

jak oświetlać wnętrza mieszkalne

Bartłomiej Kąkol

W naszej szerokości geograficznej oświetlenie domu ma szczególne znaczenie. Czy tego chcemy, czy nie, przez wiele dni w roku sztuczne światło współtworzy wygląd i charakter wnętrza. Może ożywić przestrzeń, zdobić ściany, wpływać na nasz nastrój. Warto wiedzieć o nim jak najwięcej.

Różne rodzaje oświetlenia

Oświetlenie wnętrz można podzielić na ogólne i miejscowe. Każde spełnia inne funkcje i jest potrzebne w domu. Przede wszystkim trzeba zapewnić oświetlenie ogólne, dzięki któremu w całym wnętrzu będzie jasno i nic nie ukryje się w cieniu. Przy świetle ogólnym możemy wieczorem posprzątać czy znaleźć na podłodze upuszczoną igłę. To oświetlenie nie służy do budowania nastrojowego klimatu, ale jest niezbędne dla funkcjonowania domu.

Drugi rodzaj to oświetlenie miejscowe, które z kolei można podzielić na funkcjonalne i dekoracyjne. Do tej grupy należy na przykład światło przy lustrze, biurku, pod szafkami kuchennymi, a także oświetlenie obrazów czy atrakcyjnych elementów wnętrza. Z podziałem oświetlenia na ogólne i miejscowe wiąże się podział lamp. Niektóre z nich świecą dookoła rozproszonym światłem, sprawiając wrażenie, że jest ono wszędzie w przestrzeni. Inne oświetlają wybrane miejsce światłem skupionym, ukierunkowanym. Niedopasowanie typu lampy do funkcji oświetlenia to częsty błąd. Nie należy stosować reflektorków halogenowych do oświetlenia ogólnego ani dekoracyjnych lamp do pracy.

Oświetlenie ogólne

Miękkie, rozproszone światło docierające do wszystkich zakamarków zapewniają przede wszystkim oprawy sufitowe, czyli duże plafonierki, klasyczne żyrandole, wiszące klosze, różnego rodzaju świeczące kule czy prostopadłością. Warto podkreślić, że kilka kierunkowych reflektorków na precję to nie to samo. Zamontowane w suficie oprawy halogenowe oświetlą nam (nierównomiernie zresztą) jedynie podłogę i część ścian. Część światła oczywiście odbije się od podłogi (jeżeli nie jest przykryta ciemną wykładziną!), ale sufit i górna strefa ścian pozostaną w mroku. Pomieszczenie będzie sprawiało wrażenie nieoświetlonego i nie pomoże tu stosowanie mocniejszych żarówek. Za to zwykła lampa wisząca spowoduje, że w całym wnętrzu będzie jasno.

Bardzo ważne jest rozświetlenie sufitu – jasny, świecący pułap dodaje pomieszczeniu przestrzeni. Tęgo efektu nie

zapewnią zazwyczaj plafonierki (choć niektóre świecą nieco na sufit), skuteczniejsze są pod tym względem wiszące lampy. Dobrze sprawdzają się jako oświetlenie ogólne niektóre kinkiety, przede wszystkim te ze szklanym kloszem i mocnym źródłem światła. Świecą one bezpośrednio, ale także światłem odbitym od sufitu. Dzięki temu są dobrym uzupełnieniem plafonierki sufitowej.

Moim ulubionym rozwiązaniem jest światło ukryte za obniżeniem sufitu i odbijające się od płaszczyzn sufitu i ścian. Jako źródło światła najlepiej zastosować tam rozmieszczone na zakład świetlówek, dzięki temu światło rozkłada się równomiernie (w miejscu zakończenia jednej świetlówek świeci środek drugiej). Ponieważ to, jak mocno świeci świetlówek jest związane z jej długością, taki sufitowy plafon może dawać ogromną ilość światła. Nie przekłada się to na duże zużycie prądu (w końcu to świetlówek). Światło jest bardzo rozproszone, miękkie, równomierne. Drugim rozwiązaniem, które polecam, jest świetlik, czyli wnęka w suficie ze źródłami oświetleniowymi zabudowana białym (matowym) szkłem. Źródła światła (znowu najlepiej świetlówek) należy rozmieścić tak, aby szkło było równomiernie rozświetlone. Duża głębokość świetlika ułatwia to zadanie, w małych świetlikach lampy można mocować do boków wnęki. Sposób podziału płaszczyzny świetlika jest polem do popisu dla wyobraźni. Duże gładkie tafle pasują do nowoczesnego wnętrza. Do wnętrza klasycznych lepsze będą drobniejsze podziały, wzbogacone o dekoracyjne motywy. Świetlik w suficie dodaje pomieszczeniu przestrzeni. Działa złudnie, bo w końcu nikt nie wie, ile miejsca jest nad szkłem.

Oświetlenie funkcjonalne

Jest związane z konkretnym miejscem i wykonywaną w nim czynnością. Musi być, jak sama nazwa wskazuje – funkcjonalne. Lampy nad stołem w jadalni powinny świecić rozproszonym światłem, tak aby było widać, co jemy, aby oświetlać twarze osób przy stole i nie oślepić. Takie warunki spełniają oprawy z głębokim kloszem zasłaniającym żarówkę. Klosz może być całkiem nieprzejrzysty, ale lepiej, gdy przedostaje się z niego trochę światła (przede wszystkim w górę) – dzięki temu reszta jadalni nie zniknie w mroku. Obok sof czy foteli stojącego przy ścianie powinny się znaleźć lampy, które nie tylko wzbogacą wygląd salonu, ale też dadzą światło dobre do czytania. Eleganckie lampy stojące zaspokoją obydwie te potrzeby. Dobrze sprawdzają się w tej roli także kinkiety. Lampy przy lustrze powinny dobrze oświetlać twarz,

Bartłomiej Kąkol

architekt,
współprowadzący
pracownię AWA
– Autorski Warsztat
architektury, częsty
gość cyklu Akademia
Urządzania Domu
w miesięczniku
„Murator”



1. W łazience nie ma wyraźnego podziału na oświetlenie miejscowe i ogólne. Na zdjęciu: mieszkanie w Krakowie, fot. Łukasz Zandacki

a jednocześnie nie oślepiac. Dobre są wszelkiego rodzaju lampki powyżej poziomu wzroku albo zamontowane w obniżonym suficie nad lustrem. Warto zwrócić uwagę, aby były usytuowane blisko ściany, bo inaczej oświetlą nam czubek głowy, a nie twarz. Oczywiście trzeba zadbać o dobre oświetlenie każdej płaszczyzny pracy – blatu w kuchni, stołu czy deski do prasowania. W pokojach służących do pracy czy nauki musi się znaleźć oświetlenie biurka. Dobre jest światło kierunkowe o niezbyt wąskim kącie świecenia. Nie zapominajmy też o świetle przy łóżku. Tę funkcję pełnią kinkiety albo lampki nocne na stolikach czy szafkach nocnych. Lampy takie nie tylko ładnie uzupełniają ten podstawowy dla sypialni mebel, ale także umożliwiają czytanie przed snem (i nie trzeba wstawać do przełącznika, aby zgasić światło).

Oświetlenie dekoracyjne

Dekoracje na ścianach, takie jak obrazy i zdjęcia, możemy oświetlić kierunkowymi oprawami zamontowanymi na suficie albo ścianach. Oprawy takie muszą dawać przede wszystkim światło ukierunkowane, skupione, czyste i ładne, czyli – najlepiej – halogenowe. Mogą to być różnego rodzaju oprawy wbudowane w sufit (spoty) czy zamontowane na suficie lub kinkiety o najróżniejszych formach – od klasycznych reflektorków po aluminiowe pudełka z dziurką. Są też specjalne oprawy ściennie na wysięgnikach do montowania nad obrazami. Większych rozmiarów dekoracje ściennie, na przykład fototapety, a także dekoracyjnie wykończone powierzchnie ścian (na przykład pokryte okładziną kamienną lub boazerią) możemy oświetlić rzędem kierunkowych opraw oświetleniowych, wzbogacając je snopami światła. Inny sposób to oświetlenie takich powierzchni ze szczeliny w suficie. Wtedy można wykorzystać ciągle źródła światła. Takie rozwiązanie jest ciekawe przestrzennie, bo powoduje złudzenie, jakby ściana biegła w górę bez końca, a przez szparę wpadało światło z zewnątrz. Ściany o wyraźnej, dekoracyjnej fakturze dobrze jest oświetlić z góry tak, aby światłocień je podkreślał. Im lampy bliżej ściany tym lepszy będzie efekt. Wnęki dekoracyjne mogą mieć światło w swoim suficie – wtedy w całości są rozświetlone i ładnie się odcinają na tle ciemniejszej, mniej rozświetlonej ściany. Oświetlanie ich z zewnątrz (na przykład z sufitu) eliminuje ten efekt. Plecy albo boki wnęki można wykonać za szkła, za którym ukryjemy światło, dzięki czemu wyeksponujemy na świejącym tle jedynie sylwetkę ustawionego we wnęce przedmiotu. Przedmioty na półce można oświetlić



2. Ściany o wyraźnej, dekoracyjnej fakturze dobrze jest oświetlić z góry tak, aby światłocień je podkreślał. Im lampy bliżej ściany tym lepszy będzie efekt. Fot. Konrad Kalbarczyk, stylizacja: Kinga Katus

3. W każdym pomieszczeniu powinno być oświetlenie ogólne oraz dodatkowe, związane z funkcją i dekoracją. Należy stosować różne rodzaje światła i różne lampy.
Na zdjęciu: mieszkanie na warszawskiej Pradze, projekt: Mirka McNeill Farmer, fot. Marcin Czechowicz



4. W każdym pomieszczeniu powinno być oświetlenie ogólne oraz dodatkowe, związane z funkcją i dekoracją.
Fot. Mariusz Bykowski



z zewnątrz, ale można także wbudować w półkę lampę i w ten sposób przedmioty będą się „unosily” w smudze światła. Intrygujący efekt wywołuje światło wydobywające się zza przegrody. Może się sączyć zza fragmentu dekoracyjnej ściany, wbudowanego mebla, może także wypadać spod szafek kuchennych powodując, że wydają się one unosić w powietrzu.

Dobra różnorodność

W każdym pomieszczeniu powinno być oświetlenie ogólne oraz dodatkowe, związane z funkcją i dekoracją. Należy stosować różne rodzaje światła i różne lampy. Tak więc w salonie powinno się znaleźć oświetlenie sufitowe, lampy stojące lub kinkiety i oprawy oświetlające ważniejsze elementy, takie jak kominek. Warto pamiętać o dyskretnym świetle do oglądania telewizji i kierkowym do czytania w ulubionym fotelu. W jadalni, oprócz lampy nad stołem, która oświetli talerz i gazetę, a jednocześnie nie oślepi, gdy będziemy chcieli wymienić spojrzenia z domownikami,

przyda się też lampka podświetlająca obraz na ścianie lub dekoracyjnie światło przeszklonych szafek, witrynek lub kredensów. Pokoje dzieci to pomieszczenia specyficzne, bo łączą w sobie wiele funkcji: pokoju dziennego, sypialni i jeszcze pomieszczenia do nauki. Dlatego trzeba je wyposażać w oddzielne lampy związane z tymi wszystkimi czynnościami.

W kuchni niezbędne jest oświetlenie ogólne, ale także światło skierowane na blat pod szafkami i lampa nad stołem. Łazienka to jedyne pomieszczenie, w którym nie ma tak wyraźnego podziału na oświetlenie miejscowe, dekoracyjne i ogólne. Jeżeli nie jest duża, wystarczy kilka opraw kierunkowych, aby była w całości rozświetlona.

Jak oświetlić łazienkę?

W niedużej przestrzeni ściany i podłogi są przeważnie wyłożone odbijającymi światło płytkami i lustkami, więc najczęściej wystarczy zastosować oprawy kierunkowe i w całym pomieszczeniu będzie jasno. Bardzo istotne jest oświetlenie lustra i umywalki. Można je uzyskać za pomocą kinkietów zamontowanych po dwóch stronach lustra, opraw kierunkowych w suficie obniżonym nad umywalką lub opraw ukrytych w bokach wnęki umywalkowej.

Miejsce usytuowania opraw jest bardzo ważne. Lampy zamontowane zbyt wysoko nad głową oświetlą nam twarz pod ostrym kątem, powodując, że zagłębienia oczu znajdują się w cieniu brwi, a usta w cieniu nosa. Oświetlenie z boku lub z góry powinno być skierowane na twarz i lepiej, żeby światło nie padało z jednego punktu. Jest wiele przeznaczonych do tego celu lamp. Czasami oświetlenie jest integralną częścią lustra. Jeżeli mamy w łazience duże lustro czasami trudno uniknąć odbijania się w nich lamp znajdujących się w pomieszczeniu. Zazwyczaj zasłaniamy ich widok sobą, ale nie zawsze. Warto wtedy stosować oprawy osłaniające źródła światła czy na przykład spoty halogenowe z zamontowaną głębiej żarówką. Pomocne jest także stosowanie kilku słabszych źródeł światła zamiast jednej, oślepiającej lampy. Warto pamiętać o oświetleniu przy wannie i natrysku. Zwłaszcza światło nad natryskiem bardzo uprzyjemnia mycie. Należy jednak pamiętać o zachowaniu warunków bezpieczeństwa. Nie wolno w tych miejscach instalować lamp na napięcie sieciowe. W natrysku, pod lub nad wanną należy stosować specjalne szczelne oprawy, o stopniu ochrony przed działaniem wody nie mniejszym niż IP44 i zasilane napięciem 12 V.

5. Sypialnia w Arthotelu Lalala, Sopot, fot. Marcin Czechowicz

Artykuł jest skróconą wersją tekstu, który ukazał się w miesięczniku „Murator” 2/2008, w cyklu Szkoła urządzania domu pod redakcją Anny Wrońskiej