

## Belysning

### Ljusbehov

När man blir äldre inträder en rad förändringar hos ögonen, som gör att det ställs större krav på belysningen. Ljusbehovet ökar med åldern, en 60-åring behöver upp till 7 gånger starkare ljus än en 10-åring för att se lika bra. För personer som har en synskada är behovet av ljus individuellt. Alla synskador är olika, vissa synskador innebär ökat ljusbehov, andra att man blir extremt bländningskänslig. **Gemensamt är att ljusmängden bör vara relativt stor, att den är bländfri samt att ljusreglering ska vara möjlig.**

Variation i ljushet är stimulerande. Stor jämnhet är tröttande. Om ett rum är helt jämnt belyst, uppfattas det vanligen som ganska mörkt. Det är lättare för ögat att läsa av och förstå ett rum som varierar i ljuset och därigenom skapar kontraster. Man behöver därför belysning med olika funktioner i ett och samma rum.

### Allmänbelysning

Man ljussätter ofta rummet genom armaturer i tak, som sprider ljuset från armaturen eller upp mot ett tak, så kallat indirekt ljus. Allmänljus kan man också få genom att använda armaturer som ljussätter väggarna.

### Funktionsljus

Funktionsljus är ljuset ovanför arbetsytor ex arbetsbänkar i kök, matbord och vid datorarbetsplatser. Funktionsljus behövs även för att hitta kläder i garderober eller för att underlätta när man ska städa.

### Punktbelysning

Riktad belysning då man läser, skriver, eller utför något detaljerat arbete. Ljusriktningen skall sammanfalla med synriktningen och komma från vänster för högerhänta och tvärtom.

### Stämningsljus

Används där man umgås, lyssnar till musik mm.

## **Bländning**

Bländning försämrar synförmågan väsentligt. Man kan bli bländad av ljuset direkt från en lampa eller av reflexer. Den kan vara obehaglig och synförsvårande. För att undvika bländning från armaturer skall armaturen ha ett avskärmande raster eller bländskydd. Viktigt är också att armaturen kan riktas eller vara höj- och sänkbar.

## **Ljusreglering**

Man kan ha behov av att kunna reglera ljusnivån efter behov. Det kan bero på vilka arbetsuppgifter man har, tid på dagen eller efter synförmågan. Ljusreglering görs med hjälp av sk dimmer. Det finns olika typer av dimmer, t ex sådana som monteras på vägg och nyttjas som av- och påslag eller som monteras på sladden till armaturen

## **Reflexer**

Reflexer kan uppträda på alla ytor som inte är fullständigt matta. Det ger störningar och gör det svårare att se. Exempel är reflexer från blankt kakel eller arbetsytor i kök men även från blanka underlägg på köksbordet eller reflexer i tidskrifter. För att undvika reflexer är det viktigt att ljuset kommer från rätt håll, från sidan eller bakifrån.

## **Ljusfärg**

Vanligtvis beskrivs ljuset som varmt eller kallt. Glödlampor ger ett rödaktigt och varmtonat ljus. Lysrör kan grovt indelas i tre ljusfärgsområden: varmvit, vit resp dagsljus. I ett hem väljer man oftast lysrör som beskrivs som varmvita eller i fullfärg. Lysrör av dagsljustyp har en svalare färg. Man ska inte jämföra dessa lysrör med riktigt dagsljus då skillnaden är stor.

## **Färgåtergivning**

Färgåtergivning innebär ljusets förmåga att återge färger. Man tittar på om färgerna på ytor och föremål ser naturliga eller förvanskade ut.