

# LJUSGUIDEN: VÄLJ RÄTT LAMPA

## LÄSLJUS

Lågenergi- eller LED-lampor, 430–1000 lm/2700–4000 K. Har du en armatur för halogenreflektorlampa finns effektiva halogenalternativ, LED-lampor och en del lågenergilampor som passar.

## MIDDAGSLJUS

Lågenergilampor, 430–800 lm/2500–3000 K. Välj 1000 lm för extra mycket ljus. Vill du kunna dimra ner till en romantisk middag med stearinljus välj halogenlampa. Vissa dimbara LED-lampor med högt ljusflöde passar också.

## ALLMÄNLJUS

Lågenergilampor, 430–800 lm/2500–3000 K. Välj 1000 lm för extra mycket ljus. Har du halogenspotlights i taket finns effektiva halogenlampor som ersättare. LED-tekniken utvecklats snabbt så håll även utkik efter nya LED-produkter.

## ARBETSLJUS

Lågenergi-, LED-lampor eller kompaktyrör, 430–1000 lm/2500–4000 K.

## BADRUMSLJUS

Lågenergilampa för allmänljus, 430–800 lm/2500–3000 K. Välj 1000 lm för extra mycket ljus. För make up-ljus är halogen- eller LED-lampa med varmvit eller vit ljusfärg att föredra (upp till 4000 K). Istället för halogen-spotlights finns effektiva halogen- och LED-alternativ.

## MATLAGNINGSLJUS

Lågenergilampor eller lysrör med god färgåtergivning, 750–1000 lm/2700–4000 K.

## DIMMERLJUS

Alla halogenlampor kan dimras. De flesta LED-lampor kan också dimras. Några typer av lågenergilampor kan dimras, men ljusfärgen förändras vid neddimring.

## STÄMNINGSLJUS

Lågenergi- eller LED-lampor, 125–470 lm/2500–3000 K. De flesta LED-lampor fungerar också med dimmer.

## ORD OCH BEGREPP

**Lumen (lm) mäter ljusflödet.** Lumen (lm) är mättet på lampans ljusflöde, alltså den totala mängden ljus som lampan ger.

**Watt (W) mäter effekt.** Ju fler watt desto mer energi drar lampan när den är tänd. I en glödlampa omvandlas endast 10 procent av energin till ljus, medan resten blir till värme. I effektiva halogenlampor, lågenergilampor och LED-lampor omvandlas mer av energin till ljus. Det innebär att man till exempel kan ersätta en glödlampa på 60 W med en lågenergilampa på 11–13 W och ändå få samma ljusflöde.

**Kelvin (K) anger färgtemperatur.** Lampans färgtemperatur (ljusfärg) mäts i kelvin (K). De vanligaste ljusfärgerna kallas varmvit och vit. Ofta upplevs högre färgtemperatur ge bättre färgåtergivning och bättre synskärpa. Ju högre färgtemperatur, desto kallare sken.

**Ra anger färgåtergivning.** Ra (Rendering average) är mättet på hur väl färger återges i ljuset från en viss lampa. Det högsta värde en lampa kan få är Ra 100. Idag måste alla lampor som säljs till hushåll minst ha Ra 80.

## FRÅN WATT TILL LUMEN

GLÖDLAMPA (W)	LÅENERGI-, HALOGEN- OCH LED-LAMPOR*
15 W	120–135 lm
25 W	220–250 lm
40 W	410–470 lm
60 W	700–805 lm
75 W	920–1055 lm
100 W	1330–1520 lm
150 W	2140–2450 lm
200 W	3010–3450 lm

\*Ungefärliga värden. Gäller ej reflektorlampor. Spännet beror på att olika lamptyper ger något olika värden. Skillnaderna kan dock inte uppfattas av blotta ögat.

Tänk på att lågenergilampan innehåller kvicksilver och att alla typer av lampor ska lämnas till återvinningscentralen. De får inte kastas i soporna eller i glasåtervinningen, läs mer på [www.energimyndigheten.se/atervinning](http://www.energimyndigheten.se/atervinning)