



Työpaikan ja kodin päivänvalovaloalaistus, Uusin kirkasvalo- ja sarastusvalotieto

Laadukkaalla valaistuksella luodaan kotiin ja työpaikalle nykyaikainen, raikas, myönteinen ilme. Hyvästä valosta voi nauttia.

AD-Luxin tarjoama laadukas valaistus tarkoittaa ihmisläheistä, silmäystävällistä, häikäisemätöntä, lapsiturvallista, sisustuksen värit oikein näyttävää ja energiaa säästävää valaistusta. Siksi se poikkeaa ratkaisevasti nykyisestä valaistuskäytännöstä.





Miksi päivänvaloa sisä- ja ulkovalaistukseen?

Sisä- ja ulkovalaistus on ollut viime vuosi kymmeninä yksitoikkoisen lämminsävyistä, kellertävää ja värit vääristävää.

Herää vain kysymys, miksi.

Lähes kaikki, jotka kokeilevat valoa, joka sisältää samat aallonpituudet tai värit kuin aito päivänvalokin, pitävät sitä erinomaisena.

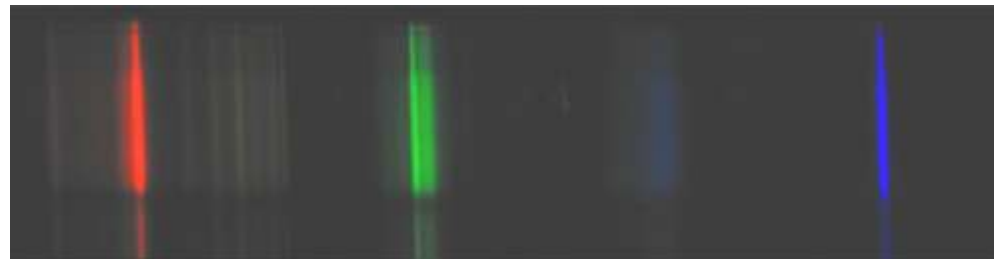




Valon spektri määrää valon laadun



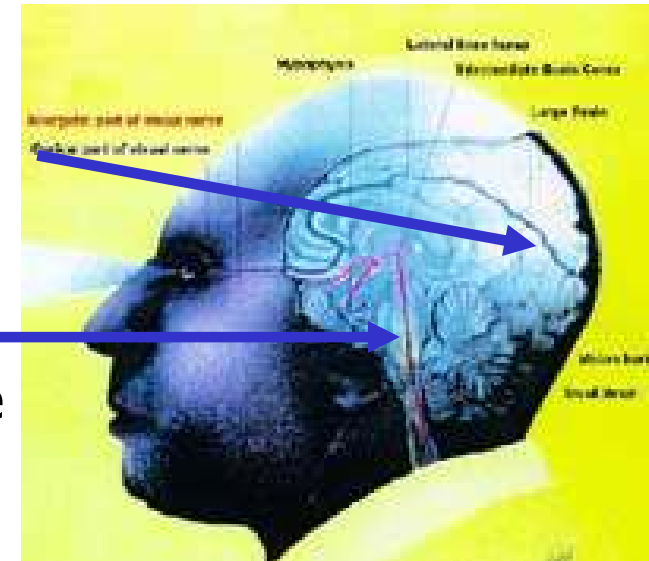
Viva-Lite-päivänvalolampun spektri.



Huonolaatuisen loistelampun spektri.

Valon terveystvaikutuksia

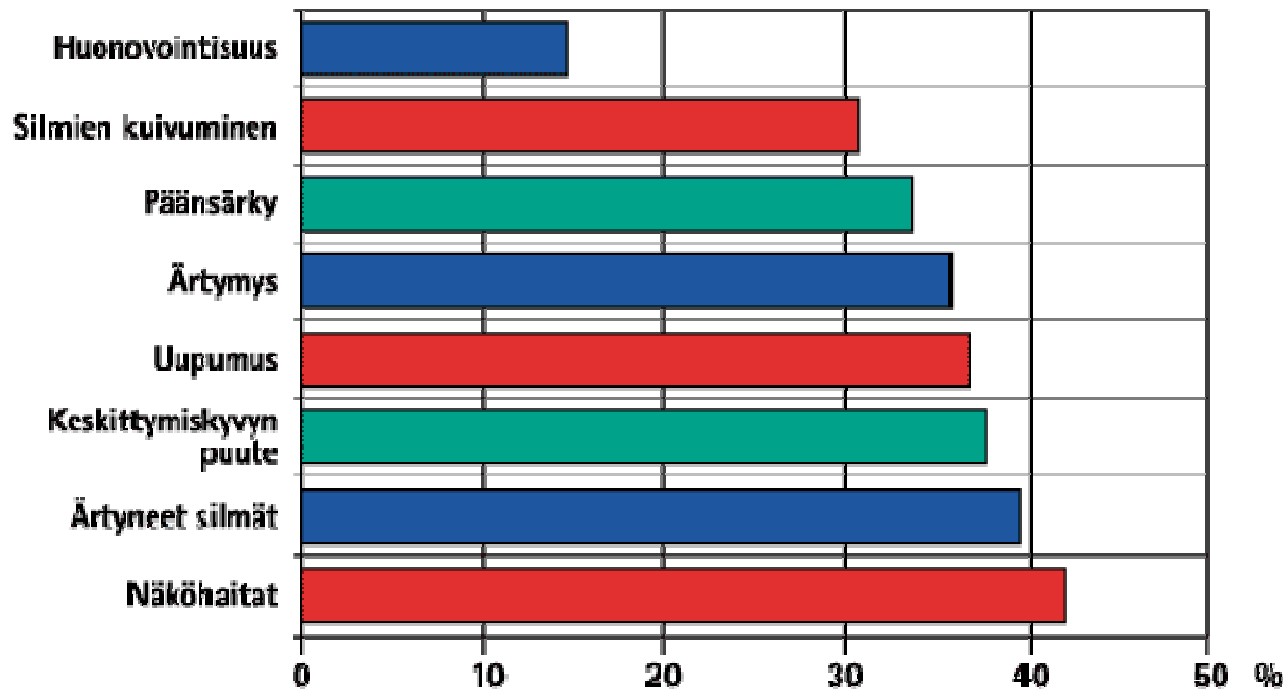
Alle 40 % silmään menevästä valosta käytetään näkemiseen. Loput menee ei-visuaalista hermorataa myöten sisäeritysrauhasiin. Lapsilla hyvä valo muokkaa hormonijärjestelmämme normaaliksi, huono epänormaaliksi.



Jos valo on täysspektristä, vaikutus on positiivinen.
Jos valo on tavanomaista, vaikutus on negatiivinen.

Valaistus vaikuttaa lähes kaikkiin työpaikoilla esiintyviin terveyshaittoihin

Yleisimmät terveyshaitat toimistossa



Lähde: Dr. A.E.Çakir, Ergonomic Institute, Berlin: Light and Health



Hyviä valaistusesimerkkejä

70 % epäsuoraa ja 30 % suoraa valoa sopii moniin toimistoihin.



Työpaikan valaistus

Hammaslääkärikeskus Hammaskulma, Turku





Työpaikan valaistus



**Päivänvalovalistus toimistossa
– raikas, miellyttävä valaistus**

Potilasturvallisuutta edistävä valaistus

- Henkilökunnan työtehokkuus on mahdollisimman hyvä
- Silmien ei tarvitse pinnistellä, jotta nähtäisiin tarkasti, näöntarkkuus on parempi.
- Valaistus on piristävää.
- Ihon väri näkyy aitona, virhe-diagnoosi-mahdollisuus vähenee.
- Lukeminen on helpompaa ja nopeampaa.
- Kiiltoheijastuminen on vähäisempää (paperi, näyttöpäätte), häikäistyminen vähenee.
- Viihtyvyys ja keskittymiskyky paranevat.
- Tavoite: potilasturvallisuus paranee



Epäsuora valaistus



- **Sopii mihin huoneeseen tahansa**
- **Valaisin valolistan taakse**
- **Epäsuora valaistus on parhaimmillaan valkoisen tai vaalean katon kanssa**

Keittiön oikeaoppinen valaistus



Saalinki-valaisimet yläkaappien päällä ja alla valolistan takana. Erinomainen näkyvyys.

Ruokailuhuoneen valaistus



Takaseinällä epäsuora valaistus, seinällä 80 cm:n Jasmina, pöydän päällä Lokki-valaisin, jossa 32 W:n Viva-Lite-päivänvalolamppu.



Takaseinällä ja keittiön kaapin päällä epäsuora valaistus, pöydän päällä Lissabon-valaisin, jossa jossa 2 kpl 54 W:n Viva-Lite-päivänvalolamppua.

Olohuoneen valaistus



Päivänvalovalistus on kaunis, häikäisemätön.



Olohuoneen valaistus



Harjakatto: valohylly antaa hyvän yleisvalaistuksen. Lamput on asennettu molemmin puolin valohyllyä.



Epäsuora päivänvalovalistus sointuu kauniisti ikkunoista tulevan valon kanssa yhteen.



Korkean tilan valaistus

**4 metriä korkea Masto-
valaisin korkean tilan
Valaistuksena Valkea-
kosken asuntomessuilla
huoneen molemmissa
nurkissa.**



Lastenhuoneen valaistus



**11 neliön lastenhuoneeseen
2x36 W:n himmennettävä
Jasmina-opaaliplafondi
antaa hyvän valaistuksen.**



**Kaksi 2x18 W:n
himmennettävää
Jasminaa lasten-
huoneen seinällä.**

Lastenhuoneen valaistus



***Häikäisemätön, epäsuora valaistus
toteutettuna IP64-Saalingeilla.***

Kylpyhuone



Valokatto



Valopylväät



Saunan valaistus



TR-3-valaisin, IP67, 4 pituutta. Valoa voidaan suunnata valaisimen asennuksen jälkeen. Voidaan asentaa myös saranoitavan puupaneelin taakse. Sama valaisin on erinomainen myös ulkovalaistukseen.



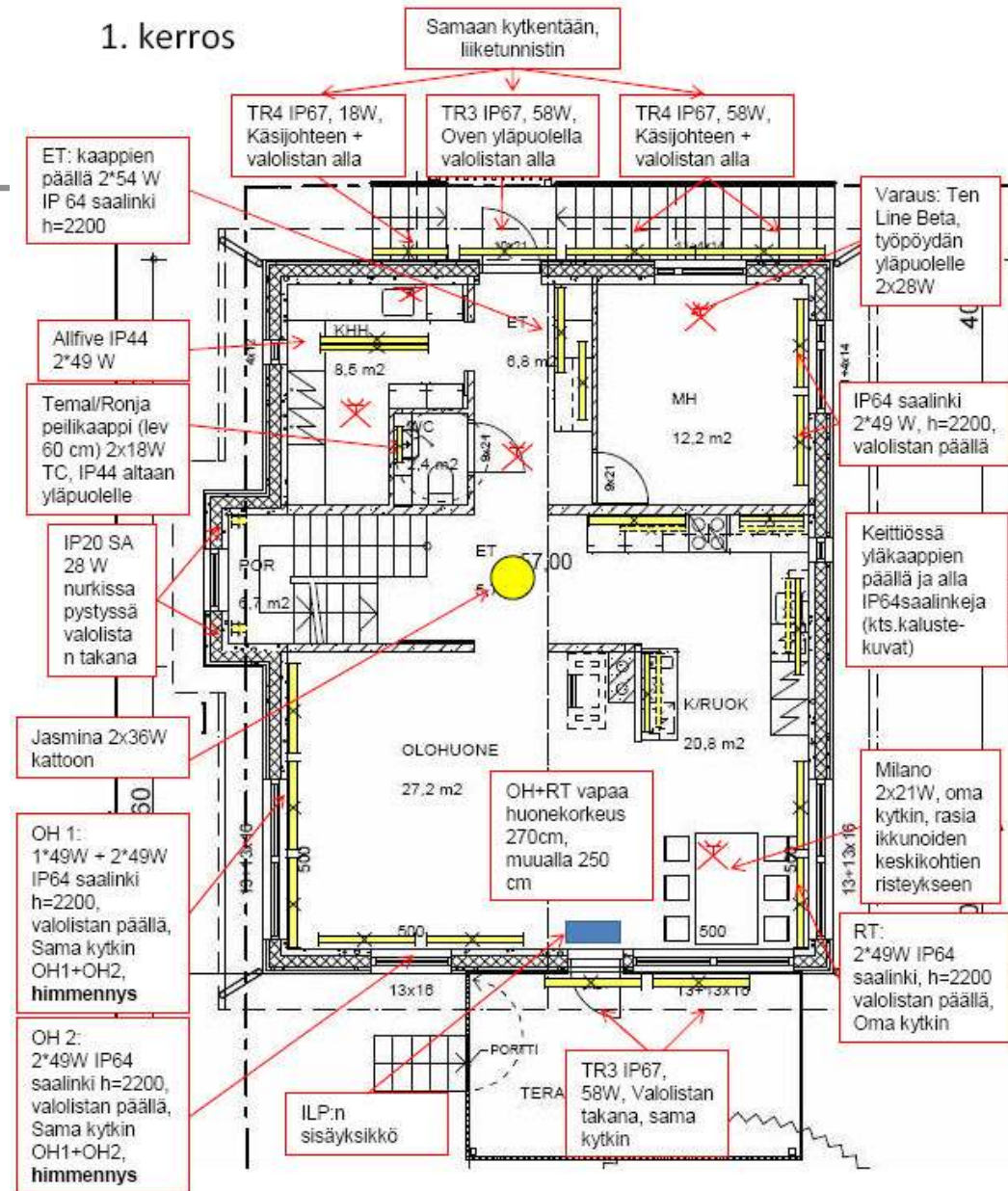
Kodin valaistusopas



**Suunnittele sen
avulla kotiisi
toimiva valaistus.**

**AD-Lux:in
valaistussuunnittelijat
tarkistavat
suunnitelmasi.**

Esimerkki asiakkaan tekemästä valaistus-suunnituksesta, jossa AD-Luxin valaistus-suunnittelijat ovat olleet apuna.



Keittiön valaistusvirheitä



*Liian vähän valoa, palo-
vaaralliset joutsenkaula-
halogeenit.*



*Häikäisyä tiskipöydästä ja
pitemmältäkin katsottaessa*



*Kaakelin väri vääristyy
lämminsävyisestä valosta.
Valaisimet on myös asen-
nettu takaseinään, jolloin
ne häikäisevät lapsia ja
pöydän ääressä istuvia.*

Olohuone – häiriövaloa halogeeneista tai LEDeistä



Kattoon upotetut halogeenit tai LEDit antavat levottoman vaikutelman, saattavat häikäistä. Valoteho on liian heikko. Halogeeni on tarkoitettu lähinnä kohdevalaistukseen ja LEDien valoteho ei ole vielä riittävä.

Vältä palovaarallisia ja häikäiseviä valaisimia lapsiperheissä!



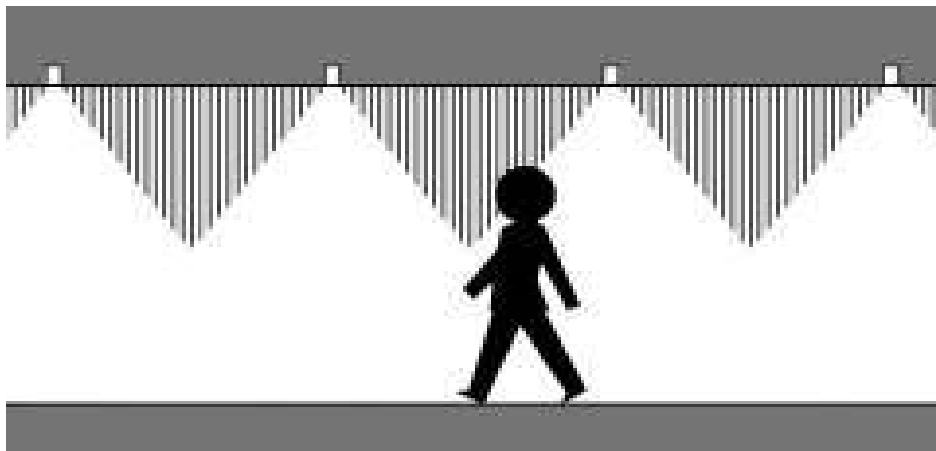
Palo- ja häikäisyvaara. Jos lasten leikeissä lentää vaatekappale valaisimeen, on tulipaloriski ilmeinen.

Lisäksi lamput häikäisevät pahasti.



Upotettavien valaisimien ongelmat

Viime aikoina downlight-valoissa on havaittu ongelma, joka häiritsee varsinkin migreeniin taipuvaisia. Parempi vaihtoehto: yhtenäinen lamppujono seinän ja katon rajakohtaan toiselle puolelle.

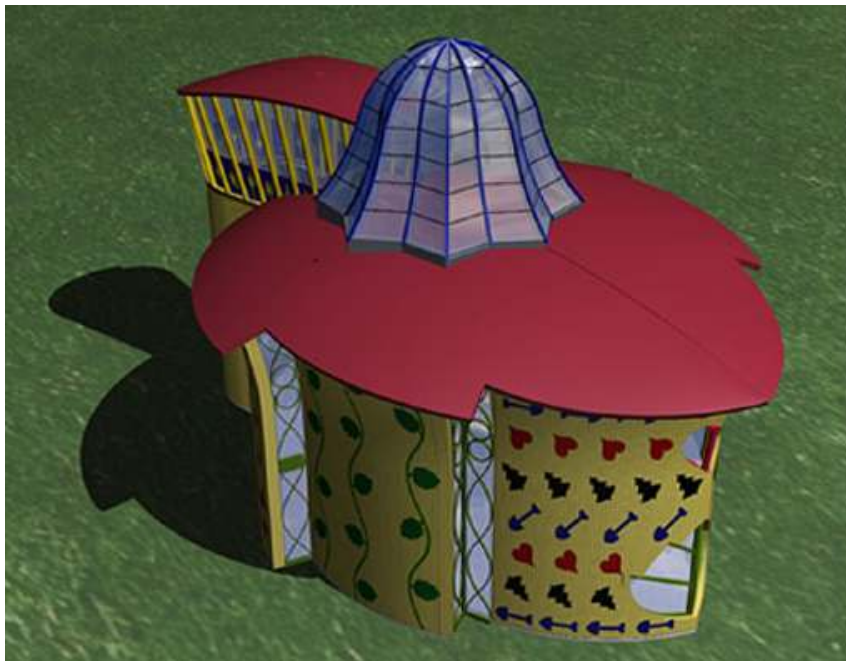


Downlight (alasvalo) on verrattavissa vilkkuvaan valoon, kun kävellään valaisinten alla.



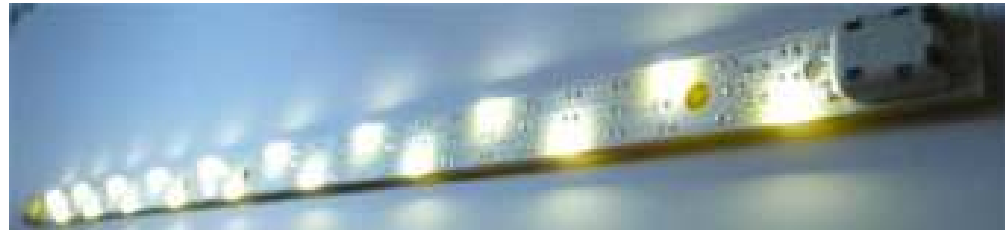
Erilainen päivänvalokoti

Taiteilija Jan-Erik
Anderssonin Lehtitalo
Turussa Hirvensalossa.



Päivänvalo-LED Citizen

Valmistaja on japanilainen Citizen, luotettava LED-lampputehdas.



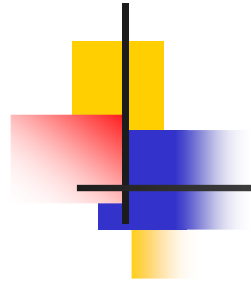
- ◆ **Värintoistoindeksi Ra on 95.**
Nykyisillä LEDeillä se on yleisimmin 70 - 80.
- ◆ **Väriämpötila 5 000 K (lähes päivänvalo).**
- ◆ **Voidaan käyttää myös epäsuoraan valaistukseen**

LED – nykyaikaa ja tulevaisuutta ulkovalaistuksessa

**Liedon Vanhalinna valaistuna
55 W:n LEDillä. Valomäärä on
riittävä, valon laatu ei muuta
talon eikä puiden väriä.**



**Navetan tiiliseinän valaistus
räystään alle metrin välein
asennetuilla LED-lampuilla.**



Tunnelmavallo

Illalla valo voisi olla lämminsävyistä, "tunnelmallisempaa" valoa, ellei valoa tarvita esim. lukemiseen. Lopuksi voitkin sammuttaa valaisimista valot ja sytyttää kynttilät.

Monet ihastuvat päivänvalonkaltaiseen valoon siinä määrin, että haluavat kodin valon olevan lähes aina sellaista, myös illalla.

Valolla on väliä!



Eero Aarnion TuplaKupla



**Päivänvalo-
lamppuja
käytettäessä
valaisimet
näyttävät
puhtaan
valkoisilta
ja nähdään
paremmin.**



Yki Nummen Lokki



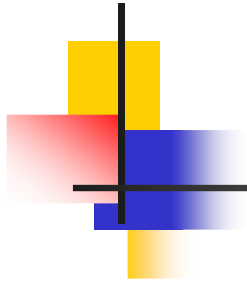
Käyttäjien kokemuksia

Päivänvalolamput on testattu mm. Korkeasaassa. Jos päivänvalo kelpaa apinoille, miksei sitten myös...



Korkeasaaren apinatkin pitävät AD-LUXin päivänvalosta – tutkitusti.





Kokeile, niin uskot!

**Valaistus ja värit ovat tärkeä osa
asumisen ja työpaikan kokonaisuutta.**

**Ne vaikuttavat kodin ja työpaikan
toimivuuteen ja käyttömukavuuteen,
mutta myös sen tunnelmaan,
viihtymiseen ja tyyliin.**

Litebook-Elite-LED-kirkasvalo

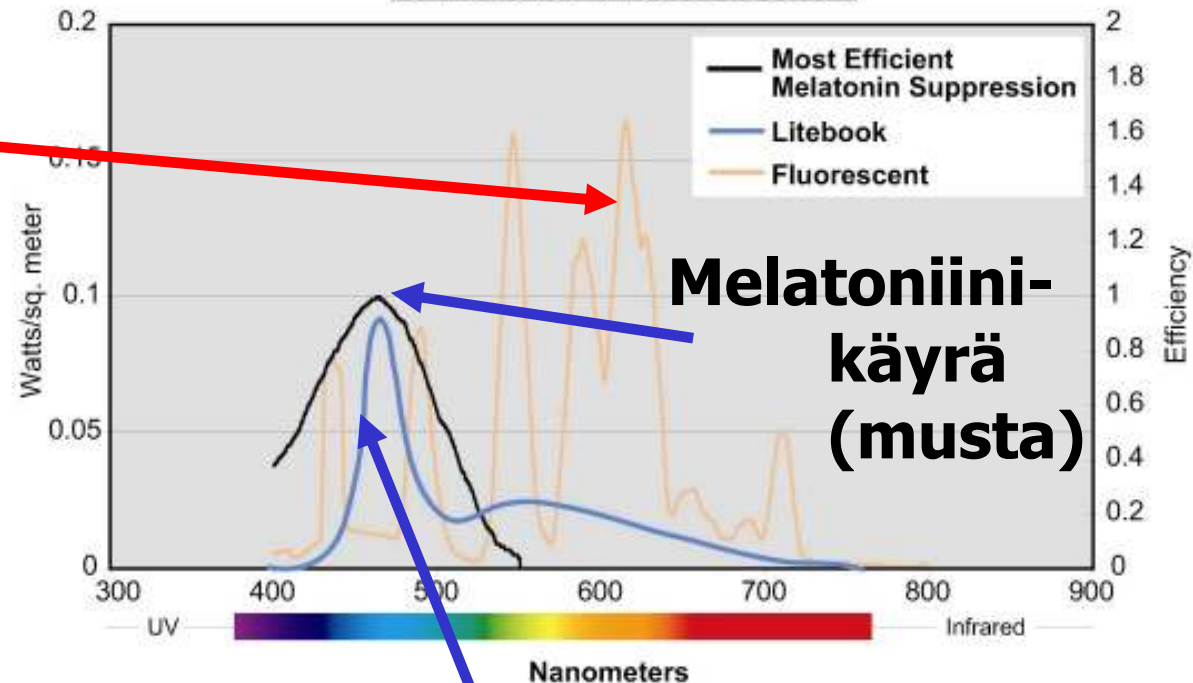


- **Käyttö lisääntyy. Hyötyä niillekin, jotka eivät kärsi talvimasennuksesta – herättään kunnolla.**
- **Paras vaihtoehto on aito päivänvalo.**
- **Litebook vaikuttaa jopa 15 minuutissa.**

Litebook-LED-kirkasvalo

Perinteisen valaisimen valo on suurimmaksi osaksi "hukkavaloa".

Litebook LEDs vs Fluorescent Light Efficiency for Melatonin Suppression



Litebookin valo on ns. täsmävaloa. Se lopettaa nopeiten melatoniinin (unihormoni) erityksen.

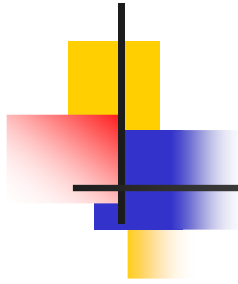
Litebook-Elite-LED-kirkasvalo



Litebook Elite aamiaispöydässä, 15-30 min. valohoitoa aamuisin riittää useimmille.



Litebook Elite aamutoimia tehdessä. Laitteen akku antaa valoa n. 2 tunnin ajan.



Litebookin tieteellinen asiantuntijaraati

Dr. Andrew Barker, Ph.D.
Physicist, Optical Systems Consultant

Mr. Larry Crabb,
Business Development Consultant

Dr. Oscar Cuzzani, M.D.
Ophthalmologist; Retinal Specialist,
Researcher (Light Toxicity)

Dr. Siegfried Kasper, M.D.
Professor & Chairman
Dept. of General Psychiatry,
Medical University of Vienna

Cal Koskowich, P. Eng.
National Research Council of Canada

Dr. Raymond Lam, M.D.
Director, Mood Disorders Clinic,
Dept. of Psychiatry,
University of British Columbia

Dr. James Maas, Ph.D.
Professor & Past Chairman, Department of
Psychology, Cornell University

Mr. Eric Meyer, MBA
Business Development Consultant

Dr. Dan Oren, M.D.
Associate Clinical Professor of Psychiatry, Yale
University

Dr. Carlan Silha, Ph.D.
Systems & Engineering Mgmt.;
Lt.Col, USAF (Ret.); Retired Boeing



Iltasilmälasit



Kun katsellaan illalla TV:tä tai näyttöpäätettä, ollaan voimakkaasti valaistussa huoneessa tai luetaan sängyssä, pitäisi valosta poistaa kaikki siniset aallonpituudet.

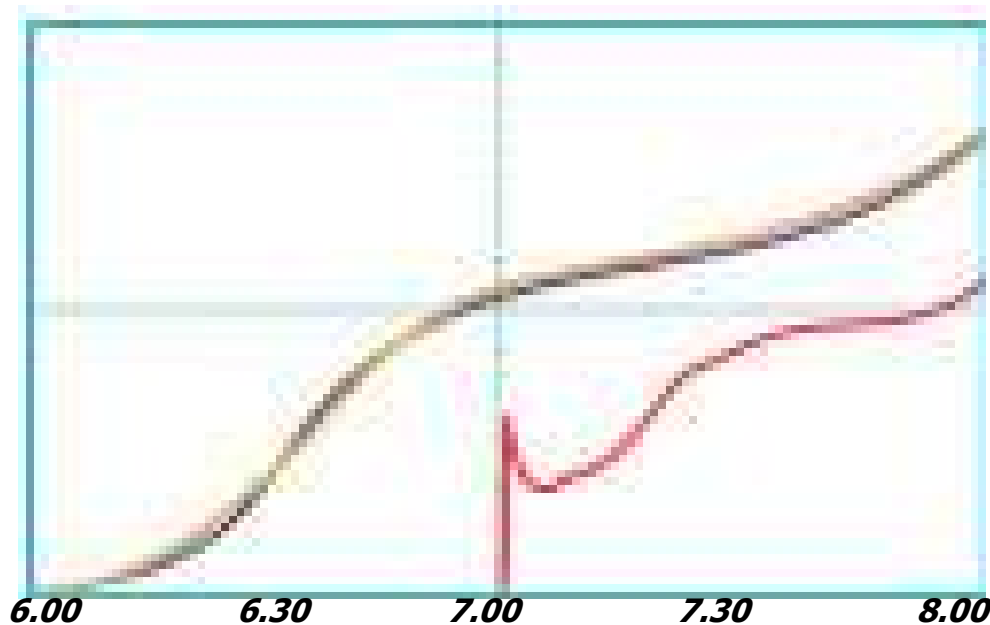
Iltasilmälasien avulla pystytään lisäämään luonnollisella tavalla melatoniinihormonin tuotantoa illalla ennen nukkumaan menoa, jolloin voidaan nukahtaa helpommin ja saada parempi yöuni.

Sarastusvalaisimet

**Vähitellen
kirkastuva
Sunrise takaa
miellyttävän,
stressittömän
heräämisen.**

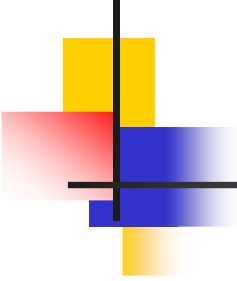


Sarastusvalaisin



**sarastusvalo
herätyskello**

**Väkivaltainen shokkiherätys lisää
verenpainetta, pulssia ja stressiä**



AD-Lux Oy, Brahenkatu 12 Brahe-Center, 2. kerros, Turku



**Tervetuloa AD-Luxin osastolle 6h20
ja uudistuneeseen myymälään Turkuun!**