



fot. BRILUX

Światło może być kreatorem przestrzeni – powiększać ją, zmieniać jej kształt i budować nastroje, ale przede wszystkim powinno dobrze pełnić funkcję użytkową. Lampy i ich rozmieszczenie należy więc dobierać nie tylko według ich walorów estetycznych, lecz uwzględniać też charakter pomieszczeń i funkcje oświetlenia.

■ JOANNA DĄBROWSKA

eliminuje kontrasty migoczącego ekranu z ciemnymi strefami pomieszczenia. Do tego celu mogą posłużyć lampy stojące podłogowe (wys. ok. 1,7 m), które można umieścić w rogu salonu.

Stojąca lampa podłogowa. Taka lampa powinna stać koło fotela i najlepiej by miała dwa źródła światła: jedno skierowane na sufit, drugie – w dół, przydatne do czytania.

Kinkiety. W salonie są wprost niezbędne, nie należy jednak wieszać ich nad kanapą czy fotelami, gdyż niepotrzebnie oświetlałyby głowy siedzących. Mogą być włączane jednocześnie, pojedynczo lub grupowo. Przydadzą się też do nich ściemniacze, które umożliwią regulację natężenia światła: montuje się je w ścianie zamiast tradycyjnego włącznika.

KUCHNIA

Oświetlenie ciągu roboczego. To najważniejsze oświetlenie w kuchni: punkty świetlne powinny być umieszczone nad wszystkimi miejscami, gdzie wykonujemy codzienne czynności: wypakowujemy zakupy, myjemy produkty, kroimy, gotujemy. Funkcjonalne jest oświetlenie umieszczone pod szafkami wiszącymi, sprawdzają się też precyzyjnie nakierowane reflektorki. Moc lamp kuchennych nie musi być duża: wystarczą żarówki 35-40 W lub świetłówki kompaktowe 5-10 W.

OŚWIETLENIE WEWNĘTRZNE

Od funkcji do nastroju

Tworząc oświetlenie domu warto przede wszystkim podjąć trud właściwego rozplanowania punktów świetlnych, a dopiero potem doboru odpowiednich lamp. Ale by to zrobić trzeba, już na etapie układania instalacji elektrycznej zaplanować ustawienie mebli i dopasować do nich rozmieszczenie oświetlenia, by w przyszłości uniknąć plątających się pod nogami kabli i przedłużaczy.

RODZAJE OŚWIETLENIA

■ **Ogólne.** Jest niezbędne w każdym pomieszczeniu. Powinno je równomiernie rozjaśniać, zatem nie musi być bardzo mocne: może odbijać się od sufitu (plafonier). Wyłącznik powinien znajdować się w pobliżu drzwi.

■ **Miejscowe.** Oświetlenie robocze, umieszczone tam, gdzie wykonujemy jakieś czynności, np. nad blatem w kuchni czy wokół lustra w łazience. Ułatwia gotowanie, czytanie, szycie, sprzątanie, makijaż. Jest najbardziej użyteczne, gdy ma odpowiednie natężenie i jest

nakierowane na konkretne miejsca.

■ **Dekoracyjne.** Służą przede wszystkim do budowania nastroju, podkreśla też urodę detali: obrazów, rzeźb, mebli, roślin czy fragmentu pomieszczenia. Powinno być skupione, ale nie musi być jasne. Najczęściej są to reflektorki halogenowe lub specjalne lampy bezcieniowe na wysięgnikach, a do podświetlania obrazów – również świetłówki o naturalnej barwie światła.

ŚWIATŁO W POMIESZCZENIACH

SALON

W tym pomieszczeniu, gdzie domownicy spędzają najwięcej czasu, przyjmują gości, oglądają telewizję, czytają, światło może być subtelne i rozproszone, a jego barwa powinna harmonizować z kolorem ścian. Stosuje się tu kilka rodzajów oświetlenia. **Lampka za telewizorem.** Powinna się palić, gdy domownicy oglądają telewizję. Nawet niewielkie źródło światła tak ustawione (ale nie na obudowie telewizora)



fot. OSRAM

fot. PAULMANN

▲ Lampa nad stołem musi być zamontowana na takiej wysokości, by nie razić w oczy siedzących przy stole gości

Lampa nad stołem. Nie powinna razić siedzących przy nim osób, ani świecić im w oczy, musi dobrze oświetlać blat i nie zmieniać barw potraw. Najlepiej gdy wisi 60-70 cm nad stołem: wystarczy wtedy żarówka o mocy 60-75 W lub świetlówka 15 W. Gdy stół jest długi, zamiast jednej lampy z większym kloszem możemy powiesić dwie mniejsze. Barwa światła powinna być jasna, ciepła, lekko żółta.

Światło nastrojowe. Nie powinno go zabraknąć zwłaszcza w kuchni połączonej z jadalnią. Efekt przytulnego ciepła dają nieduże lampki montowane w przeszklonych witrynach lub na listwach podszafrkowych.

SYPIALNIA

Tu najważniejszy jest nastrój, więc pierwszoplanową rolę odgrywa oświetlenie de-

▲ Idealne do salonu są systemy linkowe z ruchomymi reflektorkami

LAMPKA NA BIURKO

Powinna mieć następujące wyposażenie:

- **ściemniacz**, umożliwiający regulację intensywności światła,
- **ruchomą, metalową główkę**,
- **długie ramię**, zginające się w dwóch lub w trzech miejscach.

koracyjne. Oświetlenie górne nie jest w sypialni niezbędne, ale nie warto zupełnie z niego zrezygnować. Jeśli lubimy czytać w łóżku, najwygodniej będzie umieścić źródła światła na ścianie nad łóżkiem. Punkt świetlny powinien znajdować się na wysokości ok. 75 cm, licząc od płaszczyzny materaca. Strefa czytania może być doświetlona również za pomocą lampek nocnych, stojących w odległości ok. 50 cm od krawędzi łóżka: najwygodniejsze są lampy z regulowaną wysokością i kierunkiem świecenia.

SOLO LUB W KOMPLECIE

Większość producentów lamp oferuje kilkuelementowe linie wzornicze. Można kupić zestawy: lampa sufitowa do oświetlenia ogólnego (żyrandol lub niemal przylegająca do sufitu plafoniera), lampy stojące (podłogowa i biurkowa), kinkiety (lub półplafoniere) i lampka nocna z tej samej kolekcji. Nie oznacza to jednak, że lampy trzeba kupować wyłącznie w komplecie. Każda może być inna, dobrana według naszego gustu i stylu wnętrza; możemy kompletować lampy na zasadzie podobieństwa stylu i formy lub wprost przeciwnie – zestawiając stare, bogato zdobione lampy, kupione np. na pchlim targu, z ultranowoczesnymi.

Nowoczesna forma i intensywny kolor lampki sprawiają, że stanowi ona efektowną dekorację ▼

Płytkę kuchenną oraz blat wokół niej mogą oświetlać halogeny zamontowane w okapie



fot. ALNO
fot. VOX





Kinkiety zamocowane na ścianie nad łóżkiem umożliwiają wygodne czytanie

fol. IKEA



W trosce o bezpieczeństwo domowników warto odpowiednio oświetlić korytarz i schody

fol. MILANTEX



Dla bezpieczeństwa i komfortu psychicznego małych dzieci, drogę od ich pokoju do łazienki lub sypialni rodziców można oświetlić diodami LED lub pojedynczymi punktami świetlnymi

fol. NOWA GALA



W pokoju malucha niezbędne jest delikatne oświetlenie świecące całą noc

fol. IKEA



Lampa na biurko może być wyposażona w świetłówkę energooszczędną

fol. OSRAM

W sypialniach zalecane jest światło o ciepłym, delikatnym odcieniu. Nie należy stosować żarówek o barwie chłodnej czy niebieskozielonej, bowiem kolory te mogą wprowadzić stan niepokoju i wrażenie zimna. Jeśli w sypialni stoi toaletka, to do jej oświetlenia niezbędne będą lampki umieszczone po bokach lustra, o barwie światła słonecznego.

POKÓJ DZIECKA

W pokojach niemowląt i małych dzieci warto zamontować takie oświetlenie, które świeci przez całą noc i zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa. Światło powinno być ciepłe i niezbyt intensywne. Najlepiej oprócz górnego oświetlenia zamontować na ścianie przy łóżeczku kolorowy kinkiet lub na komodzie postawić lampkę nocną.

W pokoju starszego dziecka lampy powinny oświetlać nie tylko pomieszczenie, ale również miejsce do pracy, czyli biurko. Źródło światła należy umieścić po stronie przeciwnej do piszącej ręki, by nie powstawały cienie. Źródło światła powinno znaleźć się na wysokości 35 cm nad płaszczyzną biurka. Najlepsze są takie lampy, w których snop światła oświetla bezpośrednio zeszyt lub książkę, z której korzysta dziecko. Jednak lampa na biurko nie powinna być jedynym oświetleniem pokoju podczas gdy

dziecko się uczy albo czyta książki. Jeżeli dziecko korzysta z komputera, jedna lampa powinna stać na biurku, a druga za monitorem.

ŁAZIENKA

Najważniejsze jest w niej oświetlenie lustra nad umywalką. Powinny to być dwie umieszczone po jego bokach lampki. Oświetlenie nie powinno rzucać cienia na twarz osoby stojącej przed lustrem, ani odbijać się w nim.

Jako oświetlenie dodatkowe, dekoracyjne w łazienkach stosuje się lampki wpuszczane w sufit podwieszany.

GARDEROBA

Tu najwygodniejsze będzie oświetlenie w gzymsie – wpuszczane reflektorki halogenowe o regulowanym kierunku świecenia. Można też powiesić na suficie niewielkie lampy kierujące światło na garderobę w szafie. Wnętrze szaf możemy także oświetlać świetłówkami liniowymi.

Uwaga! W garderobie należy rozmieszczać lampy tak, by nie stwarzały zagrożenia pożarowego.

KORYTARZ I SCHODY

Tutaj nie jest potrzebne szczególnie mocne światło. Najkorzystniejsze są kinkiety, najlepiej płaskie zwane półplafonierami.



W lampkach zamontowanych po obu stronach lustra wystarczą żarówki o mocy 40 W.

foto. KLUDI

Przyda się również oddzielna lampa lub kinkiety nad lustrem. Do oświetlenia korytarza można też wykorzystać zestawy reflektorków na drutach lub linkach.

Uwaga! W korytarzu należy zamontować dwa włączniki, tzw. krzyżowe, na jego początku i na końcu. Takie włączniki są także potrzebne przy schodach. Dzięki nim możemy włączyć światło jednym wchodząc na schody, a wyłączyć drugim będąc już na piętrze.

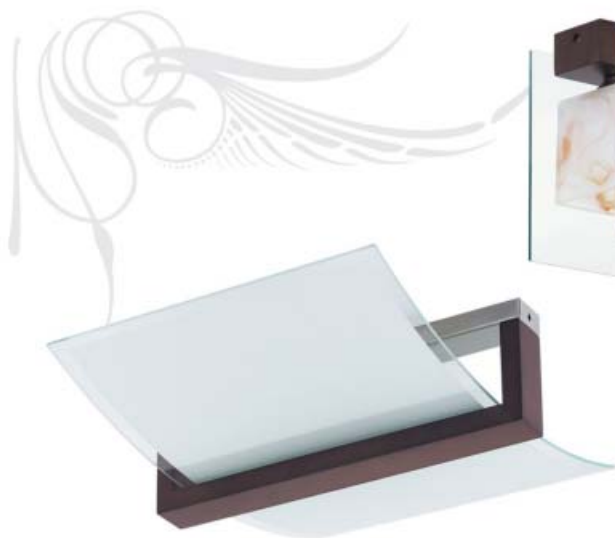
STEROWANIE ŚWIATŁEM

Podczas nieobecności domowników dom jest bardziej narażony na włamanie. Jednym ze sposobów odstraszenia potencjalnych włamywaczy jest zainstalowanie programatorów elektrycznych lub elektronicznych automatycznie zapalających i gaszących lampy, które tym sposobem symulują obecność domowników.

Programatory elektryczne:

■ **dobowy** – włącza i wyłącza światło codziennie o tej samej godzinie i na taki sam okres. Minimalny czas, jaki musi upłynąć pomiędzy włączeniem a wyłączeniem światła, to zazwyczaj 15 minut. Wadą takiego urządzenia jest to, że podczas przerw w dopływie energii „traci pamięć”. Po ponownym włączeniu prądu pracuje dalej, ale jego cykl pracy przesuwa się o czas przerwy w dostawie energii, przez co oświetlenie może się zacząć

REKLAMA



Alfa **PRODUCENT OŚWIETLENIA**

www.alfasc.com.pl, e-mail: alfa@alfasc.com.pl



Rok założenia
1974

Tylko w dobrych salonach oświetleniowych

włączać bardzo późno w nocy lub w ciągu dnia i dla złodzieja będzie to wiadomy znak, że nikogo nie ma w domu;

■ **tygodniowy** – umożliwia zmienne ustawianie godzin włączania i wyłączenia światła, inne każdego dnia tygodnia. Ustawiony program pracuje w cyklu 7-dniowym i co tydzień się powtarza. Minimalny czas, jaki musi upłynąć pomiędzy włączeniem a wyłączeniem światła, to zazwyczaj 2 godziny.

Programatory elektroniczne – zasilane są prądem z baterii, więc przerwa w dostawie energii nie zaburza ich zaprogramowanego cyklu. Można włączać światło na bardzo krótko (np. na jedną minutę). Dzięki temu komuś, kto obserwuje mieszkanie z zewnątrz wydaje się, że domownik wszedł do pokoju tylko na chwilę. Urządzenia te potrafią też samodzielnie przesuwac zaprogramowane czasy pracy oświetlenia. W ten sposób uzyskuje się wrażenie, że każdego dnia domownicy kładą się spać o innej porze. ■

fot. OSRAM

WARTO OSZCZĘDZAĆ

Przyjmuje się, że połowa zużywanej w domu energii elektrycznej przypada na oświetlenie, dlatego coraz częściej

wyberamy tzw. **energooszczędne źródła światła** – **światłówki lub halogeny**. Zużywają one kilkakrotnie mniej energii i są co najmniej sześciokrotnie trwal-

sze od tradycyjnych żarówek.

Wymieniając zwykłe żarówki na kompaktowe, należy odpowiednio przeliczać ich moc.

moc w Watach (W)	
żarówka	światłówka energooszczędna
40	9
60	12
75	16
100	20

ŚWIATŁO INACZEJ

W domu możemy używać także lamp o specjalnym przeznaczeniu.

Promienniki podczerwieni – stosuje się do miejscowego podgrzewania roślin, zwierząt lub do terapii zdrowotnych.

Podświetlacze – to małe lampki o zielonkawym lub czerwonym świetle, pobierające niewiele mocy (0,3 W), przydatne w pokoju dziecięcym, na korytarzu lub w pokoju osoby chorej.

Lampy zwierciadlane typu disco – wyposażone w wewnętrzny odbłyśnik mają bańkę pokrytą kolorowym, przezroczystym lakierem i doskonale nadają się do tworzenia barw-

nych efektów, np. w czasie przyjęcia w ogrodzie. Małogabarytowa żarówka o mocy 15 lub 25 W z bańką koloru niebieskiego – przeznaczona jest do oświetlania pomieszczenia podczas oglądania telewizji.

Światłówki kompaktowe z wbudowanym odbłyśnikiem reflektorowym – wysyłają ukierunkowaną wiązkę światła, dzięki czemu są przydatne do oświetlania roślin w kącikach zieleni oraz w akwariach.

Światłówki bakterioobójcze – służą do dezynfekcji powietrza.

Światłówki i lampy metalohalogenkowe – używane są w urządzeniach opalających.

OŚWIETLENIE A NASZE OCZY

Oko ludzkie ma zdolność do akomodacji, czyli przystosowywania się do zmiennych warunków widzenia. Niestety, z biegiem lat zdolność ta się zmniejsza, dlatego im jesteśmy starsi, tym większe znaczenie ma dla nas dobre oświetlenie. Dla osiągnięcia tej samej wydolności widzenia osobie 30-letniej wystarczy poziom natężenia oświetlenia 300 lx,

natomiast osobie 55-letniej potrzeba 5 razy więcej, a więc 1500 lx. Także ostrość widzenia ludzkiego oka zmniejsza się z wiekiem i tzw. jasność subiektywna odbierana przez siatkówkę osoby sześćdziesięcioletniej jest około trzykrotnie mniejsza niż u dwudziestolatka. Oko osoby starszej jest też bardziej wrażliwe na oślnienie, dlatego źródło światła musi się w całości mieścić w oprawie.

LUKSY TO NIE LUKSUS

Strumień świetlny mierzy się w lumenach, a natężenie oświetlenia w luksach.

Jeśli światło lampy emitującej 3000 lumenów jest skoncentrowane idealnie na obszarze 1 metra kwadratowego, to intensywność światła w dowolnym miejscu tego obszaru będzie wynosiła 3000 luksów. Żarówka o mocy 100 W ma strumień świetlny 1300 lm. Do minimalnej orientacji w pomieszczeniu potrzebne jest natężenie światła 10 lx. Do krótkotrwałego przebywania na schodach czy korytarzu wystarczy 50 lx.

Do zakładania butów w holu przydałoby się już 100 lx, a oglądanie telewizji czy wykonywanie prostych czynności – 300 lx.

Do prac wymagających wyężania wzroku powinno się zapewnić min. 750 lx światła. Natężenie oświetlenia miejsca do szycia, nauki, drobnych napraw i innych precyzyjnych czynności nie może być niższe niż 1000 lx. Natężenie oświetlenia zależy nie tylko od mocy źródła światła, ale również rodzaju oprawy, ukierunkowania. Zależnie od potrzeb montujemy więc oświetlenie punktowe lub rozproszone.

PRZYDATNE ADRESY

AGA LIGHT	022 721 72 72 www.alc.pl
ALFA	034 360 85 00 www.alfasc.com.pl
APOLLO	022 464 5 800 www.apollolighting.pl
ARTEMIX	091 432 90 90 www.artemix.pl
ART METAL	058 681 80 78 www.art-metal.pl
ASTAT	061 848 88 71 www.astat.com.pl
AURORA	022 872 55 10 www.aurorats.com.pl
BRILUX (ELGO)	022 756 64 01 www.brilux.pl
COMECH	022 621 79 76 www.comech.com.pl
ELMARCO	058 552 84 27 www.elmarco.com.pl
ES-SYSTEM WILKASY	087 429 96 35 www.essystem.pl/wilkasy
FIRMA LATKOWSKI	041 315 19 82 www.latkowski.pl
FALCO	061 8 117 017 www.falco.com.pl
GOLLAND	032 349 17 00 www.golland.pl
GRALUX	022 651 05 89 www.gralux.home.pl
HE-MI	022 779 58 34 www.zrandol.pl
HESMO	068 355 01 65 www.hesmo.com.pl
HYDRO-POMP	061 285 67 71 www.hydro-pomp.com.pl

ITALUX	022 815 69 62 www.italux.com.pl
JUMAR	022 868 07 00 www.studioswiatla.com
KANLUX	032 388 74 00 www.kanlux.pl
KARKO	071 318 43 33 www.karko.com.pl
KEMAR	012 288 12 80 www.kemar.com.pl
KRULEN	022 616 60 54 www.krulen.com.pl
LANGE ŁUKASZUK	071 398 08 00 www.langelukaszuk.pl
LARS	061 840 40 46 www.lars.com.pl
LENA LIGHTING	061 286 03 00 www.lenalighting.pl
LET	034 328 52 64 www.let.com.pl
LIS LIGHTING	016 672 39 90 www.lis-oswietlenie.pl
LUXIMA	087 620 09 30 www.luxima.com.pl
MARBET-OŚWIETLENIE	061 653 81 10 www.oswietlenie.net.pl
MARKSLOJD	061 849 90 14 www.markslojd.pl
MASSIVE POLSKA	061 437 44 00 www.massive.pl
MILANTEX	022 844 34 41 www.milantex.pl
OSRAM	022 651 78 69 www.osram.com.pl
PAULMANN	032 785 36 63 www.paulmann.pl
PHILIPS	022 349 15 04 www.lighting.philips.com
PLEXIFORM	022 33 44 000 www.pxf.pl
PRECYZJA	058 624 11 48 www.precyzja-gdynia.pl

RAMKO	022 723 58 87 www.ramko.com.pl
RECAMIERE	022 629 50 85 www.recamiere.pl
ROSA	032 738 89 63 www.rosa.pl
SALTEKO	068 458 85 56 www.lampysolne.pl
SPECTRA LIGHTING	022 866 67 00 www.spectra-lighting.pl
SPOTLINE	022 722 49 75 www.spotline.pl
STUDIO FORMA	061 297 71 50 www.studio-forma.com.pl
SU-MA	012 415 92 30 www.lampy-ogrodowe.pl
SZPAK	016 670 31 97 www.szpak.com.pl
ŚWIATŁO	022 474 71 65 www.swiatlo-sc.pl
ŚWIATŁO SYSTEM	022 334 40 00 www.pxf.pl
ŚWIAT ODLEWÓW	022 870 25 86 www.swiatodlewow.com.pl
TARGETTI	022 863 25 30 www.targetti.com.pl
TCO	058 561 10 37 www.tco.com.pl
TECHNO-LUX	034 32 65 210 www.technolux.pl
TIFFANY STYLE LAMPS STUDIO	022 826 66 21 www.artinfo.pl/tiffany
TOPMET	061 872 75 02 www.topmet.pl
WŁOMEX	012 656 41 81 www.wlomex.com.pl
ZE S.I.	052 333 89 35 www.zesi.com.pl