



 SWG_RU

 SWG.RU

 SWGSHOP.RU

 SWG

ОСВЕЩЕНИЕ
В СПАЛЬНЕ

СПАЛЬНЯ – ЭТО МЕСТО ДЛЯ ОТДЫХА И СНА. ВО СНЕ ЧЕЛОВЕК ПРОВОДИТ ДО ТРЕТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ. ПОЭТОМУ МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО СПАЛЬНЯ – САМОЕ ПОСЕЩАЕМОЕ ПО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ МЕСТО В КВАРТИРЕ ИЛИ ДОМЕ. САМЫЙ ПЕРВЫЙ ВОПРОС, НА КОТОРЫЙ НУЖНО ОТВЕЧАТЬ ПЕРЕД ПЛАНИРОВАНИЕМ ОСВЕЩЕНИЯ В СПАЛЬНЕ – КТО В НЕЙ БУДЕТ ЖИТЬ? ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ ПЛАНИРОВКА, ЗОНИРОВАНИЕ И СЦЕНАРИИ ОСВЕЩЕНИЯ.

1 ОБЩИЕ ПРАВИЛА ОСВЕЩЕНИЯ



Условия освещения приближены к естественному освещению.



Диммирование
Рассеиватели на лампочку

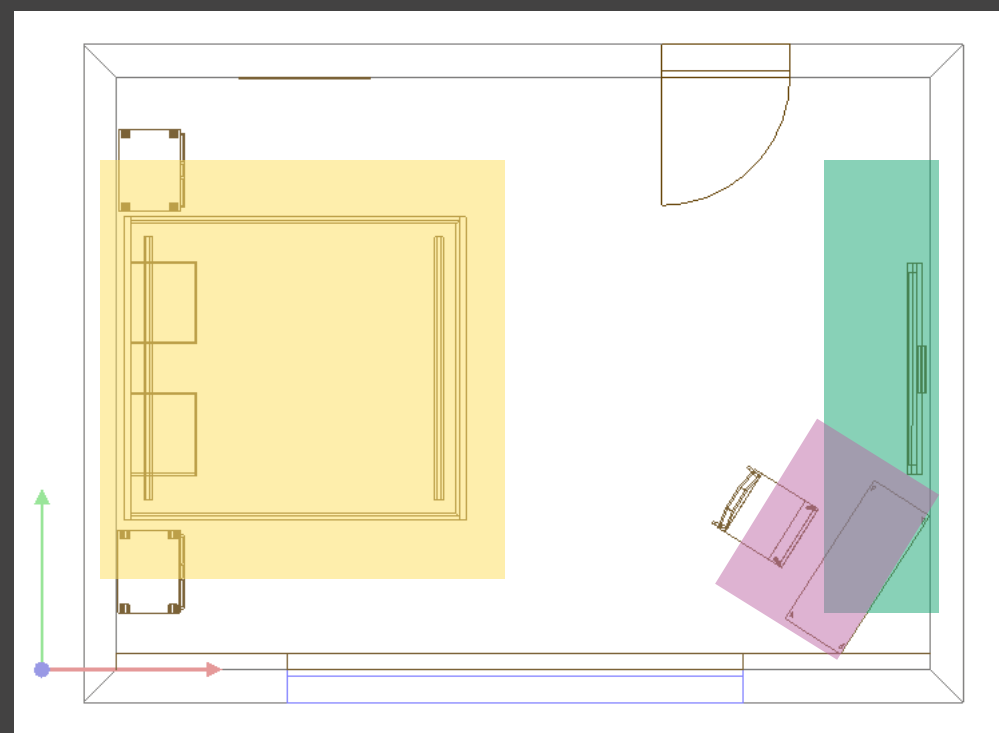
Люстра в спальне не обязательна, и служит скорее элементом декора.



Если квартира рядом с ярким источником света, необходимо установить шторы «блэкаут».

2 ЗОНЫ ОСВЕЩЕНИЯ

ЗОНА КРОВАТИ – это место, где человек часто находится в лежачем положении и смотрит на помещение снизу вверх. Поэтому в этой зоне светильники на потолке лучше вообще не устанавливать, либо выбирать светильники отраженного света или с рассеивателем.



- Зона телевизора
- Зона кровати
- Зона трюмо

ЗОНА ТЕЛЕВИЗОРА

При просмотре телевизора должно быть фоновое освещение, чтобы не было резких контрастов. Идеально, если фоновое освещение изменяется в зависимости от происходящего на экране. При просмотре изображения с проектора фоновое освещение не обязательно.

Резкое изменение световой нагрузки на нерв зрительного органа провоцирует не только глазную усталость, но и может привести к такому серьезному заболеванию, как глаукома.



ЗОНА ТРЮМО

Для того, чтобы осветить зону зеркала, не нужно освещать зеркало, нужно освещать человека, который отражается в зеркале. Идеально подойдут светильники с рассеивателями отраженного света.

ИЛИ

Светильник, расположенный с одной стороны создаст тени на лице. Важно, чтобы была хорошая цилиндрическая освещенность. Также ошибочно располагать много лампочек на зеркале, это может красиво смотреться в кино но по факту будет бить в глаза и пользоваться трюмо с таким освещением будет некомфортно.



Типы установки:



- Встраиваемый (например линейный в зеркало)
- Настольный (либо напольный)
- Накладной на стену

Цветовая температура:



3

СЦЕНАРИИ

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ САМ ДОЛЖЕН ОПРЕДЕЛИТЬ КАКИЕ СЦЕНАРИИ БУДУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ. САМЫЕ ВОСТРЕБОВАННЫЕ ИЗ НИХ В СПАЛЬНЕ: ЧТЕНИЕ, ЗАСЫПАНИЕ, ПРОБУЖДЕНИЕ.

ЧТЕНИЕ

Важно, чтобы книга была хорошо освещена, при этом светильник не должен слепить. При использовании светильников направленного света нужно чтобы присутствовало фоновое освещение и разница освещенности между книгой и краевой зоной была менее 5:1.



Можно использовать настольные лампы, настенные светильники, торшеры.



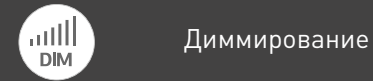
ЗАСЫПАНИЕ

Основное предназначение освещение в спальне –это обеспечить комфортное засыпание, сон и пробуждение. Эту задачу можно решить при помощи цветного освещения и диммирования.

Комфортное освещение при засыпании:



Оптимальные тона для цветного освещения: оранжевый, янтарный, красный.



ПРОБУЖДЕНИЕ

Для пробуждения идеально подойдет сценарий с плавным увеличением количества света и изменением цвета от красных и желтых цветов к белому холодному и цветов с большим количеством синего. Задача –имитировать рассвет. Большая часть сценария происходит, пока человек еще спит, и как бы готовит его к комфортному пробуждению.

