

# Vybíráme osvětlení pro domácnost

---



## Kuchyně

V kuchyni je u osvětlení rozhodující funkčnost a účelnost. Důraz se klade na kvalitní podání barev a **dostatečné osvětlení pracovní plochy kuchyňské linky**. Pro celkové osvětlení je vhodný **lustr s průsvitným stínítkem kulového nebo deštníkového tvaru osazený kompaktní zářivkou** (chladnější odstín bílé, 4 000 K). Je také možné použití **lineárních zářivek na stropě**. Pro osvětlení pracovní plochy linky je nejvhodnější **svítidlo zabudované přímo do dolní poličky kuchyňské linky** a osazené lineární zářivkou (index podání barev alespoň 80, chladnější odstín bílé). Lineární zářivka poskytuje měkké rozptýlené světlo, které nevrhá ostré stíny.

## Obývací pokoj

V obývacím pokoji je většinou rozhodujícím požadavkem **navození příjemné atmosféry**. Lze doporučit **úsporné zářivky teple bílého odstínu** (2 700 K). Pro zdůraznění různých detailů v místnosti se hodí **bodová světla**, taktéž osazená úspornými zářivkami. Pro lokální přisvětlení se používají **přenosné lampičky**. Ty by měly mít dostatečně hluboké, neprůhledné stínítko, aby ze strany nebyl vidět zdroj světla.

## Dětský pokoj

Rozhodujícím požadavkem je účelnost a **dostatek světla na pracovním stole**. Pro celkové osvětlení se

doporučují **svítidla osazená kompaktními zářivkami** (teple bílý odstín, 2 700 K). Pracovní stůl dítěte je třeba vybavit **polohovatelnou lampičkou** a umístit ji na opačnou stranu stolu, než je ruka, kterou dítě píše (pro praváky na levou, pro leváky na pravou). Lampička by měla být vybavena dostatečně velkým, neprůsvitným stínítkem tak, aby z něj zdroj světla nevyčníval a nebyl při pohledu ze strany vidět. S ohledem na bezpečnost dítěte volte **úspornou zářivku**; teplota zářivky nepřesahuje 70 °C. Teplota klasické žárovky ve svislé poloze se blíží až 220 °C.

## Ložnice

Osvětlení by mělo vytvářet **příjemnou atmosféru**. Lze doporučit použití **světelných zdrojů s teple bílou barvou světla** (2 700 K). Množství světla by mělo být regulovatelné buď **odděleným vypínáním** několika kompaktních zářivek ve svítidle, nebo pomocí **stmívače** u zářivek s odděleným předřadníkem. Je třeba zajistit **dostatek světla pro čtení v posteli**, případně u psacího stolu. Vhodné jsou **polohovatelné lampičky s neprůhledným stínítkem**, které ze stran zcela zakrývá zdroj světla. **Nad toaletní zrcadlo je vhodné umístit bodové světlo s kompaktní zářivkou** – barva denního světla (6 000 K, barvy se jeví přibližně stejně jako na denním světle).

## Koupelna

V koupelně je prioritou **zajištění ochrany před úrazem elektrickým proudem**. Z tohoto důvodu je nutno umísťovat svítidla **co nejdále od vany a umyvadla**. Měla by mít **dvojitou izolaci a krytí IP 54** (před stříkající vodou). Vhodné je **použití dvou svítidel**. Jedno, pro celkové osvětlení, se umísťuje **na strop** a druhé **nad zrcadlo**. Ve svítidle na stropě lze použít kompaktní zářivku, nad zrcadlem buď svítidlo s kompaktní zářivkou, nebo bodové světlo s halogenovou žárovkou. Vhodný je bílý odstín světla, který se blíží světlu dennímu.

## WC

Hlavním požadavkem je **dostatek světla** a kvalita podání barev. Vzhledem k malému časovému využití a vysokým požadavkům na kvalitu podání barev se spíše doporučuje **použití klasické žárovky**.

## Chodby a ostatní vnitřní prostory

Požadavky na množství světla a barevné podání jsou na chodbách nižší než v jednotlivých místnostech. Chodba by však neměla být **osvětlena výrazně méně** než místnosti, které spojuje. Při přecházení z místnosti do místnosti se totiž oči musí změněným světelným podmínkám neustále přizpůsobovat, což je pro ně únavné. Pro volbu zdroje je rozhodující časové využití daného prostoru. Na chodbu, kde svítíme obvykle celý večer, je vhodné instalovat **svítidlo s kvalitní úspornou kompaktní zářivkou s dlouhou životností**. Naopak na místa, kam chodíme jen výjimečně (komora, půda), se více hodí klasická žárovka.