

INREDA MED LJUS

Hur planerar jag belysningen? Hur mycket ljus behövs? Vilken ljuskälla ska jag välja?



Dom flesta av oss har inte tillräckligt med belysning i våra hem. Samtidigt har vi det inte lätt här uppe i norr med dom ljusa dyggen på sommarhalvåret, och mörka dagar och nätter på vintern. Det kan vara en utmaning att hitta rätt belysning, som fungerar året om.

Vårt absolut bästa tips är att du, där det finns möjlighet, har dimmer på dina ljuskällor. Det ger dig möjligheten att anpassa din belysning efter årstiden och efter vilket behov och stämning du vill uppnå.

Men först.....

Belysning kan delas upp i 3 funktioner. Allmänbelysning, punktbelysning och stämnings-/dekorationsbelysning. För en lyckad och optimal belysning behöver du alla tre.

Om du har möjlighet så **planera in belysningen** från början. Annars är det lätt att lamporna hamnar där uttagen sitter utan hänsyn till vad lampan egentligen ska användas till eller om den täcker dina behov.

- ## Ljussättning
- Allmänbelysning
 - Bra överblick, städning, lek.
 - Uplights, Ljuskronor, Plafonder (väggplafonder), taklampor.
 - Punktbelysning
 - Läsa, garderob, köksbänk.
 - Spotlights, downlights, läslampor, arbetslampor.
 - Mysbelysning
 - Stämningbelysning.
 - Levande ljus, dimbar belysning, små bordslampor, tavelbelysning, små vägglampor, ljuslister.
- 

Ställ frågan: vad ska du använda ljuset till dvs. vad ska du belysa? Vår belysning ska som sagt täcka flera olika behov och funktioner

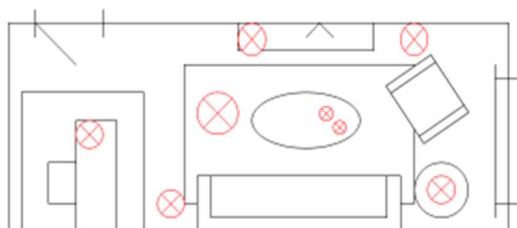
Ett rum behöver både ljus och skugga för att vi ska kunna uppleva rymd, djup, former och strukturer. Försök att få fram mjuka skuggor vid att kombinera olika typer av belysning och placera ljuset i varierande höjd.

Riktat ljus från ett enda håll, kan ge slagskugga/skarpa skuggor, som kan verka ogästvänligt och hårt.

För mycket ljus från alla håll, ger inga skuggor och allt blir platt och livlöst.

Fundera också på ljuskällornas räckvidd. Hur mycket sprider ljuset sig? Är det enbart neråtriktat ljus eller sprids ljuset också i taket? **Antal ljuskällor:** Ett medelstort rum behöver ungefär 7 ljuskällor fördelade på alla 3 funktioner och glöm inte att ju äldre vi blir ju mer ljus behöver vi.

- 7 ljuskällor rekommenderas i ett medelstort rum, vi har oftast inte mer än 4.



HUR VÄLJER JAG RÄTT LED-BELYSNING

En annan utmaning är att vi nu oftast använder LED-belysning, som ju är en förhållandevis ny bekantskap och det kan vara svårt att hitta rätt ljuskälla.

När du väljer en LED-lampa finns det 3 begrepp att ha koll på:

RA (Rendering Average)

Ljuskällans färgåtergivning. Alltså hur bra ljuskällan härmar dagsljusets färgåtergivning. Extra viktigt om du ska belysa tavlor eller annan konst.

100 RA motsvarar dagsljus och en LED lampa av bra kvalitet ska ligga på 90 - 98 RA. Bra till arbetsljus och allmänljus.

KELVIN

Ljusets färgtemperatur. Låg Kelvin = varmt ljus och hög Kelvin = kallt ljus.

Jämförelsevis motsvarar 1800 Kelvin ett stearinljus och 3000 - 4000 Kelvin dagsljuset. 2700 Kelvin motsvarar glödlampans sken.

LUMEN

Mängden ljus - alltså hur mycket ljus lampan ger. Här är det enklast att jämföra med glödlampans watt där 25 watt motsvarar 300 lumen, 40 watt = 300 - 600 lumen, 60 watt = 600 - 900 lumen.

Det är viktigt att tänka på att det är kombinationen av dessa 3, som ger bra belysning. Det innebär att vill man till exempel ha ett varmt ljus och låg ljusstyrka gäller det att ha koll på både Kelvin och Lumen.

Färgtemperatur (Kelvin) har stor betydelse för hur vi uppfattar det vi belyser och det är viktigt att vi har både kallt och varmt ljus för att skapa dynamik och täcka alla funktioner. Genom att tex belysa röda och orangea färger med låg färgtemperatur förstärks den varma tonen. Använder du ett kallare ljus på gröna växter ser dom extra krispiga och friska ut.

Lampans utseende påverkar också ljustemperaturen. En taklampa med vit textilskärm och kallt ljus kan verka skarp och en taklampa i metall eller annat tätt material med en tonat insida och samma ljuskälla kan ge ett behagligt ljus.

DIMBAR

Vi rekommenderar som sagt att du har dimmer på dina ljuskällor. Var uppmärksam på att en stor skillnad mellan glödlampan och LED är att LED i utgångspunkt inte ändrar färgtemperatur med mängden ljus. Det vill säga att du med en dimmer sänker ljusstyrkan, men inte färgtemperaturen.

Nu finns produkter på marknaden som kan göra bägge delar. Dessa kan med fördel användas i t.ex. ett allrum/kök eller vardagsrum, där aktiviteter och behov ändras från matlagning och läsläsning till mys med kompisarna.

Kolla in våra andra belysningstips i tipsbanken på hemsidan eller kontakta oss så hjälper vi dig.

Lycka till!

Dorte & Maria

Källor: bobedre.dk, belysningsboken, Nyhavn71, Myhres Inredningskurs.