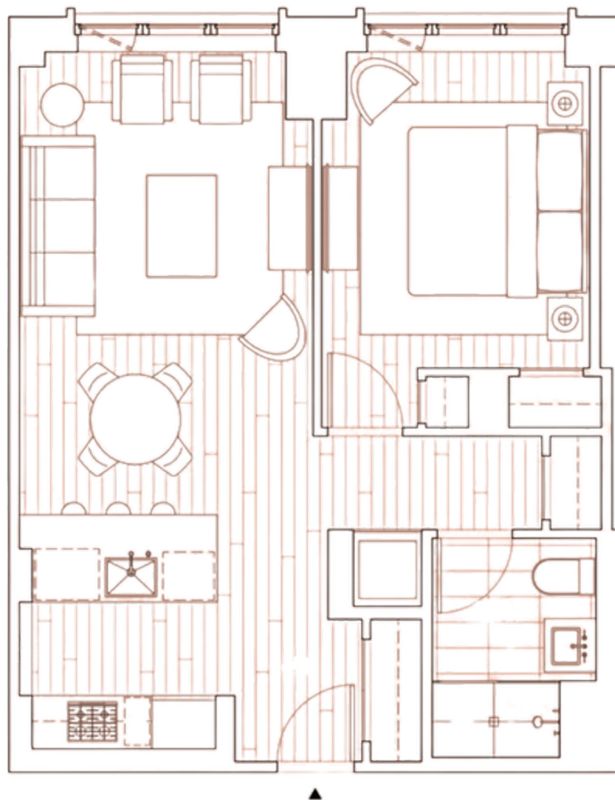


# *Mitt* INTERIØR

---

## DEL 5

### Sjekkliste: Belysning og plassering



# Mitt INTERIØR

---

Kartlegg rommet ditt – steg for steg

En utskriftsvennlig veileder for å forstå rommets behov før du starter med interiørvalg.

## 1. Har du valgt riktig strategi?

- Jeg belyser funksjoner (sofa, spisebord, kjøkken)
- Jeg belyser flater (vegg/gulv for romfølelse)
- Jeg kombinerer begge for best resultat

## 2. Er downlights riktig plassert?

- 30–60 cm fra vegg, som tiltes mot vegg (for å unngå “lysvask” rett ned)
- Ikke plassert rett over sofa eller sitteplasser
- Gir jevn belysning – ikke “spotter” som blender
- Plassert med jevn avstand i rommet

## 3. Har du god belysning i sitteområder?

- Ingen downlights rett i hodet
- Supplert med gulvlampe eller bordlampe
- Lysnivået er behagelig – ikke for sterkt

## 4. Er pender riktig plassert?

- 60–70 cm over spisebord
- 75–90 cm over kjøkkenbenk
- Sentrert over bord eller øy
- Ikke for høyt (mister effekt) eller for lavt (hindrer sikt)

## 5. Har du riktig belysning i rommet generelt?

- Minst 3 lyskilder i hvert rom
- Kombinasjon av taklys, stemningslys og funksjonslys
- Mulighet for dimming
- Lys som fremhever materialer og farger

## 6. Skaper lyset stemning?

- Varme lyskilder (2700–3000K) i oppholdsrom
- Mykt lys på kveldstid
- Ingen blanding fra direkte lys

**Tips:**  
God belysning handler ikke alltid om å se mest mulig – det handler om å fremheve rommet på riktig måte..