Лучшее приложение-фонарик для прогулок ночью, которое вас не ослепит

Яркий светодиод способен испортить ночное зрение. Узнайте, как использовать более мягкие режимы света для ночных прогулок.

Автор: Lubor Šimůnek · Опубликовано: April 13, 2026 · Продуктивность

Онлайн-версия: https://appstoryo.com/ru/blog/best-flashlight-app-walking-at-night



Чем плох яркий свет ночью

Когда вы включаете яркий белый светодиодный фонарь в полной темноте, ваши зрачки мгновенно сужаются. Ночное зрение — на выработку которого ушло 20–30 минут — разрушается за доли секунды. А когда вы выключаете свет, вы какое-то время видите даже хуже, чем до этого.

Для перемещения ночью — прогулки с собакой, коридора отеля, похода по собственному дому — вам чаще всего нужно ровно столько света, чтобы видеть, куда вы идёте, а не слепящий луч.

Более удачные варианты для ночных прогулок

- **Красный свет экрана** — полностью сохраняет ночное зрение.
- **Тёплый свет экрана** — мягче белого и приятнее для глаз.
- **Приглушённый светодиод** — некоторые приложения позволяют регулировать яркость.
- **Режим только экрана** — сам экран телефона выступает мягкой лампой, без интенсивного светодиода на задней панели.

OneTap - Flashlight & SOS для ночных прогулок

OneTap - Flashlight & SOS даёт вам и светодиодный фонарь, и режимы подсветки экрана. Для прогулки ночью используйте свет экрана в красном или тёплом оттенке — этого хватит, чтобы видеть, и при этом вы не ослепите себя и не потревожите окружающих.

- **Режимы света экрана** — белый, тёплый, красный и другие.
- **Светодиодный фонарь** — когда нужна максимальная яркость.
- **Таймер автоотключения** — поставьте 5 минут на короткую прогулку.
- **Защита от включения в кармане** — свет не загорается у вас в кармане.
- **Без рекламы, без слежки, работает офлайн**.

Скачайте OneTap для iPhone или OneTap для Android.

Как цитировать: Lubor Šimůnek (2026). *Лучшее приложение-фонарик для прогулок ночью, которое вас не ослепит*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ru/blog/best-flashlight-app-walking-at-night
© 2026 lapnito.cz s.r.o.