



NØK NYTT



MOTIVERT AV THERESE

side 2-3

**De vanligste
el-feilene**

Side 2

NØK Kraftlag



**Fastpris kan være
et alternativ nå**

Side 3

NØK Kraftlag



**Snart kommer
Smartstrøm**

Side 4

NØK Kraftlag



**Kunden spør –
NØK svarer**

Side 4

NØK Konsern



Thereses inspirerende historie

– For å bli best må jeg trene best, sa Therese Johaug (23) til en svært interessert og lydhør forsamling i NØK Kraftlags kantine. Dit var hun invitert for å snakke om sin vei til målet for unge idrettsutøvere fra Nord-Østerdal og NØK-ansatte.

NØK Kraftlag har de siste åra støttet lokale kultur- og idrettsaktiviteter og utøvere med over en million kroner. I tillegg har Kraftlaget en egen samarbeidsavtale med Therese Johaug. Det var som en del av den avtalen Therese stilte på motivasjonsseminar – dit alle de som har fått sponsormidler fra NØK Kraftlag dette året var spesielt invitert. Ansatte i Kraftlaget ble også invitert med på seminaret.

– På denne måten gir vi enda litt mer enn bare penger til de vi støtter, sier markedsansvarlig Merete Hektoen i NØK Kraftlag.

Også ungdomsutvalget i Nord-Østerdal skyttersamlag og turngruppa i IL Nansen presenterte seg og sin aktivitet.

DEN LOVENDE skiskytteren Kristoffer Langøien Skjelvick fra Os, multitalentet Marion Rønning Huber fra Tynset - med toppresultater i både skiskyting, langrenn og orientering, unge skyttere fra hele Nord-Østerdal, turnere fra Dalsbygda og turngruppa i IL Nansen sammen med representanter fra Nord-Østerdal o-region, hadde alle benket seg og lyttet oppmerksomt og interessert til historien Therese Johaug hadde å fortelle.

– **JEG HAR** vært der dere er i dag,

sa Therese Johaug henvendt til de mange unge og ambisiøse idrettsutøvere i salen.

– Jeg er et bevis på at det går an å gå hele veien og nå toppen sjøl om en kommer fra ei lita bygd i Nord-Østerdal, fortsatte hun og var helt tydelig på at hun anser det som en fordel mer enn en ulempe å trå sine barnesko i bygdemiljøet heller enn i storbyen.

– Jeg har vært utrolig privilegert og heldig som har fått drevet idretten min så langt, med utgangspunkt fra Dalsbygda og Nord-Østerdal. Her har vi folk som stiller opp og støtter oss hele veien. Vi drukner ikke i mengden som i storbyene. Jeg hadde aldri fått den støtten og oppfølginga om jeg hadde bodd i Oslo.

THERESE JOHAUG mener oppveksten med idretten i Dalsbygda også ga henne variert og viktig erfaring som hun drar stor nytte av når hun nå har nådd den absolutte verdenstoppen i langrenn. – Jeg drev med ski, turn og fotball. Allsidigheten i unge år har vært helt avgjørende, sa Johaug.

HUN SNAKKET videre engasjert om den lange veien mot det store målet – vinterens ski-VM i Oslo, der hun kronet det hele med gullmedalje på den avsluttende 30-kilometeren.



MYE Å LÆRE: De lovende lokale juniorene Marion Rønning Huber og Kristoffer Langøien Skjelvick på motivasjonsseminar med Therese Johaug.

– Kanskje det største jeg vil oppleve i min karriere. Jeg var 22 og hadde bevist jeg kunne vinne. Hadde aldri stått øverst på pallen i et internasjonalt renn tidligere. Så var jeg plutselig verdensmester på hjemmebane i Oslo. Det var en helt ubeskrivelig følelse, sa Therese Johaug, ledsaget av TV-bilder som lokket fram tårer i øyekroken

hos mange i salen. Det var en eventyrhistorie fra virkeligheten, fortalt så enkelt, så ekte og så naturlig ukomplisert som bare Therese Johaug kan gjøre det.

JUBELBRØLET da hun passerte målstreken var ekte idrettsglede. Fra ei jente som visste akkurat hvor mye jobb, slit og strev som lå bak akkurat

EL-SIKKERHET

De mest vanlige feilene

Når Elsikkerhet Norge er ute og kontrollerer elektriske anlegg og utstyr er det en del feil og mangler de finner mer av enn andre.

Her er noen av de vanligste feilene som folk bør være

oppmerksomme på, og gjøre noe med:

JORDING MANGLER på ettermontert utstyr eller på stikkontakter på kjøkken, bad, vaskerom og andre steder hvor det er krav om kontakter med jording.

UTSTRAKT BRUK av skjøteledninger. Ofte er det "koblingsklyser", med en jungel av ledninger og kontakter ved TV og datautstyr. Lange skjøteledninger fra et rom til et annet er heller ikke spesielt bra.

DÅRLIG KONTAKT i stikkontakt eller støpsel er et annet utbredt problem. Dette kan du lett oppdage ved misfarging og forhøyet temperatur i koblinger. Dette representerer naturlig nok en potensiell brannfare, og er noe alle bør følge nøye med på og gjøre noe med så raskt som mulig.

DET ER OGSÅ lurt å følge med ledninger fra lamper. Disse blir ofte uttørket, sprø og oppsmuldret fordi det brukes for store pærer eller for trang skjerm.

PÅ NYANLEGG er det dessuten dessverre ofte slik at det fortsatt mangler en del påkrevet dokumentasjon.

ELSIKKERHET Norge minner om at alle disse feilene og manglene er eier eller brukers ansvar. De oppfordrer alle til å ta kontakt om det er spørsmål rundt det elektriske anlegget.

Du finner også gode råd og tips på www.elsikkerhetnorge.no



MIDT I BLINKEN: Unge skyttertalenter fra hele Nord-Østerdal mente det var midt i blinken å høre Therese Johaug fortelle om sin vei mot målet.

den seieren.

– Jeg har et motto som gjennomsyrer alt jeg gjør. Jeg skal være positiv, offensiv og samarbeidsvillig, fortalte Therese Johaug. Ingen kan ta henne på at hun ikke etterlever mottoet. Smilet, humøret og hennes herlige væremåte har gjort henne til en av landets aller mest populære

idrettsutøvere.

– Jeg har bestandig hatt det artig med idretten min. Filosofien er at hvis jeg yter mitt beste og bidrar i fellesskapet med de andre jentene på landslaget, så blir både jeg og de andre bedre. Hvis jeg gir av meg sjøl får jeg også mye tilbake, mente Therese.

DE UNGE og ambisiøse utøverne i salen fikk med seg flere gode tips fra Dalsbygdas langrennsstjerne.

– For å bli best i verden må jeg trene best. Jeg må skape de beste resultatsjansene for meg sjøl gjennom å trene best, sa Therese og understreket at bak VM-gullet og de mange andre gode resultatene ligger veldig mange treningstimer,

strukturerede hverdager og godt planlagte aktiviteter i mange år. Du blir ikke verdensmester på tilfældigheter.

– Jeg er utrolig privilegert. Jeg lever et liv med mange fantastiske opplevelser og mye moro. Samtidig har jeg et klart ansvar for min egen utvikling. Det driver meg til alltid å gi det lille ekstra, sa Therese Johaug.

Fastpris kan være et alternativ

27. september 2011

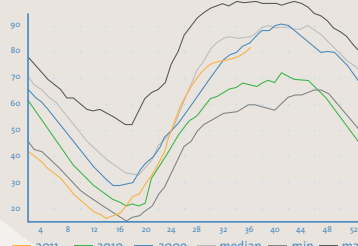
Mye nedbør gjennom hele sommeren og til dels kraftig nedbør de siste ukene, har redusert strømprisen. Men fortsatt er det vanskelig å spå om vinterprisene.

Det er mer enn bare regnet som falt i sommer og høst som bestemmer hva vi må betale for strømmen når kulda setter inn. Internasjonal

finansuro, prisutviklingen på kull og statusen på kjernekraftverk både i Sverige og Tyskland er blant faktorene som påvirker prisen.

– Nå ligger det an til at vi får en vinterpris for perioden oktober-mars på rundt 50 øre/kWh, sier markedsansvarlig Merete Hektoen i NØK Kraftlag.

FYLLINGSGRADEN i de norske vannmagasinene er nå på 83,6% (se figur). Det er fortsatt under normalen på 87%, men vesentlig bedre enn i april, da vi hadde en



historisk bunnrekord.

De små magasinene – de såkalte ettårsmagasinene – er fulle og vel så det, mens de store magasinene – flerårsmagasinene – ennå ikke er fylt opp igjen. Derfor er fyllingsgraden totalt sett fortsatt

under normalen.

– Men ressurs-situasjonen totalt sett er bedre enn på samme tid i fjor.

– **FASTPRIS** er et alternativ for de som ønsker forutsigbare strømpriser gjennom vinteren. Og tidspunktet for å inngå fastprisaftale kan være ganske gunstig nå, mener Merete Hektoen.



Smart Strøm – så du lettere kan redusere strømforbruket

Innen 2015 håper NØK Kraftlag å ha installert automatiske fjernavleste strømmålere hos alle kunder. Da kan du sjøl lettere følge med og regulere eget strømforbruk.



NY MÅLER: En slik måler får alle NØK Kraftlags kunder innen 2015, forteller Ingvar Brohaug.

Løsningen kalles gjerne for Smartstrøm – og innebærer at strømforbruket ditt blir lest av hver time. Du betaler det strømmen koster der og da, ikke en gjennomsnittsverdi som i dag, og kan følge forbruket ditt løpende på "Din Side" på www.nok.no

– **SENEST NESTE** morgen vil du kunne gå inn på nettet og se forbruket fra foregående dag. Dette er et hjelpemiddel hvor vi får synliggjort forbruket overfor kundene, og det gir i hvert fall

en god mulighet til å redusere forbruket sitt i perioder hvor prisene er høye, sier Ingvar Brohaug. Han er ansvarlig for dette systemet hos NØK Kraftlag.

MYNDIGHETENE har kommet med krav om full dekning av fjernavleste strømmålere innen 1. januar 2017. Brohaug forteller at NØK Kraftlag er i forkant med dette og forhåpentligvis når målet innen 2015.

– De siste fem åra har alle nye anlegg fått slike målere. Og

alle våre store kunder har i dag fjernavlesning med timesmåling. Rundt 30% av kundene våre har allerede utstyret, sier Brohaug.

NESTE HØST starter NØK Kraftlag et systematisk arbeid med å skifte målere hos privatkunder.

– Vi vil gjøre dette arbeidet områdevis. Alle vil få beskjed i god tid når turen kommer til dem. Så folk må bare smøre seg med litt tålmodighet og vente på tur, understreker Brohaug.

– Norge er som andre land

Kunden spør – NØK svarer

Avlesing av strømmåler

– **Hvordan vet jeg at strømmåleren er avlest og at avlesningen er registrert hos NØK?**

– Det ser du på strømregningen. Hvis det står "stipulert" på forbruk på regningen din, og en stjerne bak tallet, betyr det at forbruket er stipulert fra vår side. Vi ser en del eksempler på dette når vi monterer nye målere hos kunder, og de tror at målerstanden automatisk registreres av oss slik at ikke lenger er nødvendig å lese av forbruket. Sånn er det ikke. Selv om kundene har fått en ny måler tilrettelagt for fjernavlesning, må kundene selv lese av strømmen inntil de får beskjed fra oss om at vi har opprettet kontakt med måleren. Vi vil oppfordre alle om å lese av strømmåleren seks ganger i året. Det gir sikkerhet for å få reelt forbruk til korrekt strømpris.

SPØRSMÅL til denne spalten sendes på e-post til post@nok.no.

forpliktet til å redusere energiforbruket. Dette er ett av flere tiltak i den forbindelse. Vi håper en bevisstgjøring hos kundene når det gjelder eget strømforbruk og at vi gjennom det kan oppnå redusert strømforbruk totalt sett, sier Ingvar Brohaug hos NØK Kraftlag.



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