



...i wszystko

fot. Philips



Ewa Milbert, architekt wnętrz

■ **Oświetlenie wewnętrzne**

**jasne**

Choć lampy wieszamy dopiero w momencie wprowadzania się i urządzenia wnętrz, to dużo wcześniej powinniśmy pomyśleć o funkcji oświetlenia oraz efekcie lub nastroju wnętrza jaki chcemy dzięki niemu uzyskać. Dlatego już na etapie budowy domu powinniśmy (choć wstępnie) zaprojektować ustawienie mebli w całym domu oraz wyznaczyć strefy funkcyjne i dekoracyjne oświetlenia.

Oświetlenie w mieszkaniu pełni dwie funkcje – zadaniową i dekoracyjną. Obie równie ważne, by zapewnić idealne warunki do pracy i wypoczynku oraz wyczarować w domu przytulny klimat i podkreślić urodę wnętrza.

Wszystkie pomieszczenia wymagają uważnego zaprojektowania wielu różnych punktów świetlnych.

## Na początek kilka rad

- **Pozwólcie elektrykowi rozprowadzić maksymalnie dużo kontaktów i punktów oświetleniowych** – najwyżej nie wszystkie od razu wykorzystacie.
- **Przed otynkowaniem ścian zróbcie zdjęcia dokumentujące rozrowadzenie instalacji elektrycznej** i zanotujcie odległości kabli od narożników.
- **Nie zapomnijcie o ściemniaczach do górnych i bocznych lamp** – to bardzo wygodny sposób na sterowanie natężeniem oświetlenia.
- **Nie rezygnujcie z oświetlenia górnego.** Nawet jeśli go nie lubicie i prawie nigdy nie używacie. Takie oświetlenie jest naprawdę niezbędne przy sprzątanii, a w naszym kraju jest mniej słonecznych dni w roku niż tych, kiedy potrzebujemy światła sztucznego. Poza tym niedosyt mocnego, jasnego światła sprzyja jesienno-zimowej depresji.
- **Rozmieście źródła światła w każdym kącie,** jeśli chcecie powiększyć optycznie i rozjaśnić pomieszczenie. Skuteczność tego zabiegu jest większa niż oświetlanie pomieszczenia jedną lampą sufitową o największej mocy żarówek.
- **Zastosujcie kurtyny świetlne,** czyli kilka halogenów umieszczonych pod sufitem (w belce nadprożowej lub w podciągu) i skierowanych w dół – pozwoli to ukryć widok wnętrza w głębi.
- **Ustawcie na parapecie okna zapaloną lampkę** – przechodnie nie będą widzieli domowego wnętrza.
- **Nie obniżajcie sufitów szczególnie w niezbyt wysokich wnętrzach,** po to, aby zamontować w nich banalne halogeny. Moda na takie zabiegi już minęła.
- **Nie zastępujcie wszystkich lamp oświetleniem wbudowanym,** ukrytym w konstrukcjach z płyt gipsowo-kartonowych. To rozwiązanie tanie i ułatwiające życie, ale pozbawione wdzięku i stylu jaki może zapewnić piękny abażur, klosz czy żyrandol.

■ **Stosujcie nowoczesne rozwiązania: oświetlenie ledowe i świetlówki energooszczędne.** Obecnie produkowane świetlówki kompaktowe przypominają kształtem tradycyjne żarówki, a nie dziwacznymi powykręcane rurki.

## Salon

W salonie spędzamy czas, wypoczywając na kanapach, oglądając telewizję lub przyjmując gości. Różne okazje wymagają kilku różnych źródeł światła. Może to być 5, a nawet 10 lamp.

Zmiany aranżacji oświetlenia ułatwi możliwość sterowania pilotem.

- Kiedy czytamy, siedząc na kanapie potrzebujemy lampy skierowanej w dół, na gazetę czy książkę, ale pokój nie powinien tonąć w mroku. Druga lampka powinna rozświetlać chociaż kąt pokoju wokół nas.
- Podczas oglądania telewizji konieczne jest włączenie lampki za telewizorem, złagodźmy w ten sposób kontrasty światła, a wzrok będzie się mniej męczył. Może to być halogen wmontowany w półkę nad TV albo wąż diodowy ukryty we wnęce. Pokój powinno rozświetlać delikatnie jeszcze inne źródło światła nieodbijające się w ekranie np. reflektorki na regale, na którym stoi telewizor lub lampka ustawiona na komodzie na tej samej ścianie.
- Odpowiedniego oświetlenia wymaga także kanapa. Doskonała do tego jest lampka wisząca nad stolikiem kawowym stojącym przy kanapie. Daje jasne, rozproszone światło, dobrze oświetlając siedzącą na kanapie osobę.
- Nie zapominajmy o oświetleniu dekoracyjnym – świecących kinkietach, oświetlających obrazy na ścianie i nastrojowym – niskich lampkach ustawionych na podłodze.

## Jadalnia

Najważniejszym miejscem w tym pomieszczeniu jest stół, warto poświęcić mu nieco uwagi.

- Obowiązkowo lampka nad stołem, a jeśli jest długi to dwie. Lampkę wieszamy 50–60 cm nad stołem, tak by nie oślepiła siedzących przy nim osób. Najlepiej wyposażyć ją w mleczną żarówkę, bo w ciepłym kręgu światła czujemy się bezpiecznie i rodzinnie.

## OŚWIETLENIE SALONU





- W pobliżu stołu, na komodach lub kredensie ustawmy małe kame-ralne lampki wzmacniające nastrój, kiedy na stole zapłoną świece, a górne lampy zgasną.
- Właśnie w jadalni sprawdza się świetnie „trick” z lampką za firanką – z ulicy nie będzie widać biesiadników.
- Za „kurtyną świetlną” ukryjemy przed oczami naszych gości kuchnię, szczególnie jeśli jest połączona z jadalnią. Oczywiście w kuchni nie włączamy mocnego światła.

## Kuchnia

To najczęściej użytkowane pomieszczenie w domu. Tutaj gotujemy i jadamy na co dzień, wpadamy na chwilę po napoje i przekąski. Przesiadujemy przy stole z wieczorną herbatką na pogaduchach. Wiele możliwości aranżacji da kombinacja światła zadaniowego, ogólnego i dekoracyjnego. Można używać je wszystkie razem lub osobno.

- Rzęsiście oświetlamy kuchnię do sprzątania, czyli niezbędna jest górna lampa wisząca lub plafon. Górne oświetlenie włączmy też, wchodząc do kuchni na chwilę, bo tak jest najwygodniej, włącznik zamontujemy przy drzwiach.
- Przy kolacji oświetlmy stół lampą zawieszoną bezpośrednio nad nim, ale dodatkowo dla nastroju zamontujemy boczne światło np. reflektorki przy regałach z zastawą, halogeny wewnątrz przesklonych witryn, czy lampkę ustawioną na kredensie.
- Do pracy przy blacie kuchennym potrzebujemy dobrego oświetlenia funkcyjnego, zamontowanego pod szafkami wiszącymi, bo światło z lampy górnej zawsze mamy za plecami. Jeśli nie przebudujemy szafek wiszących, to zdecydujemy się na reflektorki montowane do pojedynczej półki lub przygotujemy punkty świetlne na ścianie (kinkiety lub listwy z regulowanymi, kierunkowymi reflektorkami). Jeśli naszym głównym błatem roboczym jest miejsce pod oknem (za dnia znakomicie oświetlone światłem słonecznym), to po zmroku musimy zapewnić sobie oświetlenie sztuczne. Po obu stronach okna można zamocować dwa punktowe reflektorki lub trzy lampki zwisające z sufitu na długich kablach

(umożliwiające otwarcie okna). Można też dobudować nad oknem gzyms lub półki z płyt gipsowo-kartonowych i ułożyć w nich kilka oprawek z halogenami lub zwykłymi żarówkami.

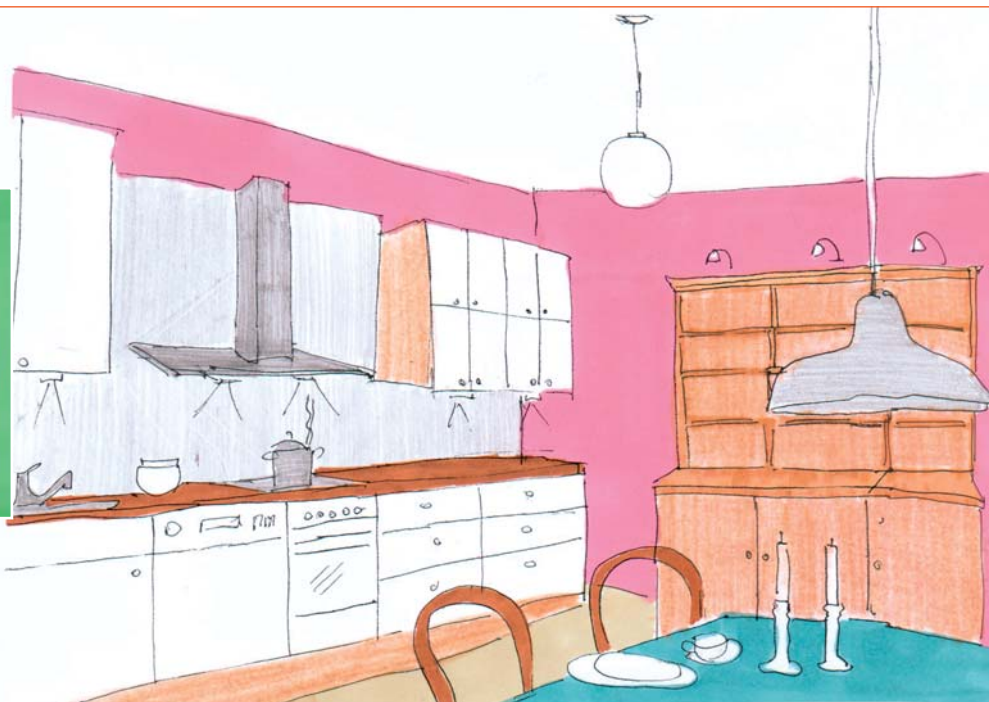
- Płyta kuchenna nie wymaga dodatkowego oświetlenia, bo okap nad nią zawieszony ma swoje lampki, dzięki którym garnki są doskonale oświetlone.
- Warto zamontować oświetlenie we wszystkich zamykanych szafkach oraz w szufladach. Ułatwi to nam odnalezienie potrzebnego sprzętu lub produktu. Lampki włączają się po otwarciu drzwiczek czy wysunięciu szuflady.

## Sypialnia

Na ogół nie wymaga intensywnego światła, a jedynie nastrojowe wyciszające.

- Lampki na szafkach nocnych wystarczą, by oświetlić łóżko, zerknąć na budzik, ale nie zapewnią odpowiedniego światła do czytania w łóżku. Nad zagłówkiem, 50 cm nad głową osoby pólężącej warto umieścić reflektor z możliwością ustawienia kierunku padania światła na książkę. W ten sposób światło nie będzie przeszkadzało innej osobie. Wyłączniki powinny być zamontowane w w zasięgu ręki, by nie trzeba było wstawać z łóżka.
- Nie radzę wieszać ciężkiego żyrandola nad łóżkiem, podświadomie będziemy czuć się przytłoczeni jego masywnością. Oczywiście górne światło jest przydatne, ale niech będzie poza strefą łóżka, a jeśli to nie możliwe zamontujemy plafon lub lampę z tkaniny (np. kwadratowy ekran rozpięty między czterema haczykami ze sprężynkami i zamaskowanym źródłem światła).
- Tuż przed szafą, w suficie, w listwie lub dobudowanym gzymsie umieścimy kilka drobnych reflektorków. Ułatwią odnalezienie ubrań, wiszących w głębi mebla. Takie oświetlenie można traktować również jako dekoracyjne. Oświetlone drewniane drzwi szafy ocieplą wewnątrz.
- Duże lustro, w którym oceniamy efekt doboru stroju uzupełnimy dwoma kinkietami, zamontowanymi po jego bokach. Nie umieszczajmy źródła światła nad lustrem, bo wtedy oświetlamy tylko

### OŚWIETLENIE KUCHNI I JADALNI



czubek głowy i powodujemy powstawanie upiornych cieni na twarzy. Pamiętajmy, że korzystne światło dają mleczne, szklane klosze niwelujące kontrasty. Ta sama zasada dotyczy oświetlenia toaletki i luster w łazience.

- Nastrojowe światło w sypialni zapewnią kameralne lampki o niezbyt mocnym świetle, ustawione nisko, najlepiej na podłodze. Nie będą razić osób śpiących lub leżących w łóżku. Tak zwane światło nocne, przyda się również w pokojach małych dzieci oraz osób wstających w nocy do toalety.

## Hol, korytarz, przedpokój, schody

Gdy wchodzimy do domu ciepłe górne oświetlenie od razu robi miłą atmosferę, jednak potrzebne są dodatkowe punkty świetlne, by ułatwić korzystanie z ustawionych tu sprzętów.

- Lustro czy szafę oświetlmy podobnie jak w sypialni, a górne światło zamontujmy tak, by było rozproszone i oświetlało całą powierzchnię holu. Znowu przestrzegam przed halogenami świecącymi wiązką światła o dość małym rozproszeniu. Jeśli na dodatek przedpokój jest niezbyt wysoki, to będziemy narażeni na wyraźnie odczuwalne ciepło z halogenu padające na czubek głowy.

- Wąskie długie korytarze poszerzymy optycznie, kierując snop światła na ściany, nie na podłogę.

- Nie zapomnijmy o zamontowaniu schodowych lub krzyżowych wyłączników w tych pomieszczeniach. Bardzo ułatwiają one życie, omówcie to szczegółowo z elektrykiem, a może zastosujecie fotokomórki reagujące na ruch. Fotokomórka włączy oświetlenie na schodach na określony czas, jeśli tylko na pierwszym schodku postawimy stopę.

## Łazienka i WC

Szczególnej uwagi wymaga przestrzeń wokół lustra. Warto również pamiętać, że wszystkie oprawy oświetleniowe montowane w łazience powinny być wodoszczelne.

- Oprócz lampy górnej, kinkietów lub reflektorków przy lustrze, warto zainstalować wodoszczelne i paroszczelne oświetlenie nad kabiną prysznicową.

- Delikatne, nastrojowe oświetlenie aranżacyjne w okolicach wanny (np. sączące się zza obniżonego sufitu) przyda się przy relaksacyjnej kąpeli. Bardzo przyćmione, diodowe oświetlenie ukryte przed wzrokiem jest super rozwiązaniem dla dzieci i osób nie lubiących się rozbudzać podczas nocnego korzystania z toalety. Takie oświetlenie może być zainstalowane np. pod obudową wanny w formie minilampki z diodą świecącą się stale.

## Pokój do pracy

Niewłaściwe oświetlenie biurka może wpływać na szybsze zmęczenie, bóle głowy, oczu, pogorszenie koncentracji. W naszej strefie geograficznej, poza okresem letnim, ilość światła dziennego bardzo mała. Często nawet w ciągu dnia musimy doświetlić sztucznym światłem miejsce nauki czy pracy.

- Lampka na biurku powinna oświetlać równomiernie cały blat, nie oślepiając osoby pracującej. Warto wyposażyć ją w źródło światła, dające ciepłą barwę, pozwoli to pracować dłużej bez zmęczenia wzroku.

- Jeśli pracujemy przy komputerze, zadbajmy, by w monitorze nie odbijała się lampa lub światło słoneczne (zamontujmy żaluzje lub rolety).

- W pokoju do pracy, oprócz lampki biurkowej, powinna się świecić lampa górna (o niewielkiej mocy), która zmniejszy niekorzystny dla wzroku kontrast światła i cienia. Można ją zastąpić kinkietem lub lampą podłogową (obie z mlecznymi, niezbyt mocnymi żarówkami).

## Pomieszczenie gospodarcze

Oświetlenie pełni tu funkcje zadaniowe, musi być bezpieczne i wygodnie umieszczone, np. w niskich piwnicach nie na suficie tylko na ścianach. W pralni i suszarni podobnie, lepiej nie montować nic na suficie, aby zostawić miejsce na montaż suszarki. ■

### OŚWIETLENIE SYPIALNI

