

Olika användningsområden

Köket är hemmets viktigaste arbetsplats och kräver både trivsamt och bra belysning. När det gäller belysningen i badrummet är det viktigt att ljuset återger form och färg på ett naturligt sätt. I både kök och badrum är det viktigt med god färgåtergivning.

Kraven på belysningen ser olika ut för allmänbelysning, matplatsbelysning och arbetsbelysning. Ju längre tid en lampa är tänd desto viktigare är det att välja energieffektiv belysning. Läs mer om ljuskällor i vårt faktablad *Belysning*, där det finns en beskrivning av egenskaperna hos ljus och en jämförelse mellan olika ljuskällor. Man kan förenklat säga att belysningen i kök och badrum fyller två olika funktioner, som allmänbelysning och arbetsbelysning. Vi behöver rätt belysning på rätt ställe och vid rätt tidpunkt.

Allmänbelysning

Det är viktigt att hela rummet får en bra allmänbelysning så att man ser bra vid till exempel städning. För att åstadkomma detta är tak- och vägglampor bra alternativ. Från takbelysningen ska du ha ett ljus som sprids jämnt över rummet. Takljuset ska nå in i alla hörn och täcka hela golvet. Det gör det lättare att hålla rent och blir enklare att se saker man har tappat eller spillt ut på golvet. För allmänbelysning fungerar lågenergilampor och LED bra.

Köket

I köket behövs både allmänbelysning och arbetsbelysning vid köksbänk och spis. I ett litet kök kan man med hjälp av ljusa väggar och ljus inredning uppnå ett bra ljus och luftigt intryck. Standardlösningen i ett kök är ofta en lysrörsarmatur i anslutning till köksinredningen och en taklampa ovanför matbordet. Ett bra alternativ som ger ett bra allmänljus är infällda LED-downlights som kan vinklas och ge både allmänljus och ett stämningshöjande ljus som är trevligt i samband med måltiderna då familjen samlas runt matbordet.

Arbetsbelysning

Vissa uppgifter, som exempelvis disk och matlagning kräver särskild arbetsbelysning. En sådan belysning borde ha tillräcklig styrka och bra färgåtergivning för att skapa en välfungerande arbetsplats i hemmet.

Välj gärna inbyggd belysning med god färgåtergivning i kåpan eller köksfläkten över spisen. Armaturer kan monteras under överskåp eller fästas på vägg eller i tak intill arbetsytorna i köket. Här är det lämpligt med T5-lysrör eller LED av god kvalitet med bra färgåtergivning.

Matplatsen

Belysningen vid matbordet ska ge rätt stämning vid middagen och tillräckligt med ljus när familjen samlas kring familjespelet eller när matbordet används som arbetsplats. Här är det viktigt att ljuset återger färger på ett naturligt sätt och att man inte blir bländad när man sitter vid bordet. Det finns flera bra alternativ till belysning vid matbordet. Exempelvis hängarmaturer med LED, lågenergi eller halogenlampor upphängda 50–60 cm ovanför matbordet. Om armaturerna kan hissas eller skjutas i strömskenor får belysningen extra flexibilitet. En dimbar ljuskälla ökar möjligheten att variera ljusstyrkan beroende vad matbordet ska användas till. För att ge rymd åt rummet kan en uppljusarmatur belysa taket.

Badrummet

Belysningen i badrummet ska återge form och färger på ett naturligt sätt. Välj gärna ljusa färger på väggar och tak som kan reflektera ljuset effektivt. Här behövs belysning med god färgåtergivning vid spegeln och eventuellt extra belysning vid tvättmaskin och i duschutrymmet. Minst en av armaturerna i badrummet ska vara snabbtändande. Alla armaturer ska vara godkända för badrumsanvändning, kontrollera detta i butiken när du handlar armaturen eller med entreprenören som ska utföra installationen.

Infällda LED-downlights ger ett rent undertak och kan dimmas manuellt. Plafonder utrustade med LED är ett alternativ när det inte går att montera i undertaket. Bra spegelbelysning får man med en lampa på vardera sidan om spegeln och gärna en ovanför. Här passar LED-lampor av god kvalitet bra, dessa tänds också snabbt. I duschutrymmet kan man använda en 15 W lågenergilampa med en diffus kupa som är så stor att den ger en bra och jämn belysning på den som duschar.

Vid tvättmaskin eller torktumlare behövs bra ljus från en vägg- eller taklampa så att man kan se maskinernas instruktioner ordentligt.

Att styra belysningen

Om det inte finns något dagsljusinsläpp i rummet är det också bra att installera en styrning av något slag. Man kan minska energianvändningen rejält med exempelvis närvarostyrning, eftersom det är lätt att glömma släcka lampan efter sig i rum som toaletten.

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. I sådana utrymmen kan det räcka med en enkel tidsstyrning för att begränsa drifttiden.

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*. Det finns också beskrivet på lampförpackningen vilken effekt man ska välja för att ersätta de gamla glödlamporna med motsvarande ljus.

Tänk på att värdera ljuskällans ljusfärg när du ersätter en ineffektiv glödlampa. Vill du ha ungefär samma "varma färg" som glödlampan ska du välja en ljuskälla med färgtemperaturen 2 700 – 3 000 K. Tänd gärna upp lampan i affären och värdera hur du upplever ljuset.

Armaturer

Tänk efter noga innan du väljer en ny armatur. Fundera över om du vill kunna reglera ljusnivån i utrymmet. Välj armatur som är anpassad till ljuskällan.

För att undvika skarpa skuggor i rummet kan man välja en armatur som lyser både nedåt och uppåt, så kallad indirekt belysning. Välj armaturer med bra reflektorer så att ljuset sprids väl i rummet. Det är också viktigt att armaturen är väl avskärmd så att du undviker bländning.

Använd aldrig större watt-tal på ljuskällan 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 watt-talet för armaturen. Tänk på kvaliteten. Det är stor skillnad på hållbarhet hos material, lamphållare, ledningar och annat. Pris och kvalitet hänger ofta ihop.

När du väljer ny ljuskälla till en befintlig armatur, kontrollera att den passar och får plats i armaturen samt att funktionen bibehålls. När du köper en ny armatur bör du välja en som är *avsedd för* LED, energieffektiva lysrör eller kompaktylrör.

Äldre behöver mer ljus

När vi blir äldre behöver vi mer ljus. Samtidigt blir bländningen mer besvärlig med ökad ålder. Därför har äldre personer extra stort behov av väl avskärmda armaturer som ger bra ljus och är väl placerade. För att synliggöra hörn och badkarskanter kan de med fördel målas eller markeras med avvikande färg. För äldre är det också extra viktigt att badrumsbelysningen tänds direkt och då är LED-lampor bra alternativ.

Glödlamporna är utfasade

Glödlampor är inte energieffektiva – av den energi som används omvandlas knappt 10 procent till synligt ljus medan resten blir värme. För att spara energi har EU genomfört en utfasning av glödlampor inom EU. Läs mer om detta på [Energimyndighetens hemsida](#).

Mer information

- Belysningsbranschens hemsida har bra information om belysning och olika typer av ljuskällor: www.belysningsbranschen.se
- Hos www.ljuskultur.se kan du bland annat ladda ner "[Ljus och Rum](#)"
- [Energimyndigheten](#) har mycket bra information om belysning
- [Lampguiden](#) är en mobilapp som hjälper dig att välja belysning, ges ut av Energimyndigheten.
- På www.lampinfo.se hittar du information om energieffektiv belysning
- På [Energi- och klimatrådgivningens hemsida](#) finns det flera faktablad om belysning