

Bruk himmelens lys

Hvilken lykkepille! Mye dagslys får oss i bedre humør, og lyset får omgivelsene til å virke mer inspirerende og hyggelige. Lys og bevisste fargevalg i malingen, hjelper lyset inn.

Av Chera Westman/ifi.no, ifi.no



Mange setter pris på naturlig lys. Se for deg lyset flomme inn fra vinduene, fargene klarer, rommet får en rolig, luftig og behagelig atmosfære. Alt på grunn av solen der ute. Men er det så enkelt å få naturens eget lys inn i eget hjem eller arbeidsplass?

Naturlig lys

Det er gratis, det er pent, samt sparer miljø- og strømutfgifter. Lær deg å utnytte dagslyset. Å ta hensyn til dagslyset når et rom skal møbleres, er en god innfallsvinkel til lyssettingen. Jo mer himmel man ser fra rommet, jo mer dagslys får man.

– Å utnytte dagslyset i en eksisterende bolig handler om å ha lyse flater. Da bør en tenke på at en ikke lar gardiner henge så de skjærer for vindusåpning. Det er ikke nødvendigvis så opplagt for mange, sier Erlend Lillelien, fagsjef i Lyskultur.

Det er viktig at det er nok lys i rommet til at man kan se uanstrengt. Brede vinduskarmer og tykke sprosser begrenser dagslysinnfallet. Helt lyse eller hvite vinduskarmer, og lyse vegger nær vinduet utnytter lyset best. Samtidig vil ikke lyset virke så skarpt.



Glansgraden er viktig

– Det er veldig få som har det for lyst, de har det heller for mørkt. Vindusbrett og utforing bør være hvite. Fortrinnsvis i matthvit. Man skal være forsiktig med for blanke malinger der sollys kan treffe, dette for å unngå sjenerende reflekser, sier Lillelien.

Jo høyere glans, jo mer reflekteres lyset. Mange velger halvblank maling. Da reflekteres lyset forholdsvis mye, uten at det blir for blendende. Med lysere farge, utnyttes lyset bedre.

Man bør også tenke på hva som er utenfor vinduene som kan begrense lysinnfallet.

– En bør klippe busker med jevne mellomrom, sier han.

Takvindu hjelper

Det bør være en jevn overgang i dagslysnivået til rommenes mørkere kroker. Med takvindu kan man oppnå betydelig mer, med et jevnere fordelt dagslys langt inne i boligen.

En tommelfingerregel er at en 2-lags glassrute lar cirka 80 prosent av dagslyset slippe igjennom, mens en 3-lags rute slipper cirka 70 prosent av dagslyset inn.

– Dagslys gir oss varme, noe som ikke alltid er positivt. Lyset gir energi, men mest dersom man oppholder seg ute. For bolig er det krav om minimum to prosent dagslysfaktor i oppholdsrom. Dagslyset har helt andre egenskaper enn det kunstige. Det har fullspekter lys, og består av både varmestråler og ultrafiolett stråling, med et kontinuerlig spekter, sier fagsjefen.

Det vil for eksempel føre med seg at en fondvegg i en avvikende farge kan se vidt forskjellig ut i dagslys, og når lampene skrues på om kvelden. Derfor er det viktig å teste ut maling eller tapet i det aktuelle bomiljøet i forskjellig lys. Bruk oppstrøksprøver på papp-plater eller tape for å feste tapetprøver og lev med dem noen dager før du går løs på de store flatene.



Effekter med farget lys

Fargene i rommet har stor betydning for lysbehovet. Mørke flater sluker mye lys, så et rom med mørke flater har behov for mer kunstig lys. Lyse farger på vegg, tak, gulv og møbler gir derimot god refleksjon av lyset. Da blir skyggene myke og kontrastene mindre.

Farget lys kan gi spennende effekter, men er ifølge Lyskultur ikke anbefalt som hverdagsbelysning. Med riktig belysning kan du praktisk talt forandre hjemmet ditt som ved å skru på en bryter.

Utfordringen i følge Lyskultur er å balansere mellom generell belysning, arbeidsbelysning og effektbelysning. I større rom kan det være lurt å dele opp i flere soner. For eksempel ved å skille mellom stue og spisestue i et åpent rom ved hjelp av belysningen. En forutsetning for å oppnå rett stemning er å regulere lysstyrken.

Et bevisst forhold til lysdesign

Selv om dagslyset er vel og bra, kan man av praktiske årsaker også ha behov for kunstige lyskilder.

På kjøkkenet er det for eksempel viktig med et godt arbeidslys. Ha gjerne mer lys her enn i stuen. Dette gjelder særlig over arbeidsbenk, og lyset fra taket bør gi godt innsyn i skapene. Ved å planlegge belysningen skaper man rom som er gode å oppholde seg i.

Plassering av lyskilder og bruken av dem, er lurt å planlegge før man går til anskaffelse av en lampe. Dette kan for eksempel være indirekte belysning av tak og vegger, enten som rombelysning eller for å skape en spesiell effekt i rommet.

– En bør ha et bevisst forhold til lysdesign. Belysningsdesign handler om å avklare hva slags lyseffekt en lampe gir, og ikke hvordan den ser ut, sier Ole Wiig, faglig leder i arkitektkontoret Narud Stokke Wiig.

Han sammenlikner et hjem som lyssettes, med en teaterscene. Dyktige lysdesignere får frem forskjellige stemninger.

Bevisst plassering av vinduer

For å kunne utnytte dagslyset, er det også noen knep:

– Gjennom bevisst plassering av lysåpninger i tak, vegger og gulv, samt bevisst utnytting av disse. Dagslys betyr trivsel og stemningsendringer både i forhold til tid på døgnet og årstiden. Dagslyset er aldri konstant, og de vekslende lysforholdene gir store variasjoner i fargeopplevelsen. Når en innreder, bør en ha god og kvalitetsbevisst design på alle plan. Dagslyset har absolutt innvirkning på interiøret, sier han.

Sivilarkitekt Ole Wiig har tegnet en leilighet i Svolvær der en glassvegg, utilsiktet fra arkitektens side, veksler mellom gult og grønt som følge av påvirkning av dagslys og kunstlys. Glassveggen skiller bad og stue med glass fra tak til gulv. Det var meningen at glasset hele tiden skulle være gult.

– Når du slår på lyset på badet, blir veggen gul sett fra stuen. Uten lys er alt grønt. Det er vel så mye kunstlyset på badet som gjør virkningen, mens inne på badet er det dagslyset. Fargen sett fra badet skifter mye om det er overskyet ute eller mørkt, sier Ole Wiig.



Kulturforskjeller

Dagslyset påvirker fargenes intensitet og klarhet, og endrer seg i takt med dagslysendingene, for eksempel med eller uten solbestråling. Wiig forteller videre om forskjellen på kunstig og naturlig lys når det gjelder fargenes gjengivelse.

– Her er det store spektrumvariasjoner. Kunstlysets innvirkning på fargeopplevelsen er vesentlig enklere å kontrollere. Noen ganger ønsker folk å ha det kunstige lyset mest mulig likt dagslyset, men som regel ønsker man variasjon. Med forskjellige fargetemperaturer, kan fargeopplevelsen «designes» til ønsket effekt. Dette er kulturelt betinget. Nordmenn i det kalde nord foretrekker gult, varmt lys inne. Mens i Italia ønsker de kaldere lys som går i retning av blått. En inder vil synes gult lys er altfor varmt, sier han og legger til; Lyset har stor innvirkning på fargegjengivelse på møbler, vegger og alt innvendig. Står du inne i en butikk og skal kjøpe en genser, tar du den med til døråpningen for å se den i dagslys. Det gjelder alt fra klær til møbler, sier han.

