Steng solen ute med gardiner

Som oftest tørster vi etter mer sol. Men når morgensolen fungerer som vekkerklokke lenge før vi har tenkt å stå opp, er det ikke like stas. Her er tipsene til hvordan du stenger solen ute.

Av ifi.no



Om vinteren lengter vi etter solen. Og for det meste synes vi det er deilig når den kommer. Men det kan også bli for mye. Hvis det er for lyst på soverommet, kan det nemlig påvirke søvnkvaliteten.

– Lyset i soverommet påvirker produksjonen av melatonin, hormonet som gjør oss trøtte og forbereder kroppen på søvn. Derfor bør vi stenge sollyset ute, forklarer Jannicke Sveen hos INTAG.

Løsningen er tekstiler.

– I tillegg til at det luner og pynter opp, er tekstiler også godt egnet til å mørklegge rom. Og det passer jo veldig bra på denne tiden av året, når det er mye lys ute, sier Birgit Torkildsby hos Borge.

Les mer om hvordan du velger gardiner her.

Mørkleggende

Du bør se etter tekstiler med høy lystetthet.

– Hvis du vil ha det mørkt om natten, bør du vurdere en mørkleggende tekstil, eller å fôre gardinene. Du bør også vurdere lange gardiner, slik at du ikke får store lysgliper, tipser Sveen hos INTAG.

Les mer om hvordan du henger opp gardiner her.

Mørkleggende tekstiler i dimout- og blackout-kvaliteter er blant de som demper sollyset mest effektivt, med sine gode lysstoppende egenskaper. Da får du søvnen du trenger, også når sollyset står mot vinduet.



MØRKT: Mørkleggende gardiner i dimout- og blackout-kvaliteter stenger effektivt lyset ute. (Foto: INTAG)

Fôrede gardiner

Om gardinene i seg selv ikke har spesielt høy lystetthet, bør du bruke et godt fôr. Da kan du ha tekstilen du ønsker foran og en lysdempende bak.

– Ved å fôre kan du velge i et enormt utvalg. Bruk gjerne en enkel dimout eller blackout som fôr – da får du best lysbeskyttelse, tipser Sveen.

I tillegg til at det stenger sollyset ute, gir fôrede gardiner også gode lydegenskaper og sørger for mindre støy. Det kan også være lurt å tenke på at mørke tekstiler i seg selv dimmer bedre enn lyse.

– En vanlig gardin vil kunne gi litt effekt og mørklegge noe, men best effekt får du ved å bruke spesialtekstiler eller mørkleggende fôr, istemmer Torkildsby.



FÔR: Bruk gjerne mørkleggende tekstiler som fôr på gardinene. På barnerommet er det særlig viktig å kunne stenge solen ute når minstemann skal sove. (Foto: INTAG)

Stopp gjenskinnet

Det er ikke bare på soverommet solen kan være plagsom.

– Tenk for eksempel på alle skjermene du ser på daglig. Det er ganske irriterende når sollyset flommer inn gjennom vinduet i stua og gir gjenskinn på TV-skjermen, sier Torkildsby, og legger til at her kan det kanskje holde med halvgjennomsiktige gardiner for å stoppe refleksjonen.



LYST: Mørkleggende tekstiler fås i mange ulike varianter. De trenger ikke å være mørke for å holde lyset unna. (Foto: INTAG)

Mørkleggende tekstiler

Dimout-tekstiler tar ofte 95-97 prosent av lyset, men det avhenger også av fargen på gardinene. Stoffene har ofte en sort tråd vevet inn i selve tekstilet, som gir den mørkleggende effekten.

Blackout-tekstiler skal i utgangspunktet være 100 prosent lystette. De har som oftest en laminert bakside og kan brukes både som lift- og rullegardin eller som dekorative gardiner. Baksiden har et lystett belegg som stenger solen ute.

Mer informasjon:

Borge/Clarke & Clarke

INTAG