



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN

Oversigt

- Bebyggelsen og lidt om forsøget
- Lyssætning af boligerne
- Lysniveauer fra kunstlys og dagslys
- Dagslyset i boligerne
- Målinger
- Hvordan kan dagslyset være så forskelligt?
- Dagslys og mørke

Seminar den 22. januar 2015

Bebyggelsen




Bebyggelsen



Seminar den 22. januar 2015

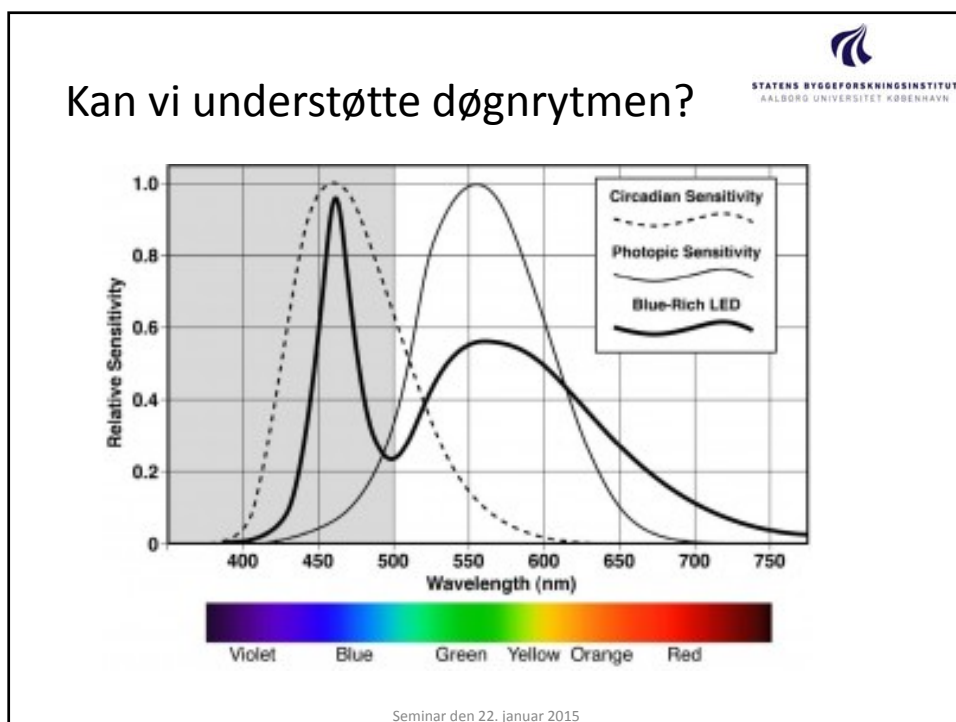
Boligtyper



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN

ANTAL 344 ANTAL 182 ANTAL 270 ANTAL 473
 ANTAL 15 ANTAL 3 ANTAL 18
 ANTAL 29 ANTAL 6 ANTAL 6

SMÅRUDSTYPER MED DRØGÅR | UDBYTTETAL | 50-110 M² KVL (BRUTTO)



Seminar den 22. januar 2015

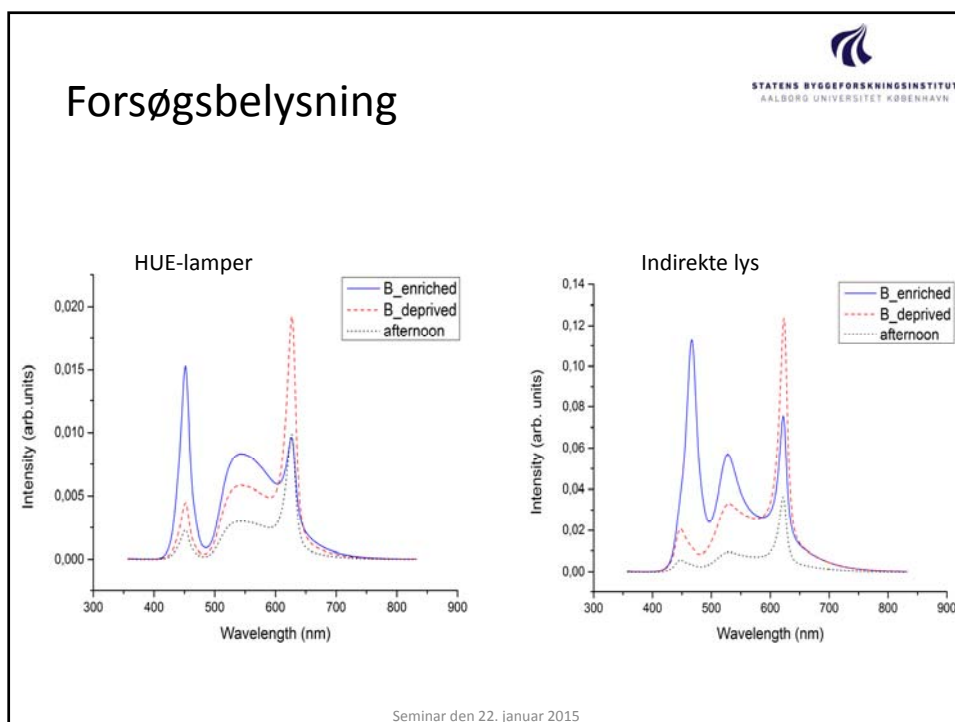
Kan vi understøtte døgnrytmen?



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN



Seminar den 22. januar 2015





Hvor ens er boligerne?

Hvor meget dagslys bliver beboerne eksponeret for?

Tre kategorier:

- Lyse boliger
- Mellem boliger
- Mørke boliger

(relativt inden for den aktuelle type boliger)

STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN

Seminar den 22. januar 2015

Lys bolig

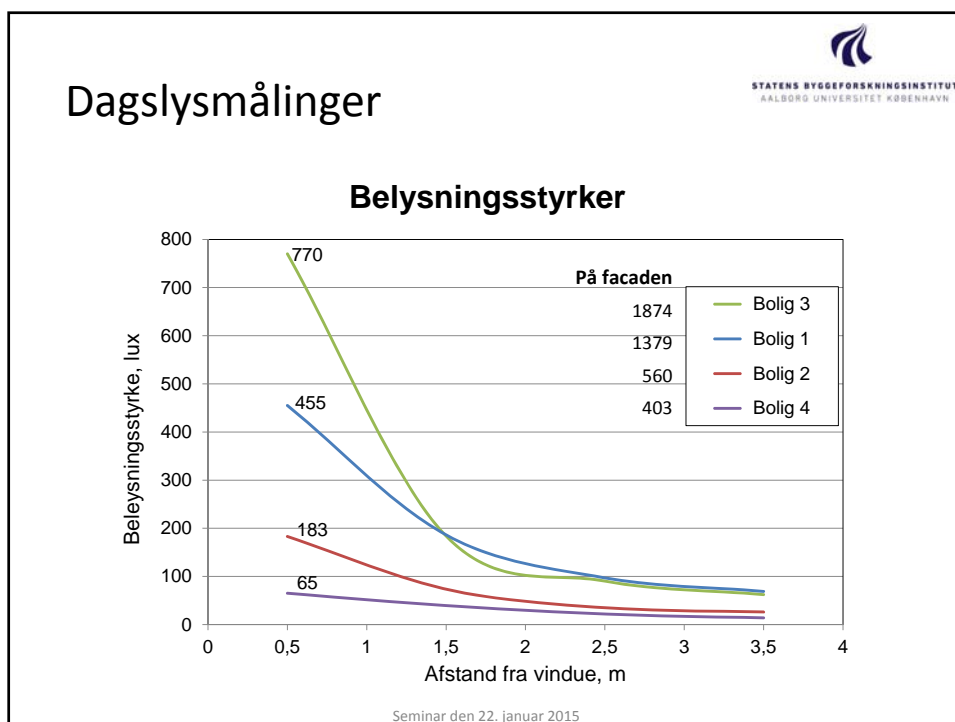
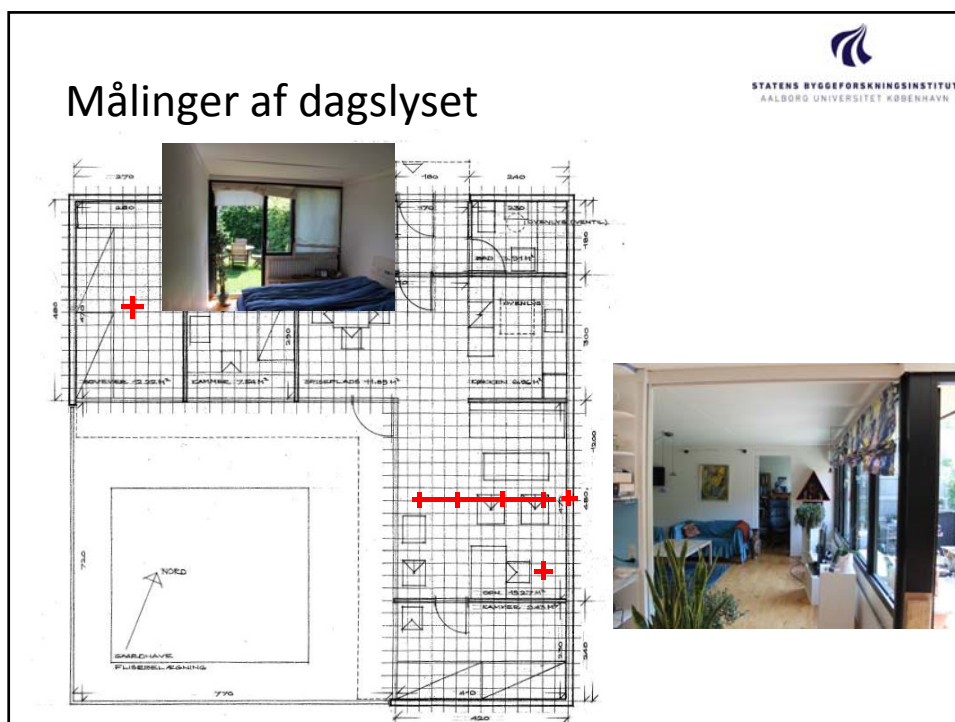


Seminar den 22. januar 2015

Mørk bolig



Seminar den 22. januar 2015



Dagslysreduktion: Tagudhæng



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN

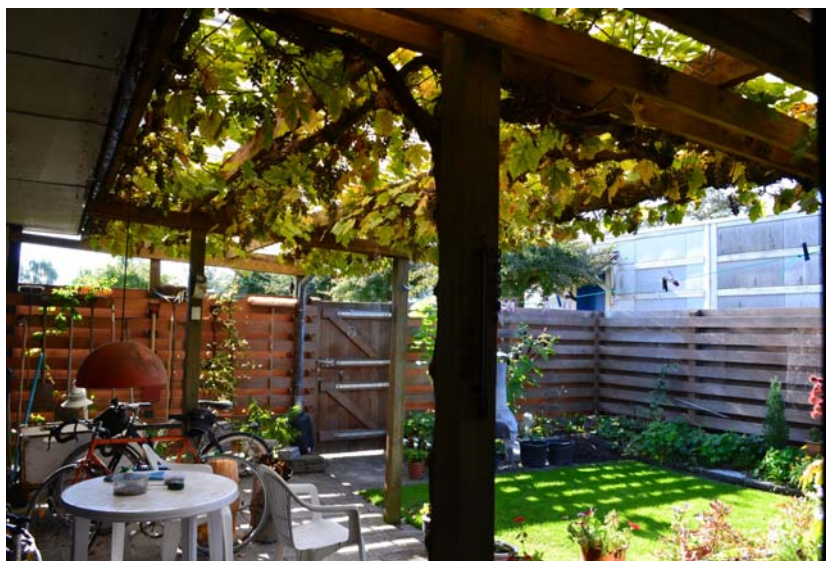


Seminar den 22. januar 2015

Dagslysreduktion: Overdækning



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN



Seminar den 22. januar 2015

Dagslysreduktion: Tilplantet have



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN



Seminar den 22. januar 2015

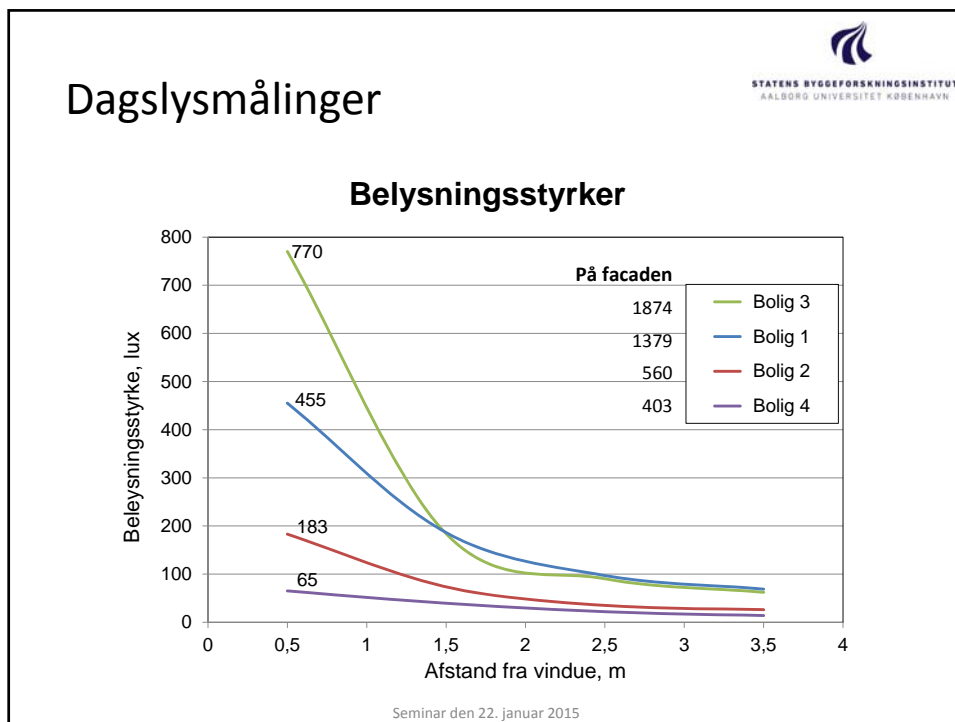
Lys, åben gårdhave



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN



Seminar den 22. januar 2015



Hvide vinduesrammer, lyse farver



STATENS BYGGEFORSKNINGSINSTITUT
AALBORG UNIVERSITET KØBENHAVN



Seminar den 22. januar 2015

Dagslysreduktion: Potteplanter m.m.



Seminar den 22. januar 2015

Dagslyset er den vigtigste lyskilde!



1. Det er lyset der styrer dit indre ur og din naturlige døgnrytme
2. Uden dagslys fungerer det ikke
3. Dagslyset giver langt mere lys, end dine lamper

Seminar den 22. januar 2015

Udnyt dagslyset:



1. Sørg for god adgang for dagslyset til boligens opholdsrum
2. Indret dig, så du udnytter dagslyset bedst muligt:
Ryk fx arbejdspladsen hen til et vindue
3. Det er særlig vigtigt, at vi med stigende alder er opmærksomme på at få lys nok
4. På de mørke vinterdage er dagslysniveauet meget lavt indenfor, og derfor er det en god ide at gå en tur i det fri på mindst 30 minutter, gerne om formiddagen

Seminar den 22. januar 2015

Mørket er lige så vigtigt som lyset!



1. Tidligt på aftenen begynder din krop at producere søvnhormonet melatonin. Hvis du udsættes for kraftigt lys om aftenen, blokerer du for kroppens evne til at danne melatonin, og det kan betyde, at du kommer til at sove dårligt
2. En god søvn er vigtig for døgnrytmen og opbygningen af dit immunforsvar. Derfor bør du undgå at få for meget lys om aftenen. Dette gælder især blå lys, da det forhindrer produktionen af melatonin
3. Mørklæg soveværelset, så du kan lukke af for lyset dagslyset og uønsket lys fra gadelamper om natten

Seminar den 22. januar 2015

