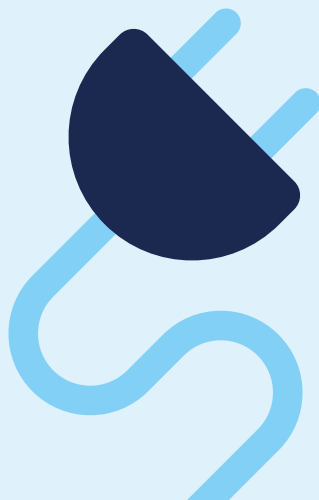


Lilla elguiden

Handbok för att få koll
på din elanvändning





Allt räknas när du ska spara el

I den här guiden får du reda på vad som drar mest el i hemmet, hur du ska göra för att komma igång med ditt elsparande och hur du själv kan räkna ut din elanvändning.

Vi går också igenom vad du bör tänka på i samband med strömavbrott och reder ut skillnaden på timpris och månadspris – två rörliga elavtal som du kan välja mellan beroende på vilket som passar dig.

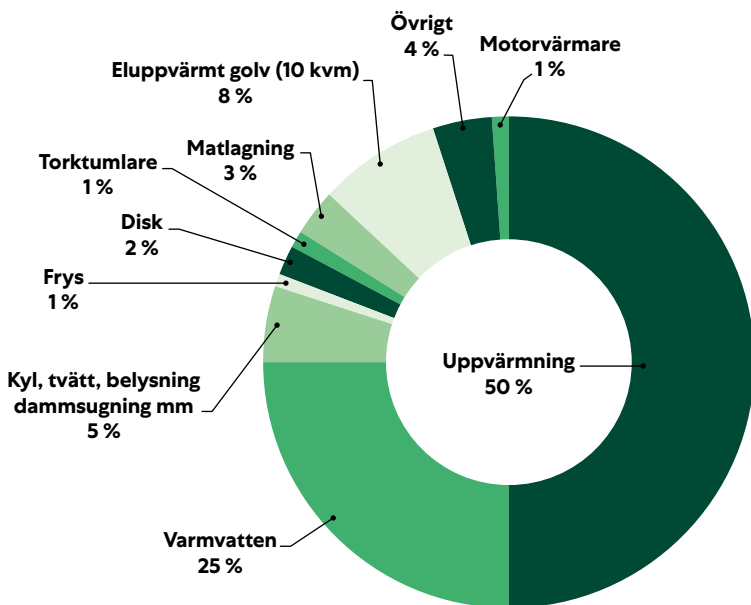
För att lyckas dra ner på din elanvändning är nyckeln att hålla koll på vilka saker och enheter som drar mest, men lika viktigt är att se över ditt beteende och dina vanor – i slutändan påverkar allting vad som står på sista raden på elräkningen.

Eftersom det kostar vårt klimat en hel del att producera den energi vi behöver för att kunna leva tryggt, måste vi hjälpas åt att minska vår energianvändning.

Så vad drar mest el egentligen?

För att kunna minska din elanvändning är det bra att känna till var de största eltjuvarna finns. En minnesregel är att allt som genererar värme drar mycket el – element, golvvärme, handduktork, torktumlare eller hårfön är några exempel.

Här får du en översikt över vad som påverkar din elräkning:

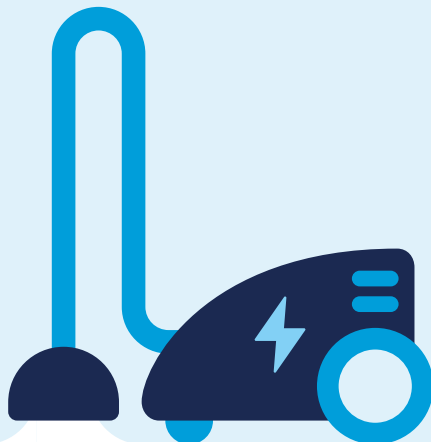




Hur kan jag själv räkna ut hur mycket el mina saker använder?

Vill du få koll på hur du kan använda din elektronik på ett smart sätt? På alla elapparater står det hur stor effekt (W) de har. För att räkna ut hur mycket el som går åt multiplicerar du effekten med tiden du använder apparaten.

Och vad kostar det då? Låt oss visa ett räkneexempel då vi valt att utgå från ett snittpris på 3 kr/kWh. Tänk på att priset är ett exempel och ingen verklig kostnad för just dig.



Exempel:

- Låt säga att du har en dammsugare med effekten 1 000 watt (W) som du städar med i en timme.
- Då har du använt $1\,000\text{ W} \times 1\text{ h} = 1\,000\text{ Wh}$ – vilket är detsamma som 1 kWh.
- Med ett elpris på 3 kr/kWh kostar då en dammsugning 3 kr.
- Dammsuger du en timme i veckan blir det 52 kWh på ett år, vilket motsvarar en kostnad på 156 kr (52 veckor \times 3 kr).

Så här mycket el drar sakerna i ditt hem:

Artikel	Effekt (W)	Estimerad tid	Årsförbrukning (kWh/år)
Dammsugare	1 000	1 tim/vecka	52
Frys (ny)	120	Termostat	387
Frys (äldre)	200	Termostat	1 000
Glödlampa	60	5 tim/dygn	110
Handdukstork	80	365 dygn	701
Kyl (ny)	100	Termostat	167
Kyl (äldre)	150	Termostat	560
Ladda elbil	3 700-11 000	1 500 mil/år	3 000
Led-lampa	5	5 tim/dygn	9
Spisplatta	1 500	40 min/dygn	365
Torkskåp	2 000	4 tim/vecka	416
Torktumlare	2 000	2 tim/vecka	208
Tvättmaskin	3 000	4 tim/vecka	624
Vattenkokare	2 200	15 min/dygn	201

Vill du se fler exempel? Gå in på oresundskraft.se/samycketel



Klipp ut & spara!



Hur kommer jag igång och sparar el?

Den billigaste kilowatttimmen är den som inte används. Att minska den egna elkonsumtionen är det som på kort sikt får störst påverkan på din elräkning. Om du kan tumma på ditt värmebehov finns det el och pengar att spara – värme och varmvatten står nämligen för majoriteten av hemmets elanvändning.

Detta kan du göra redan idag:

1. Släck lampor i de rum du inte använder.
2. Ta snabbare och lite svalare duschar.
3. Låt inte vattnet rinna när du handdiskar eller tvålar in dig i duschen.
4. Lägg locket på när du kokar upp vatten på spisen.
5. Häng tvätten på klädstreck eller i tvättställ istället för att torktumla.

Saker med kort startsträcka:

1. Sänk inomhustemperaturen.
2. Stäng av eller sänk temperaturen på golvvärmen.
3. Slå av handdukstorken.
4. Ställ in rätt temperatur i kyl (rek. 6 grader) och frys (rek. -18 grader).
5. Byt till smarta kranar med sparmunstycken i kök och badrum.

För dig som är husägare:

1. Isolera. Ett välisolerat hus tätar värmeläckage och sparar energi.
2. Ersätt tvåglasfönster med energifönster.
3. Byt värmesystem. Kan du få fjärrvärme är det tryggt, prisvärt och klimatbriljant.
4. Sänk temperaturen till 15 grader i rum som inte används. Stäng inte av värmen helt – det kan ge fukt- och mögelskador.

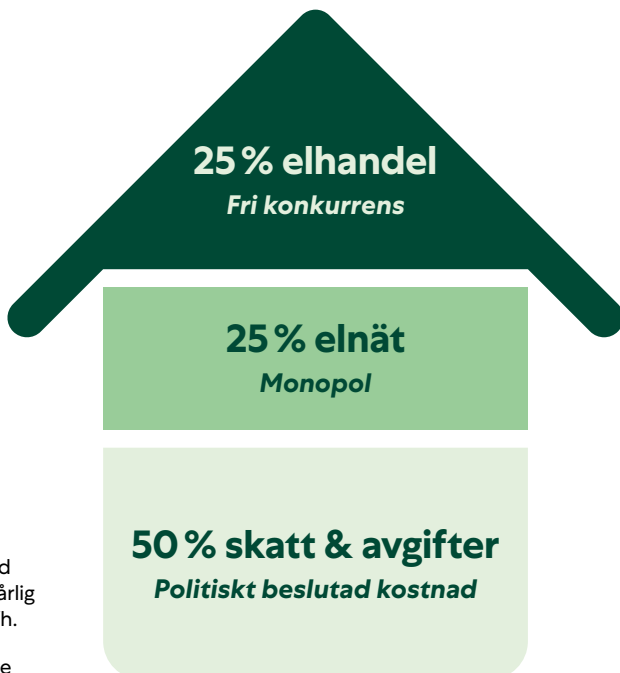


Vad består elkostnaden av?

Det kan vara klurigt att förstå vilka delar som utgör din sammanlagda elkostnad. Men förenklat kan man bryta ner elkostnaden i tre delar: elhandel (elen du använder), elnät (transporten av el) samt skatter och avgifter till staten.

Det råder fri konkurrens på elmarknaden i Sverige, vilket innebär att du kan handla el från vilket elbolag du vill. Elnätet är däremot ett monopol som regleras av staten. All elanvändning i Sverige är skattepliktig och det är riksdagen som beslutar om skattereglerna. Förutom själva energiskatten består skattekostnaden av moms, pris för elcertifikat och myndighetsavgifter.

Elkostnadens delar:



Ungefärlig fördelning av el-kostnaderna för en kund med elvärme, rörligt elpris och en årlig elanvändning på 20 000 kWh.

Källa: Energiföretagen Sverige

Kan jag komma ner i pris om jag byter elavtal?

Att välja elavtal kan göra stor skillnad för din elräkning beroende på hur och när du använder din el. Här reder vi ut skillnaden på rörliga avtal med månadspris eller timpris.

Månadsprisavtalet – elavtalet som passar flest bäst

Med ett rörligt Månadsprisavtal varierar ditt elpris från månad till månad. Elpriset baseras på spotpriset, vårt inköpspris som sätts dagligen på den nordiska elbörsen. Det rörliga elpriset styrs av flera faktorer, så som hur mycket produktion vi har tillgång till och hur mycket el vi använder. Dessutom påverkar vilken elproduktion vi har – finns det förnybar el i systemet eller behöver vi importera?

Timprisavtalet – håll koll på när du använder din el

Med ett Timprisavtal betalar du det gällande elpriset för den el du använder vid varje tidpunkt. Det betyder att du kan spara pengar på att bevaka elpriserna och använda elen när den är som billigast. Men det kan också bli dyrt om du inte har möjlighet att hålla koll och styra din användning.



Timpriskollen! Stämmer detta in på dig?

- Jag kan och vill hålla koll på vad elen kostar timme för timme.
- Jag bor i eluppvärmd villa och har hög elförbrukning.
- Jag kan flytta en stor del av min elanvändning till tider när elen kostar som minst.

Checkar du i alla tre boxar? Då kan timpris vara något för dig!

Se alla våra avtal på oresundskraft.se/elavtal

Vad ska jag göra vid ett strömavbrott?

För att klara av elförsörjningen behöver det alltid finnas en balans mellan hur mycket el som produceras och hur mycket el som används. Effektbrist uppstår när efterfrågan är större än den el som kan föras ut på nätet. Risken för effektbrist är störst i södra Sverige, eftersom elproduktionen är lägre här än i övriga landet.

Att koppla från elen lokalt, så kallad manuell förbrukningsfrånkoppling (MFK), är en sista utväg för att förhindra större störningar i elförsörjningen. Det är i praktiken inte mer annorlunda än ett planerat strömavbrott på ett par timmar. En MFK har dock aldrig behövts göras på grund av effektbrist i Sverige.

Svenska Kraftnät har meddelat att det finns en förhöjd risk för en MFK den närmsta tiden, men det är inte på något sätt en garanti för att det kommer ske. Om det ändå blir av är det bra att vara förberedd (se vår checklista till höger).

Efter en MFK

När strömmen kommer tillbaka är det viktigt att elnätet inte direkt överbelastas. Det kan orsaka strömavbrott i allt från ett kvarter till hela stadsdelar. Det bästa är att fasa in elförbrukningen successivt efter en MFK. Hjälp till genom att stänga av större enheter – till exempel värmepump, element eller elbilsladdning – innan strömmen slås på igen.

Frågor och svar om MFK: oresundskraft.se/MFK

Förbered dig för ett strömavbrott

Det är alltid bra att vara förberedd för ett längre strömavbrott. Man brukar säga att det finns fyra grundpelare när det gäller hemberedskap: vatten, värme, mat och kommunikation.

Checklista: saker som är bra att ha hemma

- Flaskor och dunkar med rent vatten. Tänk på att en vuxen behöver i runda slängar 2,5 liter per dag.
- Batterier.
- Batteridriven ficklampa.
- Tändare.
- Stearinljus.
- Laddad powerbank till telefon och dator.
- Batteridriven radio.
- Gasolkök och gasoltuber.
- Torrmat som inte behöver värmas upp och/eller mat som är enkel att koka upp och värma i gasolkök.
- Varma kläder och filtar.
- Första-hjälpen-låda.



Klipp ut & spara!



Följ din elanvändning på Mina sidor

Som kund hos oss på Öresundskraft har vi samlat allt om din el på ett och samma ställe. Logga in på **Mina sidor** för att hålla koll på din energianvändning, se dina fakturor, byta elavtal och ändra kontaktuppgifter. Allra smidigast är att logga in i vår app – sök på **Öresundskraft** och hämta den i **Google Play** eller **App Store**.

Vad gör Öresundskraft?

På Öresundskraft arbetar vi för att det ska vara enkelt att välja rätt energilösningar. Med genomtänkta val kan vi se till att elen används där den gör som mest nytta både för dig och ur ett hållbarhetsperspektiv. Men hur jobbar vi i praktiken för att skapa rätt förutsättningar? Här är några exempel:

- Framtidens el**
Vi investerar för att bygga ut, underhålla och sköta driften av våra nät för el, fjärrvärme, fjärrkyla och gas. Vi arbetar för säkra leveranser och att rusta upp inför framtiden. Exempelvis investerar vi 165 miljoner kronor i Ängelholms elnät till år 2027.
- El till rätt sak**
Att använda fjärrvärme gör att elen kan användas för omställningen till ett hållbart energisystem. Vi bygger ut fjärrvärmerna så fort vi kan, bland annat i Rydebäck som nyligen fått fjärrvärme för första gången.
- Förnybar el**
År 2035 ska 10 procent av all elanvändning i Helsingborg komma från solenergi. Efter 2022 räknar vi med att ha satt upp 1 500 solcellsanläggningar – en fördubbling jämfört med året innan.
- Lastbilsel**
2022 invigde vi en laddstation för tunga lastbilar i Helsingborg. Nu ska vi bygga fler stationer. Vi bidrar både till att transportbranschen ställer om och utforskar en ny affärsverksamhet.
- Elpåverkan**
Elsituationen i södra Sverige är särskilt ansträngd. Vi deltar i den skånska Effektkommissionen och för en dialog med politiker och andra bolag i branschen.

Läs mer på vår blogg: oresundskraft.se/blogg

Det här är Öresundskraft

I mer än 160 år har vi på Öresundskraft kämpat för att bidra till ett bättre samhälle och en bättre värld. Allt vi gör handlar om att hitta lösningar och skapa förutsättningar för en hållbar framtid.

Genom att vara kund, medarbetare, leverantör eller partner till oss stöttar du vårt arbete och ser till att vi kan göra ännu mer, ännu snabbare. På så sätt är du en viktig pusselbit som i allra högsta grad bidrar till en mer hållbar region och faktiskt – en bättre värld.

#tillsammansför17

**ÖRESUNDS
KRAFT**