



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 trivas och må bra. Ibland finns här också en hemarbetsplats som kräver bra ljus för arbetet.

Olika användningsområden

Ungefär 20 % av hushållselen går till belysning, alltså är det viktigt att tänka på att försöka minska energianvändningen för belysning så gott det går. Det är viktigt att välja energieffektiva ljuskällor och dessutom styra belysningen så att det är tänd endast då det finns ett behov. Ju längre tid en lampa är tänd desto viktigare är det att välja energieffektiv belysning.

Finns det dagsljus i rummet så är det bra att använda det så mycket som möjligt istället för lampljus. 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.

Man kan säga att belysningen i vardagsrum och sovrum fyller tre olika funktioner; det ska ge en god allmänbelysning, skapa en trevlig stämningsbelysning och ge tillräckligt mycket ljus för läsning. Vi behöver rätt belysning på rätt ställe och vid rätt tidpunkt.

Allmänbelysning

Det är viktigt att hela rummet lysas upp så att man ser bra vid exempelvis städning.

Du kan välja olika sorters taklampor, golv- och vägglampor som ger både ett ljus riktat nedåt och ett uppåtriktat ljus för indirekt belysning av tak och väggar. Använd gärna halogenlampor eller LED-lampor av god kvalitet när det är viktigt med mycket bra färgåtergivning, till exempel över soffbordet.

Stämningsbelysning

I vardagsrummet vill man skapa en trevlig mysig stämning utan att lamporna stör. Det kan också vara så att du vill ha ett riktat ljus på konst, bokhyllor och krukväxter som ger ett härligt liv åt rummet. Eftersom sådana lampor ofta är tända långa tider kan man gärna använda lågenergilampor eller LED.

Undvik mörka hörn genom att använda genomskinliga skärmar som sprider ljuset. Om man vill att belys-

ningen ska vara tänd en viss tid kan belysningen styras med en timer eller dagsljusstyrning.

Läs- och arbetsbelysning

Det är ganska vanligt att man behöver läs- eller arbetsplatsbelysning i vardagsrummet för exempelvis läsning och handarbete. Ljuset för olika användningsområden måste avgränsas så att de inte stör varandra.

Välj armaturer som ger ett riktat ljus från golv-, bords- och vägglampor. Vid läsning av vanlig text fungerar en LED- eller lågenergilampa bra och då kan man gärna välja en som ger ett vitt och lite skarpare ljus.

Vid handarbete behövs en lampa med god färgåtergivning, exempelvis 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 LED, halogen eller lågenergilampor.

Vid spegeln är det viktigt med en bra belysning som återger färger på ett naturligt sätt, till exempel 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 ska ge bra ljus på papper och tangentbord.

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. Belysning kan styras med tid-, närvaro- eller dagsljusstyrning.

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.

Det är populärt att använda dimmer på armaturer idag, bland annat för att åstadkomma mysbelysning. En dimmer minskar inte bara ljusflödet utan även effekten sjunker när du dimmar ner vilket innebär att energianvändningen minskar. Positivt!

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.

Om armaturen är riktbar är det viktigt med bra reflektorer som riktar ljuset åt rätt håll. Det ska vara lätt att ställa in armaturen och att byta ljuskälla 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 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 med mera. Pris och kvalitet hänger ofta ihop.

När du väljer ljuskälla till armaturen, kontrollera att 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 har EU infört en utfasning av glödlampor. 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

www.ljuskultur.se Här kan du bland annat beställa "Ljus och rum".

Energimyndigheten har mycket bra information om belysning www.energimyndigheten.se

Lampguiden, en mobilapp som hjälper dig att välja belysning. Ges ut av Energimyndigheten.

På www.lampinfo.se hittar du information om energieffektiv belysning

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

Maj 2013



Energi & klimatrådgivarna
ÖSTRA GÖTALAND