



fot. Falko

O oświetleniu warto pomyśleć na etapie budowy domu. By dobrze rozplanować przebieg instalacji elektrycznej, już wtedy należy wstępnie zaaranżować wszystkie pomieszczenia i zaplanować rozmieszczenie oraz liczbę punktów elektrycznych. Warto podjąć ten wysiłek, aby potem nie trzeba było kuć świeżo otynkowanych ścian czy rozciągać po podłodze przedłużaczy.

Rodzaje oświetlenia wewnętrznego

Oświetlenie wnętrza domu powinno zapewniać dogodne warunki do pracy i tworzyć przytulny klimat sprzyjający wypoczynkowi. Oprócz oświetlenia ogólnego należy więc zastosować inne jego rodzaje – miejscowe i dekoracyjne:

Zaplanowanie oświetlenia w domu wymaga znajomości kilku reguł. Nie wystarczy zamontowanie żyrandola. Potrzebnych jest wiele punktów świetlnych, innych w każdym z pomieszczeń – zależnie od ich funkcji.

■ Oświetlenie wewnętrzne

Małgorzata Cuch

Świet(l)ne pomysły

Ogólne. Zapewnia je główne źródło światła. Jego zadaniem jest równomierne rozjaśnianie wnętrza. **Światło nie musi być zbyt mocne.** Wśród opraw mamy sufitowe: plafonier, lampy wiszące i żyrandole, a oprócz tego kinkiety i reflektorki.

Miejscowe (robocze). Służą do oświetlania miejsc, w których wykonuje się precyzyjne czynności. Konieczne jest nad blatem w kuchni, wokół lustra w łazience czy nad fotelem, w którym czytamy. **Światło powinno być skierowane w konkretne miejsce i mieć moc co najmniej 60 W.**

Dekoracyjne. Może akcentować wybrane detale: obrazy, bibeloty czy rośliny. Oświetlenie takie nie musi być jasne, ale powinno być skupione (punktowe). Do tego celu stosuje się lampy bezcieniowe na



Kinkiety o różnej wielkości, wzorze i kolorze mogą być oświetleniem dodatkowym i głównym we wnętrzu

wysięgnikach, reflektorki halogenowe czy świetlówki o naturalnej barwie.

Zasady oświetlania wnętrz

Choć oświetlenie w każdym domu planuje się indywidualnie, panują w tej kwestii pewne zasady. Warto też poznać kilka trików, dzięki którym można zmienić proporcje wnętrza. Pamiętajmy zatem, że:

- Im większe pomieszczenie, tym więcej źródeł światła powinno się w nim znajdować. Podobnie jest we wnętrzach o ciemnych ścianach lub ciemnym wykończeniu mebli, ponieważ powierzchnie te pochłaniają światło.
- **Jeśli chcemy rozjaśnić lub powiększyć optycznie pomieszczenie, w każdym jego kącie zaplanujmy źródło światła** (jedna lampa sufitowa, nawet o dużej mocy żarówek, nie da tego efektu).
- Światło robocze powinno być jaśniejsze niż pozostałe oświetlenie we wnętrzu.
- Zastosowanie ściemniaczy do górnych i bocznych lamp to bardzo wygodny sposób na regulację natężeniem oświetlenia. Ściemniacze montuje się w ścianie zamiast tradycyjnego łącznika.
- **Niskie pomieszczenie wyda się wyższe, jeśli żyrandol będzie dobrze oświetlał sufit, a wąskie wyda się szersze, gdy dłuższą ścianę oświetlimy mocniej niż pozostałe.**
- Zastosujcie kurtyny świetlne, czyli kilka halogenów umieszczonych pod sufitem (w belce nadprożowej lub podciągu), skierowanych w dół – ukryją widok wnętrza w głębi.
- **Aby z zewnątrz domu nie było widać oświetlonego wnętrza, na parapecie wewnętrznym wystarczy ustawić zapaloną lampkę.**
- Nie stosujmy na siłę oświetlenia ukrytego w konstrukcjach z płyt gipsowo-kartonowych. Piękny abażur, klosz czy żyrandol to rozwiązanie pełne wdzięku i stylu. Pamiętajmy jednak, że najlepiej prezentują się te oprawy, które zasłaniają żarówkę.
- Postawmy na nowoczesne rozwiązania: oświetlenie ledowe i świetlówki energooszczędne. Świetlówki kompaktowe przypominają obecnie tradycyjne żarówki.

Jak oświetlić poszczególne pomieszczenia?

Oświetlenie pomieszczeń należy dostosować do funkcji, jakie mają pełnić. Inne będzie w kuchni, gdzie skupia się życie rodzinne, a inne w nastrojowej w sypialni czy salonie, który pełni wiele funkcji. Dalej podpowiadamy, jak zaplanować oświetlenie w poszczególnych częściach domu.

Salon

To tu oglądamy telewizję, czytamy, przyjmujemy gości, dlatego źródeł światła musi być kilka. Zmiany aranżacji oświetlenia ułatwi sterowanie pilotem.

Oświetlenie główne. Z żyrandola można zrezygnować na rzecz kinkiety, których światło jest znacznie przyjemniejsze. Dobrze prezentują się parami, na przykład po obu stronach kominka czy lustra. **Kinkietów nie należy jednak wieszać nad kanapą i fotelami, gdyż niepotrzebnie oświetlałyby głowy siedzących.**

Lampa do czytania. Obok kanapy, na której czytamy, ustawmy lampę skierowaną w dół. Warto też w pobliżu zaplanować drugie źródło światła, aby pokój nie tonął w mroku.



Lampa stojąca przyda się w salonie jako oświetlenie do czytania, jak i dodatkowe, wprowadzające miły nastrój



a



fol. Paulmann
fol. Praktiker

b



fol. Praktiker

c



fol. Paulmann

d

W salonie oświetlenie górne mogą zastąpić kinkiety, lampa stojąca lub lampki nad stolikiem kawowym (a), ale jeśli to możliwe, nie rezygnujmy z niego, nawet jeśli jest rzadko używane. Oświetlenie górne jest niezastąpione podczas sprzątania. Pięknie zaprezentuje się okazały żyrandol (b, c). Uroku doda salonowi światło z oryginalnej lampki ustawionej na komodzie czy stoliku (d)

Oświetlenie kanapy i stolika kawowego. Doskonała do tego jest lampa wisząca nad stolikiem, dająca jasne, rozproszone światło.

Oświetlenie za telewizorem. Jeśli podczas oglądania telewizji włączymy lampkę za telewizorem (halogen wmontowany w półkę lub wąż diodowy ukryty we wnęce), złagodźmy kontrasty światła, a wzrok będzie się mniej męczył. Oprócz tego w tym czasie salon powinno delikatnie rozświetlać dodatkowe źródło światła, usytuowane tak, by nie odbijało się w ekranie.

Oświetlenie dekoracyjne. Mogą być to wprowadzające niezwyklej niskie lampy ustawione na podłodze.

Gabinet

Ze względu na stosunkowo niewielką ilość światła dziennego w naszej strefie geograficznej, miejsce pracy czy nauki często nawet w ciągu dnia wymaga doświetlenia. Pamiętajmy tylko, że niewłaściwe oświetlenie biurka może wpływać na szybsze zmęczenie podczas pracy.

Źródło światła o cieplej barwie pozwoli dłużej pracować przy biurku bez zmęczenia wzroku



fol. Aurora Technika Światła

Oświetlenie biurka. Lampka na biurku powinna oświetlać możliwie równomiernie cały blat, nie oślepiając osoby pracującej.

Zadbajmy, by w monitorze komputera nie odbijały się lampy lub światło słoneczne.

Lampa górna, podłogowa lub kinkiet. W pokoju do pracy oprócz lampki biurkowej powinno się znaleźć oświetlenie dodatkowe, które zmniejszy niekorzystny dla wzroku kontrast światła i cienia: lampa górna o niewielkiej mocy, lampa podłogowa bądź kinkiet – z mlecznymi, niezbyt mocnymi żarówkami.

Sypialnia

Nie wymaga intensywnego oświetlenia, ale na pewno pożądane jest to nastrojowe i wyciszające. W sypialni sprawdzają się plafony i lampy z tkaniny. Wybierzmy światło o ciepłej barwie i zamontujmy ściemniacze.

Światło górne. Choć bywa przydatne, możemy je zastąpić kinkietami i lampami stojącymi. Duży, ciężki żyrandol nie powinien wisieć nad łóżkiem – podświadomie będziemy czuć się nim przytłoczeni.

Reflektorki oświetlające szafę.

W gzymsie lub listwie tuż przed szafą umieścimy kilka małych reflektorków – ułatwią poszukiwanie ubrań znajdujących się w głębi mebla.

Kinkiety przy lustrze. Przy dużym lustrze przydadzą się dwa kinkiety – po obu jego stronach (nigdy nad lustrem, bo oświetlimy tylko czubek głowy). Szklane, mleczne klosze zniwelują kontrasty.

Lampa do czytania. Nad zagłówkiem najlepiej umieścić reflektor. Światło nie będzie przeszkadzać drugiej osobie dzięki możliwości ustawienia kierunku jego padania na książkę.

Oświetlenie wprowadzające nastrój.

W tej funkcji świetnie sprawdzają się małe lampki o delikatnym świetle ustawione na podłodze. Przydadzą się również w pokojach dzieci, które boją się ciemności.



fol. Faliko

Lampa nocna może być atrakcyjnym detalem w sypialni i wystarczy, by oświetlić łóżko czy zerknąć na budzik, ale nie zapewni odpowiedniego światła do czytania w łóżku



MAGDALENA TORECKA
ARCHITEKT WNETRZ

formato
pracownia wnetrz
magdalena torecka

Aranżacja oświetlenia, to bardzo ważny etap projektowania wnętrz mieszkalnych. Dobór lamp i ich właściwe ustawienie mają ogromny wpływ na ostateczny wygląd i charakter pomieszczeń.

Właściwe oświetlenie zarysowuje kontury przedmiotów, uwypukla cechy struktury materiału i pozwala dostrzec barwę w różnych jej odcieniach.

Główne oświetlenie w pomieszczeniu ma jasno sprecyzowaną funkcję, czyli umiarkowane dostarczenie, dobrze rozproszonego światła. Aby można było wykonywać różne prace domowe montuje się dodatkowe źródła, czyli takie, które akcentuje poszczególne przestrzenie. Można również zaaranżować oświetlenie dekoracyjne, jak lampy punktowe czy listwy LED, ukryte we wnękach. Umiejętne operowanie światłem pozwala budować nastroj. W zależności od potrzeb, można kreować atmosferę sprzyjającą relaksowi czy też pracy.

Niezwykle ważnym jest odpowiednie dobranie rodzaju żarówek do przeznaczenia pomieszczenia. Przezroczyste żarówki dostarczają rażące światło, dlatego w pokoju dziecięcym jak i w lampce na biurku należy stosować żarówki mleczne.

Doskonały efekt świetlny, przy małym poborze energii zapewniają żarówki POWER LED. Są one o wiele silniejsze od zwykłych żarówek ledowych, a barwa ich światła zbliżona jest do światła dziennego.

Podsumowując, podstawowa zasada to - nie oświetlanie wnętrza jednym równomiernym światłem, padającym pionowo. Oświetlenie górne uzupełnia się dodatkowym oświetleniem bocznym z jednej lub kilku stron.

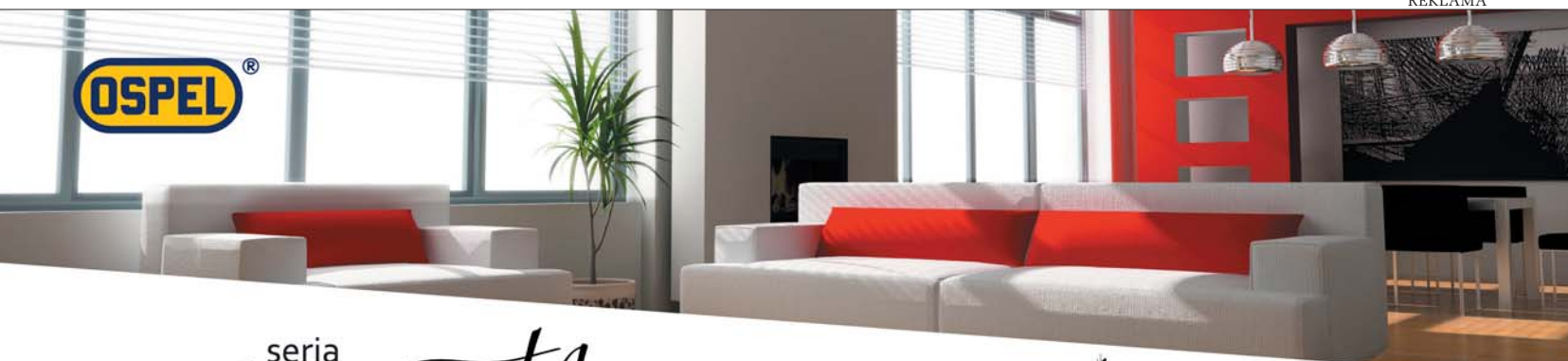
Niezbędne oświetlenie jadalni to lampa zawieszona bezpośrednio nad stołem

Kuchnia

Światło górne. Niezbędna jest górna lampa wisząca lub plafon – równomierne oświetlenie jest niezbędne podczas sprzątania, a ponadto najwygodniej jest go użyć, gdy wchodzimy do kuchni na chwilę po picie lub przekąski (włącznik zamontujemy przy drzwiach).

Oświetlenie blatu. Nawet jeśli główny blat roboczy znajduje się przy oknie, musimy go odpowiednio oświetlić światłem sztucznym, wszak pracujemy przy nim także po zmroku. Światło z lampy górnej nie wystarczy, bo będziemy go mieli za plecami. Najlepiej więc po obu stronach okna zamocować dwa punktowe reflektorki

REKLAMA



seria
Sonata



prosta elegancja



Łazienkowe lustro można podświetlić za pomocą znajdujących się po obydwu jego stronach opraw

fat. Osram

lub zdecydować się na lampki zwisające z sufitu na długich kablach (trzeba je jednak tak umieścić, by umożliwiały otwieranie i zamykanie okna). Można też dobudować nad oknem gzyms lub półkę z płyt gipsowo-kartonowych i ulokować w nich kilka opraw z halogenami lub zwykłych żarówek.

Gdy blat znajduje się pod szafkami wiszącymi, to w nich montujemy oświetlenie. Jeśli zaś takich szafek nie ma, na ścianie możemy zamontować kinkiety lub listwy z kierunkowymi reflektorkami.

▶ Ekspozujemy obrazy i zdjęcia

Najlepiej oświetlić je reflektorkami z regulowanymi oprawami umieszczonymi w podwieszonym suficie, na szynie bądź rozpiętej linie. Ustawiamy optymalny kąt padania światła: 30 stopni. **Podłużne oprawy mocowane tuż nad pracą, choć są często stosowane, nie oświetlają jej równomiernie, a oprawa widoczna tuż nad nią zbytnio zwraca uwagę.**

Dostępne są lampy, które rzucają światło w kształcie koła, kwadratu lub prostokąta. Jeśli natomiast chcemy oświetlić równomiernie całą ścianę z domową kolekcją, idealne będą świetlówki. Do prac z przewagą ciepłych kolorów wybierzmy te o cieplej barwie światła, natomiast do tych z dominantą chłodnych – najlepsze będzie światło neutralne. Jeśli decydujemy się oświetlić cenne dzieło światłem halogenowym, zastosujmy filtry podczerwieni i ultrafioletowe – zapobiegnie to zmianie koloru obrazu czy żółknięciu papieru.



Oprawy o regulowanym kierunku padania światła, umieszczone na rozpiętych linkach, to najlepszy sposób na oświetlenie obrazów lub zdjęć

fat. Paulmann



Płyta kuchenna nie wymaga montażu oświetlenia, bo w lampki wyposażony jest okap.

Lampki wewnątrz mebli. Lampki włączające się po otwarciu drzwiczek czy wysunięciu szuflady znacznie ułatwią znalezienie potrzebnych przedmiotów.

Oświetlenie wprowadzające nastrój i ozdobne. W tej roli sprawdzi się boczne światło, np. reflektorki przy regałach z zastawą, halogeny wewnątrz przeszklonych witryn czy lampka ustawiona na kredensie.

Jadalnia

Lampa nad stołem. Stół najlepiej oświetli lampa zawieszona bezpośrednio nad nim (jeśli jest długi, zamiast jednej lampy z większym kloszem możemy powiesić dwie lub trzy mniejsze). Najlepiej gdy wisi 50–70 cm nad stołem, bo nie razi siedzących przy nim osób. Barwa światła powinna być ciepła.

Nastrojowe oświetlenie. Na komodzie lub kredensie ustawmy małe kameralne lampki wprowadzające nastrój – świetnie uzupełnią światło świec stawianych na stole.

Kurtyna świetlna. Ukryjemy za nią kuchnię połączoną z jadalnią (oczywiście w kuchni nie włączamy mocnego światła).

Łazienka i WC

Pamiętajmy, że wszystkie oprawy oświetleniowe montowane w łazience powinny być wodoszczelne.

Halogeny – oświetlenie główne. Halogeny zainstalowane w suficie ułatwią codzienną toaletę. Powinny być zaplanowane tak, aby nie było miejsc niedoświetlonych.

Oświetlenie lustra. Szczegółnej uwagi wymaga przestrzeń wokół lustra. Po obu jego stronach umieszczamy kinkiety lub reflektorki w taki sposób, aby światło padało na twarz osoby przed nim stojącej, a nie odbijało się w samym lustrze. Nie sprawdzają się jarzeniówki, ponieważ kolor skóry wygląda w nich niekorzystnie.

Oświetlenie nad kabiną prysznicową. Oprawy powinny być wodoszczelne i paroszczelne. W kabinie zainstalujemy czujkę ruchu – dzięki niej nie będziemy dotykać wilgotnymi rękoma łącznika.

Dodatkowe źródła światła. Delikatne oświetlenie w okolicach wanny jest doskonałe podczas relaksacyjnej kąpieli. W roli tej sprawdzą się kinkiety, które można włączać niezależnie od innych źródeł światła. Przyćmione, diodowe oświetlenie ukryte przed wzrokiem, np. minilampka z diodą świecąca się stale, zainstalowana pod obudową wanny jest dużym udogodnieniem dla dzieci i osób nie lubiących się rozbudzać podczas nocnego korzystania z toalety.

Hol, korytarz, schody

Długi, wąski korytarz poszerzymy optycznie, kierując snop światła na ściany, a nie na podłogę. Nie zapomnijmy o zamontowaniu łączników schodowych, które umożliwiają włączanie i wyłączanie oświetlenia z dwóch różnych miejsc (np. z parteru i z piętra). A może warto zastosować fotokomórki reagujące na ruch (gdy wejdziemy na schody, od razu oświetlą je na pewien czas)?

Światło górne. Powinno być rozproszone i oświetlać całe pomieszczenie (nie sprawdzają się halogeny – dają wiązkę światła o małym rozproszeniu).

Oświetlenie lustra i szafy. Oświetlmy je podobnie jak w sypialni.

Pomieszczenie gospodarcze

Oświetlenie tu musi być bezpieczne i wygodnie umieszczone: w niskich pomieszczeniach – na ścianach, a nie na suficie. ■