

El-sikker sparing av strøm og nettleie!

For å kunne endre på forbruket og unngå å bruke mye strøm samtidig er det viktig å kunne forstå hva som bruker mest strøm.

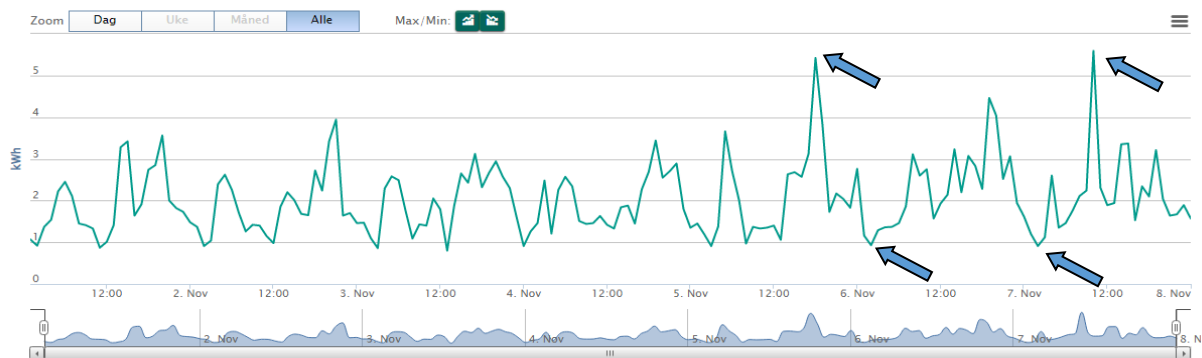
Stort sett bruker vi mest strøm på oppvarming nesten 50 – 60 % av det totale strømforbruket, varmtvann 20 %, elektriske apparater (i stor grad hvitevarer), 15 % og belysning ca 10 %. Dersom du lader du elbil hjemme, kan den også trekke mye strøm og utgjøre mellom 8-10 % av forbruket ditt

El-sikker måte for å flytte forbruket, spare strøm og nettleie ved bruk av Min side, logg inn på www.norgesnett.no

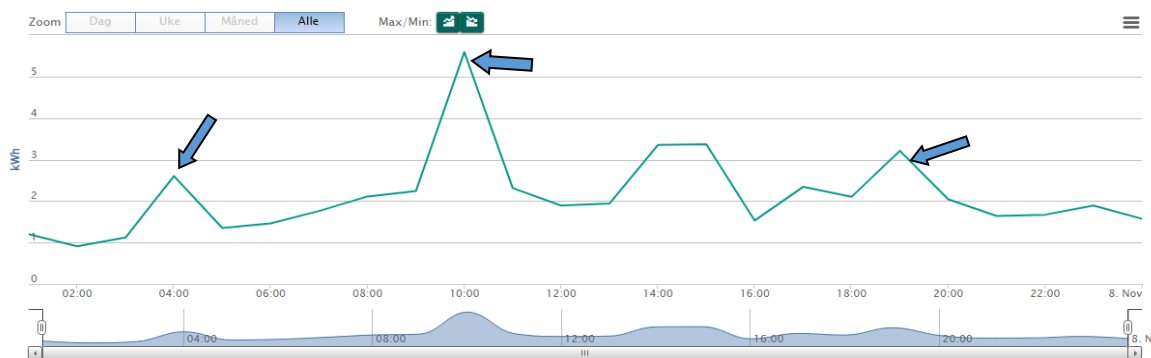
- Kartlegg forbruket ditt ved hjelp av Min side. Hva bruker du?
- Få oversikt over de store forbrukerne i husholdningen
- Lag en plan for å unngå samtidig bruk
- Vurder om man kan redusere bruk.

Det er ikke alltid like enkelt å vite hvor mye strøm et apparat bruker, og hvordan du kan endre bruken av dette på en el-sikker og trygg måte.

Kartlegging av forbruk



Figur 1: Her vises en ukes forbruk og man kan enkelt se forbrukstopper.



Figur 2: Her vises dagsforbruk det er enklere å lese ut tidspunktene for forbrukstopper

Noter deg følgende:

1. Når på dagen bruker du mest strøm?
2. Når på døgnet bruker du minst strøm?

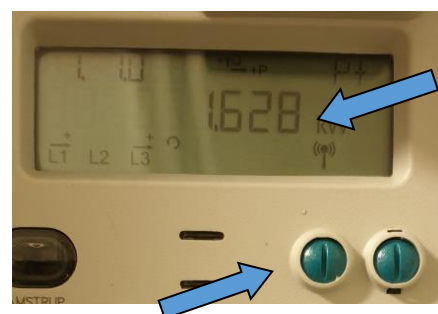
Tenk gjennom hvor hvordan en normal uke, og noter deg tidspunktene

3. Når er det ingen i huset?
4. Når er det mest aktivitet i huset?
5. Når tappes varmtvann til bad eller dusj
6. Når sover medlemmene i husstand

Kartlegging av forbrukerne i huset

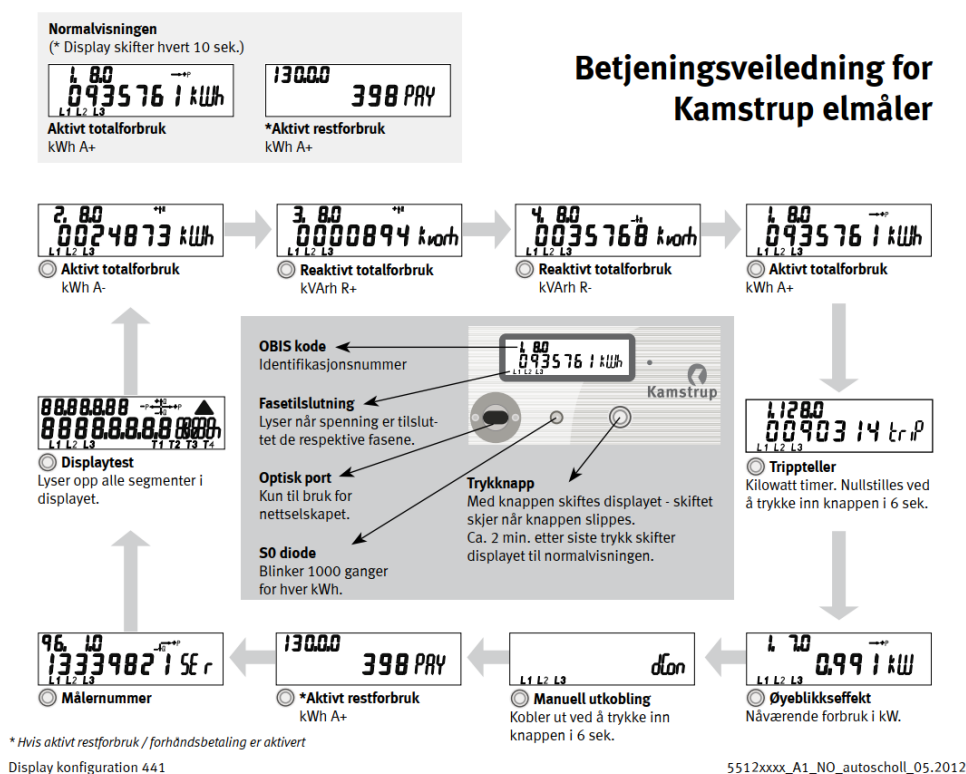
I det tidsrommet på dagen dere vanligvis bruker mest strøm, kan dere åpne sikringsskapet og trykke AMS-målerens venstre knapp til dere får opp sanntidsvisningen. Denne viser den faktiske effekten pr sekund. (kW)

Displayet viser i dette tilfellet en effekt som er 1,628kW eller 1628W. Denne effekten må stå på en time for å utgjøre 1,628kWh i energi.



Har du første generasjon AMS måler, typisk kundene på Hvaler og søndre Kråkerøy, følg denne anvisningen for å finne sanntidsvisningen av forbruket i kW:





Noter deg hvor mye effekten faller for hvert trinn. Samtidig kan du gjøre en el-sjekk.

- **Oppvarming,**
 - skru av alle varmeovner, Sjekk samtidig for svidd støpsel eller at ovnen har andre synlige skader som bulker og sprekker. Oljefylte ovner må sjekkes for lekkasjer.
 - varmekabler, skrur av med bryter
 - varmepumpe, Sjekk samtidig for svidd støpsel og at stikkkontakten som benyttes er av jordet utførelse
- **Varmtvann,**
 - trekk ut støpsel eller skru av bryter, Sjekk samtidig for støpsel har smeltemerker eller er varmt. Selve stikkkontakten skal heller ikke ha noe misfarge eller smeltespor
- **Elbil**
 - Koble ut elbilens kontakt. Husk av vanlige utestikk kan ikke benyttes til lading da støpsel, stikkontakt og det elektriske anlegget blir skadet av den høye belastningen over tid. Sjekk støpsel og stikkkontakten for misfarging eller smeltespor
- **Kjøkkenapparater til matlaging**
 - Spesielt induksjonstopper kan trekke mye effekt. Skru av alle apparater. Sjekk stikk og støpsel til apparater man har stående på kjøkkenbenken f.eks kaffetrakter.
- **Klesvask**
 - Plugg ut vaskemaskin, sjekk støpsel og at filtre er tømt rengjort.
 - Plugg ut tørketrommel, sjekk støpsel og at filtre er tømt rengjort.
 - Gjentakende årsak til brann er at lofilteret enten er fullt, tett eller ødelagt.



- **Brunevarer og forbrukselektronikk**
 - Plugg ut tv og andre brunevarer, spesielt gjelder dette ladere. Sjekk ladekabelen for skader.
- **Ventilasjon**
 - Påvirker varmebehov og må stå av en stund for å kunne vise tapet dette forårsaker.
Balansert ventilasjon kan skrus ned LITT på vinterstid, men snakk med fagfolk om dette for å ikke forårsake fuktskader.
- **Annet**
 - Dersom alt i huset er plagget ut skal displayet vise 0,000kW, dersom dette ikke er tilfelle er det noe som bruker strøm som du ikke har oversikt over

Kan du flytte deler av forbruket ditt?

- **Oppvarming**
 - Sørg for at grunnoppvarmingen av boligen skjer mens man ikke har annet stort forbruk. Annen bruk av apparater bidrar også til varme innendørs f.eks matlaging, klesvask ol.
- **Varmtvann**
 - Etter at du har tappet vann vil varmtvannsberederens termostat legge inn og varme dette vannet. Endring av forbruksmønster eller bedre styring av dette vil kunne gjøre at det ikke er varmtvannsberederens store belastning som bidrar til at man får et høyt samtidig forbruk.
- **Elbil**
 - Elbiler skal kun lades fra egnet elbillader/Wall Box. Dette anses å være en trygg måte å lade bilen på og at dette kan foregå på nattestid.
 - Elbiler som lades fra stikkontakt må anses å være en nødløsning og bør ikke forekomme uten tilsyn.
- **Kjøkkenapparater til matlaging**
 - Spesielt induksjonstopper kan trekke mye effekt. Skru av andre apparater og eventuelt varme. Vurder hvilke apparater som må benyttes på kjøkkenet akkurat samtidig.
- **Klesvask**
 - Sett på vaskemaskin og tørketrommel på kvelden slik at den er ferdig før du går legger deg.
 - Må du vaske mye, skru av annen varme/oppvarming
- **Brunevarer og forbrukselektronikk**
 - Lad forbrukselektronikk i rom med brannvarsling og mens du er våken. Her sparer man ikke mye på å endre dette til natt grunnet at effektene er små.
- **Ventilasjon**
 - Dersom man luffer mye på kalde dager vil dette gjøre at termostatene skrus på. Dersom dette skjer samtidig med annet høyt forbruk vil dette kunne føre til effekt topp. Sjøkklufting eller forsering bør derfor legges til tidspunkter som det generelle forbruket er lavere f.eks mot kvelden.



Kan du redusere forbruket ditt?

Skru av varmekilder du ikke har behov for om du reiser på ferie eller er borte over en lengre periode. Men husk å ikke skru av hovedsikringen for da blir strøm og nettleie stipulert.

1. Senk temperaturen inne.

- a. For hver grad du senker innetemperaturen sparer du cirka 5 prosent av kostnadene til oppvarming.
- b. Sørg for at nattsenkfunksjonen ikke slår på alle ovner eller varmekilder samtidig, og ikke samtidig med andre apparater som bruker mye strøm.

2. Lufting og ventilasjon

- a. Luft kjøpt og intensivt. Da unngår du nedkjøling, og du slipper ikke ut varmen din «til kråka».
- b. Nyere boliger har balansert ventilasjon, denne kan reduseres til et minimum på vinter. Ved å forsere eller trinne opp ventilasjonsanlegget på høyere hastighet kan man lufte mer effektivt på tidspunkter man har mindre samtidig forbruk.

3. Skru av lys og apparater og eventuelt trekk ut støpsler i rom du ikke er i

- a. Skru av lys og varme i rom som ikke er i bruk.
- b. Om du ikke vil skru varmen helt av kan du kanskje redusere den?
- c. Trenger TV å stå i standby?
- d. Må ladeadapter som ikke lader et produkt stå i stikkontakten?

4. VVB

- a. Ta kortere dusjer. Nest etter oppvarming går det svært mye strøm til oppvarming av varmt vann, så det er nok ikke så lurt å bruke lang tid i dusjen når strømprisene er høye. Å bade i badekaret kan det være lurt å kutte ned på frem til strømprisene går nedover.
- b. Vurder når du dusjer. Varmtvannsberederen står gjerne på noen timer etter at den har blitt tappet. Sørg for at tapping skjer på et tidspunkt som det ikke er annet stort forbruk.

5. Vaskemaskin og tørketrommel

- a. Reduser bruken av tørketrommel og tørk så mye du kan på tørkesnor eller tørkestativ.
- b. Fyll vaskemaskinen helt opp før du vasker klær, og ikke sett på oppvaskmaskinen før den er full.
- c. Vask klær på lavere temperaturer om du kan.
- d. Tidspunkt for vasking og tørking av klær bør ikke være samtidig med andre store forbruk i boligen, men ikke om natten da disse apparatene ofte er en årsak til boligbrann.

Om du driver næringsvirksomhet, tenk gjerne igjennom om man kan gjøre tilsvarende tiltak. Det viktigste er å unngå å bruke for mange strømkrevende produkter samtidig.

