

# Tips voor het donker



## Mag het licht uit?

Op zaterdag 29 oktober 2022 is het weer de Nacht van de Nacht. Tijdens deze jaarlijkse campagne van de Natuur en Milieufederaties doen vele gemeenten, bedrijven en particulieren het licht uit om samen aandacht te vragen voor het belang van de duisternis. Doe jij ook mee? Op [www.nachtvandenacht.nl/lichtuit](http://www.nachtvandenacht.nl/lichtuit) kun je je aanmelden. Nog beter is het natuurlijk om het hele jaar door de hoeveelheid licht te beperken. In deze folder vind je informatie en tips om lichtverstoring vanaf je erf te verminderen.

## Waarom meer duisternis?

Nederland is één van de meest verlichte landen in de wereld. De hemel is permanent verlicht door straatlantaarns, kassen reclameverlichting en tuinlampen. De hoeveelheid licht neemt elk jaar verder toe. Duisternis hoort echter – net als stilte, een schone bodem en schoon grondwater – tot de meest elementaire natuurkwaliteiten. Mens en dier hebben duisternis nodig om tot rust te komen. Het donker is onder andere belangrijk voor het trek-, broed- en foeragegedrag van talloze dieren. We moeten er dus zuinig op zijn en proberen dit zo min mogelijk te verstoren. Nóg een belangrijke reden om zuiniger te zijn met licht: energiebesparing. Minder verlichting draagt bij aan een beter klimaat en is beter voor je portemonnee.



## Tips voor het donker

Natuurlijk is het prettig als er een lampje brandt wanneer je thuiskomt, of dat je wat langer van de tuin kan genieten als deze mooi verlicht is. Echter de hele avond en nacht verlichting aan laten is vaak niet nodig. Het volgende kun je doen:

### 1: Gebruik een bewegingsmelder in plaats van continu licht.

*Wanneer je thuiskomt of iemand een bezoek brengt springt de verlichting automatisch aan. Na enkele minuten gaat het licht weer uit. Dit is veel energiezuiniger dan dat je de verlichting de hele avond of nacht laat branden. Een bijkomend voordeel is dat de aandacht van omwonenden eerder zal worden getrokken wanneer het licht plotseling aanspringt. Een inbreker zal hierdoor vaker worden opgemerkt. Let bij het afstellen wel goed op de gevoeligheid. Je wilt immers niet dat deze continu aanspringt bij het voorbijkomen van een kat.*

### 2: Gebruik reflectoren in plaats van verlichting om de oprit te verlichten.

*Reflectoren geven gratis licht. Door reflectoren te plaatsen op je oprit heb je licht wanneer het nodig is en bespaar je kosten.*

### 3: Gebruik LED-lampen om energie en kosten te besparen.

*Let op: deze maatregel helpt alleen om energie te besparen, niet om lichtverstoring te beperken. Vermijd blauw licht en combineer deze maatregel met de andere tips.*

### 4: Kies voor oranje en geel licht.

*Oranje en geel licht zijn minder fel dan wit licht en geven daardoor minder overlast voor mens en dier. Bovendien staat geel of oranje licht een stuk gezelliger.*

# Hoe stel je je lamp goed af?



## 5: Gebruik lampen met een zo laag mogelijk vermogen.

Lampen met een laag vermogen schijnen minder fel, maar geven vaak ook het gewenste effect. Zo kun je energie besparen.

## 6: Kies lampen die het licht bundelen en richt het licht naar beneden.

Lampen die het licht bundelen helpen lichtvervuiling tegen te gaan. Let er bij het africhten van de lamp op dat je alleen verlicht wat nodig is en dat de lamp niet onnodig uitstraalt naar de hemel of de omgeving. Op deze wijze houd je ook rekening met je burens en laat je hen genieten van een donkere nacht.

## 7. Geen licht is altijd beter

Is er verlichting op je erf die eigenlijk niet nodig is? Denk bijvoorbeeld aan het verlichten van bomen. Dit verstoort de vogels maar ook kleine insecten, torretjes e.d. die op en in de bast leven. Schakel deze lichten uit en geniet overdag van de bomen.

## 8. Gordijnen dicht houdt het buiten donker en binnen warm.

Door de gordijnen dicht te houden zorg je ervoor dat het buiten donker blijft. De gordijnen hebben ook een isolerende functie en zorgen ervoor dat er minder warmte verloren gaat via het raam. Goed voor je energierekening! Let er wel op dat de gordijnen niet voor de radiator hangen. Dan verwarm je immers slechts de ruimte tussen gordijn en raam en niet je kamer.

Wist je dat...

.. trekvogels door verlichting afwijken van hun oorspronkelijke richting?

Ze verminderen hun snelheid en proberen verticale lichtstralen te vermijden.



... ook nachtvlinders veel last hebben van nachtelijk licht?

De lampen trekken ze aan, waardoor ze beter zichtbaar zijn voor dieren die op ze jagen.



... verlichting ook ons eigen bioritme verstoort?

Sinds de komst van elektrische verlichting slapen we gemiddeld 1,5 uur korter.



## Meer informatie?

Wil je meer achtergrondinformatie of ben je benieuwd welke activiteiten je kunt bezoeken tijdens de Nacht van de Nacht? Neem dan een kijkje op [www.nachtvandenacht.nl](http://www.nachtvandenacht.nl).