

Høy strømpris – lurt med ENØK-tiltak

Mye å spare med enkle grep



SPAREDUSJ: Sparedusj og dag- og nattsenkning av temperaturen i huset kan bety betydelig strømsparing.

Vedvarende høye strømpriser og ingen umiddelbare tegn til prisfall, gjør det veldig aktuelt å vurdere ENØK-tiltak. Det kan være store penger å spare, selv med enkle grep.

– Start med å lese av strømmåleren din med jevne mellomrom. Når du noterer ned forbruket får du en oversikt over når du bruker energi, og det kan gjøre det lettere å gjennomføre de riktige tiltakene. For å få et mest mulig korrekt tall bør ditt forbruk av ved, olje og parafin også tas med i summen av energiforbruket ditt, tipser Enova.

ENERGIFORBRUKET i en vanlig bolig fordeler seg på denne måten:

- Oppvarming 55%
- Varmtvann 20%
- Belysning 10%
- Teknisk utstyr 15%

Oppvarming av boligen og varmtvann utgjør 75% av totalt energiforbruk. Det kan derfor være lurt å starte der om en vil spare noen kroner på strømregningen.

DU KAN SPARE mer enn du aner bare ved hjelp av helt enkle og rimelige

tiltak. Temperatursonering er et av tiltakene.

Inndeling av rom i forskjellige temperatursoner kan redusere energiforbruket som går til oppvarming med 10-15%. Høyest besparelse oppnås hvis innvendige vegger er isolerte. Husk å være nøye med å holde døren lukket mellom rom som har forskjellig temperatur, sier Enova og oppgir følgende anbefalte komforttemperaturer: Stue/kjøkken 21°C, soverom 18°C, bad 23°C, vaskerom og lite benyttede rom 16°C.

VED Å BENYTT dag- og nattsenkning av temperaturen i tillegg til temperatursonering, kan man oppnå en total energibesparelse på 15–20%. Senk temperaturen til 16°C i oppholdsrom. Varmtvannet er en annen sparekilde. Sparedyser og sparedusj anbefales. Ikke å la varmtvannet renne når du vasker opp eller skyller. Skyll av tallerkener med kaldvann før du putter dem i

oppvaskmaskinen, og ta en kort dusj i stedet for karbad.

FLERE LURE TIPS fra Enova går på blant annet lys og elektriske artikler.

- Slå av lys som ikke er nødvendig. Skift ut belysning med høye effekter til sparepærer/LED. Utrytt dagslyset.
- Ikke luft med vinduet på "gløtt", men luft med dører og vinduer på "vid vegg" to-tre minutter. Da får du skiftet ut luften i rommet uten at gulv og vegger blir nedkjølt med "langsom" lufting.
- Luftlekkasjer mellom karm og ramme i ytterdører og vinduer fører til varmetap. Her bør du skifte til nye tettelister. Kjøp tettelister av silikon eller EPDM-gummi.
- Elektriske apparater som ikke er i bruk bør slås helt av. Ikke bruk standby. Enkelte spillkonsoller har et høyt energiforbruk. Slå disse helt av når du ikke spiller.

Erfaring viser at husstander som jevnlig følger med på energiforbruket kan spare opp til 10% av forbruket. Dette skyldes av man blir bevisst sitt forbruk og man sparer uten å gjøre store investeringer.

TOTALT kan det være mulig å redusere strømforbruket med minst 3.000 kWh pr. år for en gjennomsnittsbolig om en følger alle disse enkle tiltakene, og gjør den beskjedne investeringen som kreves. Kostnaden vil være raskt inntjent. I tillegg ligger det en betydelig besparelse i energiforbruket om man velger å installere en luft-luft varmepumpe. Se www.enova.no for mer informasjon.

Kunden spør – NØK svarer

– Det er vanskelig å finne hvor vi kan registrere måleravlesninger på hjemmesiden www.nok.no. Hvor finner vi det?

– Når du skal registrere måleravlesning på nettet, bruk nettadressen www.noknett.no i stedet for NØKs hovedside www.nok.no. Øverst i høyre hjørne klikker du på knappen "Måleravlesning". Deretter kommer du til en innloggingside hvor du må skrive inn kundenummer og målepunktid. Kundenummer og målepunktid finner du på fakturaen fra NØK Kraftlag, og også trykt på NØK Nytt sendt ut i desember med informasjon om priser.

Når du er logget inn er det enkelt å registrere målerstanden ved å følge instruksjonene på skjermen.

Nytt SMS-nummer for måleravlesning: 2105

Vi gjør oppmerksom på at de som registrerer sin måleravlesning via SMS (tekstmelding på mobiltelefon) nå må sende meldingen til et annet nummer – nemlig 2105.

Slik gjør du: Skriv NOK mellomrom Kundenummer (ikke nuller foran) mellomrom Målepunktid (8 siffer) mellomrom Målerstand (ta med innledende nuller). Send så meldingen til 2105.

INFORMASJON TIL ANDELSEIERE NR. 2 2011



NØK NYTT



Foto: Jan Morten Frengstad, Østlendingen

side 2-3



Utgitt av NØK - Tomtegata 8, 2500 Tynset
Kontortid: Mandag-fredag kl. 07:30-15:00
Tlf. 62 70 07 00 - Faks: 62 70 07 01,
post@nok.no - www.nok.no

Layout, redaksjonelt arbeid, tekst og foto: DMT Alvdal

Slik hindrer du ulykker
Side 2

NØK Kraftlag



Fokus på nettsider
Side 2

NØK Konsern



Vurderer mer fiberutbygging
Side 3

NØK Konsern



Slik kan du spare strøm
Side 4

NØK Kraftlag





FÅR SKRYT: NØKs kundesenter, her ved Anne Mette Tronsli og Hege Steihaug Barstad, får skryt i kundetilfredshetsundersøkelsen NØK Kraftlag har gjennomført. De minner kundene om å registrere måleravlesningene på www.noknett.no.

Kundens opplevelse i fokus

Både NØK Kraftlag og NØK Energi eiendom har gjennomført kundetilfredshetsmålinger. Med bakgrunn i resultatene rettes blant annet fokus mot nettsidene.

– Det er viktig for oss å vite hvordan kundene opplever kontakten med NØK. Samtidig som vi får tilbakemeldinger på gjennomførte tiltak. Derfor er disse undersøkelsene viktig, sier markedsansvarlig Merete Hektoen i NØK Kraftlag. Etablering av NØK sitt kundesenter er ett eksempel på tiltak vi har lykkes med. Kundene føler at de får utrettet det de skal

ved kundesenteret og at vi håndterer kundene bra med tanke på service og kritiske spørsmål. – I det store og hele får vi gode tilbakemeldinger, men vi ser også at det er ting å ta tak i, og det er det vi ønsker å få signaler om gjennom de årlige undersøkelsene, fortsetter hun.

REGISTRERING av måleravlesning

på NØKs hjemmesider er det kundene har gitt flest tilbakemeldinger på nå. Mange finner det tungvint å registrere målerstanden og vanskelig å finne fram. – Det er en frustrasjon vi kjenner til. Vi forsøker å gjøre det så enkelt og hensiktsmessig som mulig innenfor gjeldende regelverk, og vi anbefaler alle å benytte siden www.noknett.no når de skal registrere måleravlesninger, sier Merete Hektoen.

NØK ENERGI EIENDOM har også gjort en kundeundersøkelse blant sine leietakere. – Det er første gang vi gjør en slik undersøkelse, så vi gikk bredt ut og er fornøyd med en svarprosent på 70. Det gir oss et godt grunnlag å jobbe videre med, sier daglig leder Geir Feragen i NØK Energi eiendom, og påpeker to områder de tar tak i og vil jobbe for å utvikle:

- 30% av de som svarte melder inn endringsbehov på lokalene de leier, og Feragen lover at dette vil bli fulgt opp.
- En forholdsvis liten andel av de spurte er jevnlig innom hjemmesida til NØK Energi eiendom. – Hjemmesida er en viktig informasjonskanal for både eksisterende og potensielle nye leietakere. Vi har mye viktig og nyttig informasjon her og får gode tilbakemeldinger på innholdet. Utfordringen blir å få flere til å besøke siden oftere, og det iverksetter vi tiltak for å få til, sier Geir Feragen.

Husk måleravlesning på www.noknett.no



Thereses jubel-VM med NØK på laget

GULLREISEN: Her drar Therese Johaug mot VM-gull på tremila i Holmenkollen, med sambygdingene som gode og viktige supportere langs løypa. Foto: Freddie Øvergaard, Østlendingen

Gull på 30 km. Gull på stafett. Bronse på 15 km. Ski-VM i Holmenkollen ble en eneste lang fest for lokale stjerneskudd, Therese Johaug (22). Som stolt sponsor stiller NØK seg i rekken av gratulanter.

– Mitt definitive gjennombrudd, oppsummerer gulljenta fra Dalsbygda når hun nå har fått VM-festen i Oslo litt på avstand. – Det er nesten uvirkelig. VM ble som en drøm som gikk i oppfyllelse for min del. Jeg innrømmer at det er litt rart å sitte og se på TV bildene og se at jeg virkelig klarte det.

THERESE innrømmer at hun nok setter det individuelle tremilsgullet litt høyere enn stafettgullet.

– Begge deler var utrolig stort, men det er individuell idrett vi driver med, så tremilsgullet blir noe helt spesielt. Samtidig er det veldig artig å vinne gull sammen med de andre jentene, som jeg trener med og har lagt ned en stor jobb sammen med over lang tid. Hun legger ikke skjul på at det ligger enorm motivasjon for videre satsing i VM-suksessen. Det å bevise for seg sjøl og alle andre at hun kan stå øverst på pallen i et internasjonalt renn gir både sjøltillit og motivasjon. Hun legger ikke skjul på at utviklingen har vært stor det siste året. – Hovedsakelig er jeg blitt bedre teknisk. Har utviklet hele repertoaret mitt. I tillegg har jeg tatt steg kapasitetsmessig, blitt mer strukturert og flinkere til å si nei til ting.

NÅ SKAL HUN bruke de gode opplevelsene for alt de er verdt til å bli enda bedre de neste sesongene. – Jeg blir bedre og bedre jo flere år jeg får på baken. Erfaring betyr mye. Det handler om å fortsette den gode jobben jeg har gjort denne sesongen, og ta de riktige valgene underveis. Jeg må tenke på meg sjøl og ikke bry meg om hva andre mener og trur. Jeg vet best hva som fungerer for meg og jeg skal bygge videre på det som har gitt meg suksess.

BLIDE og sjarmerende Therese fra Dalsbygda har vært en publikumsfavoritt lenge. Etter VM-suksessen vant hun enda flere hjerter. Markedsverdien hennes har økt kolossalt. Men det betyr ikke at hun glemmer

hvor hun kommer fra, ei heller at NØK har vært en viktig støttespiller på veien mot VM-gull. – Det betyr mye for meg med en stor lokal sponsor i ryggen. Jeg er stolt over å være fra Dalsbygda og Fjellregionen, og det er viktig for meg å kunne asso-siere meg med en solid og kraftig aktør med lokal tilhørighet. Det er moro å ha NØK med på laget, og jeg vil gjerne ha dem med videre. Det er viktig for meg, fordi det har noe med min identitet og tilhørighet å gjøre.

PETTER NORTHUG snakker om å flytte til Davos – men for deg gjør Dalsbygda samme nytten? – Helt klart. Det er der jeg hører til.

NØK Kraftlag og Eidsiva bredbånd vurderer fiberutbygging

Nå vurderes utbygging av fiber til hjemmet i Alvdal sentrum, Parkveien, Kojaveien og Kvennstø på Tynset.

– Alle som bor i de områdene hvor vi vurderer utbygging av Fiber til hjemmet vil bli kontaktet av oss, sier fung. salgsleder Tom Bjørnsletten i Eidsiva bredbånd AS.

MED FIBER direkte inn i huset kan du motta digitale TV-sendinger fra Get, høyhastighetsinternett og bredbåndstelefonti gjennom samme fiberkabel.

– Du kan velge mellom en rekke TV-kanaler og radiostasjoner, og kan velge de som passer best for deg og din husstand. Fiber gir deg i tillegg en suveren kapasitet på Internett. Det går like raskt å laste opp som å laste ned, og det er mulig å utvide kapasiteten hvis behovet øker, fortsetter Bjørnsletten.

EIDSIVA BREDBÅND har i samarbeid med NØK bygd ut fiber til hjemmet i Haverslia og Holmen-området på Tynset, Måna i Alvdal og på Telneset. – Eidsiva bredbånd er din lokale leverandør av bredbåndstjenester. Vi er eid av 9 lokale kraftselskap i Hedmark og Oppland, hvorav NØK er en av eierne. I Hedmark og Oppland har vi en markedsandel på 25 %, og vi er det sjette største bredbåndsselskapet på landsbasis.

EL-SIKKERHET

Forebygg mot uhell og skader

Feil på elektriske produkter kan forårsake både ulykker og skader. Med enkle grep kan du gardere deg mot at uhell skjer.

Her er noen tips til hva du selv kan gjøre for å sikre deg mot ulykker og skader forårsaket av feil på elektrisk utstyr:

- Bruk ikke løse lamper og frittstående varmeovner på barnerom eller i rom hvor det er løse dyr. Pass på at barn ikke tar med elektriske apparater under dyne eller teppe.
- Bruk ikke elektriske ovner til å tørke tøy på.
- Husk å slå av stekeplater og komfyretter etter bruk. Det finns tekniske hjelpemidler for de som glemmer lett.
- Sørg for å montere flere stikkontakter i stedet for å bruke skjøteledning og "løse dobbeltkontakter".

- Husk at det er bare autoriserte fagfolk som kan gjøre inngrep på den faste installasjonen i ditt hjem.
- Sjekk merking av lamper og skjermer. Overhold avstand fra lamper til brennbart materiale og benytt aldri sterkere pærer enn det som er angitt.
- Trekk ut støpsler på løse, termostatstyrte apparater når de ikke benyttes.
- Sjekk jevnlig sikringer, koplingsbokser, brytere, stikkontakter og støpsler. Se etter brunsvide merker og kjenn om noe er unormalt

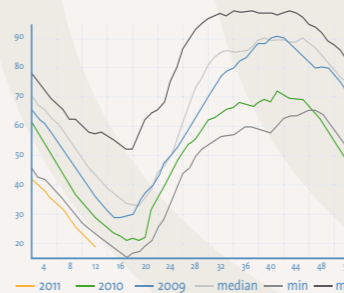
varmt. Oppdages dette må autoriserte fagfolk kontaktes. • Har du gammelt elektrisk utstyr du ikke føler deg trygg på, bør dette tas ut av bruk og leveres ved gjenvinningsstasjon eller i en forretning som selger slikt utstyr. • Alternativt kan du gjøre avtale med en kvalifisert person om kontroll av anlegget. Flere forsikringsselskap tilbyr rabatt på premien dersom du kan dokumentere feilfritt elektrisk anlegg. Rabatten vil i de fleste tilfeller overstige kostnadene ved kontrollen.

Påvirkes av verden

1. april 2011

– Markedet bærer preg av uroen og katastrofene vi ser rundt i verden for øyeblikket, forteller markedsansvarlig Merete Hektoen i NØK Kraftlag.

SAMTIDIG er fyllingsgraden i norske vannmagasiner liten. – Situasjonen har gått fra stram til anstrengt når det gjelder fyllingsgraden enkelte steder. Statnett står klar til å ta grep hvis situasjonen forverrer seg.



FYLLINGSGRAD: Slik er situasjonen.

– VI ER INNE i en kritisk periode nå. Mye avhenger av når snøsmeltingen starter og hvordan været blir framover. Men vi kan komme til å

oppleve ganske høye priser framover fordi vi har så lite vann. For å spare på det vannet som er importert det mye. Norge har aldri tidligere importert så mye strøm som i januar – da importen tilsvarte et helt årsforbruk for Trondheim.

IMPORTSTRØMMEN blir heller ikke billig på grunn av det som skjer internasjonalt. Tyskland har stengt 7 av 17 kjernekraftverk som en direkte konsekvens av katastrofen i Japan. Samtidig øker oljeprisen som følge av uroen i Libya, og dermed blir det

produsert og importert mer gass- og kullkraft, og den er dyrere.

STRØMPRISEN for april ser dermed ut til å lande på rundt 65 øre/kWh, mens prognosen for mai ligger på rundt 56 øre/kWh. – Så langt ser det ut til at gjennomsnittsprisen for sommeren vil bli rundt 58 øre/kWh.

STRØMPRISEN