

Rätt belysning – men hur?

Börja med att tänka igenom vad du ska ha belysningen till. Svaret avgör vilka lampor och ljuskällor som är lämpliga. Vardagsrum och sovrum är rum som vi vistas ofta i och där belysningen är en viktig inredningsdetalj för att vi ska trivas och må bra. En del har även en hemarbetsplats som kräver bra arbetsplatsbelysning. Man kan därför säga att belysningen i vardagsrum och sovrum fyller tre olika funktioner; det ska ge en god allmänbelysning, skapa en trevlig stämningsbelysning och ge tillräckligt mycket ljus för läsning.

Olika användningsområden

Ungefär 20 procent av hushållselen används till belysning, det är därför viktigt att tänka på att försöka minska energianvändningen för belysning så gott det går. Det kan man göra genom att välja energieffektiva ljuskällor och styra belysningen så att det är tätt endast då det finns ett behov. Ju längre tid en lampa behöver vara tänd desto viktigare är det att välja energieffektiv belysning.

Använd dagsljuset så mycket som möjligt istället för lampor. När du möblerar ett rum utgå alltid från dagsljuset. Läs mer om ljuskällor i vårt faktablad *Belysning*. Där finns en beskrivning av egenskaperna och en jämförelse mellan olika ljuskällor.

I vardagsrummet

Här behövs ofta både allmänbelysning, stämningsbelysning och läsbelysning. Det är bra med flera ljuspunkter som kan tändas efter behov.

Allmänbelysning

Det är viktigt att hela rummet lyses upp så att man ser bra vid exempelvis städning. Du kan välja olika sorters taklampor och golv- och vägglampor som både ger ett ljus riktat nedåt och ett riktat uppåt för indirekt belysning av tak och väggar. Använd gärna LED-lampor alternativt halogenlampor av god kvalitet när det är viktigt med bra färgåtergivning, till exempel över soffbordet.

Stämningsbelysning

I vardagsrummet vill man skapa en trevlig och mysig stämning utan att lamporna stör. Det kan också vara så att du vill ha ett ljus riktat på konst, bokhyllor och krukväxter. Eftersom sådana lampor ofta är tända långa tider kan man gärna använda LED som ljuskälla. Undvik mörka hörn genom att använda genomskinliga skärmar som sprider ljuset. Om man vill att belysningen ska vara tänd under en viss tid kan belysningen styras med en timer eller via dagsljusstyrning.

Läs- och arbetsbelysning

Det är ganska vanligt att man behöver läs- eller arbetsplatsbelysning i vardagsrummet för exempelvis läsning och handarbete. Ljuset för olika användningsområden måste avgränsas så att de inte stör varandra. Välj armaturer som ger ett riktat ljus från golv-, bords- eller vägglampor. Vid läsning fungerar en LED- eller lågenergilampa bra och då kan man gärna välja en som ger ett vitt och lite skarpare (kallare) ljus. Vid handarbete behövs en lampa med god färgåtergivning, exempelvis en LED- eller halogen-lampa av god kvalitet.

I sovrummet

Allmänbelysningen i sovrummet ska nå in i skåp och garderob. Välj gärna en eller ett par taklampor med LED eller lågenergilampor. Vid spegeln är det viktigt med bra belysning som återger färger på ett naturligt sätt, en LED-lampa av god kvalitet fungerar bra för även detta ändamål. Vid sängen får du det bästa ljuset om läslamporna sitter tätt tillsammans över mitten på dubbelsängen eller vid sidan av enkelsängen, till vänster om du är högerhänt.

Hemarbetsplatsen

Undvik att få för mycket solljus och besvärande reflexer i bildskärmen vid arbetsplatsen på dagen. På kvällen behövs bra ljus som inte reflekteras i skärmen. Placera bildskärmen så att du har blickriktningen parallellt med fönstren – och helst på lite avstånd från dem. En arbetslampa på skrivbordet ska ge bra ljus på papper och tangentbord.

Att styra belysningen

Belysning kan styras med tid-, närvaro- eller dagsljusstyrning. I utrymmen med dagsljus, vilket är vanligt att man har i både sovrum och vardagsrum, 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.

Det är populärt att använda dimmer på armaturer idag, bland annat för att åstadkomma mysbelysning. En dimmer minskar inte bara ljusflödet utan även effekten när du dimmar ner, vilket innebär att energianvändningen minskar. Om du använder LED så är det bra att kontrollera i affären att dimmern fungerar för LED. Det är nämligen ofta låga effekter på LED-lampor och många dimrar är avsedda för lite högre effekter.

Om det inte finns något dagsljusinsläpp i rummet är det bra att installera en styrning av något slag. Man kan minska energianvändningen rejält med exempelvis närvarostyrning eftersom det är lätt att glömma att släcka lampan efter sig när man går ut ur rummet.

Val av ljuskälla

Det finns en rad olika LED-, lysrör och lågenergi-, och halogenlampor 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. Armaturen ska kunna rikta ljuset dit du vill utan att blända. Därför ska skärmen vara utformad så att du inte kan se ljuskällan vid normala blickriktningar. Om armaturen är riktbar är det viktigt med bra reflektorer som riktar ljuset åt rätt håll. Det ska vara lätt att ställa in armaturen och att byta ljuskälla i den. För att undvika skarpa skuggor i rummet kan man välja en armatur som lyser nedåt samtidigt som den släpper ut ljus genom skärmen. Då belyses både bordet och rummet. Ett annat alternativ är en armatur som ger lika mycket ljus upp som ned.

Använd aldrig större watt-tal 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 wattalet 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 köper en ny armatur bör du välja en som är avsedd för LED, energieffektiva lysrör eller kompaktlysör. Armaturens energimärkning visar vilken energiklass de lampor som är inbyggda, följer med eller passar i armaturen har.

När du väljer ljuskälla till armaturen, kontrollera att den passar och får plats i armaturen. Belysning för små barn ska vara robust och fast monterad.

Äldre behöver mer ljus

När vi blir äldre behöver vi mer ljus. Samtidigt blir bländning mer och mer besvärligt med ökad ålder. Därför har äldre extra stort behov av väl avskärmade och välplacerade armaturer som ger bra ljus. För att synliggöra hörn och kanter kan de med fördel målas eller markeras med avvikande färg. Man ska kunna tända ljuset med ljusknapp vid alla dörrar eller via en rörelsesensor när man går in i ett rum.

Glödlamporna är utfasade

Glödlampor är inte energieffektiva – av den energi som används blir knappt 10 procent 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

- På [belysningsbranschens hemsida](#) finns bra information om belysning och olika typer av ljuskällor
- 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