



NØK NYTT

50 år i NØK

side 2-3

**Vær forsiktig med
skjøteledninger**

Side 2

NØK Kraftlag



**Bli med på stor
kundeundersøkelse**

Side 3

NØK Kraftlag



**Forbered deg
på vinteren**

Side 3

NØK Kraftlag



**Setter fokus på
energimerking**

Side 4

NØK Energi eiendom



Jens Waldemar Rønningen runder 50 år i NØK:

Han kom med strømmen

Som 17-åring og nyansatt i NØK Kraftlag var Jens Waldemar Rønningen (67) med på å legge inn strøm til innbyggerne på Sjølisand. Nå – 50 år senere – er han fortsatt i full aktivitet for kraftlaget, som målermontør.

50 år på samme arbeidsplass er ikke bare sjeldent, det er helt unikt. For Jens Waldemar Rønningen fra Hanestad har det vært helt naturlig. For ham har det bare vært kraftlaget.

– **JEG HAR** alltid betraktet NØK Kraftlag som en sikker og god arbeidsplass. Jeg har følt meg hjemme i bedriften og har trivdes godt med både kollegene og arbeidsoppgavene jeg har hatt gjennom åra, sier veteranen på 67 år.

Det er kanskje derfor han synes at de 50 åra har gått fort unna. Og han har ingen planer om å gi seg ennå. Stillingen i 60% som målermontør har han kontrakt på fram til han blir 70 år.

– Om helsa holder, som han sier.

DET HAR SKJEDD en enorm utvikling i løpet av de 50 åra Jens Waldemar har vært under NØKs vinger – først i 25 år med installasjon, så 15-20 år som linjearbeider før han de siste åra har reist rundt og byttet og installert strømmålere hos kunder.



– Jeg har vært med helt siden en del av kundene fikk innlagt strøm, sier Jens Waldemar. Han husker godt at noe av det første han var med på i NØK Kraftlag var å legge inn strøm hos folk på Sjølisand. Det var høsten 1960. Året etter var det tufsingdølenes tur.

– Vi var fire stykker av oss, og holdt på i nesten ett år. Det var ikke akkurat lettvin. Vi tok toget til Os og satt på med mjølkebilene videre

innover til Tufsingdalen. Der jobbet og bodde vi hele uka før vi dro hjem om helgene. Vi jobbet oss innover og bodde på gardene etter hvert som vi kom lenger og lenger, husker Rønningen.

HAN MEDGIR at det har skjedd mye gjennom hans 50 år som ansatt i NØK Kraftlag. Ikke bare har han "slitt ut" tre everksjefer, før han nylig ble hedret for sine lange

og tro tjeneste av den fjerde, Stein Solbu.

– Da jeg begynte var det ikke strøm overalt og folk var vant til å klare seg på andre måter. Alt er mye mer realt nå, på mange måter. Strøm er en selvfølge, som vi har gjort oss avhengige av i veldig mange sammenhenger. Vi blir ganske i beit om strømmen blir borte.

JENS WALDEMAR Rønningen synes det er vanskelig å peke på konkrete minner eller situasjoner han husker bedre enn andre etter en mannsalder i samme selskap. – Jeg er stolt over å være en del av NØK Kraftlag. Det har vært en god arbeidsplass der jeg har blitt tatt vare på og der jeg har fått muligheter, sier veteranen. Han har blant annet tatt tre ulike fagbrev i løpet av sine NØK-år.

– **JEG HAR TRUFFET** mange trivelige folk opp gjennom åra, og blitt godt kjent med hele regionen. Det har gitt meg mye, fortsetter Jens Waldemar og er enig i at han i dagens samfunn nok er ganske alene om å kunne vise til 50 år hos samme arbeidsgiver. – I dag er folk mer opptatt av egne karrierer og flytter på seg i forhold til det. Jeg har vært fornøyd med det jeg har hatt og har trivdes med det. Derfor håper jeg også helsa holder så jeg kan fortsette noen år til.

Bruk av skjøteledning

Bruk av skjøteledning er en enkel og rask løsning når man ikke har nok stikkontakter. Men vær på vakt.

For kortvarig bruk bør det ikke medføre noen problemer eller fare å bruke skjøteledning, men når bruken blir en

"midlertidig permanent" løsning, kan det oppstå fare. Ikke la skjøteledningen bak sofaen eller under stereobenken bli en støvsamler som utsettes for mekaniske påkjenninger hver gang man dunker borti den med støvsugeren. Monter heller skjøteledningen på veggen, med innebygde fester eller på annen måte.

ET STØVLAV øker temperaturen i ledningen og i kontakten, og kan antennes ved gnister etc. Bruk derfor en skjøteledning med passe lang tilførselsledning, slik at flere meter

med løs kabel unngås. Kortere lengder med tilførselsledning som blir til overs, kan kveiles opp og festes sammen med resten av skjøteledningen, slik at den også kommer opp fra gulvet. Ikke lag for store kveiler. For mange "runder" i kveilen kan føre til økt temperatur i ledningen.

IKKE BRUK skjøteledning til produkter som medfører langvarige høye belastninger, som for eksempel varmeovner eller varmtvannsbereidere. Alle koplinger er svake punkt i elektriske anlegg.

Sett heller ikke flere forgrenere i hverandre. Ved flere forgrenere utenpå hverandre blir stikkkontakten på veggen utsatt for mekaniske belastninger den ikke er beregnet for. Unngå også å seriekople flere skjøteledninger. Skjøteledning bør heller ikke legges fra rom til rom. Unngå å legge skjøteledning inne fra huset og ut i friluft. Skjøteledninger som brukes der barn ferdes bør ha barnevern. Sjekk skjøteledningen for skader før og etter bruk, og ta gamle sprø- misfargede skjøteledninger ut av bruk.

NØK Nytt under lupen

Si din mening om vårt kundemagasin.

NØK Kraftlag setter i gang en stor kundeundersøkelse rundt NØK Nytt. – Nå kan våre kunder og andelseiere påvirke innholdet, sier markedsansvarlig Merete Hektoen.

– **DET ER** stort sett vi som jobber her som bestemmer hva som skal stå i NØK Nytt. Det er ikke sikkert det er det samme som kundene vil lese om. Derfor inviterer vi folk til å si sin mening, sier Hektoen.

NØK KRAFTLAG er opptatt av å dele viktig informasjon med sine kunder gjennom NØK Nytt fem ganger i året. Derfor håper de også på god respons på undersøkelsen

som nå skal gjennomføres. Alle kunder og andelseiere som er registrert med e-post adresser hos NØK Kraftlag vil få en e-post med link til et skjema hvor de kan besvare undersøkelsen. I tillegg er det mulig å gå rett til undersøkelsen via kraftlagets nettside, www.nok.no

– **VI SKAL TA** signalene og tilbakemeldingene vi får på alvor, lover Merete Hektoen. – Dette er en unik mulighet til å være med og påvirke innholdet i vårt viktigste informasjonsprodukt. Resultatene fra undersøkelsen skal være klare rundt årsskiftet og vil bli presentert i den første utgaven av NØK Nytt neste år.

Trainee på plass

NØK Kraftlag er med på den nye ordningen Fjelltrainee i Fjellregionen, og drar stor nytte av det i forbindelse med kundeundersøkelsen som nå gjennomføres.

Trond Moen har kundeundersøkelser som en av sine oppgaver i trainee-perioden hos NØK Kraftlag, som varer fram til påske. I tillegg har han arbeidsoppgaver knyttet til innføringen av et nytt rapporteringsverktøy for budsjett og regnskap.

I LØPET AV to år skal Moen ha gjennomført trainee-opphold hos til sammen tre bedrifter i Fjellregionen. Etter NØK-oppholdet står



EVALUERER: Trainee Trond Moen har i løpet av sitt halvår i NØK Kraftlag blant annet ansvar for kundeundersøkelsen om NØK Nytt.

Scandinavian Business Seating og Rørosbanken for tur.



RIVENDE UTVIKLING: Jens Waldemar Rønningen har vært i NØK Kraftlag like lenge som enkelte av kraftlagets kunder har hatt strøm. Nå reiser han rundt og bytter ut gamle strømmålere med hypermoderne målere med automatisk fjernavlesing.

– Imponerende, sier everksjefen

– **Imponerende, sier everksjef Stein Solbu om Jens Waldemar Rønningens 50 år i NØK Kraftlag.**

– Det er mange som har jobbet lenge i kraftlaget, men dette er tidenes rekord, fortsetter Solbu.

EVERKSJEFEN håper Rønningens lange karriere er et uttrykk for at NØK Kraftlag er en arbeidsplass med et godt miljø og arbeidsoppgaver som gjør at folk trives i selskapet.

– Det er bra for bedriften med en stabil arbeidsstokk. Det er et godt tegn at folk blir her lenge, samtidig som det sjølsagt er viktig med stadig rekruttering. Litt utskiftninger er viktig for utviklingen.

MED 50 ÅR i bedriften er uansett Jens Waldemar Rønningen blitt nærmest som et ikon å regne.

– Han er en person vi alle setter umåtelig pris på. Han er alltid positiv og lett å samarbeide med. Det er sånne som han som gir NØK et ansikt utad, sier Stein Solbu – og understreker at han selv i denne sammenhengen er som fersking å betrakte, med "bare" 25 år på baken i NØK Kraftlag.

Rust for vinteren

15. oktober 2010

Med fjorårets strenge vinter og tilhørende høye strømpriser friskt i minne, kan det være lurt å være forberedt foran en ny vinter.

– Slik vi ser situasjonen nå, forventer vi vinterpriser på mellom 50 og 55 øre/kWh, sier markedsansvarlig Merete Hektoen i NØK Kraftlag. Hun understreker at dette bare er prognoser og at mange faktorer vil være med og avgjøre vinterprisene på strøm.

DET HUN KAN slå fast er at prisbildet har vært relativt stabilt siden april, med en snittspris på 53,44 øre/kWh, og at det for øyeblikket ikke er mye som tyder på dramatiske endringer i retning av den negative prisrekorden vi opplevde sist vinter.

– Men fyllingsgraden i magasinene er lav. Selv om det har kommet nedbør i det siste, har året sett under ett vært tørrere enn vanlig, påpeker Hektoen.

VINTERPRISENE avhenger derfor både av temperatur og nedbørs-

mengder i tida framover.

– I tillegg har status på produksjonen ved de svenske kjernekraftverkene en del å si. Vi vet at flere av dem er tatt ut i revisjon og at de kommer senere tilbake i produksjon enn først planlagt. Det kan påvirke prisene.

HEKTOEN ANBEFALER kunder og andelseiere som ønsker forutsigbare strømpriser å vurdere fastprisavtale. – Det er fortsatt slik at markedskraft over tid vil være mest lønnsomt, men da får man ikke den forutsigbarheten som en fastprisavtale gir.

VIDERE ER det flere enkle grep som hver enkelt kan gjøre for å redusere strømforbruket, og dermed strømgenginga. – Det er en del å hente på så enkle ting som å skru ned varmtvannsberederen og varmekablene et par grader og sette tidsur på motorvarmer og panelovner, sier Merete Hektoen.



Fokus på energimerking

Fra 1. juli kom det krav om energimerking av yrkesbygg. NØK Energi eiendom tar utfordringen og har allerede fått energiattest på to av sine bygg. Samtidig bygger NØK Kraftlag opp kompetanse for å kunne utføre energimerking av bygg lokalt, gjennom underleverandøren Elsikkerhet Norge.

En energiattest skal si noe om bygningens energistandard og hvordan bygningen varmes opp. Bygget får et energimerke ut fra en energikarakter (energieffektivitet) og oppvarmingskarakter (hvor stor andel av oppvarmingsbehovet som kan dekkes av annet enn elektrisitet, olje eller gass) Og fra 1. juli i år ble det altså obligatorisk med en slik attest for alle yrkesbygg som leies ut eller skal selges.

– DET ER BRA at vi får fokus på dette også lokalt. Vi i NØK Energi eiendom prøver å være bevisst på dette og vil gå foran på området, sier daglig leder Geir Feargen i NØK Energi eiendom.

To av selskapets eiendommer; NØKs hovedkontor i Tomtegata på Tynset og Fjellregion Næringshage på Tolga, har allerede fått sine energiattester.

– Flere står for tur. Vi har startet prosessen med å få energimerket Næringshagen på Tynset, og satser på å få med lokalene våre i Parkveien 5 i samme runden, sier Feragen.

NØK ENERGI EIENDOM har høye ambisjoner om å redusere energiforbruket og benytte fornybar energi i alle sine bygg på sikt.

– Vi har allerede gått fra olje- til biobasert oppvarming på to av våre bygg. Og når det gjelder Nærings-



ENERGIMERKET: Geir Feragen (til høyre) og NØK Energi eiendom har fått energiattest på bl.a. NØKs hovedkontor på Tynset. Markedsansvarlig Merete Hektoen og NØK Kraftlag utfører nå energimerking av bygg, gjennom underleverandøren Elsikkerhet Norge, her representert ved Terje Roar Brænd.

hagen på Tynset går den over fra elektrisk oppvarming til vannbåren varme, tilknyttet fjernvarmenettet til NØK Holmen biovarme i løpet av høsten. Målet er at vi skal dekke 60% av oppvarmingsbehovet gjennom biobasert og fornybar energi, sier Geir Feragen.

– VI SER BÅDE en miljøgevinst og en økonomisk gevinst ved dette. Gjennom arbeidet med å energimerke et bygg får vi svar på status og kan gjøre tiltak som reduserer energiforbruket, fortsetter Feragen.

I forbindelse med energimerking er det mulig å få utført både termografering og tetthetskontroll av bygg, og Feragen forteller at NØK Energi eiendom vurderer å gjøre det på flere av sine bygg for å finne eventuelle svakheter og mulige energilekkasjer.

I TILLEGG holder NØK Energi eiendom miljøfanen høyt gjennom

å kjøpe den strømmen de trenger som Fjellstrøm – strømleveranse med opprinnelsesgaranti, 100% vannkraft.

PARALLELT med at NØK Energi eiendom fokuserer sterkt på å energimerke sine eiendommer, jobber morselskapet NØK Kraftlag med å bygge opp kompetanse for å kunne utføre energimerking av bygg i regionen, gjennom underleverandøren Elsikkerhet Norge, som NØK er deleier i.

– Vi mener det er viktig å kunne levere denne tjenesten med en lokal forankring, sier markedsansvarlig Merete Hektoen i NØK Kraftlag. Hun håper også at det vil gjøre det lettere for flere i regionen å følge NØK Energi eiendoms eksempel og sørge for energimerking av sine yrkesbygg.

Kravet om energimerking vil også omfatte privatboliger, først og fremst i forbindelse med salg.

Andelseiere får miljøvennlig Fjellstrøm

Alle andelseiere i NØK Kraftlag får Fjellstrøm – et miljøprodukt og en leveranse med garantert 100% vannkraft.

Fjellstrøm er en viktig merkevare for NØK Kraftlag i ønsket om å framstå med en klar miljøprofil. Alle andelseiere har fra og med 2009 automatisk fått Fjellstrøm og kan dermed bruke sin strøm med god miljøsamvittighet. Også NØK-kunder som ikke er andelseiere kan få Fjellstrøm, mot et lite pristillegg.

SOM ANDELSEIER får du i tillegg til miljøvennlig strøm, også kjøpeutbytte hvert år.



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