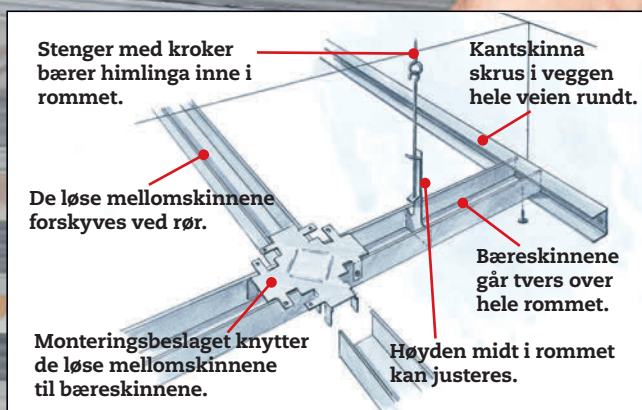


Senk himlinga og skjul teknikken



Himlinga av gips og stål justeres lett og nøyaktig

Den nedsenkte gipshimlinga skrur på et skjelett av stålskinner. Stålskinner veier bare halvparten så mye som trelekter, de er helt rette – og de kan justeres nøyaktig på plass.

Systemet skiller seg ut ved at alle lektene ligger i samme plan, men mye av arbeidet kan uten videre overføres til de fleste systemer. Det gjelder for eksempel at vi først setter ei kantskinne rundt på alle veggene der himlinga skal sitte.

Tvers over rommet legges så bæreskinner med en innbyrdes avstand som passer til gipsplatene – platene skal senere skrur fast i kantene og i alle mellomskinnene.

Mellom bæreskinnene settes et gitter av mellomskinner. De legges ellers ofte i hele rommets bredde, og her er de skåret opp slik at hele skjelettet ligger i samme plan.

Midt i rommet vil skjelettet synke. Derfor knyttes det til den «ekte» himlinga med beslag som kan justeres i høyden.

Når du senker himlinga på kjøkkenet, slipper du unna en del rør, kabler, skader og skjevheter samtidig som du gjør rommet mer harmonisk.

I rommet over den nedsenkte himlinga slipper du enkelt og raskt unna kabler og rør, hull og rot som det ellers kan være nesten umulig å få til å se skikkelig ut.

Gjør Det Selv



VANSKELIGHETSGRAD:

De enkelte oppgavene er ikke så vanskelige, men hele prosjektet krever planlegging og nøyaktighet.

TIDSFORBRUK:

3 – 7 dager. Husk herdetid til sparkling, filt og maling.

PRIS:

Cirka 130 kroner per m² for skjelett og ett lag gipsplater.

Nedsenkte himlinger – det høres straks ut som sekstital med mørke bord som det er så befriende å rive ned. Men ei nedsenket himling kan både være moderne, pen og riktig praktisk.

Den kan være pen fordi full etasjehøyde er fint i ei stor dagligstue, men får et lite rom til å virke trangt og ute av proporsjoner. Og i stedet for et mørkt tak kan du jo lage en nedsenket himling med glatte gipsplater som du maler hvite.

Og ei nedsenket himling er praktisk fordi du over den kan bli kvitt en mengde mindre vakker teknikk: De stygge vannrørene som rørleggeren har lagt synlig under taket. De nye kablene som skal gjøre det mulig å slå på brødrister og espressomaskin uten samtidig å slå av kjøleskapet. Ledninger og transformatorer til de nye innebygde spotlightene – og det frie rommet som skal være over dem.

For slett ikke å snakke om hull i pusen, nivåforskjeller fra tidligere oppdeling av rommet, og hva som ellers ligger under himlinga i små, teknikkunge rom som kjøkken, bad og oppholdsrom. Selv støy kan du gjemme bak ei nedsenktet himling – to-tre lag gips og et lag mineralull fjerner mye av den støyen som ellers beveger seg mellom etasjene.

LOVER OG REGLER



Legger du koblingsbokser, transformatorer til de innebygde spotlightene og lignende over den nedsenkte himlinga, skal du lage ei luke slik at du lett kan komme til de skjulte sakene.

Skjelettet settes opp

Kantskinnene kan du skru i veggen straks du vet hvor høyt himlinga skal sitte. Men så må du planlegge hele himlinga i detalj. De bærende skinnene skal nemlig sitte slik at langsiden på gipsplatene kan skrus opp i dem, og mellomskinnene skal tilsvarende ikke bare sitte for hver 30 cm, men samtidig sitte slik at de korte kantene på platene har underlag.

Samtidig må du ta hensyn til at platene ved veggen bør skjæres til slik at den brede sparkelkanten forsvinner, og at skinnene ikke må gjennombrytes av rør og ledninger. Derfor må du nå før du legger de første skinnene inn over rommet, bestemme deg for hvor hver eneste gipsplate skal plasseres.



1 Du kan streke opp til kantskinna med et vater, men det er mye lettere å føre den vannrette linja rundt på alle veggene og gjennom alle hjørnene med et laservater.



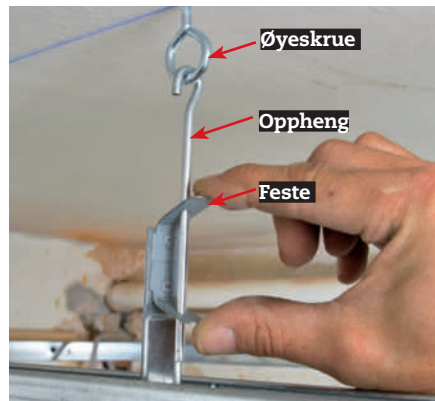
2 Kantskinna skrus fast – med gipsskruer hvis veggen er av tre. I mur må du finne en metode som sitter i underlaget, og her vil spikerpluggar ofte være et godt og raskt alternativ.



4 Så skruer du opp en øyeskrue til hvert bærepunkt – her får du glede av krittstrekene du laget. Sett en skrue for hver 60 cm eller så, og unngå å sette dem der mellomskinnene vil krysse.



5 Bæreskinnene skjæres til og legges opp i kantskinna der de festes med selvskjærende skruer. De settes for hver 120 cm, målt fra midten til midten slik at platene kan skrues fast i alle langsiden.



6 Opphenget settes i bæreskinnene. Ved å klemme sammen de to vingene i festet kan du justere opphenget til skinnene inne i rommet ligger i samme høyde som kantskinna.

VERKTØY



En dybdestopp til gipsskruer på skrutrekkeren bør du alltid bruke. Det gjør at du kan skru for full kraft, for bitsen slipper selv skruen når den er nede – og før hodet bryter gjennom pappen. Du kan også få en relativt billig elektrisk skrutrekker som fører fram skruene på bånd.

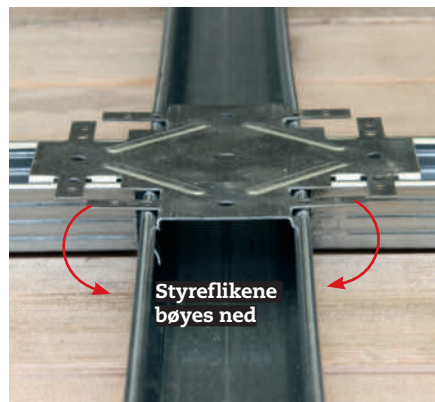
TIPS



Plateheisen kan leies for ca 300 – 400 kroner i døgnet, og den letter arbeidet svært mye. Resultatet blir også bedre fordi du helt alene kan plassere plata på millimeteren før du i ro og mak skruer den fast.



8 Mellomskinnene klikkes på plass i monteringsbeslagene. De passer til platebredden, men ut mot veggene må de forkortes med ei platesaks (eller ei baufil, men det tar lengre tid).



9 Styreflikene i monteringsbeslagene bøyes ned rundt bæreskinnene og mellomskinnene etter at de er klikket på plass i beslaget.



3 Og så skal det tenkes! Nå skal du bestemme hvor platene skal sitte slik at skinnene ikke kommer i veien for kabler og rør. På himlinga slår du deretter en strek med ei krittssnor over hver bæreskinne.



7 Monteringsbeslagene trykkes på plass i bæreskinnene for hver 30 cm. Kommer de i veien for en spotlight, kan du bruke ei ekstra mellomskinne og forskyve dem slik at avstanden fortsatt er høyst 30 cm.

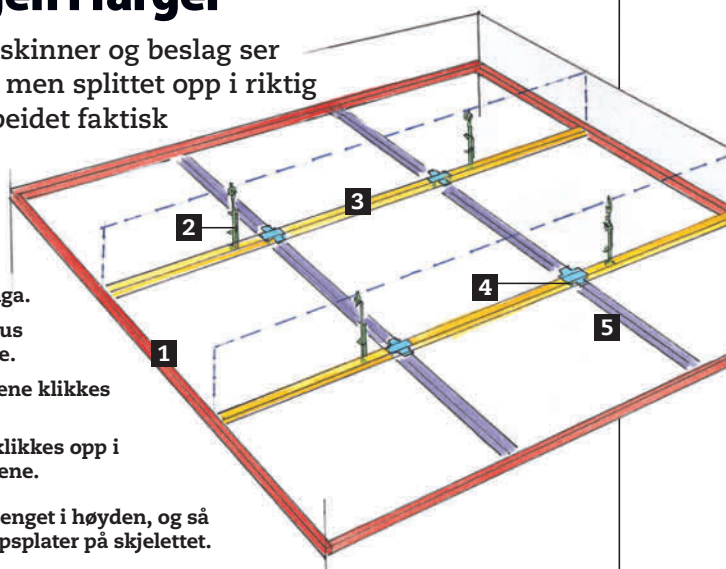


10 Hele skjelettet låses sammen med selvskjærende skruer gjennom de nedbøyde styreflikene. Og så er skjelettet klart til platene.

Rekkefølgen i farger

Systemet av stålskinner og beslag ser uoversiktlig ut, men splittet opp i riktig rekkefølge er arbeidet faktisk meget enkelt.

- 1** Kantskinna skrus i veggen.
- 2** Bærebreslagene skrus opp i himlinga.
- 3** Bæreskinnene skrus fast i kantskinnene.
- 4** Monteringsbeslagene klikkes på bæreskinnene.
- 5** Mellomskinnene klikkes opp i monteringsbeslagene.



Til slutt justeres opphenget i høyden, og så er du klar til å sette gipsplater på skjelettet.



VIKTIG

Press ikke plata for hardt opp mot skjelettet – da kan beslagene miste taket i øyenskruene som sitter i himlinga.

Platene settes opp

Dersom den nedsenkte himlinga også skal isolere mot støy, setter du på to eller tre lag gipsplater og mineralull oppå stål-skjelettet, men ellers er et lag plater nok.

Før du setter opp platene, skjærer du en fas til sparkelmasse på de kortsidene som skal støtes sammen, og markerer hvor de dekker ei mellomskinne – slik at du etterpå vet hvor skruene skal sitte.

Begynn alltid med ei plate midt i rommet – den kan nemlig legges opp hel og ubeskåret slik at alle kantene ligger midt på ei skinne. Da har du den å arbeide ut fra når de neste platene plasseres, og når du kommer til platene langs veggen, er det enkelt å skjære til platene.



1 De korte kantene på gipsplatene avfases før du setter dem opp slik at du kan skjote dem med sparkelmassen. I dag kan du få plater der også de korte kantene har sparkelkant på samme måte som langsiden.



TIPS: Sett en finger under meterstokken, og hold blyanten ved enden av stokken – da er det lett å dra streken!

2 Dra en blyantsstrek for hver mellomskinne (bruk ikke tusj eller blekk som slår igjennom malinga). Når platene først er satt opp, er det håpløst å gjette seg til hvor skruene skal sitte!



4 Hjelpesklosser på bæreskinna gjør det mye lettere å styre den første rekka med plater nøyaktig på plass. De kantene som har sparkelkant fra fabrikkens støtes tett sammen, de korte kantene settes med 3 – 4 mm luft.



5 De ytterste platene tilpasses veggen – og samtidig får du fjernet de brede sparkelkantene som er vanskelige å sparkle pene ut mot veggen. Skjær til platene slik at det er 3 – 4 mm luft til en vanlig fuge.



6 Platene skjæres til fra framsiden med en hobbykniv som trekkes langs for eksempel ei metallskinne. Snittet skal bare gå 1 – 2 mm ned i gipsen. Platene ligger her på to lange lekter på arbeidsbukker.

Himlinga sparkles



1 Alle skjøter sparkles og armeres med papirteip, og alle skruer sparkles over. Skjøtene sparkles i flere omganger, lettest med tørketid mellom hvert lag – se tegningen.



2 Etter siste sparkling slipes himlinga med slipepapir, korn 100 eller finere. Mellom to sparklinger er det bedre å skrape av overskytende gips med sparkelen slik at støvet ikke sjenerer neste sparkling.



3 Fugen mellom himlinga og veggen lukkes med akrylfugemasse når du er helt ferdig med å slipe – akrylfugemasse og slipepapir er dårlige venner. Og så er himlinga klar til å bli malt.



3 Sett først opp ei hel plate inne på himlinga der den ikke skal tilpasses vegg, men kan plasseres nøyaktig midt på bæreskinnene og mellomskinnene. I kantene setter du skruer for hver 20 cm, i mellomskinnene for hver 30 cm.



7 Plata knekkes, og kartongen på baksiden skjæres over. Det enkleste er ofte å ha liggende flere plater og dra fram den øverst slik at den knekker over plata under.

MATERIALER



Gipsplatene er 120 x 240 cm med sparkelkant på langsiden. Du kan også velge 90 cm brede plater som er lettere å håndtere, og som fås med sparkelkant på alle kanter slik at de er lettere å sparkle. Til 90 cm brede plater brukes mellomskinner på 84 cm i stedet for de som er 114 cm lange.

DETTE HAR VI BRUKT

Materialer

- Skinsystem i stål (CD-1 www.norgips.se)
- Gipsplater (med skruer til ett lag gips)
- Sparkelmasse og papirteip

Platene skjøtes med gips og papir

Ved å skjøte platene med gips og papir binder du dem sammen samtidig som du får ei glatt overflate.

- 1** Første sparkling fyller gips inn mellom platene.
- 2** Sparkelpapir legges i den våte massen for å armere skjøten.
- 3** Annen sparkling holder fast teipen og fyller opp.
- 4** Tredje sparkling (med 30 cm bred sparkel) fyller helt opp i plan med platene.

Rutinerte malere sparkler vått i vått, men det er lettere å la sparkelen tørke mellom 2. og 3. sparkling.



WWW

Spotlight i himlinga.

I *Gjør Det Selv* har vi flere ganger fortalt om hvordan du kan montere spotlight i himlinga. På www.gjoerdetselv.com søker du på «spot er hot», så finner du en veiledning til arbeidet.

Skruehoder og sparkelkant fylles opp før himlinga males. For å øke styrken kan du armere med f.eks. glassfilt før du maler.