



fol. Philips

Tekst: Katarzyna Madej  
Współpraca: Emilia Rostaniec

Światło nie tylko ułatwia poruszanie się w przestrzeni i pomaga w pracy. Jest też ozdobą domu czy ogrodu, wydobywa z mroku przedmioty i detale, podkreśla urok roślin, może poprawić proporcje pomieszczeń i co niezwykle ważne – buduje nastrój.

# Światło w domu i ogrodzie

To światło wyznacza rytm naszego dnia. Nie ma nic przyjemniejszego niż pobudka w zalanym słońcem sypialni. Kiedy przychodzi wieczór i przygotowujemy się do snu, odruchowo wyłączamy jaskrawe lampy. Oczywiście dobór oświetlenia to kwestia indywidualnych potrzeb i gustu, ale w rozmieszczeniu źródeł światła obowiązują pewne niezłomne prawa. Jeśli je uwzględnimy, będzie nam się żyło wygodnie, zdrowo i... pięknie.

Generalna zasada jest taka, że im większe pomieszczenie, tym więcej źródeł światła potrzebuje. Warto też wiedzieć, że ciemne ściany, tkaniny i meble pochłaniają światło i jego źródeł musi być więcej. Planując punkty oświetleniowe, powinniśmy też dobrze przemyśleć, czemu dane pomieszczenie ma służyć i w jaki sposób będziemy z niego korzystać. Inny schemat zastosujemy w kuchni, gdzie skupia się rodzinne życie, inny w salonie, a jeszcze inny w sypialni dla gości.

## W salonie

W pokoju dziennym wbrew pozorom trudno zaplanować układ kinkietów i lamp, a to z tego powodu, że pełni on różne funkcje. Oglądamy tu telewizję, czytamy gazety, przy-

mujemy gości. Dlatego źródeł światła musi być kilka. Nieśmiertelny żyrandol ma coraz więcej przeciwników, którzy twierdzą, że światło, które daje, jest nieprzydatne i zbyt oficjalne. Można więc z niego zrezygnować na rzecz kinkietów, których światło jest przyjemniejsze. Najlepszym rozwiązaniem i najbardziej eleganckim jest komponowanie ich parami, na przykład po obu stronach kominka, lustra czy okna. 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.

Nie zapominajmy też o oświetleniu ściany za telewizorem. Wyliminujemy w ten sposób męczące dla oka kontrasty migoczącego ekranu z ciemnymi strefami pomieszczenia i zwiększymy tym samym komfort oglądania ulubionych programów. Do tego celu mogą posłużyć lampy stojące podłogowe (wys. ok. 1,7 m), które można umieścić w rogu salonu. Z kolei przy kanapie albo fotelu, w którym oddajemy się lekturze, warto ulokować lampę stojącą. Najlepiej, by miała dwa źródła światła: jedno skierowane na sufit, drugie – w dół, przydatne do czytania.

W dużych salonach albo otwartych na kuchnię i jadalnię oświetlenie punktowe wyznaczy małe intymne przestrzenie – kącik do czytania, telewizyjny, galerie fotografii itd. Dodatkową dekoracją salonu może być podświetlana witryna z kolekcją szkła albo pamiątek z podróży. Takie proste zabiegi nie tylko udomowią przestrzeń, ale pozwolą lepiej ją zorganizować. W salonie doskonale sprawdza się ściemniacz, umożliwiający zmienianie natężenia światła. Dzięki niemu bez problemu stworzymy odpowiedni nastrój podczas przyjęcia albo wieczorów rodzinnych.

## Prezentujemy obrazy

Niełatwo prawidłowo oświetlić obrazy, plakaty czy fotografie. Jeśli dobrze je wyeksponujemy, dom zyska niebanalną ozdobę, a i my będziemy się w pełni nimi cieszyli. Najpopularniejsze są podłużne oprawy zamocowane tuż nad obrazem. Tymczasem jest to złe rozwiązanie, ponieważ dzieło nie jest równomiernie oświetlone, a widoczna oprawa odciąga od niego uwagę. Mamy do wyboru kilka innych, zdecydowanie lepszych sposobów zaprezentowania domowej galerii. Na szynie lub rozpiętej linie



Lampa dekoracyjna w ciekawej oprawie w formie długich rur różnych wysokości. Użytkane dzięki niej nastrojowe światło tworzy ciepły, przytulny i relaksacyjny klimat. Aby lampa dobrze spełniała swoje zadanie, tj. działała odprężająco, nie może powodować tzw. olśnienia – zatem odpowiednie będą tu źródła światła o małej mocy i ciepłej temperaturze barwowej

fol. Fondis



Lampa dekoracyjna choć emituje niewiele światła, stanowi ciekawy akcent we wnętrzu – przez smugi i refleksy światła rzucone na ścianę. Delikatne podświetlenie przestrzeni wokół telewizora sprawi, że oglądanie filmów stanie się bardziej komfortowe nawet przy wyłączonych pozostałych źródłach światła – kontrast będzie dużo mniejszy, niemęczący oczu

fol. Plexiform

umieszczamy reflektorki z regulowanymi oprawami. Dowolnie wtedy ustawiamy kąt padania światła, przy czym optymalny wynosi 30 stopni (tak oświetla się prace w profesjonalnych galeriach). Reflektorki możemy umieścić też w podwieszanym suficie.

Innym sposobem jest kupno lamp, które rzucają światło w kształcie na przykład koła, prostokąta czy kwadratu. Odpowiednio je ustawiając, możemy wykadrować fragment obrazu. Czyhają na nas też pewne pułapki – jeśli decydujemy się oświetlić cenne dzieło

światłem halogenowym, zastosujmy filtry podczerwieni i ultrafioletowe – zapobiegnie to zmianie koloru obrazu czy żółknięciu papieru.

Jeśli chcemy oświetlić równomiernie całą ścianę z domową kolekcją, idealne będą świetlówki. Mogą one dawać różne światło. Do prac z przewagą ciepłych kolorów wybierzmy ciepłą barwę światła. Do tych z dominantą chłodnych – najlepsze będzie światło neutralne. Idealne do oświetlenia małych, delikatnych obiektów, jak porcelanowe



fol. Spotline

▲ Zestaw szyn C TRACK do budowy podświetlanego regału – na nim ustawiamy ulubione dekoracyjne przedmioty – których kształt, strukturę i kolory efektownie wydobędą małe reflektorki na ruchomym ramieniu

figurki, małe rzeźby, muszle, minerały, są światłowody (światło halogenowe przesyłane jest światłowodem w miejsce, w którym jest potrzebne). To wyjątkowo dekoracyjne rozwiązanie.

## W kuchni

Jedno górne światło to za mało. Jeśli przygotowujemy posiłek przy blacie kuchennym, nasz własny cień zasłoni miejsce pracy. Nad blatem, kuchenką i zlewem, nad wszystkimi miejscami, gdzie wykonujemy codzienne czynności: wypakowujemy zakupy, myjemy produkty, kroimy, gotujemy, zamontujmy równomierne oświetlenie halogenowe średniej mocy (za jasne czy zbyt słabe będą męczące dla oczu). Wystarczy żarówki 35–40 W lub świetlówki kompaktowe 5–10 W. Z powodzeniem możemy zastosować też jarzeniówki. Ważne, aby światło padało w dół, nie napotykając przeszkód, które mogłyby tworzyć cienie.

Jeśli w kuchni stoi stół, wieszamy nad nim centralnie lampę. Nie powinna razić siedzących przy nim osób, musi dobrze

► Aneks jadalniany w kuchni – a tu przede wszystkim stół – powinien być oświetlony równomiernie światłem, które nie przekłamuje kolorów potraw. Bardzo ważne jest dopasowanie rodzaju lampy do wielkości stołu – nad małym okrągłym wystarczy jedna, której kąt padania światła obejmie cały blat. Ponieważ tego światła potrzebujemy tylko w czasie posiłków – warto wyposażyć je w czujkę ruchu, dzięki której zoptymalizujemy czas użytkowania oświetlenia



fol. Kozłowski

▲ Specyficzne walory architektoniczne niektórych wnętrz inspirować do wydzielenia w nich poszczególnych stref – w tym udział ma także oświetlenie. Cztery punkty świetlne o niewielkiej mocy umieszczone nad kanapą, wyznaczają strefę wypoczynkową

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 lub trzy mniejsze.

A może warto pomyśleć o lampie umieszczonej na długim regulowanym ramieniu? Możemy ją przeciągać w dowolne miejsce, które chcemy akurat w danym momencie oświetlić. Barwa światła powinna być jasna, ciepła, lekko żółta. Pamiętajmy, że nie ma



fol. Lange Lukaszuk

W przypadku długich stołów stosuje się dwie lub trzy podwieszane szeregowo lampy; powinny wisieć na wysokości 60–70 cm – tak aby nie zasłaniały siedzących i nie oślepiły ich



fol. Milantex



◀ Oświetlenie funkcyjne w kuchni umieszcza się głównie nad blatem roboczym, aneksem jadalnianym oraz wyspą. Gdy jest to kuchnia z górnymi szafkami, najczęściej pod nimi właśnie umieszcza się źródła światła (listwy z żarówkami lub oprawy na jedną żarówkę). Moc tych punktów świetlnych powinna wynosić odpowiednio: dla żarówek 35–40 W, dla halogenów i świetlówek 5–10 W. Nad wyspą zaś najlepiej sprawdza się lampa sufitowa na długim regulowanym przewodzie

foto: Osram



foto: Krulien

innych źródeł światła. Stworzą one ciekawy nastrój podczas kąpieli. W łazience nie sprawdzą się jarzeniówki, ponieważ kolor skóry wygląda w nich niekorzystnie. Z kolei w kabynie prysznicowej zainstalujemy czujkę ruchu, która gdy tylko odsuniemy szklane drzwi zapali światło, a kiedy po kąpieli wyjdziemy z kabiny – światło wyłączy, nie będziemy więc musieli dotykać wilgotnymi rękoma włącznika.

## W sypialni

Bez żalu możemy zrezygnować z górnego oświetlenia na rzecz lamp ściennych i stojących. Ponieważ w sypialni mamy wypoczywać, wybierzmy światło o ciepłej barwie, delikatne i nastrojowe (konieczne ściemniacze).

Często czytamy w łóżku, więc obok na ścianie zamontujemy lampkę najlepiej na regulowanym ramieniu. Powinna się ona znajdować na wysokości około 75 centymetrów nad materacem. Bez problemu ustawimy wtedy strumień światła tak, aby padał bezpośrednio na strony książki, a jeśli dzielimy sypialnię, druga osoba będzie mogła spokojnie spać. 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.

▼ Podświetlane półki w szafie ubraniowej ułatwią odnalezienie garderoby bez konieczności zapalania światła górnego



foto: Osram

nic gorszego niż ciemna kuchnia, nawet jeśli jest pomysłowo urządzona i wyposażona w najlepszy sprzęt.

## W łazience

To pomieszczenie, w którym światło powinno być maksymalnie rozproszone i zaplanowane tak, aby nie było miejsc niedo-

świetlnych czy rzucających cienie. Ułatwi to codzienną toaletę. W podwieszonym suficie instalujemy więc halogeny. Po obu stronach lustra umieszczamy dwa źródła światła w taki sposób, aby padały na twarz osoby przed nim stojącej, a nie odbijały się w samym lustrze. Przydatne też są kinkiety, które możemy włączać niezależnie od



▲ Łazienkowe lampy oświetleniowe powinny mieć klasę szczelności IP 44. Najczęściej zastosowanie znajdują pojedyncze lampy ściennne lub wmontowane bezpośrednio w lustra czy szafki. Aby wygodnie przeglądać się w lustrze, należy zainstalować lampki po jego obu stronach

foto: Aurora Technika Świetlna



## W gabinecie

Zazwyczaj nie jest to duże pomieszczenie. Potrzebuje więc kilku źródeł światła w różnych miejscach, dzięki nim gabinet wyda się większy. Górne światło nie może być zbyt intensywne, bo męczy wzrok, a przecież mamy tu pracować. Na biurku stawiamy lampkę z kloszem skierowanym w dół i światłem jasnym i nierozproszonym, po stronie przeciwnej do piszącej ręki, by nie powstawały cienie. Źródło światła powinno znaleźć się na wysokości 35 cm nad płaszczyzną biurka. Tylko takie jest stymulujące i nie męczy oczu. Dobra lampka na biurko powinna mieć ruchomą, metalową główkę, długie ramię, zginające się w dwóch lub w trzech miejscach i być wyposażona w ściemniacz, umożliwiający regulację intensywności światła. Oświetlamy też delikatnie ścianę za biurkiem. Zobaczmy, jak ten prosty zabieg podniesie komfort pracy. Oczywiście ekran monitora ustawiamy tak, aby nie odbijało się od niego żadne źródło światła.

## W ogrodzie

Za dnia ogród powinien cieszyć kolorami, a w nocy – światłem. Nie może być ciemną czeluścią rozświetlaną od czasu do czasu poświatą księżycy. Tym bardziej że coraz częściej korzystamy z niego późnym wieczorem, kiedy wracamy z pracy. Jego piękno powinniśmy podziwiać, nie tylko spacerując alejkami, ale także wyglądając z okien domu.

### Światło praktyczne

Zajmijmy się na początek stroną praktyczną oświetlenia ogrodu, pamiętając jednak, że to także dekoracja. Zadbajmy o to, aby wszelkie przejścia, czyli ścieżki, schody, pojedyncze stopnie, nierówności terenu były w nocy widoczne. Mamy do wyboru przeróżne oprawy oświetleniowe – od takich, które kształtem przypominają cegły wbudowane w mur, przez różnego rodzaju reflektory, słupki (np. grzybki z kloszem przypominającym kapelusze), kinkiety, wysokie latarnie czy oprawy najazdowe. Kinkiety mocuje się bezpośrednio do ściany altany, tarasu, domu lub przęsła furtki, a oprawy najazdowe (najczęściej okrągłe lub prostokątne) – w nawierzchni ścieżki lub podjazdu. Są odporne na uderzenia i wytrzymują nacisk kół samochodowych. Nadają się również do podświetlania oczek wodnych (są wodoszczelne). Niewysokie słupki zwykle rozmieszcza się wzdłuż ścieżek prowadzących do domu lub podświetla nimi dekoracyjne krzewy.

Jeśli używamy niskich opraw oświetleniowych, światło powinno padać w dół, a jeśli



Niewielkie halogenki w systemie linkowym stanowią delikatne tło dla pozostałych punktów świetlnych. Najważniejszym źródłem światła w gabinecie jest lampka z regulowanym ramieniem ustawiona na biurku

fat. Ceram

## ► Podpowiadamy – światło we wnętrzu

- jest tylko jedna rzecz bardziej irytująca niż słabe światło – światło zbyt jaskrawe;
- aby uzyskać efekt przeciwny, wykorzystujemy lampy podłogowe o nisko umieszczonym źródle światła lub lampy wiszące świecące w dół;
- niskie pomieszczenie wyda się wyższe, jeśli światło żyrandola dobrze oświetli sufit;
- jeśli dłuższą ścianę oświetlimy mocniej niż pozostałe, wąski pokój wyda się szerszy;
- punktowe źródła światła uwypuklają detale architektoniczne oraz obrazy, fotografie;
- najlepiej wyglądają klosze, w których żarówka nie jest widoczna;
- oprawa z kloszem, który nie przepuszcza światła i jest zamknięty od góry, oświetli fragment pomieszczenia znajdujący się bezpośrednio pod nim;
- oprawa z kloszem, który nie przepuszcza światła i jest zamknięty od dołu, oświetli sufit światłem rozproszonym;
- światło robocze powinno być jaśniejsze niż pozostałe oświetlenie we wnętrzu;
- nawet jeśli oświetlenie zaplanuje nam specjalista, warto pożyczyc najpierw lampy ze sklepu i przymierzyć do wnętrza – zobaczymy wtedy, czy będą pasowały;
- podczas układania instalacji elektrycznej warto zrobić zdjęcia dokumentujące trasę kabli, pozwoli to ominąć je przy wbijaniu gwoździ i wieszaniu kolejnego obrazu.

wyższych – musi być rozproszone. W przeciwnym razie oślepi osoby, które przebywają w ogrodzie. Lampy widoczne w ciągu dnia powinny zlewać się z otoczeniem i być dopasowane do stylistyki ogrodu. Wśród starodrzewia i klasycznych roślin świetnie wyglądają na przykład kopie żeliwnych lamp, dzisiaj robione z lekkiego aluminium. Do nowoczesnie zaaranżowanej zieleni pasują z kolei oprawy metalowe albo z włókna szklanego.

Ważne jest odpowiednie zaaranżowanie oświetlenia podjazdu i ścieżki wiodącej od furtki do drzwi wejściowych.

Oświetlenie ogrodowe zasilane jest przez podziemny system kabli. Do wielu punktów wystarczy niskie napięcie, konieczne więc będzie zastosowanie transformatora.

Włączniki oświetlenia ogrodowego najwygodniej zamontować w jednym miejscu, na przykład przy wyjściu na taras. Nie tylko dla wygody sterowania oświetleniem, ale również dla oszczędności energii elektrycznej ogrodową instalację warto wyposażyć w specjalne czujniki: ruchu (reagujące na pojawienie się człowieka lub pojazdu), zmierzchowe (włączające lampy, gdy zapadnie zmrok, i wyłączające, gdy zrobi się widno) lub włącznik z programatorem czasu (umożliwiającym nastawianie godziny, o której oświetlenie ma być włączone i wyłączone). Najwygodniejszym sposobem sterowania ogrodowym oświetleniem jest instalacja inteligentna – umożliwiająca różnorodne programowanie czasu świecenia



fol. Berilux

▲ Oświetlenie oczek wodnych w ogrodzie nie tylko poprawia jego walory estetyczne, ale przede wszystkim zapewnia bezpieczeństwo spacerowiczom, małym dzieciom czy zwierzętom domowym



fol. Paulmann



fol. Hydr-Pomp

▲ Oświetlenie dróg dojazdowych i ścieżek można uzyskać na wiele sposobów – stosując niskie lampy, wkopywane w grunt lub na przykład płaskie lampki w oprawach najazdowych wytrzymałych na obciążenie samochodem, wodoszczelnych i nierdzewnych

## ► Podpowiadamy – światło na zewnątrz

- oświetlenie fasady powinno wydobywać piękno architektury i detali;
- ogród oświetlamy punktowo, podkreślamy wtedy jego najpiękniejsze elementy;
- niektóre reflektory mają wbudowany system odpędzający owady, co jest dodatkową zaletą;
- jeśli nisko umieszczone lampy mają klosze, powinny być one zrobione z przezroczystego plastiku albo zbrojonego szkła;
- planując zainstalowanie oświetlenia wokół domu, pamiętajmy o zamontowaniu lamp wokół zejść do piwnic i drózek prowadzących do budynków gospodarczych;
- niewysokie słupki na energię słoneczną, wbijane w grunt można dowolnie przestawiać; choć dają niewiele światła, wyglądają efektownie.

lamp i tworzenie scen świetlnych dostosowanych do określonych sytuacji, sterowanie światłem z każdego miejsca w domu, także przez Internet czy komórkę oraz zaprogramowanie czasu włączania się i wyłączenia poszczególnych lamp.

### Światło ozdobne

Warto podkreślić samą bryłę budynku, tym bardziej, jeśli mamy się czym pochwalić. Najlepsze efekty dają reflektorki zamontowane w okapie dachowym, w podwieszanych sufitach daszków nad drzwiami wejściowymi czy nad tarasem. Reflektory umieszczone na ścianach elewacji dają nieładne cienie. By temu zapobiec, źródła światła warto umieścić z dala od domu i w taki sposób, aby wzajemnie eliminowały powstające cienie. Nie mogą też oślepić osób, które są w ogrodzie ani tych wyglądających przez okna. Wymaga to więc bardzo przemyślanego rozplanowania źródeł światła.

Podkreślimy też nocne piękno małej architektury ogrodowej – murków, pergoli, donic z kwiatami, fontanny. Przy czym rezygnujemy tu z reflektorów dających mocne światło na rzecz tych o średnim natężeniu. Ciekawe połączenie daje światło i woda. Tu zasada jest prosta – jeśli woda stoi, np. w basenie albo oczku wodnym, oświetlamy ją lampami zamontowanymi na dnie. Płynącą podświetlamy z góry. Na jej powierzchni pojawiają się wtedy migoczące odbłaski.

fol. Philips

Na rynku pojawiły się kolorowe światła przypominające te, które wieszamy na choince. Podobną rolę pełnią lampiony albo świece w różnobarwnych kloszach. Doskonałe efekty dają świece pływające po powierzchni basenu czy oczka wodnego. Jeśli jesteśmy przeciwni takim ekstrawagancjom na co dzień, warto je wypróbować na letnim przyjęciu, które zapewne urządzimy w naszym ogrodzie.

Światło może być naszym domowym scenografem. Jest widowiskowe, bo dzięki niemu podkreślimy zalety naszego domu czy zatuszujemy niedoskonałości, których nie udało się uniknąć. Zaprojektowanie oświetlenia najlepiej powierzyć architektowi zieleni, któremu zlecamy zaprojektowanie całego ogrodu. ■

▼ Lampki przypominające te, które wieszamy na choince, nie tylko wystarczająco rozjaśnią wieczorny mrok, ale także będą ciekawym i zabawnym akcentem w naszym ogrodzie – w każdej chwili można łatwo zmienić ich położenie, nie potrzebując specjalnych mocowań

