

STRØMPRISEN

STRØMSJOKK

Sjekk hva dusj, elbillading og oppvarming vil koste deg

Av TRULS LIER OG
MALENE EMILIE RUSTAD

Bor du i Sør-Norge opplever du en «rekordprisuke». Da er det lurt å vite hva det koster å bruke dine ulike elektriske gjenstander.

I går ble det målt den høyeste strømprisen i Sør-Norge noensinne. Strømprisene var oppe i 1,43 kroner kilowattimen i snitt gjennom dagen både på Østlandet, Sørlandet og Vestlandet, ifølge strømbørsen Nord Pool.

Det er rundt 11 øre opp fra den forrige toppnoteringen på mandag, da prisene gjorde et byks oppover. I tillegg kommer nettleie, avgifter og moms.

Ifølge et estimat strømleverandøren Ishavskraft legger til grunn måtte personer i Sør-Norge betale rundt 2,5 kroner kilowattimen i går. Da er alt av nettleie, avgifter, moms og strømselskapenes påslag tatt med i estimatet.

Hverdagseksempler

Legger man dette til grunn har Ishavskraft laget et estimat for mye prisene for ulike «elektriske aktiviteter» kostet med slike priser:

■ En dusj på ti minutter kan koste 16,25 kroner.

■ Full belysning i alle rom i 12 timer ligger på litt over 32,4 kroner.

■ Å lade en Tesla helt opp fra tomt batteri, koster det rundt 250 kroner.

■ Å lade elsparkesykkelen helt opp, koster kun 62,5 øre.

■ Mobilten kan du lade uten økonomiske bekymringer. Det koster bare 2,5 øre.

Med en pris på 2 kroner kilowattimen vil disse dagligdagse gjøremålene, ifølge energirådgiver Trond Paasche i Enova, koste:

■ En 40 graders vask utgjør et strømforbruk på 0,5 kWh som medfører en strømkostnad på 1 krone per vask.

■ Ifølge Framtiden i våre hender og en svensk undersøkelse, heter det at det går med 2 kWh til å steke et brød. Altså 4 kroner.

■ Nye støvsugere har maks 0,9

kWh effekt og kostnaden etter ti minutter blir da 30 øre.

Oppvarming er blant tingene som betyr mest for strømregningen. 16 timer med en effekt på 3300 watt kommer på 132 kroner. Hvis varmekablene på badet står på i 12 timer på 1500 watt, ender det med å koste 45 kroner. Å ha på panelovnene i 12 timer på 1000 watt ender på 30 kroner.

Hvis du setter av 9 timer til å se alle episodene av Netflix-snakkisen Squid Game kostet det deg rundt 2,25 kroner i strøm i går.

Hvis Squid Game kombineres med lasagne-middag, koster det rundt 5,5 kroner å ha lasagnen stående i ovnen i en time.

Dersom du satser på noe mer tradisjonelt, kan færikål-koking koste 15 kroner om stekeplaten skal stå på i 3 timer.

– Har så vidt begynt

For dem i Sør-Norge som er frykter høye strømpriser gjennom vinteren, er det ikke mye trøst i anslaget for tiden fremover, ifølge sjefanalytiker Sigbjørn Seland ved Storm Geo.

– Gjennomsnittlig spotpris frem til april ligger på rundt 1,30 kroner per kilowattime, sier Seland.

– Vi har bare så vidt begynt på forbruksøkningen. Vi er et land som forbruker strøm til oppvarming, og vi er i et kaldt land, sier sjefanalytiker Tor Reier Lilleholt i Volue Insight.

– Den billigste strømmen er den du ikke bruker, men hvor mye du kan spare vil variere veldig mellom husholdningene, sier juridisk seniorrådgiver Thomas Iversen i Forbrukerrådet.

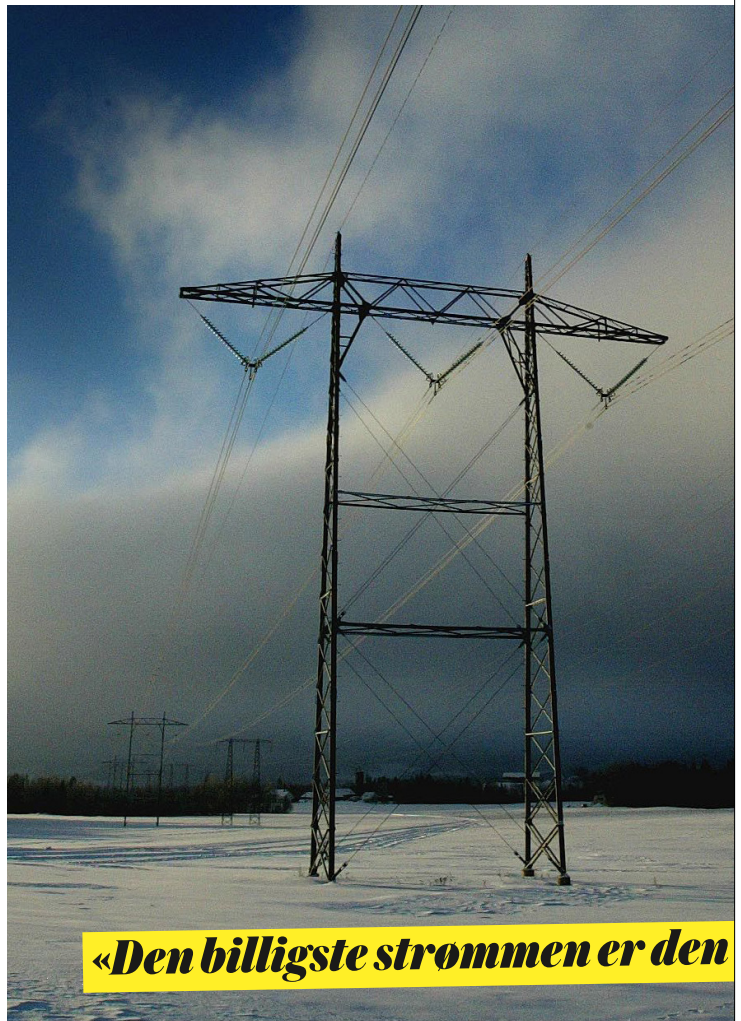
To viktige råd

Iversen råder til enkle grep som kortere dusjer, lavere innetemperaturer mens man sover eller er på jobb, og korte og effektive luftinger.

– Bruk sunn fornuft. Det kommer du ekstremt langt med, sier Tom Eirik Olsen, handlingsjef i Ishavskraft.

Han ber folk om ikke å tenke så mye på de utallige strømtipsene som florerer nå.

– Tenk på de to viktigste tingene. Det er oppvarming av boligen og bruken av varmtvann, sier TomEirik Olsen.



«Den billigste strømmen er den

VINTER I VENTE: Mange vurderer å skifte til en gunstigere strømvtale når strømprisene stiger til værs på grunn

Gjennomsnittlig energiforbruk

- Rundt 55 prosent går til oppvarming
- Rundt 20 prosent går til oppvarming av vann
- Rundt 10 prosent går til belysning
- Rundt 15 prosent går til annet i huset som går på strøm

Kilde: Enova

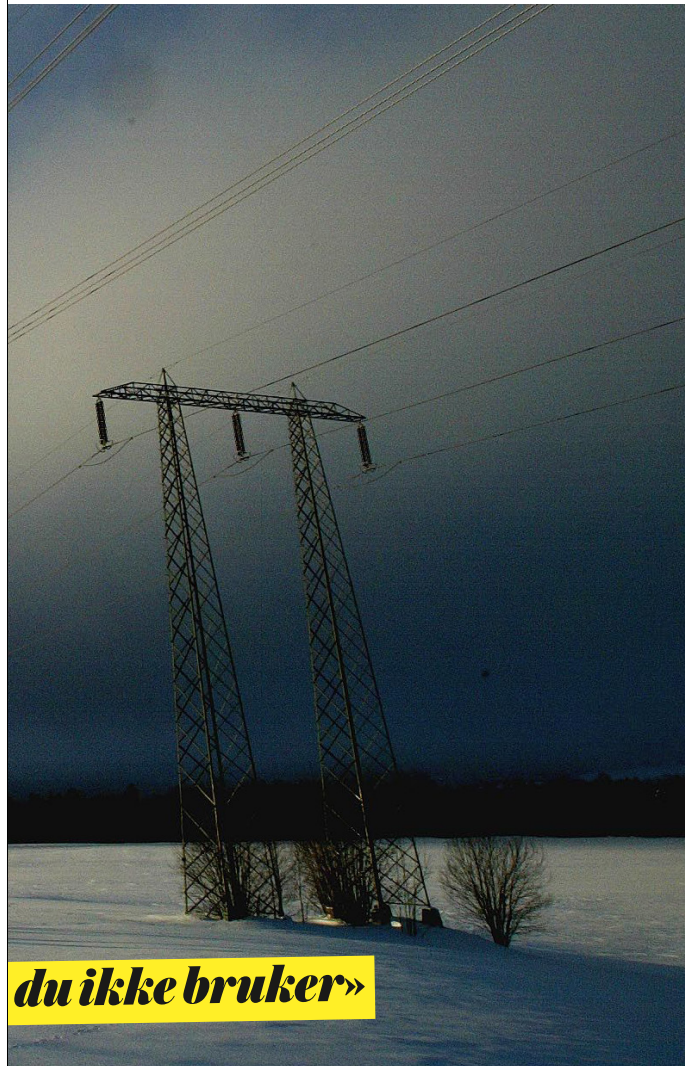
Slik er strømregningen oppbygd

- Din strømregning bestemmes av tre elementer: nettleie, kraftpris og statens avgifter.
- Nettleien betaler du til selskapet som eier strømmettet der du bor. Det er kostnaden for å få strøm overført til boligen din gjennom ledningsnett. Det fins kun én nettleier der du bor, de er monopolister. Nettleien består av en fast og en variabel del.
- Statens avgifter består av moms og elavgiften (forbruksavgiften). Den kan du heller ikke påvirke, med mindre du flytter til Nord-Troms og Finnmark, som er frittatt for moms og elavgift.

Kilde: Hallgeir Kvadheim



OVERSIKTEN



du ikke bruker»

av kaldt vær. Foto: NTB

Vær obs på når du skal få ny strømvtale

● Avtaler som er for «gode til å være sann». Les betingelser og vilkår nøye – også det med liten skrift. Det man skal se etter i avtalen er bindingstid, pris og hvor lenge prisen varer.

● Pass opp for betalingsmetode. Noen krever at man tegner både eFaktura og avtalegiro for å beholde den gode prisen. Noen leverandører har kampanjetilbud eller introduksjonspriser. Etter et par måneder øker prisene. Seriose aktører krever for det meste ikke forskuddsbetaling. Unngå derfor disse selskapene.

● Vær sikker på at avtalen du i utgangspunktet så på er den du faktisk signerer på. Strømløseleverandører har ofte flere avtaler som går under lignende navn. Det kan være forvirrende.

● Se etter om din strømløseleverandør kan sende varslinger om endringer i avtale på enten e-post eller sms, så slipper du å følge med på selskapets egne sider for å holde deg oppdatert.

● Ikke si ja til strømvtales over telefon. Alltid sjekk vilkår og betingelser

Kilder: Norsk familieøkonomi, elskling.no, Forbrukerrådet og Forbrukertilsynet

6 STRØM-TRIKS DU KAN SPARE PÅ

1 Installere luft til luftvarmepumpe

Med et energibehov på 25.000 kWh per år kan energibruket reduseres med 4800 kWh som utgjør 9600 kroner i reduserte kostnader per år ved en strømpris rundt 2 kroner per kwt.



2 Bytte dusjhode til sparedusj

Regner vi med en pris på 2 kr/kWh så koster 10 minutter dusjing med dusjhode (16 liter/min) 11,16 kroner og 5,58 kroner med sparedusj. En reduksjon i kostnader på rundt 5,50 per dusjing.



3 Fyre med ved

En kg tørr ved har en brennverdi på 4,3 kWt. En vedovn har en virkningsgrad på 70–80%, resten av varmen går ut via pipen. Regner vi på 70% virkningsgrad, så avgir vedovnen 3 kWh varme for hver kg tørr ved. En 40 liters sekk med tørr bjørkeved veier ca. 15 – 17 kg.

Regner vi med 15 kg så utgjør dette 45 kWh i form av varme i rommet. Koster 40-literssekken 60 kroner, så koster vedfyring 1,33 kr/kWh. En differanse på 0,67 kroner per kWh i forhold til dagens strømpriser på 2 kr/kWh. Ved et totalt elektrisk energibruk på 25.000 kWh, så kan kostnadene med vedfyring reduseres med 4610 kroner per år.



4 Senke inne-temperaturen

En tommelfingerregel er at for hver grad en senker inne-temperaturen så reduseres varmetapet og energibruken til romoppvarming med ca. 5%. Reduseres temperaturen med 2 grader i en bolig med et oppvarmingsbehov på 13.750 kWh per år så er reduksjonen i energibruk på 1375 kWh per år, som utgjør 2750 kroner i reduserte kostnader per år med 2 kr per kwt.



5 Skru av lys i rom du ikke er i

Forutsetninger: 20 LED-pærer à 5 Watt som står på døgnet rundt. Disse utgjør et strømforbruk på 72 kWh per måned. Slår vi disse av 16 timer i døgnet (kun på i 8 timer hver dag) så er besparelsen 48 kWh som utgjør en redusert kostnad på 96 kroner per måned, eller 1152 kroner i året.



6 Lade bilen om natten

Forutsetninger: Forbruk på 0,2 kWh per km ved bruk av elbil, stor familiebil. Differanse på 0,25 kr per kWh mellom reduserte priser natt kontra dag, og med kjørelengde 11.000 km per år. Med oppgitte forutsetninger kan nattlading redusere kostnadene 552 kroner i året.



Kilde: Enova (forutsetning som er satt er et energibruk på 25.000 kWh og en strømpris på rundt 2 kroner per kWh).

