



Belysning i vardagsrum och sovrum

Rätt belysning – men hur? Börja med att tänka igenom vad du ska ha belysningen till.

Svaret avgör vilka lampor som är lämpliga. Vardagsrum och sovrum är rum som vi är mycket i och där belysningen är en viktig inredningsdetalj för att vi ska må bra. Ibland finns här också en hemarbetsplats som kräver bra ljus för arbetet.

Olika användningsområden

Ungefär 20 % av hushållselen går till belysning. Ju längre tid en lampa är tänd desto viktigare är det att välja energieffektiv belysning. Använd dagsljus så mycket som möjligt istället för lampljus, både som rumsbelysning och arbetsbelysning. Utgå alltid från dagsljuset när du möblerar ett rum. Läs mer om ljuskällor i vårt faktablad Belysning. Där finns en beskrivning av egenskaperna hos ljus och en jämförelse mellan olika ljuskällor.

Grovt sett kan man säga att belysningen i vardagsrum och sovrum fyller tre olika funktioner; allmänbelysning, stämningsbelysning och läsbelysning. Vi behöver rätt belysning på rätt ställe och vid rätt tidpunkt.

Allmänbelysning

Funktion: Hela rummet ska lysas upp så att man ser bra t.ex. vid städning.

Belysningsval: Taklampor, golv- och väglampor samt uppåtriktat ljus för indirekt belysning av tak och väggar. För allmänbelysning fungerar lågenergilampor eller kompaktlysrör bra. Använd halogenlampor eller LED-lampor av god kvalitet när det är viktigt med mycket bra färgåtergivning, till exempel över soffbordet.

Stämningsbelysning

Funktion: En trevlig miljö utan att lamporna stör.

Belysningsval: Riktat ljus på konst, bokhyllor och krukväxter ger liv åt rummet. Eftersom sådana lampor ofta är tända långa tider kan man gärna använda lågenergilampor. Undvik mörka hörn genom att använda genomskinliga skärmar som sprider ljuset. Om man vill att belysningen ska vara tänd en viss tid kan belysningen styras med en timer eller dagsljusstyrning.

Läs- och arbetsbelysning

Funktion: För skrivbord, läsning och handarbete. Ljuset för olika användningsområden måste avgränsas så att de inte stör varandra.

Belysningsval: Riktat ljus från golv-, bords- och väglampor. Vid läsning av vanlig text fungerar en lågenergilampa bra och då kan man gärna välja en som ger ett vitt skarpt ljus.

Vid handarbete behövs en lampa med god färgåtergivning, t.ex. halogen eller LED-lampa av god kvalitet, som ger ljus på handarbetet, men inte i ögonen.

I vardagsrummet

Här behövs ofta både allmänbelysning, stämningsbelysning och läsbelysning. Det är bra med flera ljuspunkter som kan tändas efter behov.

I sovrummet

Allmänbelysningen ska nå in i skåp och garderober. Välj gärna en eller ett par taklampor med lågenergilampor eller kompaktlysrör.

Vid spegeln är det viktigt med en bra belysning som återger färger på ett naturligt sätt t.ex. halogen eller LED-lampa av god kvalitet.

Vid sängen får du bästa ljuset om läslamporna sitter tätt tillsammans över mitten på dubbelsängen eller vid sidan av enkelsängen, till vänster om du är högerhänt.

Hemarbetsplatsen

Undvik att få för mycket solljus och besvärande reflexer i bildskärmen på dagen. På kvällen behövs bra ljus som inte reflekteras i skärmen.

Placera bildskärmen så att du har blickriktningen parallellt med fönstren – och helst på lite avstånd från dem. En arbetslampa på skrivbordet ger bra ljus på papper och tangentbord. Läs mer om arbetsplatsens belysning i broschyren "God belysning" på www.energimyndigheten.se.



Att styra belysningen

Belysning kan styras med tid-, närvaro- eller dagsljusstyrning. En dimmer minskar inte bara ljusflödet utan även effekten så att det går åt mindre el.

Val av ljuskälla

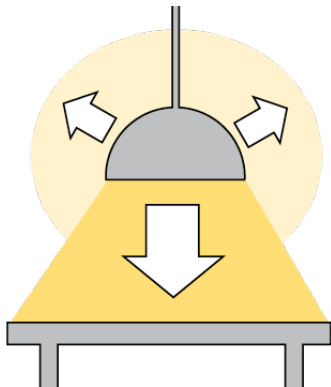
Det finns en rad olika halogen-, LED- och lågenergilampor att välja mellan. Läs mer om olika ljuskällor i vårt faktablad Belysning.

Armaturer

Tänk efter noga innan du väljer en ny armatur. Armaturen ska kunna rikta ljuset dit du vill utan att blända. Därför ska skärmen vara utformad så att du inte kan se ljuskällan vid normala blickriktningar.

Om armaturen är riktbar är det viktigt med bra reflektorer som riktar ljuset åt rätt håll. Det ska vara lätt att rikta in armaturen och att byta lampor i den.

För att undvika skarpa skuggor i rummet kan man välja en armatur som lyser nedåt samtidigt som den släpper ut ljus genom skärmen. Då belyses både bordet och rummet. Ett annat alternativ är en upp- och nedåtljysande armatur som ger lika mycket ljus upp som ned.



Använd aldrig större watt-tal än vad som finns angivet i armaturen. Med lågenergi- och LED-lampor kan man få mer ljus än med glödlampor utan att överskrida det maximalt tillåtna wattalet för armaturen.

Tänk på kvaliteten. Det är stor skillnad på hållbarhet hos material, lamphållare, ledningar m.m. Pris och kvalitet hänger ofta ihop.

När du väljer ljuskälla till armaturen, kontrollera om den passar och får plats i armaturen

Belysning för små barn ska vara robust och fast monterad.

Äldre behöver mer ljus

När vi blir äldre behöver vi mer ljus. Samtidigt blir bländningen mer och mer besvärlig med ökad ålder. Därför har äldre extra stort behov av välavskärmade och välplacerade armaturer som ger bra ljus. För att

synliggöra hörn och kanter kan de med fördel målas eller markeras med avvikande färg.

Man ska kunna tända ljuset med ljusknapp vid alla dörrar eller via en rörelsesensor när man går in i rummet. Med lågenergi- och LED-lampor kan man få mer ljus än med glödlampor utan att överskrida det maximalt tillåtna wattalet för armaturen.

Glödlamporna fasas ut

Glödlampor är inte energieffektiva – av den energi som används blir knappt 10 procent synligt ljus medan resten blir värme. För att spara el införs successivt från september 2009 ett förbud mot glödlampor i EU. Läs mer om detta på www.energimyndigheten.se.

Kolbaserad elproduktion är en stor utsläppskälla av kvicksilver. Trots att lågenergilampor innehåller en liten mängd kvicksilver beräknas de totala kvicksilverutsläppen till miljön ändå att minska inom EU om vi byter från glödlampor till lågenergilampor.

Mer information

Vårt faktablad "Belysning" ger mer allmän information om belysning, se www.energiradgivningen.se

Broschyren "God belysning" handlar om belysning i bostaden. Den finns på www.energimyndigheten.se.

På www.lampinfo.se finns det mer fakta om energieffektiv belysning.

December 2010



Fråga rådgivarna 08-29 11 29
www.energiradgivningen.se