

GUIDE

til lamper og pærer

Når I skal vælge lamper, er der flere ting, I kan overveje.

Det kan for eksempel være, hvordan er lyset i rummet som helhed? Er der steder, hvor der mangler lys? Hvordan fungerer lyset om natten?

Vi har samlet den vigtigste viden om lamper og pærer, så det bliver nemmere at vælge den belysning, der passer til rummet og behovet hos dem, der skal bruge det.

Generelt loftsls

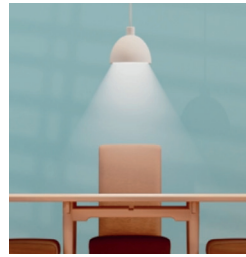
En god lampe til generelt loftsls oplyser et stort område. Den skal hænge højt oppe og give en blød oplysning af rummet.



Fokuseret lys

En god lampe til fokuseret lys har en skærm af metal og en mat inderside, fx i hvid. Pæren skal sidde dybt i en aflukket skærm, så den ikke blænder.

Det kan også være spotlys eller LED lys i et skab.



Standerlamper

En god standerlampe skal kunne justeres i højden, og hvilken retning den lyser. Den skal have en metalskærm med en mat inderside. Lampen skal stå skråt bagved, hvor man sidder med en aktivitet og lyse ind over skulderen. Den skal være i en højde så den ikke blænder eller generer øjnene.



Natlys

Det er godt at bruge rødt, varmt lys om natten, da det forstyrrer søvnen mindst.

I kan også bruge LED lys under sengen, som tænder, når man træder ud af sengen. Hvis det forvirrer mere end det hjælper, kan man tage det ned igen.

Der er en fordel med lys, der kan justeres på badeværelset, så det ikke blænder og forstyrre søvnen for meget.



DET SAMLEDE LYS

Det er en god idé at have en kombination af små bordlamper, standerlamper og loftslamper i rummet. Så bliver hele rummet oplyst med et jævnt, behageligt lys. Det gør rummet mere roligt og giver bløde overgange mellem lys og skygge.

GUIDE

til valg af pærer

Der findes mange forskellige pærer til forskellige formål.

Det kan derfor nemt virke uoverskueligt at vælge den rigtige pære.

Her har vi samlet nogle gode råd, som I kan bruge, når I skal vælge pærer.



Generelt loftsllys og fokuseret lys

- En pære med 806 lumen og 3000 kelvin er god til generel loftsbelysning.
- En pære med 1055 lumen og 3000 kelvin god til fokuseret lys over fx et bord.

Gode råd om pærer

- LED-pærer giver det bedste lys.
 - Vælg lyspærer med et hvidt (koldt) lys og farvetemperaturer på 3500-4500 Kelvin i lamper til lyskrævende aktiviteter, fx skrivebordslamper.
 - Vælg lyspærer med et gult/orange (varmt) lys og farvetemperaturer under 3500 Kelvin til afslapning.
 - Hvis man er meget lysfølsom, er det en god idé at vælge flade pærer. Flade pærer sender lyset direkte ned, mens runde pærer giver en større lyskegle.
 - Prøv at sammenligne lyset fra forskellige pærer og undersøg, hvad I bedst kan lide til hvilke aktiviteter.
-