



## Belysning i kök och badrum

Rätt belysning – men hur? Köket är hemmets viktigaste arbetsplats och kräver både trivsamt och effektiv belysning. Belysningen i badrummet ska återge form och hudfärg på ett naturligt sätt. Använd så mycket dagsljus som möjligt, det ger bäst färgåtergivning.

### Olika användningsområden

I kök och badrum är det viktigt med god färgåtergivning. Kraven på belysningen ser olika ut för allmänbelysning, matplatsbelysning och arbetsbelysning. Ju längre tid en lampa är tänd desto viktigare är det att välja energieffektiv belysning. Läs mer om ljuskällor i vårt faktablad *Belysning*, där det finns en beskrivning av egenskaperna hos ljus och en jämförelse mellan olika ljuskällor. Man kan förenklat säga att belysningen i kök och badrum fyller två olika funktioner; det krävs en bra allmänbelysning och en god arbetsbelysning. Vi behöver rätt belysning på rätt ställe och vid rätt tidpunkt.

### Allmänbelysning

Det är viktigt att hela rummet får en bra allmänbelysning så att man ser bra vid till exempel städning. För att åstadkomma detta är tak- och vägglampor bra alternativ. Från takbelysningen ska du ha ett ljus som sprids jämnt över rummet. Takljuset ska nå in i alla hörn och täcka hela golvet. Det gör det lättare att hålla rent och blir enklare att se saker man har tappat eller spillt ut på golvet. För allmänbelysning fungerar lågenergilampor, halogen och LED bra.

### Arbetsbelysning

Särskild arbetsbelysning behövs när vissa uppgifter ska utföras som till exempel vid disk och matlagning. Det krävs bland annat tillräcklig belysningsstyrka och bra färgåtergivning för att få ett bra ljus över hemmets arbetsplatser.

Välj gärna inbyggd belysning med god färgåtergivning i kåpan eller köksfläkten över spisen. Armaturer kan monteras under överskåpen, fästas på väggen eller i taket vid arbetsytorna i köket. Här är det lämpligt med lysrör eller LED av god kvalitet med bra färgåtergivning.

### Köket

I köket behövs både allmänbelysning och arbetsbelysning vid köksbänk och spis. I ett litet kök kan man med hjälp av ljusa väggar och ljus inredning få ett bra ljus och det ger ett lätt och luftigt intryck.

Standardlösningen i ett kök är ofta en lysrörsarmatur i anslutning till köksinredningen och en taklampa över matbordet. Ett bra alternativ som ger ett bra allmänljus är infällda LED-downlights som kan vinklas och ge både allmänljus och ett stämningshöjande ljus som behövs i samband med måltiderna då familjen samlas runt matbordet.

### Matplatsen

Belysningen vid matbordet ska både ge stämning vid festmiddagen och tillräckligt med ljus när familjen samlas kring familjespelet – eller när matbordet används som arbetsplats. Här är det viktigt att ljuset återger färger på ett naturligt sätt och även att man inte blir bländad när man sitter vid bordet. Ett bra alternativ, som har nämnts tidigare, är infällda LED-downlights. Ett annat är en eller flera hängarmaturer med halogenlampor upphängda 50–60 cm över matbordet ger dimbar belysning med god färgåtergivning.

Om armaturerna kan hissas eller skjutas i strömskenor får belysningen extra flexibilitet. För att ge rymd åt rummet kan en uppljusarmatur med lågenergilampa belysa taket.

### Badrummet

Belysningen i badrummet ska återge form och hudfärg på ett naturligt sätt. Välj gärna ljusa färger på väggar och tak som kan reflektera ljuset effektivt.

Här behövs belysning med god färgåtergivning vid spegeln och eventuellt extra belysning vid tvättmaskin och i duschutrymmet. Minst en av dessa ska vara snabbtändande. Alla armaturer ska vara godkända för badrumsanvändning, kontrollera detta i butiken när du handlar armaturen eller med entreprenören som ska

utföra installationen. Infällda LED-downlights ger ett rent undertak och kan även dimmas manuellt. Plafonder utrustade med LED kan vara ett alternativ när det inte går att montera i undertaket. Bra spegelbelysning får man med en lampa på vardera sidan av spegeln och gärna en ovanför. Här passar halogen eller LED-lampor av god kvalitet bra, dessa tänds också snabbt.

I duschutrymmet kan man använda en 15W lågenergilampa med en diffus kupa som är så stor att den ger en bra och jämn belysning på den som duschar.

Vid tvättmaskin eller torktumlare behövs bra ljus från en vägg- eller taklampa så att man kan se maskinernas instruktioner ordentligt.

## Att styra belysningen

Om det inte finns något dagsljusinsläpp i rummet är det också bra att använda ljusreglering av något slag. Man kan minska energianvändningen rejält med exempelvis närvarostyrning eftersom det annars är lätt att glömma att släcka lampan efter sig på toaletten till exempel.

I utrymmen med dagsljus kan det i vissa fall vara onödigt att använda närvarostyrning. Det är ju naturligt att tända ljuset när man tycker att det är för mörkt. I sådana utrymmen kan det räcka med en enkel tidsstyrning för att begränsa drifttiden.

## Val av ljuskälla

Det finns en rad olika halogen-, LED-, lysrör och lågenergilampor att välja mellan. Generellt kan man säga att LED är den ljuskälla som mer och mer tar mark som en energieffektiv ljuskälla. Idag pratar man om lumen per Watt (lm/W) som ett mått på hur effektiv ljuskällan är, det vill säga hur mycket ljus per installerad watt man får. 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.

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 watttalet för armaturen. Tänk på kvaliteten. Det är stor skillnad på hållbarhet hos material, lamphållare, ledningar med mera. Pris och kvalitet hänger ofta ihop.

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

## 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 personer extra stort behov av väl avskärmade armaturer som ger bra ljus och är väl placerade. För att synliggöra hörn och badkarskanter kan de med fördel målas eller markeras med avvikande färg. För äldre är det extra viktigt att badrumsbelysningen tänds direkt och då är halogen- eller LED-lampor bra alternativ.

## 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 elenergi har EU infört en utfasning av glödlampor inom EU.

Läs mer om detta på [www.energimyndigheten.se](http://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

- [www.ljuskultur.se](http://www.ljuskultur.se) Här kan du bland annat beställa Ljus och Rum.
- Energimyndigheten har mycket bra information om belysning: [Energimyndigheten](http://Energimyndigheten)
- [Lampguiden](http://Lampguiden), en mobilapp som hjälper dig att välja belysning, ges ut av Energimyndigheten.
- På [www.lampinfo.se](http://www.lampinfo.se) hittar du information om energieffektiv belysning
- På [www.energiradgivningen.se](http://www.energiradgivningen.se) finns det flera faktablad om belysning

Februari 2013