



Światłem malowane

■ Oświetlenie

Katarzyna Sendal

Oświetlenie pełni już nie tylko funkcję użytkową. Stało się także elementem wystroju wnętrza oraz otoczenia domu. Światło tworzy klimat, ożywia przestrzeń i wpływa na nasz nastrój.

W naszej szerokości geograficznej sztuczne światło jest szczególnie ważne. Przez wiele miesięcy nie tylko umożliwia nam aktywność po zmroku, ale też malując przestrzeń, uprzyjemnia życie. Aby współgrało z otoczeniem, podkreślało jego walory i nie przeszkadzało domownikom, dobrze jest o nim pomyśleć już na etapie budowy domu. **By dobrze rozplanować przebieg instalacji elektrycznej, należy wstępnie zaaranżować wszystkie pomieszczenia: ustalić podział na strefy, zaplanować ustawienie mebli i dostosowaną do tego liczbę punktów elektrycznych.** Choć nie jest łatwo przewidzieć to wszystko, gdy dom jest dopiero na papierze, **warto podjąć ten wysiłek, aby potem nie trzeba było kuć świeżo otynkowanych ścian czy rozciągać po podłodze przedłużaczy.**

Oświetlenie wewnętrzne

Oświetlenie pomieszczeń należy dostosować do funkcji, jakie będą one pełniły. Funkcjonalne powinno być rozmieszczenie źródeł światła, to, jak światło pada na powierzchnie, czy rzuca przy tym cienie, czy nie, a także jaki jest tego efekt wizualny, bo światło ma też znaczenie dekoracyjne. Można nim wyeksponować ładne meble, zbiory pamiątek z podróży, obrazy, itp.

Rodzaje oświetlenia wewnętrznego

■ **Ogólne**, czyli główne źródło światła w każdym pomieszczeniu. Nie musi być bardzo mocne – ma za zadanie równomiernie je rozjaśniać. Źródła oświetlenia ogólnego to: plafoniery, lampy wiszące i żyrandole, czyli oprawy sufitowe, kinkiety, a ponadto reflektorki, halogeny itp.

■ **Miejscowe**, robocze – do oświetlenia wybranych części pomieszczenia, w których wykonuje się stale te same czynności. Montuje się je nad blatem w kuchni, wokół lustra w łazience czy nad fotelem, w którym czytamy. Światło takie powinno być skierowane na konkretne miejsce i mieć moc co najmniej 60 W.

■ **Dekoracyjne** – do tworzenia nastroju i akcentowania wybranych detali: bibelotów, obrazów, roślin czy mebli. Oświetlenie takie nie musi być jasne, ale powinno być skupione. Do tego celu stosuje się lampy bezcienowe na wysięgnikach, reflektorki halogenowe oraz – do podświetlania obrazów – świetlówki o naturalnej barwie.

Oświetlenie pomieszczeń

Salon. Spędzamy tu najwięcej czasu, warto więc połączyć oświetlenie ogólne z oświet-

leniem miejscowym, by najlepiej służyło różnym funkcjom, w salonie bowiem przyjmujemy gości, odpoczywamy, oglądamy telewizję, czytamy. Światło powinno być rozproszone, a jego barwa – współgrać z kolorem ścian. Do wyboru mamy kilka rodzajów oświetlenia:

■ **Kinkiety.** Niezbędne w każdym salonie. Pamiętajmy jednak, by nie wieszać ich bezpośrednio nad kanapą czy fotelami, ponieważ oświetlałyby głowy siedzących na nich osób. Do kinkietów, zamiast tradycyjnych włączników, dobrze jest zamontować ściemniacze, które regulują natężenie światła.

■ **Lampa stojąca.** Najlepiej ustawić ją koło fotela. Najwygodniejsze są takie lampy, które mają dwa źródła światła: jedno skierowane w dół – odpowiednie do czytania, i drugie skierowane na sufit.

■ **Lampka za telewizorem.** Należy ustawić ją za odbiornikiem. Może to być np. lampa stojąca. Jej światło powinno być skierowane na ścianę za telewizorem, aby rozpraszało mrok – oglądanie telewizji będzie wtedy mniej męczące dla naszych oczu.

■ **Kuchnia.** Podobnie jak w salonie, najlepiej tu połączyć oświetlenie ogólne z miejscowym.

■ **Oświetlenie ciągu roboczego.** To najważniejsze oświetlenie w kuchni, potrzebne podczas wykonywania codziennych czynności związanych z przygotowaniem posiłków: punkty świetlne należy zamontować nad całą długością blatu roboczego. Sprawdza się tu oświetlenie umieszczone pod szafkami wiszącymi (np. oczka halogenowe) albo zainstalowane nad meblami lampki halogenowe na wysięgnikach. Moc takiego oświetlenia nie musi być duża. W zupełności wystarczą: **żarówki 35–40 W lub świetłówki kompaktowe 5–10 W.**

■ **Oświetlenie stołu.** Światło nie może razić siedzących przy nim osób, a więc świecić im w oczy, ale powinno dobrze oświetlać blat. Nie może zmieniać barw potraw, dlatego barwa światła powinna być jasna, ciepła,



foto: Aurora Technika Świetlna

▲ Przykład oświetlenia dekoracyjnego wykorzystywanego do akcentowania wybranych detali – obrazów, zdjęć

lekko żółta. **Najkorzystniejsze oświetlenie zapewnia lampa zawieszona na wysokości 60–70 cm nad blatem – z żarówką 60–75 W lub świetłówką 15 W.** Jeśli stół jest długi, zamiast jednej lampy z dużym kloszem można powiesić dwie mniejsze.

■ **Sypialnia.** Powinna być miejscem nastrojowym i zachęcającym do odpoczynku, do czego przyczynia się też oświetlenie. Zalecane jest światło o delikatnym i ciepłym odcieniu, nieodpowiednie natomiast – żarówki o barwie niebieskozielonej czy o innej chłodnej barwie, gdyż wywołują wrażenie zimna, mogą też wprowadzać w stan niepokoju.

■ **Oświetlenie dekoracyjne.** Najważniejsze w sypialni, bo buduje nastrój sprzyjający wypoczynkowi.

■ **Oświetlenie miejscowe.** Przydatne, jeśli lubimy czytać w łóżku. Wtedy najwygodniej będzie umieścić źródła światła tuż przy nim. **Lampkę stojącą należy postawić na szafce nocnej, obok łóżka, w odległości nie mniejszej niż 50 cm. Źródła światła mocowane na ścianie nad łóżkiem należy zamontować nie niżej niż 75 cm od płaszczyzny materaca.** Do doświetlenia strefy czytania sprawdzają się lampki z regulowanym kierunkiem i wysokością świecenia.

Pokój dziecka.

■ **Pokoje niemowlęcia i małego dziecka.** W pokojach tych można zainstalować



foto: Philips

▲ Jeśli stół jest długi, zamiast jednej dużej lampy można powiesić dwie mniejsze



foto: Koulon

▲ W kuchni najlepiej sprawdzi się oświetlenie punktowe zamontowane pod szafkami i oświetlające blat roboczy

oświetlenie, które świecić będzie całą noc, aby zapewnić maluchowi poczucie bezpieczeństwa. Barwa światła powinna być ciepła i niezbyt intensywna. Dobrym rozwiązaniem są kolorowe kinkiety na ścianie obok łóżeczka albo lampka nocna na komodzie.

■ **Pokój starszego dziecka.** Należy zastosować tu oświetlenie ogólne i miejscowe. Jedne lampy powinny rozświetlać pomieszczenie, inne – biurko do nauki. Źródło



Lampy stojące pełnią funkcję oświetlenia miejscowego

foto: Faliko

► Czy wiesz, że...

Zwykła żarówka nie jest trwałym źródłem światła, jej żywotność określa się na 1000 godzin.

Dioda LED zużywa niewiele energii, jej żywotność określana jest na 100 000 godzin.

Żarówka halogenowa emituje od 10 do 100% więcej światła niż zwykła, jest także od dwóch do pięciu razy trwalsza.

Świetłówki kompaktowe i liniowe świecą dziesięć razy dłużej niż zwykłe żarówki i zużywają pięć razy mniej energii.



▲ W łazience najważniejsze jest oświetlenie umywalki i lustra – po jego bokach można zamontować kinkiety

fol. Kanlux



Ciekawym rozwiązaniem w oświetleniu korytarza może być zamontowanie niewielkich lampek tuż nad podłogą

fol. Kanlux

światła powinno się zainstalować na wysokości 35 cm od blatu biurka, zawsze po przeciwnej stronie niż ręka, którą dziecko pisze. Lampa na biurko powinna mieć długie ramię zginające się w dwóch lub trzech miejscach, ruchomą metalową główkę oraz ściemniacz regulujący intensywność światła. Jeśli dziecko korzysta z komputera, to oprócz lampki na biurku, powinniśmy umieścić drugą – za monitorem.

Łazienka. Nie ma tu wyraźnego podziału na oświetlenie miejscowe i ogólne. W tej przestrzeni, w której ściany i podłogi wyłożone są odbijającymi światło płytkami, wystarczy zastosowanie opraw kierunkowych. Najważniejsze jest oświetlenie lustra i umywalki: po bokach lustra można zamontować kinkiety, oprawy kierunkowe w obniżonym nad umywalką suficie lub zainstalować oprawy schowane w bokach wnęki umywalkowej. **Oświetlenie nie powinno ani odbi-**

jać się w lustrze, ani powodować tworzenia się cieni na twarzy osoby, która przed nim stoi. Efektowne jest oświetlenie zamontowane przy wannie i natrysku, które uprzyjemnia relaks w łazience. Należy jednak pamiętać o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa: **do oświetlenia natrysku czy wanny nie wolno stosować lampek na napięcie sieciowe, a jedynie specjalne szczelne oprawy odporne na wodę (o czym świadczy oznaczenie IP44), zasilane napięciem 12 V.**

Gabinet. W domowym biurze potrzebne jest zarówno oświetlenie ogólne, jak i miejscowe. Źródła światła należy rozmieścić tak, by nie powodowały one refleksów na ekranie komputera.

■ **Oświetlenie ogólne.** Należy zastosować jasne, górne światło, nietworzące jednak męczącego dla oczu kontrastu pomiędzy oświetleniem miejscowym a tłem.

■ **Oświetlenie miejscowe.** Najlepsza jest lampa na biurko z ramieniem teleskopowym, której światło można skierować w dowolną stronę.

Garderoba. Najwygodniejsze tu będzie oświetlenie w gzymsie – reflektorki halogenowe, które umożliwiają regulowanie kierunku

padania światła. Wnętrze szaf oświetlić można świetłówkami liniowymi bądź zawiesić na suficie lampy oświetlające ubrania.

Korytarz. Do oświetlenia korytarza nie jest potrzebne mocne światło. Wystarczą tu zestawy reflektorków na linkach lub drutach albo płaskie kinkiety zwane półpłanierami. Przydatne może się okazać zainstalowanie osobnej lampy bądź kinkieta nad lustrem. W długich korytarzach oraz na schodach należy montować po dwa włączniki, zwane krzyżowymi, aby światło zapalone w jednej części można było zgasić w drugiej.

Oświetlenie zewnętrzne

Przez umiejętne oświetlenie domu można wyeksponować najatrakcyjniejsze jego elementy. Nie trzeba w tym celu oświetlać całej elewacji, bo nie chodzi o to, by dom stał się najjaśniejszym obiektem w okolicy. Warto natomiast wybrać kilka elementów wartych zaakcentowania i zadbać o oświetlenie najważniejszych stref – wejścia, tarasu i schodów zewnętrznych. W domach z okapem najłatwiej zamontować lampy w podsufitce: rozmieszczone tam, ładnie rozświetlą ściany. Jeśli dach nie ma okapu, można zamontować na ścianach kinkiety zewnętrzne: utworzą na elewacji ciekawą grę światła. Źródła oświetlające fasadę domu nie muszą mieć dużej mocy.

Światłem prowadzone. Wejście i wjazd do domu oświetlamy dla bezpieczeństwa i wygodę domowników. W strefie tej oświetlić można kilka punktów:

■ **Furtka wejściowa.** Punkt świetlny, na przykład oprawę halogenową albo reflektor, można umieścić w zadaszeniu furtki – światło powinno być skierowane w dół, aby oświetlało klamkę, zamek i dzwonek. Jeśli furtka nie jest zadaszona lub jeśli takie rozwiązanie nam nie odpowiada, możemy źródła światła umieścić na słupkach przy furtce. Ze względów bezpieczeństwa, warto zainstalować lampy z czujnikiem ruchu, które zapala się, gdy ktoś będzie obok nich przechodził.

■ **Tabliczka z numerem.** Można ją podświetlić reflektorkiem na wysięgniku lub założyć wodoszczelną lampkę przystosowaną do naklejania liter.

■ **Droga do drzwi.** Punkty świetlne, przystosowane do tego celu oprawy, można zamontować w trawniku. Ścieżka zostanie wtedy oświetlona światłem padającym z dołu. Jeśli chcemy oświetlić dróżkę od góry, można po obu jej stronach ustawić lampy na słupkach. Instalując takie oświet-

▶ Informacje na opakowaniach źródeł światła

Moc podawana jest w watach np. 40 W, 60 W, 100 W. Na świetłówkach kompaktowych znajdziemy też informację, jaka jest moc żarówki, jaką ta świetlówka zastępuje, np. świetlówka o mocy 20 W zastępuje zwykłą żarówkę o mocy 100 W, świetlówka o mocy 16 W zastępuje żarówkę 75 W, a świetlówka o mocy 12 W żarówkę 60 W.

Napięcie, jakim źródło światła powinno być zasilane, np. 12 V, 24 V lub 230–240 V.

Typ trzonka, który musi odpowiadać oprawie, ma oznaczenia literowo-cyfrowe, np. E27 GU5, 3, w których litery określają kształt, a cyfry – wymiary w milimetrach.

Typ bańki, ma oznaczenia literowo-cyfrowe, np. A65, B35, T60, w których litera określa kształt, a cyfry – średnicę bańki w milimetrach.

Kąt rozproszenia wiązki światła dotyczy halogenów wyposażonych w reflektor i podawany jest w stopniach – np. 30 stopni lub 38D.

Stopień oddawania barw i temperatura barwowa światła, istotne gdy dobiera się świetlówki. Określane są ciągiem trzech cyfr – np. 827. Pierwsza określa stopień oddawania barw (zakres od 1 do 9 – im większa, tym lepiej). Kolejne dwie cyfry określają, jaki odcień bieli ma świetlówka, dokładniej dwie początkowe z czterech cyfr – 27 to 2700 kelwinów.



Reflektorki z możliwością regulowania kąta padania światła pozwolą wyeksponować najciekawsze ogrodowe rośliny lub detale architektoniczne

fol. Brillux
fol. Apollo

Niskie stojące lampy można zamontować do gotowych bloczków fundamentowych, utwardzonej nawierzchni np. z kostki brukowej lub (jeśli są wyposażone w podstawę zakończoną ostrzem) wbić je w grunt



fol. Lange-Lukaszyk



Do podświetlenia numeru domu można zastosować specjalną oprawę do naklejania liter

lenie, należy pamiętać o zasadzie – im krótsza ścieżka, tym niższe słupki.

■ **Schody wejściowe.** Do oświetlenia niskich schodów najczęściej wystarczą źródła światła oświetlające drzwi. Wysokie – wymagają osobnego oświetlenia. Można wtedy zamontować oprawy w stopniach – światełka ładnie je zaakcentują lub umieścić oprawy w murewanej balustradzie. Gdy nie ma możliwości zamontowania opraw w balustradzie, można oświetlić schody lampami na słupkach.

■ **Drzwi wejściowe.** Źródło światła powinno być tak skierowane, aby dobrze oświetlało klamkę, zamek oraz podest. Oprawy można zamontować bezpośrednio nad drzwiami, albo w zadaszeniu.

Nastrojowy taras. Aby móc korzystać z tarasu także wieczorem – zjeść kolację z przyjaciółmi czy poczytać książkę – należy go oświetlić. Na tarasie zadaszonym można zamontować lampy wiszące lub, na ścianie budynku, zamontować oprawy kin-

kietowe. Taras niezadaszony można oświetlić lampami ogrodowymi na słupkach zamontowanymi w posadzce tarasu lub na trawniku.

Sterowanie światłem. Planując oświetlenie domu, warto zastanowić się nad jego sterowaniem. **Dobrym i sprawdzonym rozwiązaniem jest zainstalowanie czujnika zmierzchowego, który włącza lampy, gdy zapada zmrok, a wyłącza, gdy robi się jasno.** ■

REKLAMA



KONTAKT simon

SERIA
Simon 82

Klasyczna czystość formy



Simon 82, Seria aluminiowa,
Aluminium mat / Grafit

Simon 82 to seria osprzętu elektroinstalacyjnego przeznaczonego dla wszystkich, którzy cenią klasyczną elegancję. Połączenie wysokiej jakości materiałów oraz ponad czterdzieści zestawień kolorystycznych sprawia, że jej elementy można dopasować do każdego wnętrza. Seria Simon 82 zawiera również ergonomiczne rozwiązania dla domu, od ściemniaczy i czujników ruchu po termostaty i gniazda multimedialne.

Informacje na temat naszych produktów uzyskasz, dzwoniąc pod numery: 032 32 46 329 i 032 32 46 395 lub na stronie internetowej www.kontakt-simon.com.pl.