

nonstop

En tidning från Mälarenergi.

Nr 1 2015.



**Alva vann tävlingen
"Gör något nytt
av något gammalt".**

El till din tjänst, dygnet runt året om.

Släpp in
lite sol i
ditt elavtal.

Minskad energi-
användning på
Ramnäs bruk.

Träna dig i form till
Mälarenergi Stadslopp
den 11 juni.

Stadsnät i Svea-
land byter namn
till **Fibra.**

Tänk om! Tänk nytt! Tänk smart!

Nu är det vår, och det är fantastiskt skönt att ljuset och värmen återvänder. Äntligen har jag kommit igång med träningen, och målet just nu är att springa Mälarenergi Stadslopp på bättre tid än förra året. (Det borde inte vara så svårt...) Det vore kul att ses vid start- och målområdet i Vasaparken den 11 juni! Passa på att ta till dig några tips inför Stadsloppet på sidan 12.

I takt med det härliga vårljusets framfart ser man annat som gömt sig i vinter och slask, till exempel bilen som är tämligen lortig vid det här laget. Om jag orkar hålla ut ska jag tvätta den under Stora biltvättarhelgen 25–26 april – då erbjuder tvätthallar med godkänd reningsutrustning minst femtio procents rabatt. Se vilka de är på sidan 15.

Våren för också tankarna till nyskapande. Det är inspirerande att se fantasin och kreativiteten hos alla som på olika sätt bidrar till att skapa en bättre värld. I förra numret av Nonstop utlyste vi en återvinningsstävling för unga. Nu har vi glädjen att presentera vinnaren Alva och visa hennes bidrag, ett fantastiskt stall. Alla återvinnare är förstås vinnare, antingen man deltar i tävlingar eller inte.

Gustav, som vi skrivit om på sidan 26, är en annan ung person som gjort intryck på mig! Han har använt sin kreativitet till att bygga en drönare – en riktigt smart grej som både spar pengar och är miljövänlig. Jag undrar vad han pysslade med som barn? Kanske byggde han saker på samma sätt som Alva? När jag var liten tillverkade jag också saker av tomma kartonger och annat skräp. Jag minns att jag tyckte det var roligare att bygga saker till dockskåpet och Barbiedockorna än att leka med dem.

Det är lätt att tappa en del av sin fantasi och kreativitet när man blir vuxen och att fastna i invanda tankemönster och beteenden. Låt oss vara nyfikna och ifrågasätta! Kan vi göra saker på ett annat sätt, som är bättre - för plånboken, hälsan, miljön eller något annat? Som på Ramnäs Bruk, där nya smarta lösningar betyder att oljeanvändningen minskat och därmed också koldioxidutsläppen.

Tänk om! Tänk nytt! Tänk smart! Kanske kommer din idé att förbättra världen. Hör gärna av dig om det är något du vill dela med dig av, kanske i nästa nummer av Nonstop.

Malena Bergroth

Kommunikationschef Mälarenergi
malena.bergroth@malarenergi.se



Kundcenter: 021-39 50 50.
Sjöhagsvägen 3, Västerås
E-post: post@malarenergi.se
Hemsida: www.malarenergi.se
Postadress: Box 14, 721 03 Västerås

**BEHÖVER DU GÖRA EN FELANMÄLAN,
RING: 021-18 19 00**



Omslagsbild
Lasse Fredriksson

nonstop

Ansvarig utgivare
Malena Bergroth, Mälarenergi
Redaktör, projekt- och produktionsledning
Lena Idh, Agenti AB

Form och original
Madelene Ulfberg, SNAP!
Tryckeri
Sörmlands Grafiska AB



Nonstop nr 1

Varsågod,
en tidning
till dig som
är kund hos
Mälarenergi.

LÖS VÅRKRYSSET
VINN POCKETOGRAM
sidan 16-17

SOL- OCH POOL-
ERBJUDANDEN!
sidan 21-23

18-20



Minskad energianvändning
på Ramnäs bruk.

El till din tjänst, dygnet runt året om.



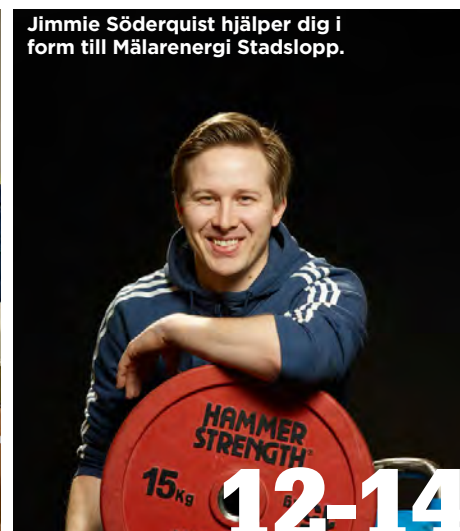
4-7

Alva gjorde något nytt av något gammalt,
vann presentkort
till Tom Tits.



8-10

Jimmie Söderquist hjälper dig i
form till Mälarenergi Stadslopp.



12-14

Gustav fick
en flygande
start hos
Mälarenergi.

26-27



Thomas och Janne i full action när
dansbandseuforin drabbade Västerås.



28-29



Väckarklockan brummar. Du tändar belysning, slår på kaffebyggaren, tar bröd ur frysen, tinar det i mikron, duschar, torkar håret med fönen... Innan du ens gått ut genom dörren har du använt en lång rad saker som kräver el. Och utanför ditt hem vidgar sig en värld i konstant behov av fungerande elförsörjning.

TEXT: YVONNE BUSK. FOTO: LASSE FREDRIKSSON.



El till din tjänst, dygnet runt året om.

Du sätter dig i en bil som värmts av motorvärmare och kupévärmare. Vägen du kör på är upplyst av gatlyktor och trafiken i korsningarna regleras av trafikljus. Vart du än vänder blicken ser du byggnader som skulle slockna och kallna och verksamheter som skulle stanna om elen inte matades på hela tiden.

I Sverige använder vi drygt 14 000 kWh el per invånare och år och ligger därmed på sjätte plats internationellt sett. Elbranschen sysselsätter idag cirka 30 000 människor. Det svenska elnätet omfattar totalt 552 000 kilometer. Skulle det gå att sträcka ut det i

en enda lång ledning skulle den räcka mer än 13 varv runt jorden.

Den svenska basindustrin, som pappersindustri, järn- och stålverk består till stor del av så kallad elintensiv process-industri som är mycket beroende av säker eltillförsel. Även mycket korta avbrott på någon sekund, som de flesta av oss inte ens märker, kan orsaka kostsamma störningar i tillverkningsprocesserna. Utrustning kan stanna och innebära att gods blir förstört och leveranser försenade.



På våra sjukhus utförs operationer och annan avancerad, livsavgörande behandling med eldriven teknik. Det gäller allt från respiratorer och övervakningsmonitorer till laserteknik och utrustning för operationer på distans.

Eldrivna järnvägs- och tunnelbanetåg transporterar tusentals människor fram och tillbaka till jobbet varje dag.

Listan över vårt elberoende kan göras hur lång som helst. Idag skulle varken privata hem, industrier, kontor, affärer, banker, kommunikationer eller transporter fungera utan el.



I den välfärdsutveckling vi sett de senaste hundra åren är elen en viktig faktor.

I början av 1900-talet tog hushållsarbetet för en familj 54 timmar i veckan, med de metoder som fanns då för att laga mat, tvätta och hålla värmen. Idag tar motsvarande arbete cirka 15 timmar i veckan.

Förutom tidsbesparing har elektrifieringen inneburit stora hälso- och miljövinsterna. Vår inomhusmiljö har blivit bättre när vi inte längre behöver elda för värme och matlagning.

På våra arbetsplatser har eldrivna robotar tagit över många tunga eller hälsovådliga arbetsuppgifter.

Den elintensiva industrin innebär miljömässigt positiva tillverkningsprocesser. Produktionen av ett ton gjutjärn i Sverige släpper till exempel bara ut sju procent av den koldioxid som motsvarande produktion orsakar i Kina.

Samtidigt har utvecklingen inneburit en sårbarhet. När allt är så beroende av fungerande eltillförsel kan elavbrott få förödande konsekvenser.

Det som ofta händer vid kraftiga oväder är att träd, grenar eller stora mängder snö faller över elledningar. Sommartid är det oftast åska som orsakar störningar när blixten slår ner i

ledningarna eller annan teknisk utrustning. De senaste 15 åren har det därför pågått ett omfattande arbete med att dels isolera luftledningarna och dels gräva ner dem i jorden. Det har lett till att ovädren inte orsakat lika stora problem som tidigare. Vid millennieskiftet fanns cirka 57 000 kilometer oisolerad blanktråd i skogsterräng. Sedan dess har uppskattningsvis 50 000 kilometer väderkänslig luftledning åtgärdats, främst genom nedgrävning i marken.

Stormen Gudrun, som drabbade Sydsvenskt 2005 orsakade att 730 000 abonnenter blev



utan el. Mer än 50 000 var strömlösa i upp till 20 dygn. Egon som drog in över samma område i januari i år orsakade betydligt färre strömbrott. 100 000 hushåll blev utan el då och under betydligt kortare tid än vid Gudrun. Skillnaden beror på satsningen på att gräva ned luftledningarna i marken.

Den stora skogsbranden i Västmanland bröt ut den 31 juli 2014 och växte på fyra dagar från en omfattning på 150 hektar till 13 100 hektar. Då blev 900 hushåll utan ström, 550 av dem under ett dygn eller mer. Området har bara luftledningarna, men lyckligtvis fanns de till största delen utanför själva brandområdet. De som fanns innanför skadades främst till följd av att ledningsstolpar föll omkull. Och eftersom området var avspärrat av säkerhetsskäl var reparatörer från nätägaren Vattenfall tvungna att vänta innan de kunde åtgärda skadorna.

Tekniska fel i till exempel ställverk kan också leda till strömbrott. Och när sträng kyla belastar elnätet för hårt finns risken att säkringar går i kabelskåp och nätstationer, med elavbrott som följd.



» De flesta elavbrott orsakas av extremt väder. Andra orsaker kan vara tekniska fel, elbrist eller sabotage.

Det övergripande ansvaret för landets elförsörjning ligger hos statliga Svenska kraftnät, som förvaltar det svenska stamnätet.

Stamnätet består av cirka 16 000 kilometer ledningar med hög spänning, 220 och 400 kilovolt (kV). Där transporteras el från de stora kraftverken till de regionala elnäten. Svenska kraftnät övervakar så att det alltid råder balans mellan förbrukning och produktion i Sverige.

Om allvarliga störningar i elförsörjningen uppstår ska Svenska kraftnät hjälpa till med personal, material och kommunikationsutrustning. Även försvarets resurser kan komma att användas för snabba transporter i en sådan situation och då är det Svenska kraftnät som ska samordna insatserna.

Elsamverkansorganisationen är elbranschens frivilliga organisation för elsamverkan. Den har funnits i ungefär tio år och innebär att energibolag från olika delar av landet hjälper varandra vid allvarliga störningar i elnätet. Elsamverkan är basen för Svenska kraftnäts ledningsorganisation.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) är

en annan statlig aktör som kan gå in med stöd vid omfattande elavbrott, till exempel genom att låna ut elverk till kommuner och områden som drabbats av elavbrott. MSB kan också bistå med experthjälp och hjälpa till med samordningen av myndigheters åtgärder.

Energimyndigheten arbetar framför allt förebyggande med att lindra effekterna av elavbrott och med att det ska finnas alternativ energi om elbrist skulle uppstå.

Energimyndigheten har tagit fram informationsmaterial med råd till olika målgrupper, till exempel ägare till flerbostadshus, privata villaägare och personer som bor i lägenhet. Där finns information kring hur snabbt ett hus blir kallt vid el- eller värmeavbrott och varför olika hus och hustyper kyls ut olika snabbt. Där beskrivs också vad som kan hända om temperaturen blir för låg, vilka

hjälpmedel man kan använda för att värma huset och hur man i en lägenhet kan skapa "nödrum" som håller temperaturen längre. För omsorgspersonal inom hemtjänst och hemsjukvård finns råd om åtgärder för gamla och sjuka vid omfattande el- eller värmeavbrott. Det gäller dels åtgärder innan avbrott, dels hur man kan lindra konsekvenserna under elavbrott.

Alla råd kan laddas ned från www.energimyndigheten.se



Regionalt och lokalt tar länsstyrelser, landsting och kommuner hand om olika delar av beredskapen vid stora elavbrott.

Länsstyrelsen har ansvar för en generell krishantering. Om flera kommuner och hela län drabbas av ett elavbrott och statliga resurser som militär, bandvagnar och elverk används, ska länsstyrelsen samordna insatserna.

Landstingen ska se till att det finns reservkraft på sjukhus och andra vårdinrättningar där el måste finnas hela tiden. Reservkraften består ofta av dieselaggregat.

Kommunen ansvarar för att alla som vistas i kommunen får det stöd och den hjälp de behöver. Det kan handla om att ordna reservkraft och vatten till äldreomsorg, skolor och förskolor och att erbjuda vatten via tappställen om den vanliga drickvattensförsörjningen inte fungerar. Många kommuner har också reservkraft för kommunhus och informationsverksamhet. Om sträng kyla råder när ett elavbrott inträffar kan kommunerna öppna värmestugor.

Elnätsföretagen, som äger de regionala och lokala elnäten, ansvarar för att elenergin kommer fram till kunderna och för att återställa den vid avbrott.

När elavbrott inträffar leds strömmen genom omkopplingar förbi skadade ledningar, om det är möjligt. Elnätsföretaget ansvarar också för att exempelvis reparera nedrivna och skadade ledningar. Numera är elavbrott som är längre än 24 timmar ett lagbrott och efter tolv timmar har elanvändaren rätt till ersättning.

Reservkraftverk som kan producera elektricitet oberoende av det allmänna elnätet finns hos nätägare runt om i landet. Svenska kraftnät tecknar, efter upphandling, avtal med vissa nätägare och kan ålägga dem att starta reservkraftverk vid behov.

Mälarenergi har för närvarande avtal med Svenska kraftnät och kan producera reservkraft från en anläggning i kraftvärmeverket. Den testas varje höst, om det finns avtal med Svenska kraftnät, och kan uppnå full effekt inom ett dygn.

2010 togs Mälarenergis reservkraftanläggning för el i bruk flera gånger. Det var extremt kallt i början av året, samtidigt som landets kärnkraftsproduktion var begränsad till följd av översyn.

Om svår elbrist skulle uppstå kan ägarna till regionnät också beordras av Svenska kraftnät att stänga ner vissa elleveranser i rullande ordning med tvåtimmarsintervaller. Det har ännu inte inträffat, men var väldigt nära 2010, då Mälarenergi stöttade nätet med reservkraft.

För den händelse nedstängning av elleveranser skulle bli nödvändigt finns en utarbetad strategi. Principen kallas *styrrel* och innebär att elen styrs till prioriterade kunder, sådana som har betydelse för liv och hälsa och för att samhället ska fungera. Det kan till exempel vara sjukhus, äldreboenden, räddnings- och larmtjänst, vattenförsörjning och telekommunikationer.

Källor: Krisberedskapsmyndigheten. Svensk Energi. Energimyndigheten. Mälarenergi.

Alva har döpt sitt stall till Haggghammens Ridskola efter en kartong hon fick från Hägges finbageri.



Hästitresset gav Alva förstapriset.

I förra numret av Nonstop utlystes en tävling för kreativa och miljömedvetna barn och ungdomar. Temat gick i återvinningens tecken där **utmaningen låg i att skapa något nytt av något gammalt**. Alva Jäderberg från Järbo utanför Sandviken drog det längsta strået med sitt stallbygge. Nu väntar en dag på Tom Tits Experiment i Södertälje för den unga och kreativa hästtjejen.

TEXT: P A LENHOV. FOTO: LASSE FREDRIKSSON.

Alva Jäderberg är både en miljömedveten och framåt ung tjej med många intressen. Naturen, hästar och slalom är några, att pyssla och måla ett annat.

Hon är uppvuxen på en gård i Järbo ett par mil nordväst om Sandviken i Gävleborgs län. Här bor hon med sin familj – pappa Claes-Göran, mamma Lena samt bröderna Edvin och Arvid, katten Pepsi samt nio kossor.

Att bygga just ett stall kom sig egentligen av två skäl. Dels för att Alva relativt nyligen började rida, dels för att hennes stora intresse är att pyssla.

– Jag pysslar mycket på fritiden. Jag gör bland annat födelsedagskort, dekorerar presenter, målar och har byggt mitt stall. Då har ju mina kusinbarn något att leka med också, berättar hon och skrattar.

Ungefär två månader tog det för Alva Jäderberg att bygga sitt stall, vilket blev det vinnande bidraget i Nonstops och Mälarenenergis tävling som utlystes dagarna efter jul.

– Själva stallgrunden gjorde jag på en dag. Sedan har det tagit flera veckor efter det med alla detaljer. Men jag håller inte på hela tiden, säger hon.

Det var hennes morbror i Västerås som tipsade om tävlingen.

– Han vet att jag håller på och pysslar. Jag tyckte tävlingen var kul, så jag tog några bilder på mitt stall och skickade in.

Jag blev förstås jätteglad när pappa berättade att jag hade vunnit.

Hon är som sagt också en riktig hästtjej. Intresset väcktes för några år sedan då hennes kusin skaffade hästen Fosfor, som är inneboende på gården.

– I samband med det skaffade vi även en foderhäst, Willy, som jag nu rider på.

Willy är av rasen Haflinger och är en matglad herre har det visat sig.

Alva är i princip självlärd och tar inga ridlektioner.

– Jag har egentligen inget särskilt mål med ridningen än att jag bara tycker det är roligt.

Hon har däremot full koll på vad som finns i ett stall, och det är fantastiskt med alla små detaljer som Alva utrustat sitt ministall med.

Här finns täcken, schabrak, grimmor, trän, krubbor, benlindor – ja, till och med hö på golvet, allt som hör hemma i ett stall.





» **Det här med miljö och återvinning då?**

Ja, det ligger nära till hands att tro att pappa Classe kan ha haft ett visst inflytande.

Han är lantbrukare och har av hävd och vana förmågan att spara och återanvända grejer – lite av en Pottsongubbe hemma på gården.

” Miljön är jätteviktig. Vi måste tänka på framtiden, det kan ju inte se ut som en soptipp. Jag vill växa upp i ett rent och fint Sverige! ALVA JÄDERBERG

Många är de uppfinningar som sett dagens ljus hos kluriga lantbrukare som gjort just så, återvänt.

Det var också pappas tomkartonger som blev grunden för Hågghamnens Ridskola som Alvas stall heter och som fått sitt namn av en tomkartong från Hägges finbageri.

Alva berättar att familjen är duktiga på att källsortera och att de titt som tätt åker till återvinningen med allehanda skräp.

– Miljön är jätteviktig. Vi måste tänka på framtiden, det kan ju inte se ut som en soptipp. Jag vill växa upp i ett rent och fint Sverige, säger hon.

En hel del av materialet till stallbygget är av återvunnet material, som exempel glasspinnar, träbitar och kartongbitar.

– Jag brukar spara på saker som kan vara bra att ha när jag pysslar, berättar hon.

Om framtiden vet hon inte så mycket om än, inte annat än att hon vill göra något gott för sina medmänniskor.

– Det är ganska svårt, jag vill ju nästan bli allting. Tidigare funderade jag på att bli veterinär eller ambulansförare, men nu

skulle jag gärna vilja jobba med medicinsk forskning.

Resan till Tom Tits Experiment i Södertälje, som Alva vann genom tävlingen och som är planerad framåt sommaren, kan säkert väcka nya tankar och idéer.

– Det är något jag har velat göra länge. Jag ska åka dit med några kompisar och förstås tillsammans med min familj.

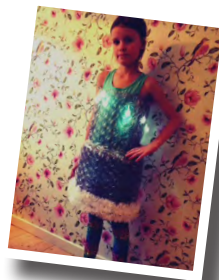
Andra och tredje pristagarna.

Lukas och Isabella får varsitt presentkort på 400 kr till Actionbadet Kokpunkten i Västerås.

På andra plats kom **Lukas Dahlin** med sin spargris gjord av en spargris gjord av en gräddförpackning. Pengarna som han samlar i den ger han till tiggarna utanför affären hemma i Kumla.



Tredje plats knep **Isabella Danielsson** med sin festklänning av bubbelplast, glitter och julbelysning som blev över efter julen.



4-10:e pris.

Utan inbördes ordning vann dessa ett presentkort på 200 kr på Panduro Hobby:

- Tobias Nestor**
- Mira Karlsson**
- Josefin Appelros**
- Ida Malmström**
- Hugo Hedén**
- Elvira Muhr**
- Elly Woldert**

Tvätta bilen på rätt sätt!

Rabatter under Stora Biltvättarhelgen.



Vatten som används vid en biltvätt innehåller rester av olja, asfalt och flera skadliga tungmetaller som till exempel bly, kadmium och krom. Dessutom ingår tensider och andra kemikalier som finns i bilschampo och andra bilvårdsprodukter. Även om du använder miljömärkta biltvättmedel ska tvättvattnet helst inte släppas ut direkt i naturen.

Vi går mot ljusare tider och då vill vi förstås att våra bilar ska bli rena och skina i solen. Men tvättar du din bil på en asfalterad eller stenlagd mark rinner det smutsiga vattnet, som kan innehålla kemikalier som är skadliga för miljön, helt orenat ner i närmaste gatubrunn. Då vattnet från brunnarna inte är kopplade till något reningsverk hamnar det orenade vattnet i Mälaren, samma sjö som vi tar vårt dricksvatten från.

Det bästa sättet att skona miljön och vårt gemensamma vatten är att tvätta bilen på en biltvättanläggning eller i en Gör-det-själv-hall. Vid dessa anläggningar renas tvättvattnet innan det släpps ut. Många biltvättar återvinner dessutom tvättvattnet, vilket gör att både förbrukningen av vattnet och kemikalier minskar.

Om du ändå väljer att tvätta bilen hemma är det bättre att göra det på en yta som suger upp vattnet, till exempel grus eller gräs. Det är då extra viktigt att använda miljömärkta produkter som är biologiskt nedbrytbara. I dagsläget finns det spolärvätska, avfettningsmedel och bilschampo som är märkta med Svanen. Om du behöver använda rostborttagningsmedel är medel med syra miljömässigt bättre än de lösningsmedelsbaserade.

Den 25-26 april är det åter dags för den Stora biltvättarhelgen. Passa på att tvätta bilen med gott samvete, och spara samtidigt en slant genom att använda kupongen här bredvid. Biltvättar med godkänd reningsutrustning erbjuder 50 procents rabatt på biltvättar under kampanjen.

VÄSTERÅS

- **Bilia Personbilar**, Strömledningsgatan 11. Svanenmärkt. Gratis biltvätt mot uppvisande av kupongen.
- **Car Wash Center**, Björnövägen 2. 50% rabatt på tvättprogram Lyx. Ord pris 300 kr.
- **OKQ8 Djuphamnsvägen**, Djuphamnsvägen 3-5. 50% rabatt på tvättprogram Renast och X-Shine.
- **OKQ8 Norrleden**, Norrleden 2 B. 50% rabatt på tvättprogram Renast och X-Shine.
- **Preem**, Stockholmsvägen 128. 50% rabatt på tvättprogram Finast och Finast lyx.
- **Shell/7-eleven Rocklunda**, Rocklundamotet. Svanenmärkt. 50% rabatt på XL-programmet.
- **Statoil Hammarby**, Hammarbyrampen 1. 50% rabatt på tvättprogram Guld och Diamant.
- **Statoil Irtamacken**, Irtsta. 50% rabatt på tvättprogram Guld och Diamant.
- **Statoil Klockartorpet**, Knektgatan 2. 50% rabatt på tvättprogram Guld och Diamant.
- **Statoil Nordanby**, Bergslagsvägen 2. 50% rabatt på tvättprogram Guld och Diamant.

HALLSTAHAMMAR

- **OKQ8**, Västeråsvägen 1. 50% rabatt på tvättprogram Renast och X-Shine samt tvätt i Gör-det-själv-hall.
- **Statoil**, Eriksbergsvägen 4. 50% rabatt på tvättprogram Guld och Diamant.

KÖPING

- **12an Mack**, Hultgrensgatan 12. 50% rabatt på tvättprogram Renast och X-Shine.
- **OKQ8**, Hultgrensgatan 8. 50% rabatt på valfri biltvätt, automatvätt eller tvätt i Gör-det-själv-hall.

KOLSVÅ

- **OKQ8**, Bergslagsvägen 96. 50% rabatt på tvätt i Gör-det-själv-hall.

KUNGSÖR

- **OKQ8**, Kungsgatan 102. 100 kr rabatt på tvättprogram X-Shine. 50% i Tvätta-själv-hall.

ARBOGA

- **Statoil**, Bensingatan 1. 50% rabatt på tvättprogram Guld och Diamant.

STORA BILTVÄTTARHELGEN 25-26 APRIL

Välj biltvätten istället!

Minst 50% rabatt

Ta med denna kupong till den biltvätt du väljer den 25 - 26 april 2015.

Erbjudandet gäller på nedanstående biltvättar som alla har en godkänd reningsutrustning enligt Miljö- och Hälsoskyddsförvaltningen.

Klipp ur och ta med!

Löpexperten

Jimmie Söderquist hjälper dig i form till Mälarenergi Stadslopp.

**När våren nalkas och badsäsongen
närmar sig** kommer samvetet ikapp.

Våren är även en källa av glädje, inspiration
och motivation, en härlig tid att vara ute
och njuta av ljuset, luften och fågelkvittret.

En perfekt tid att börja löpträna.

TEXT: P A LENHOV. FOTO: LASSE FREDRIKSSON.



Spring 10 km efter 10 veckor

Passet varierar mellan längre löpning, kortare intervaller och alternativ konditionsträning (cykling, spinning, crosstrainer osv) samt styrkeövningar. Allt för att inte överbelasta din kropp. Glöm inte att vila mellan passen!

VECKA 1

Tisdag: promenad 60 min

Lördag: snabb promenad 45 min

VECKA 2

Tisdag: snabb promenad 45 min

Torsdag: alternativ konditionsträning

Lördag: intervaller 30 min – löpning 2 min och promenad 2 min

VECKA 3

Tisdag: snabb promenad 60 min

Torsdag: valfri träning

Lördag: intervaller 20 min – löpning 3 min och promenad 1 min

VECKA 4

Tisdag: promenad 90 min

Torsdag: styrkeövningar (se nästa sida)

Lördag: intervaller 30 min – löpning 4 min och promenad 2 min

VECKA 5

Tisdag: fartlek* 45 min

Lördag: Löpning 15 min

VECKA 6

Tisdag: löpning 10 min + styrkeövningar (se nästa sida)

Torsdag: alternativ konditionsträning

Lördag: löpning 20 min

VECKA 7

Tisdag: fartlek* 30 min

Torsdag: alternativ konditionsträning

Lördag: löpning 25 min

VECKA 8

Tisdag: löpning 30 min

Torsdag: valfri träning

Lördag: löpning 35 min

VECKA 9

Tisdag: intervaller 30 min – löpning 40 sek

och promenad 20 sek

Torsdag: valfri träning

Lördag: löpning 45 min

VECKA 10

Tisdag: fartlek* 30 min

Torsdag: alternativ konditionsträning

Lördag: löpning 60 min

*Fartlek är en löpträning med varierande fart, från promenad till 80-90 % av max. Utifrån din egen känsla, lust och naturens skiftningar bestämmer du hur fort du vill springa de olika delavsnitten.

Den 11 juni är det dags för den sjunde upplagan av Mälarenergi Stadslopp vilket är en bra start på löpsäsongen för de mer rutinerade och ett bra mål för nybörjarna.

Oavsett kategori är förberedelse viktigt för att kroppen ska hålla och för att motivationen ska bestå.

– Jag får ofta höra att folk väntar på motivation. Men vad väntar de på egentligen, jag säger *kör bara!* Ska du vänta på motivation kan du få vänta hur länge som helst, säger löptränaren och förre elithandbollsspelaren Jimmie Söderquist från Västerås.

Hans råd till dig som nybörjare är att inte gå ut för hårt eller ha för högt satta mål. Det kan leda till både skador och att man tappat lusten då inte resultaten motsvarar förväntningarna.

– Börja i rätt tempo och börja smått, en gång i veckan räcker. En timmes promenad varav tio minuter löpning räcker gott. Viktigt är också att du känner efter hur kroppen reagerar, och kom ihåg att vila efter varje pass. När man är nybörjare bör man vila 48 timmar efter ett pass så att kroppen hinner återhämta sig.

Att införskaffa en pulsklocka kan vara en trigger för motivation. Att schemalägga sin träning och löpning en annan.

– Vi har ju scheman på i stort sett det mesta i våra liv, säger han.

” Jag får ofta höra att folk väntar på motivation. Men vad väntar de på egentligen, jag säger *kör bara!*

JIMMIE SÖDERQUIST MASSAGE & TRÄNING

Jimmie driver sedan ett år tillbaka *Jimmie Söderquist massage & träning* vilket är precis vad det är. Han är utbildad till personlig tränare och fystränare, och har sysslat med träning på många olika nivåer. Det var också genom träning som han kom in på spåret med massageterapi med inriktning på skador. Löpträning kör han i grupp, en gång i veckan under tio veckor. Det han har konstaterat är att ungefär nio av tio av hans elever springer fel från början.

– De har fel löpsteg och musklerna i fötter och fotleder är alldeles för svaga. De första tre gångerna springer vi knappt. Då tittar vi

på hur de sätter ner foten, var de sätter ner foten, hur knän och höfter används. Vi kör även en del styrkeövningar och bygger upp de muskler som ofta slits när man börjar springa, förklarar Jimmie.

Att komplettera sin löpning med ett par styrkepass i veckan på gymmet är ett bra sätt att bygga upp musklerna och därigenom förebygga skador.

Hur ska man tänka kring skor då? Ja, det kommer ständigt nya råd och rön, vissa mer vetenskapligt underbyggda än andra. Jimmie har inte mycket till övers för alla dessa super-ultra-soft-air-dämpade skor för ett par tusenlappar.

Han förklarar att det ofta är dessa som bidrar till att löpsteget utvecklas fel. Skorna gör att hälen sätts ned först, steget kommer framför och bromsar upp när fötterna egentligen skulle gynnas av att främre delen av foten sätts ned först och när marken under kroppen för att dra nytta av energin.

– Det handlar om rätt löpteknik och att bygga upp alla de små musklerna som finns i foten. Det är oftast otränad muskulatur som är den främsta orsaken till pronation och supination*. Välj en sko som känns skön att springa i. Det är min uppfattning, skohandlaren tycker förmodligen annorlunda.

När det är dags att ladda inför Mälarenergi Stadslopp behöver man inte tanka sig full av kolhydrater.

– Ät som vanligt, och drick hellre ordentligt några dagar innan så du får upp en bra vätskebalans, det är betydligt viktigare.

När det gäller klädsel finns det egentligen inget annat att tänka på än att det bör vara plagg som andas. Resten handlar om tycke och smak.

*Pronation är då foten lutar inåt och supination är då foten lutar utåt.

Jimmies favoritlåtar att springa till:

Tony Allen – Afro disco beat
Promoe – Long distance runner
Buju Banton – Small Axe
Timbuktu – Spring
Fritjof & Pikanen – Här kommer vi

» Ta del av Jimmies träningsupplägg och du har goda förutsättningar att fixa Mälarenergi Stadslopp 2015!

Styrkeövningar för att undvika problem vid löpträning

De flesta skador vi drar på oss när vi löptränar är antingen överansträngningar eller snedbelastningar som vi får för att vi är för svaga eller ojämnt starka i våra muskler.



HÄLSENER – EXCENTRISKA TÅHÄVNINGAR

Upprepa övningen 3 x 10 gånger
Stå på en plåtå av någøt slag, gå upp på tå med båda fötterna för att sedan hålla emot på nedvägen, men då bara med den ena foten arbetandes. Upprepa och gör samma sak med andra foten.

BENHINNOR – FOTLEDSTRÄNING

Upprepa övningen 3 x 30 sekunder
Många gånger kommer benhinneproblem av att vi är för svaga i våra fotleder, ett enkelt sätt att stärka fotlederna är att balansera på ett ben, antingen på backen eller på en balansbråda. Förslagsvis utan skor. Tänk på att ditt ben ska vara rakt.

KNÅ – ENBENSKNÅBÖJ

Upprepa övningen 3 x 10 gånger
Våra knån kan vi stärka på många sätt, ett av de enklaste är att helt enkelt böja på det. Genom att göra det på ett ben får vi också in balans i momentet. Har du svårt att hålla balansen, håll i någøt.



LÄNDRYGG – PLANKAN

Upprepa övningen 3 x 30 sekunder
Klassisk övning som alltid funkar. Vår inre bålmuskulatur är väldigt viktig när vi löper. Den tränar du enkelt upp med denna övning. Det är viktigt att du inte svankar, håll kroppen så rak som möjligt.



HÖFT – MUSSLAN

Upprepa övningen 3 x 10 gånger
Ligg på sidan och lägg benen i 45 graders vinkel. Håll fötterna ihop och rotera fram höften. I denna position höjer du det övre benet långsamt upp och ner. Viktigt i denna övning är att rotera fram höften annars fallerar hela övningen.

Mälarenergi Stadslopp torsdagen den 11 juni!

Vill du springa mot klockan, tävla mot dina arbetskamrater eller bara promenera? Mälarenergi Stadslopp är ett tävlings- och motionslopp för alla. Loppet startar 18.45 och avslutas med en härlig picknick i centrala Västerås. Välj mellan distanserna 5 och 10 km.

Start och målgång är i Vasaparken i Västerås där Friskis & Svettis står för uppvärmningen och Team Massageterapeuterna erbjuder massage till alla deltagare, så kom i god tid. Vätskekontroller finns både ute på banan och vid mål och självklart får alla som deltar medalj.

Anmälan

Arrangör för loppet är Västerås Friidrottsklubb och du anmäler dig på: www.vasterasfriidrott.se.

Anmälningsavgift för enskild deltagare är 220 kr och 880 kr för lag (fyra personer).

Anmäler du ett helt lag får ni en picknickkasse. Sista anmälningsdag 27 maj.

Mälarenergi Stadslopp



HALVA PRISET PÅ STARTAVGIFTEN!

Till dig som är kund hos Mälarenergi

Anmäl dig senast den 5 maj så betalar du bara halva priset på anmälningsavgiften. Rabatten gäller både för enskild deltagare och lag. Ange kundkod ME 1861 när du anmäler dig.

Kundernas åsikter är viktiga vägvisare!

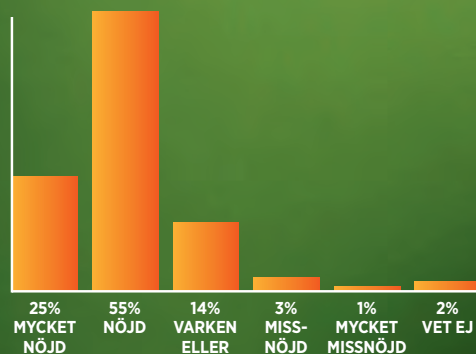
Sedan 1996 utför Mälarenergi en årlig kundundersökning som kallas Nöjd kundindex (NKI). Syftet med undersökningen är att ta reda på kundernas inställning till Mälarenergi och det man erbjuder. Resultatet fungerar bland annat som underlag i Mälarenergis löpande utvecklingsarbete.

De 750 slumpvis utvalda privatkunderna har intervjuats via telefon. Frågorna handlade främst om kundnöjdhet, kundlojalitet och Mälarenergis image. Cirka 75 procent av kunderna har valt att inte vara anonyma. Detta betyder att Mälarenergi i efterhand har möjlighet att kontakta dem för att få ytterligare underlag till förbättringsåtgärder.

Det totala NKI-indexet under 2014 blev 76, vilket är samma resultat som i 2013 års undersökning. Målet var satt till 77, vilket innebär att det inte riktigt uppnåddes i år. Om man ser på utvecklingen från år 2006, då siffran låg på 73, så har det skett en positiv utveckling genom åren.

Kundnöjdhet

Hur nöjd är du med Mälarenergi?



FAKTA OM UNDERSÖKNINGEN

Totalt antal tillfrågade: 750 kunder (slumpvis urval)

Kön: 63% män och 37% kvinnor

Ålder: Yngre än 50 år 33%, 50-64 år 23%, 65 år eller äldre 42%

Boende: Villa/radhus 65%, bostadsrätt 16%, hyresrätt 17%, annat 1%

Område: Västerås/Skultuna 60%, övriga länet 26%, utanför regionen (Elhandel) 14%

2014 års undersökning visar att kunderna är nöjda med Mälarenergi. 80 procent av dem är mycket nöjda eller nöjda, vilket är ett litet tapp från tidigare års 81 procent. Det kunderna är speciellt nöjda med är driftsäkerheten, tillgängligheten och ett trevligt bemötande, medan kommentarer från missnöjda kunder främst handlar om priser och sopförbränning.

Fem kommentarer från Nöjda kunder:



De är trygga och pålitliga.
Det är sällan avbrott.
Bra priser och bra information vid behov.
De är enkla att ha och göra med.
Väldigt bra och trevlig service.

Fem kommentarer från Missnöjda kunder:



De är inte så billiga.
Dåligt att de tar betalt per tomt man har.
De höjer priserna varje år.
De är otydliga med vilken typ av avtal man har.
Att de eldar sopor.



UPP-HOVS-MAN	↓	SÅDANA BANDITER FINNS	↓	KRAKLÄT	↓	RAKOPIA	DIREKT	TRÖGA	↓
				SNALA		REV			
TAR LUFT								10	
KAN TAS PÅ GATAN		8				NIT			
STRÄLNING				LURATS					
				HUVUDSTUPA					
						ÄR EN VIKT-KLASS	KAN MAN REKORD	↓	HAS ÄVEN TILL KAFFE
RESA HEM						GÖR HÅRDA KLIPP			
SIFFRA						FN I USA			
STÄNGTJEJ						SES I STOP	HAR TJÄDER-TUPPAR		RAMP
I FORNA KÖK									KORT ALIAS
BÄR I VÄTAN	TUTAR OCH KÖR	ÄR 17 FÖR 5	↓	GARAN-TERA	↓	SKA VARA ROLIG	MOTORDEL MED FRISÖRKLANG		DEN ÄR FÄRGLÖS
		TA ÖVER							NORDÖST
									FALL
									RINNER ÅT NORR
KÄRL					SPELA		TIDIG PICKNICK		OVISS TIDSPERIOD
							RAM		↓
KLUVNA						1		TA MÅRK	SKRUV FÖR MUTTER
					VILD-ÖXAR				
								I SALT	
								MIRAKEL	BLIR ONA
RINGO	MITT I KANAPE			F.D.		ERBBIUM	SITTA UPPE		RINGA
LEJA	SOTHÖNA			KLÄS TIDVIS		SKJUTER UPP	GRUND		
				SKREV				OPERA	9
				JAG			REDER HÖGT	MÄKLA FRED	
SIDO-STÄLLDA							GÄNGSE		
ÄR FÄR							FRÅN		
	5					RUBBET I EN FRÅG		2	SERIE-FIGUR AV BUD GRACE
SES I KRANS					3	ENKOM			STRI-LADE
									TILL-LAGA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	!
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---

Skicka in din lösning senast den 30 april till:
 Mälarenergi, Box 14, 721 03 Västerås eller ta en bild
 av krysset och mejla till tavling@malarenergi.se
 Märk kuvert eller mejl: Mälarkryss.

Mejladress: _____

Namn: _____

Telefon: _____

Adress: _____

Postadress: _____

VACKRA		NÖT-TYP	
		NOLL	BRASILIANSK DANS
BULL-KOMPANJON			
NYA			
KANT			
		IDROTTS-EVENEMANG	
	POETSIV		
	RADIO-TYSTNAD		
		GÅ PÅ GRUNT FÄLLDE FJÄDER	



7			VÅRA RÖSTER	SKÄR I JOBBET		SYSTERS SON	LÖSGODIS-VIKT		INFÖRA HAR FATT GULT
	GAMLA OXAR				ÖSTER-SJÖN				
	BAS I VERK		SPÖA?	6					
	UTGAVOR		IX		FÄGEL		MEDIA-BOLAG		
					INFANTE-RISTER		UTFORS-KAD		
PASSAR MINDRE BRA								12	
VAR MAO						PIPPI			
LÄNGRE I						ZORBA			
			SNABELA			MAJOR			
			SKALL						
		VATTEN-FARKOST						NATTAD	LÖFTES-RIK TID
KUNGS-NAMN				LÄNGT SAM-TYCKE		DRÖM-BRUD			
TYSK ETTA						DELAD			
		SES I KNAPP-HÄL						INTA-GANDE	
		ARYTMI				MULEN			
					KAP				

Vår-kryss!

Varsågod, här får du ett stort korsord att lösa en skön hemmakväll.

Din lösning vill vi ha senast 30 april.

Åtta personer vinner ett Pocketogram.

(värde 99 kronor)

Lycka till!



LÖSNING NR 4-14.

K	O	L	C	S	P	R	O	F	E	T				
N	O	R	E	N	E	U	R	O	S					
T	A	K	R	Ä	C	K	E	N	T	V				
Ä	R	R	Q	U	T	A	V	L	A					
O	S	T	U	P	R	O	R	I	D					
L	E	K	R	U	V	G								
A	N	D	A	M	A	L	E	T						
S	T	E	N	S	Ä	T	T	N	I	N	G	A	R	
R	U	I	N	S	E	A	N	S	Ö	M	J	U	K	H
A	R	T	A	G	E	N	S	Ä	R	O	R	A	N	S
L	O	B	T	O	L	E	R	A	N	T	A	H	E	S
A	A	B	S	T	R	A	K	T	O	S	T	R	O	N
E	N	I	D	O	L	E	R	A	R	A	L	Ö	L	F
D	N	A	N	A	L	Y	S	O	I	B	N	O	T	R
E	S	P	R	A	K	A	N	D	E	B	A	N	A	N
V	I	T	E	T	K	U	G	R	A	M	M	O	F	O
I	D	E	N	T	P	R	E	S	S	A	I	S	O	P
G	A	R	A	N	T	E	R	A	T	O	R	K	Ö	G
G	O	T	T	N	Y	T	T	I						

Vinnare i korsordet Nonstop nr 4-14.

- Margareta Haglund, Arboga
- Alexander Laurila, Köping
- Birgitta Nilsson, Västerås
- Hjördis Kanlén, Arboga
- Eva Mårtensson, Västerås
- Catharina von Post, Västerås
- Erik Hedenblad, Köping
- Inga Magnusson, Västerås

Hans Nosko, projektledare vid Ramnäs Bruk och Rikard Johansson, energikonsult på Mälarenergi har haft ett nära samarbete under Ramnäs utbyggnad och den energieffektivering som Mälarenergi genomfört.

Ramnäs Bruk AB

- har drygt 100 anställda.
- tillverkar ankarkätting med tillbehör för offshoreindustrin.
- producerade 2014 13 000 ton kätting och räknar efter kapacitetsökningen med det dubbla.
- grundades i sin ursprungliga form år 1590.
- var i mitten av 1800-talet landets största producent av stångjärn, men började vid denna tid också tillverka kättingar.
- drev den sista lancashiresmedjan i världen, som var i bruk till 1964.

Minskad energi- användning på Ramnäs Bruk.

Att skapa helhetslösningar är viktigt när Mälarenergi samarbetar med företag kring energieffektiviseringar. På Ramnäs Bruk har man byggt **nya system för uppvärmning, belysning och tryckluft**. Totalt innebär energieffektiviseringarna en besparing på cirka 4 GWh om året. Det motsvarar den energi som går åt för att värma 200 villor under ett år.

TEXT: YVONNE BUSK. FOTO: LASSE FREDRIKSSON.

Ramnäs Bruk tillverkar ankar-kätting som används till att förankra plattformar ute till havs som borrar efter, eller pumpar upp, olja och gas. Det krävs kättingar av enorma dimensioner och kraven på hållfasthet är rigorösa. Ramnäs Bruk är världsledande i sin bransch och har nu genomfört en omfattande kapacitetsutbyggnad.

– Tidigare användes en ugn till vissa moment som nu, efter utbyggnaden, sker i tre ugnar. Det betyder att vi har fördubblat vår leveranskapacitet och att kättingen blivit ännu starkare, berättar Magnus Westher, vd vid Ramnäs Bruk.

I samband med detta projekt genomförde företaget, tillsammans med Mälarenergi, en energikartläggning som lett fram till ett åttaårigt komfortavtal för effektivisering och optimering av Ramnäs Bruks energibehov.

– Vår tillverkning innebär en omfattande värmebehandling och i den här typen av verksamhet är frågan om hur värmen kan återanvändas ständigt aktuell. Därför var det lämpligt att också sätta igång ett energisparprogram som en del i kapacitetsutbygg-

naden. Och eftersom Mälarenergi varit vår huvudleverantör av el var det naturligt att inleda ett samarbete med dem, säger Hans Nosko, som varit projektledare från Ramnäs Bruks sida.

Totalt innebar nysatsningarna i företaget investeringar på 65 miljoner – de största sedan 70-talet.

Rikard Johansson, energikonstult på Mälarenergi, började arbeta med energikartläggningen våren 2013. Han gick igenom alla byggnader och kunde konstatera att de flesta värmdes med olja. Det energibesparingsförslag han presenterade innebar att värmen från tillverkningsprocessen skulle tas tillvara för uppvärmning av fabrikslokalen, att ett nytt kylsystem byggdes och att belysning och tryckluftsanläggning effektiviserades.

– Vi har bollat mycket idéer, säger Rikard Johansson. Installation av nya system är kritiska moment, eftersom vi inte får störa processerna.

Ramnäs Bruk har en hög produktionstakt och producerar bara direkt mot kundorder. Ingenting hålls i lager. Därför är det viktigt att undvika avbrott i produktionsprocessen. »



De grövsta länkarna som tillverkas är 990 mm långa, 165 mm i diameter och väger 400 kilo styck. Kättinglängder på upp till 2 500 meter har tillverkats här.

Magnus Westher, vd vid Ramnäs Bruk och Rikard Johansson, energikonsult på Mälarenergi i den stora verkstadshallen där kättingen tillverkas.



Den jättelika verkstadshall där kättingen formas och härdas har en takhöjd på 15 meter. I verkstadshallen ligger långa stänger som levererats från stålverken. Här formas de till länkar och kättingar av olika grovlek. De grövsta länkarna som tillverkas är 990 mm långa, 165 mm i diameter och väger 400 kilo styck. En och annan länk har en rödmarkering som visar att någonting som inte är perfekt har upptäckts vid genomlysning med ultraljud. Och eftersom ingen kedja är starkare än sin svagaste länk, måste de bytas ut.

Från Ramnäs forslas kättingarna först med järnväg till en hamn och sedan vidare med båt till olika hörn av världen.

Här finns fem ugnar med temperaturer på nästan 1000 grader och vattenkar för nedkylning som kättingen passerar vid olika steg i processen.

Vår tillverkning innebär en omfattande värmebehandling och i den här typen av verksamhet är frågan om hur värmen kan återanvändas ständigt aktuell.

HANS NOSKO, RAMNÄS BRUK

– Tidigare gick vattnet från kylkaren bara ut i Kolbäcksån, utan att värmen togs tillvara. Men nu kan värmen, med hjälp av värmepumpar, föras tillbaka för uppvärmning av verkstadslokalerna, så att den olja som tidigare användes för det har kunnat tas bort. Det har också förbättrat arbetsmiljön genom att värmen fördelas bättre. Det är behagligare tycker de som jobbar där, berättar Rikard Johansson.

Den minskade oljeanvändningen har också inneburit minskade koldioxidutsläpp med uppskattningsvis 800 ton per år.

Intill Kolbäcksån ligger det teknikhus som pumpar upp sjövattnet. Huset ser allt annat än nytt ut. Det är byggt i slaggsten och har en gång i tiden varit ett svinhus, men innehåller nu supermodern teknik. Strax intill ligger också en alldeles ny anläggning med naturgas som ersatt olja för upphettning av två av företagets fem ugnar.

I fabrikslokalen fanns tidigare en gammal, ineffektiv och elslukande belysning. Den har nu bytts ut mot energisnåla lampor som inneburit besparingar. Men samtidigt måste viss el användas för att driva de värmepumpar som behövs för återvinning av spillvattnet.

Rikard Johansson bedömer att den besparing man gjort på effektivare belysning ungefär motsvarar elbehovet till värmepumpar. Den stora energibesparingen ligger alltså inte på elsidan utan framför allt genom att företaget blivit mindre beroende av olja. De 4 GWh som sparas om året gäller den totala energianvändningen.

Tryckluft är en annan del av produktionsprocessen som setts över. En ny energieffektiv kompressor har Mälarenergi bekostat och installerat.

Förstudien, som inleddes våren 2013, tog ungefär ett par månader att göra och hösten 2013 drog projektet igång. Första halvan av 2014 arbetade man med att installera de nya systemen och hösten 2014 jobbade man med igångsättning och intrimning.

Under den åtta år långa avtalstiden kommer Mälarenergi kvartalsvis att följa upp energiförbrukningen och säkerställa att de nya systemen fungerar optimalt.

– När vi börjar med en energikartläggning på ett företag är ju förhoppningen att hitta förutsättningar som går att bygga på så det blir en helhetslösning. Huvudtanken är ju redan då att det hela ska leda fram till ett avtal, säger Rikard Johansson.



Mälarenergis affärsområde Energitjänster har funnits sedan 2007 och sysselsätter 28 personer.

Energitjänster erbjuder helhetslösningar med samlade åtgärder för en optimal energibesparing vid industrier, fastighetsbolag och bostadsrättsföreningar.

Komfortavtalen arbetas fram i samverkan med kunden.

Med komfortavtalen följer också tjänster som drift, underhåll, anläggningsöversyn och finansiering av åtgärder.

Läs mer under Energitjänster på malarenergi.se

Vill du producera egen solex?

Nu är det lätt att köpa solcellspaneler till ditt hus. Mälarenergi erbjuder olika paket och tar hand om allt från din beställning till montering och installation. Det gör att du kan känna dig trygg med att montage och inkoppling sker på ett säkert sätt. Mälarenergi blir även din kontakt vid garanti och servicefrågor. Utöver de färdiga paketlösningarna så kan du även få hjälp med speciallösningar efter dina önskemål.

Paketen innehåller ovanpåliggande solcellspaneler, mekaniska montagedetaljer, växelriktare (inverter), solpanelsoptimerare bakom varje panel och mjukvara som gör att du kan övervaka anläggningen via din dator eller smartphone. Solpanelsoptimerarna gör att skuggade paneler inte påverkar de övriga panelerna på taket, de fortsätter att producera med full kapacitet. I traditionellt seriekopplade anläggningar påverkar en skuggad panel oftast prestandan på hela anläggningen.

Hemelektronik

I solcellspaketen ingår leverans, montage och installation.

Kyl & frys

Tvättmaskin & torktumlare

Belysning

Pool

Enkla och bekväma paketlösningar.

2 kW



8 solcellspaneler med en kapacitet på 2 kW. Täcker en yta på 13 m².

Årsproduktion, strax under 2 000 kWh, monterat på ett tak i söderläge.

3 kW



12 solcellspaneler med en kapacitet på 3 kW. Täcker en yta på 20 m².

Årsproduktion, strax under 3 000 kWh, monterat på tak i söderläge.

4 kW



16 solcellspaneler med en kapacitet på 4 kW. Täcker en yta på 27 m².

Årsproduktion, strax under 4 000 kWh, monterat på ett tak i söderläge.

5 kW



20 solcellspaneler med en kapacitet på 5 kW. Täcker en yta på 33 m².

Årsproduktion på cirka 4 700 kWh, monterat på tak i söderläge.

Mälarenergi köper ditt överskott!

Mälarenergi säkerställer att överskottet av din elproduktion mäts. Om du producerar mer el än du använder matas överskottet ut på elnätet. Mälarenergi Elhandel köper elen av dig och nettodebiterar dig, vilket innebär att den el du producerar har samma värde som den du använder. Under de månader som du producerar som mest el kan det innebära att Mälarenergi blir skyldig dig pengar. Pengarna sparas som ett tillgodo som du kan använda de månader som solen inte lyser lika mycket.

Vill du ha mer information?

Gå in på www.malarenergi.se/solsidan och fyll i en intresseanmälan eller kontakta Kundcenter på 021-39 50 50 eller post@malarenergi.se.

Välkommen att besöka Solparken den 23 maj!



Den 23 maj mellan 11 och 16 öppnar vi Solparken för allmänheten. Gratis bussar kommer att finnas för transport fram och tillbaka under dagen.

Alla besökare får chansen att lära sig mer om solen och under dagen blir det roliga aktiviteter för hela familjen som provåkning av elfordon, ponnyridning och korvgrillning. Passa även på att ställa frågor om solceller och mikroproduktion till Mälarenergis experter.

Håll utkik efter mer information på malarenergi.se och i våra övriga digitala kanaler.

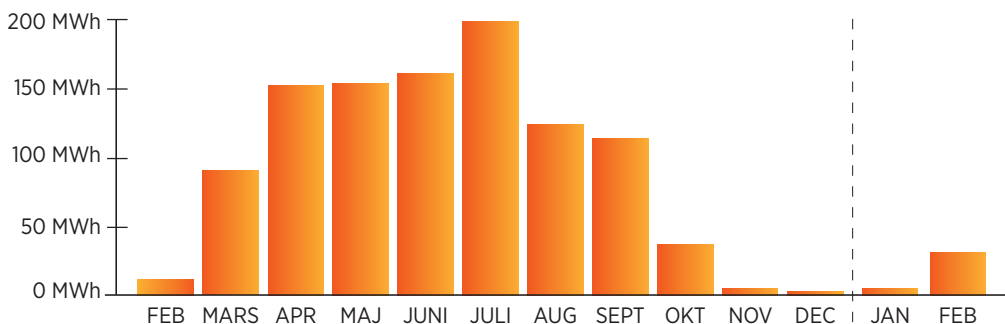
1 091 087

kilowattimmar solen har producerats från februari 2014 till och med februari 2015.

Solparken som ligger längs E18, mellan Västerås och Enköping, täcker en markyta på cirka 40 000 kvadratmeter. Den el som produceras i parken årligen motsvarar hushållselen i cirka 400 lägenheter under ett helt år. Här finns 92 solföljare som var och en är 72 kvadratmeter stor. Varje solföljare består av 36 solcellspaneler. Solföljarna är monterade på dubbla axlar vilket gör att de följer solen och utnyttjar instrålningen maximalt.

Tack vare samarbetet med Kraftpojkarna kan Mälarenergis kunder köpa all solen som produceras i parken.

Så här såg produktionen av solen från solparken ut från februari 2014 till och med februari 2015.



FÖRSTA ÅRETS PRODUKTION MOTSVARAR DESSA MILJÖFÖRDELAR



Sparade koldioxidutsläpp:
439 034,19 kg



Antal planterade träd:
1 467,18



Antal upplysta glödlampor:
3 393 894,5 per dag

Köp el från Solparken.

Så här lägger du till solet i ditt elavtal.



Privatkund

Privatkunder kan boka en solcellspanel för 35 kronor i månaden (inkl moms). Den kommer att producera cirka 400 kWh/år. Du får en dekal som visar att du är med och stöder utvecklingen av energi från solen. Vill du så publicerar vi även ditt namn på Mälarenergis hemsida.



Företagare

Företag kan boka en hel eller halv solföljare för 1 250 kronor i månaden respektive 700 kronor i månaden (exkl moms). Den kommer att producera cirka 14 000 kWh/år resp 7 000 kWh/år. Ni får ett digitalt märke att lägga på hemsidan, dekaler och omnämmande på Mälarenergis hemsida. Företag som bokar en hel solföljare har även möjlighet att göra studiebesök i parken med gäster.

Boka en plats eller läs mer om solparken på www.malarenergi.se/solsidan eller kontakta Kundcenter på 021-39 50 50. Som företagare kontaktar du din elhandelssäljare.

Vill du bada i en varm pool i sommar, oavsett väder?

FÖRLÄNG BAD-
SÄSONGEN.



Med en poolväxlare värmer du enkelt upp din pool. Mälarenergi erbjuder en poolväxlare som enkelt kopplas samman med din befintliga fjärrvärmväxlare. På sommaren är fjärrvärmepriset lågt, vilket ger låga uppvärmningskostnader för din pool. I poolväxelpaketet ingår poolväxlaren, tillhörande ventiler och värmereglering.

Har du ingen pool?

Mälarenergi erbjuder även ett komplett poolpaket där både pool och poolväxlare med tillbehör ingår.

För mer information och beställning kontakta Kundcenter på 021-39 50 50, post@malarenergi.se eller läs mer på malarenergi.se.

Stadsnät i Svealand byter namn till Fibra.

Stadsnät i Svealand byter namn till Fibra när delägarna blir fler. **Målet är att göra livet enklare för regionens invånare** genom att bygga ett av världens bästa och mest använda bredbandsnät. Den 25 mars lanserades Fibra officiellt. Bolaget ägs gemensamt av stadsnätsägarna Mälarenergi Stadsnät, Eskilstuna Energi & Miljö, Arboga och Hallstahammars kommuner samt SEVAB Strängnäs Energi. Det nya bolaget ska driva och utveckla stadsnäten åt ägarna.

TEXT: KRISTINA GREFBERG. ILLUSTRATÖR: ANDREAS BERGLUND.

Mälarenergi Stadsnät i Västerås var pionjären

” Vi har en stor, samlad kompetens som vi kan dela med oss av så att alla kommuner får en enhetlig standard i ett fibernät med hög kvalitet.

JAN ANDHAGEN, TILLFÖRORDNAD VD, MÄLARENERGI

Mälarenergi Stadsnät startade år 2000 i Västerås och lade grunden till dagens samarbete. Stadsnät är ett öppet bredbandsnät som knyter samman fastigheter, villaområden, myndigheter och anläggningar i ett stort fiberoptiskt nätverk. Intresset för Mälarenergis modell med öppet stadsnät blev snabbt stort både inom landet och internationellt. Nu är Mälarenergi Stadsnät en av Fibras delägare.

– Fibra ägs gemensamt av nätägarna, som alla har olika förutsättningar att vidareutveckla sina tjänster. Samverkan underlättar utbyggnaden av fibernätet både i städerna och på landsbygden, allt för att göra nätet snabbare och driva på konkurrensen och tjänsteutvecklingen bland leverantörerna, säger Jan Andhagen, tillförordnad vd på Mälarenergi. Det handlar om att på sikt förse alla medborgare med fiberuppkoppling helt i linje med regeringens IT-strategi.

I Västerås fortsätter utbyggnaden med att förtäta i staden och bygga ut på landsbygden.

– Vi har en stor, samlad kompetens som vi kan dela med oss av så att alla kommuner får en enhetlig standard i ett fibernät med hög kvalitet, säger Jan Andhagen.

Viktig framtidslösning för Hallstahammar

” Vi äger vägen, och Fibra ser till att det går att köra på den, helt enkelt.

CATARINA PETTERSSON, KOMMUNSTYRELSENS ORDFÖRANDE I HALLSTAHAMMAR

I Hallstahammars kommun ser man Fibra som en viktig framtidslösning. Kommunen hakade på Mälarenergi Stadsnät i Västerås när man behövde ett bättre nät internt.

– Då byggde vi ut fiber mellan de kommunala verksamheterna, och sedan anslöts många bostadsområden och små och medelstora företag, berättar kommunstyrelsens ordförande Catarina Pettersson. I vår vision 2015 var målet att ha en så väl utbyggd IT-kommunikation att den med lätthet kan möta framtidens krav och personliga behov. Där står vi idag. Fibra är en fortsättning på det arbete vi gjort hittills. Vi äger nätet och Fibra sköter driften. Nu är det viktigt att vara med och fortsätta att bygga upp en stabil infrastruktur, ett IT-nät med stor

säkerhet och hög kapacitet, det är en framtidslösning.

Det finns ett stort intresse för stadsnät i Hallstahammar, och här är det också viktigt att invånare på landsbygden ska erbjudas ett stabilt IT-nät.

– Det gemensamma bolaget fortsätter utbyggnaden av nätet utifrån de beställningar som görs och som bekostas av ägarkommuner. För oss är det viktigt att äga nätet och inledningsvis vara med och styra utbyggnaden. Vi äger vägen, och Fibra ser till att det går att köra på den, helt enkelt, säger Catarina Pettersson.

Bra samhällsbyggande i Arboga

” Ett stadsnät i toppklass gör kommunen mer attraktiv att bo och verka i, det höjer livskvaliteten hos invånarna.

AGNETA BODE, KOMMUNSTYRELSENS ORDFÖRANDE I ARBOGA

Arboga kommun är delägare i Fibra för att med gemensamma krafter och på ett lättare sätt kunna tillhandahålla ett modernt stadsnät som ständigt utvecklas.

– Det är bra samhällsbyggande ur ett IT-perspektiv, säger Agneta Bode, kommun-



Med den här nya logotypen kommer Fibra att möta sina kunder.

BAKGRUND MÄLARENERGI STADSNÄT

- 2000 Bolagets officiella start. Mälarenergi äger 60 % och ABB 40 %.
- 2002 Mälarenergi blir 100 % ägare och bildar Mälarenergi Stadsnät AB.
- 2003 Mälarenergi släpper rollen som internetleverantör för hushåll.
- 2005 100 Mbit/s synkront introduceras.
- 2009 Hallstahammar och Eskilstuna anlitar Mälarenergi som driftpartner.
- 2011 Ny vision "Samhällsbredband till allt och alla".
- 2013 Stadsnät i Svealand AB etableras.
- 2014 Bolaget samögs av Västerås, Eskilstuna, Hallstahammar och Arboga.
- 2015 Strängnäs tillkommer som delägare. Stadsnät i Svealand byter namn till Fibra.

styrelsens ordförande i Arboga. Det i sin tur leder till attraktivare kommuner. Vi får mer resurser till utbyggnad av nätet och kan utveckla välfärdsteknologin i regionen. Ett stadsnät i toppklass gör kommunen mer attraktiv att bo och verka i, det höjer livskvaliteten hos invånarna, säger Agneta Bode. Det lockar även till sig ny kompetens inom näringslivet och underlättar för etablerade företag att utvecklas och bli mer konkurrenskraftiga.

Inom Arboga kommun vill man kunna erbjuda samma möjligheter till alla kommuninvånare.

– Därför är det viktigt att ha ett stadsnät som är öppet för alla tjänsteaktörer. Ett bolag som ägs gemensamt och som jobbar för att tillhandahålla ett öppet nät skapar förutsättningar för valfrihet och låga priser på tjänsteutbudet, konstaterar Agneta Bode.

För tillfället tar man emot intresseanmälningar till stadsnätet, och där rätt förutsättningar och flest intresseanmälningar finns kommer erbjudande att skickas ut. Alla bostäder som ägs av kommunens fastighetsbolag ABO kommer snart att vara anslutna till stadsnätet.

Intressant utvecklingspotential i Eskilstuna och Strängnäs

” Det finns även en intressant utvecklingspotential inom välfärdstjänster som vi sannolikt har lättare att realisera genom Fibra.

FREDRIK STAKE, AFFÄRSOMRÅDESCHEF ESKILSTUNA STRÄNGNÄS ENERGI OCH MILJÖ

Stadsnätet i Strängnäs är en lika viktig del i infrastrukturen som vägnätet och elnätet. Idag har cirka 5 000 hushåll tillgång till stadsnätet, och fler kommer det att bli. Även i Eskilstuna stadsnät pågår fiberutbyggnaden som ger fler möjligheter att ansluta sig. Nu blir båda kommunerna delägare i Fibra.

– Vi ser Fibra som en möjlighet att erbjuda invånarna i Eskilstuna och Strängnäs ett intressant tjänsteutbud till en konkurrenskraftig kostnad, säger Fredrik Stake, affärsområdeschef Eskilstuna Strängnäs Energi och Miljö. Fibra kan sköta driften effektivare än vad respektive kommunalt bolag kan göra. Det finns även en intressant utvecklingspotential inom välfärdstjänster som vi sannolikt har lättare att realisera genom Fibra, säger Fredrik Stake. Dessutom är samarbete mellan kommuner runt Mälaren strategiskt intressant.

På väg mot världens bästa bredbandsnät!

Den 25 mars lanserades bolaget Fibra officiellt. Lanseringskampanjen består bland annat av en reklamfilm som kan ses på TV4 och annonsering. Information om Fibra kommer även att skickas till hushållen i Mälardalen. Kampanjen berättar om fördelarna med ett bredbandsnät som knyter ihop regionen genom en bilbana som metafor för nätet. I lanseringen ingår också starten för en ny webbplats, fibra.se.

Gustav fick en FLYGGANDE START på karriären

Med en presentation i sin hand, ett brinnande intresse för drönare, en examen som elkraftingenjör och en portion självförtroende tog den nytutexaminerade Köpingssonen Gustav Solin kontakt med Mälarenergi och frågade om de var intresserade av ett framtida samarbete. **Sedan i början av februari är han anställd på Mälarenergi Elnät!**

TEXT: P A LENHOV. FOTO: LASSE FREDRIKSSON.

Lite spetsat, visst, men 23-årige Gustav är en försiktigkommen ung man. Han har alltid gillat radiostyrda bilar, båtar, flygplan och helikoptrar. När drönarna eller multicoptererna började ta allt mer plats i luftrummet var han inte sen att haka på.

– Jag bestämde mig för att bygga en egen drönare som examensarbete och göra en presentation om vad man kunde använda dem till, berättar han.

Sagt och gjort. Han började leta ritningar och komponenter på nätet, fann vad han sökte och byggde sedan sin första egna drönare.



Examensarbetet blev mycket uppskattat på elkraftingenjörsutbildningen i Arboga.

Halvåret senare efter en del jobsök och funderingar på framtiden skickade Gustav in sitt examensarbete till Mälarenergi och frågade om det fanns något intresse av att utveckla detta tillsammans.

Tanken var att ersätta dyra helikopterflygningar vid inspektioner och felsökningar med drönare. Kalkylen hade han förstås klar.

– En helikopter kostar cirka 6 500 kronor i timmen att hyra och innebär en årlig kostnad på cirka 225 000 kronor. Då tillkommer besiktningsman plus bil på ca 575 kronor i timmen, berättar Gustav.

Beräkningar visar att Mälarenergi skulle kunna tjäna 100 000 kronor om året med en drönare jämfört med tidigare alternativ. Då är reservdelar på 50 000 kronor per år inräknat.

Dessutom är användningsområdena så många fler i jämförelse med en helikopter.

Gustav nämner besiktning av isolatorer, stolpar, ledningar, skorstenar och vindkraftverk. Han nämner även sökning efter gasläckor och sök med värmekamera. Det finns säkert en hel del ytterligare områden.

I dag har Gustav byggt tre egna drönare. Han har experimenterat med motorer och bärkraft, och hur man ska optimera flygtiden.

– Den senaste väger 5,5 kilo, har en lyftkraft på 5-6 kilo och en flygtid på cirka 40 minuter vilket är dubbelt så långt som en standarddrönare.

Måntro att Mälarenergi är nyfikna på vad den unge Gustav kan hitta på framöver.

” Jag bestämde mig för att bygga en egen drönare som examensarbete och göra en presentation om vad man kunde använda dem till. GUSTAV SOLIN.

Johan Tonde är marknadschef på Elnät:

– Vi insåg snabbt att Gustav var något mycket intressant på spåret. Niklas Ramström här på Mälarenergi hade väckt tanken på drönare tidigare, nu blev det plötsligt fullt allvar. Vi lyfte in några ytterligare aspekter som arbetsmiljö, säkerhet och förstås ekonomin i ett större perspektiv. Vi insåg att vi behövde ta in Gustav i det här. Dessutom har han den grundläggande tekniska kompetensen för vår verksamhet vilket vi är i stort behov av, säger han.

Formellt har Gustav sedan i februari sin tjänst som tekniker förlagt till driftscentralen där han och hans kollegor övervakar elöverföringen från Vattenfalls regionnät till Mälarenergis lokalnät. Tanken är att han även ska ha en nyckelroll när det gäller både driften av och utbildning för drönarprojektet.

Det enda som återstår innan projektet drar igång är att få klarhet kring tillstånd och att hitta lämpliga försäkringar.

- Vi börjar med en lite mindre drönare som kan användas vid besiktning. På sikt är tanken att Gustav ska bygga en full-size-maskin som mäter en meter i diameter och som kan köras via GPS-koordinater, berättar Johan och fortsätter:

- Vi har inte sytt ihop hela lösningen än, men det blir Gustav som får bära fanan för det här.

Det lutar i alla fall åt att ett team sätts samman, vilket även kan erbjuda sina tjänster till andra energibolag med snarlika behov.

- Det återstår fortfarande en del saker att kolla upp, inte minst juridiskt eftersom bland annat kameraövervakningslagen kan komma i fråga. Det råder en viss oklarhet vad som egentligen gäller kring drönare, men EU håller på att ta fram regler kring det här som beräknas träda i kraft under 2016, säger Gustav.

Förhoppningen är att drönaren ska vara i luften framåt hösten.

FAKTA DRÖNARE

Drönare (drone, UAV, UAS, multicopter, quadcopter) är en obemannad radiostyrd farkost med fyra eller fler propellrar som kan utrustas med kamera. Drönaren kan navigeras och köras med hjälp av GPS-koordinater.

En drönare får inte flygas så att risk för skada för annan uppstår. Därför måste den hela tiden vara inom synhåll. Maximala avstånd enligt Transportstyrelsens är 120 meter i höjdlod och 500 meter bort i sidled. Flyga utom synhåll ger dagsböter. Flygning får inte ske i mörker.

Gustav med den drönare han själv byggt som examensarbete. I uppgiften ingick också att hitta olika användningsområden. Han presenterade sitt examensarbete för Mälarenergi där han nu ska få utveckla sina idéer.





Dansbandseuforin drabbade Västerås.

Redan i entrén till Aros Congress Center börjar det rycka i dansnerven. Vid första tonen fylls dansgolvet. In med jackan i garderoben, ner för rulltrappan och så är det bara att dra ut gubben på parketten. Jag känner mig euforisk, säger vår skirbent Kristina Grefberg som vi skickade ut på spaning.

TEXT: KRISTINA GREFBERG. FOTO: PIA NORDLANDER, BILDN.

Dansbandskalaset med Sveriges bästa och mest älskade dansband var samlade på ACC i Västerås 27–28 februari. Mälarenergi var med och sponsrade när Lasse Stefanz, Larz Kristerz, Elisás, Streaplars, Sannex och Arvingarna kom till stan. Thomas Deutgen och Janne Bylund var kalasets värdar. Och vilket kalas det blev! En energiboost för alla danssugna oavsett ålder och ork.

– Mälarenergi är stolt sponsor till Dansbandskalaset tillsammans med ICA Maxi Hälla, Mimer och VLT, säger Glenn Braun, sponsoransvarig, när vi fångar in honom i vimlet. Vi känner stor samhörighet med samhället vi verkar i och med våra kunder. För oss är det viktigt att våra kunder mår bra, därför är vi med och sponsrar på många områden. Dansbandskalaset betyder ju både hälsa och glädje för så många, det är ju tydligt, säger han.

ACC var ombyggt till dansbandspalats under helgen med tre scener och flera dansgolv. Stämningen är hög från första stund både när det spelas bugg och tryckare. Många sjunger med i låtarna, alla är så

otroligt dansanta, som om vartenda par gått på intensivkurs, noterar jag när jag ser mig omkring i dansvirvlarna.

Blandade åldrar, gissningsvis från 18 till 90, varierande klädsel men med bra dansskor, inga stilettklackar här inte. Tur är nog det, för på vissa ställen blir det trångt trots de stora dansgolven, särskilt nedanför scenen där orkestrarnas äkta fans samlas. Det är lätt att se vilka som aldeles särskilt älskar Lasse Stefanz, fansen har cowboyhattar à la Olle Jönsson och rutiga skjortor.

Danser pågår i ett, banden byter av varandra och Thomas Deutgen strör ut bryggkaffe på parketten för att förbättra glidet. Det är svårt att slita sig, men det blir svettigt och det är dags för en paus. Vi slår oss ner i sponsorsoffan, dricker vatten, äter en frukt och låter oss bjudas på energipiller ur tablettaskarna. Ett sponsrat plåster på ett blivande skavsår sitter fint, tack för det.

Oj, nu träffar jag på Larz-Kristerz, bandet från Älvdalen som blev rikskända efter dansbandskampen. Deras scenkläder syns långt väg. Killarna avslöjar att deras västar är gjorda i signalrött barstolstyg, och så får jag veta en hemlis. Det blir stort jippo hemma i Älvdalen i juni när Prins Carl Philip gifter sig med sin Sofia, som kommer från

just Älvdalen. Självklart ska bygdens söner, tillika kulturprisvinnare, spela då.

Efter ännu ett danspass med bugg och en och annan tryckare –

och nu är det många par som gnussar – så går vi till baren. Det finns flera ställen att pausa på där man kan ta en fika, en öl eller ett glas vin. På vägen passerar vi alla salustånd, och visst blir jag sugen att köpa nya dansskor, men det är inte riktigt läge. Försöker locka maken att köpa en cowboyhatt, eller kanske en CD. Vi hinner i alla fall vara med i utlottningen av en flygresor till Turkiet innan vi köar för ett glas i baren. Smyglyssnar lite vid bardisken: Visst är det underbart, äntligen kan vi gå ut dansa i Västerås igen, precis som förr på Klippan!

– Älskling, ska vi inte dansa lite till, frågar maken, och trots ömma fötter kan jag inte motstå det. Men efter några låtar och en rivig nostalgibugg krokmar jag, klockan närmar sig ett och ännu återstår en danstimme för alla som orkar. Och de är många.

Innan vi går hem på ömma fötter, men med ett stort leende på läpparna, så fyller vi på energiförrådet hos korggubben som strategiskt står i entrén. Då uppstår nästan en nostalgisk folkparks känsla. Tack för dansen!





Thomas och Janne i full action.



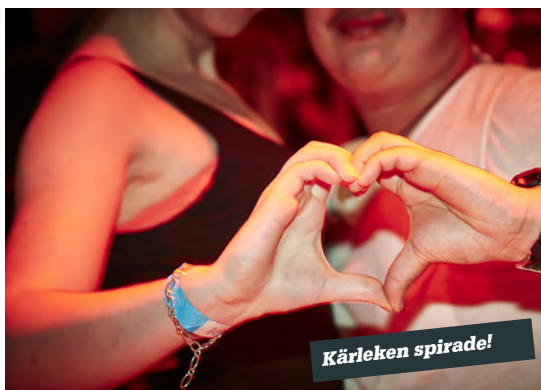
Larz Kristerz med hängiven publik!



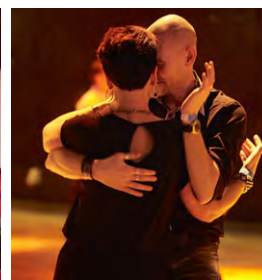
Inga stilettklacker här inte!



Gammal som ung fyllde dansgolvet.



Kärleken spirade!



FAKTA GNUSS

Gnuss är en ny form, eller utökning, av den hundra år gamla pardansen foxtrot. Foxtrot går vanligen till så att man dansar kind mot kind med blicken riktad framåt, medan gnuss innebär att man dansar panna mot panna. Man rullar pannorna mot varandra, mjukt och åt samma håll, så att blicken alltid är i dansriktningen. Foxtrot skapades av amerikanen Harry Fox, men gnuss är en svensk innovation, troligen från Sundsvallstrakten. Den har funnits sedan 1990-talet men har spritt sig över landet på senare år.

Källa: Thomas Deutgen och Wikipedia.



Sponsorerna bjöd på parfym, deodorerter och hårspray!



Trötta fötter i sponsorsoffan.



Gillar man Lasse Stefanz har man cowboyhatt.



Elektroteknik

En unik utbildning med stora möjligheter.

Ansök senast
15 april

Det finns ett ökat kompetensbehov av elektroingenjörer både nu och i framtiden. Därför har Mälardalens högskola i samarbete med Mälarenergi, ABB, Bombardier och Westinghouse startat en ny unik ingenjörsutbildning med inriktning mot elektroteknik. Under utbildningen kommer representanter från företagen att delta som lärare och besök på de olika företagen kommer att vara en del av undervisningen.

– Jag vill betona att det här är ett viktigt engagemang från Mälarenergis sida för att säkra det ökade behovet av ny elkraftskompetens i och med den stora utmaningen av ett ökat antal pensionsavgångar, säger Johanna Rosenlind, nätplanerare på Mälarenergi Elnät, som även kommer att ingå i lärarkåren under utbildningen.

Ansök senast 15 april på www.mdh.se/elektroteknik

Säker eldning under Valborgsmässoafton.

Våren är i antågande och snart är det dags för Valborgsmässoafton. Det är då viktigt att det finns släckutrustning i tillräcklig omfattning på eldningsplatsen. Om du behöver använda brandpostuttag i närheten av valborgsmässoelden lånar Mälarenergi ut brandpostmätarrör gratis. Enligt lag ska ett brandposthuvud ha ett inbyggt skydd mot återströmning. Eftersom vatten är klassat som livsmedel är alla brandpostuttag låsta sedan 2011, enligt Livsmedelsverkets föreskrift.

Boka brandpostmätarrör och uppläsning av brandpost i god tid, minst tre dagar i förväg. Fyll i och skriv ut anmälningsblanketten som finns på: www.malarenergi.se > Företag > Vatten & avlopp > Anslutning > Beställning av VA-arbeten.

Skicka in anmälningsblanketten till Mälarenergi, Vatten Planering, Box 14, 721 32 Västerås eller post@malarenergi.se.



E-faktura och autogiro. Enkelt och miljövänligt.

E-faktura är en elektronisk faktura som du betalar via din internetbank. Det är ett enkelt och tryggt betalningssätt som inte belastar miljön med onödig pappershantering.



Jobbigt med långa OCR-nummer?

Hur gör man?

Gå in på din banks hemsida och anmäl att du vill ha e-faktura. Det är alltså fakturamottagaren som måste anmäla e-faktura. När banken har tagit emot din registrering skickas det automatiskt en anmälan till Mälarenergi som sedan ändrar din pappersfaktura till en e-faktura.

Om du vill ha hjälp eller har frågor är du välkommen att kontakta Kundcenter på post@malarenergi.se eller telefon 021-39 50 50.



Nyfiken på Mälarenergis hållbarhetsredovisning 2014?

Hållbar utveckling har mestadels handlat om miljöfrågor, men begreppet har vidgats till att nu också innefatta ekonomiska och sociala frågor. En hållbarhetsredovisning är frivillig men Mälarenergi tycker att det här är viktiga frågor och har därför tagit fram en hållbarhetsredovisning som sammanfattar hur de arbetar och redovisar mål och resultat inom området.

Hållbarhetsredovisningen finns att läsa på malarenergi.se. Vill du ha ett tryckt exemplar kan du kontakta Kundcenter på 021-39 50 50.

KARRIÄR
FÖRETAG
2015

LETAR DU NYTT JOBB?

Skulle du vilja arbeta på Mälarenergi?
Kanske finns det ett ledigt jobb som
passar just dig. Aktuella lediga tjänster
hittar du på www.malarenergi.se

Häll inte ner fett i avloppet.



Visste du att fett från kastruller och stekpannor är en av de vanligaste orsakerna till stopp i avloppet? Om du bara låter fettet rinna ner i diskhon stelnar det i rören. Låt istället fettet stelna i stekpannan och torka ur med hushållspapper som du sen slänger i kompostpåsen. Eller så kan du använda en miljötratt som gör det enkelt att hålla fettet i en PET-flaska. När flaskan är full lämnar du in den på återbruket.

Miljötratten går att hämta i det Energismarta hemmet på IKEA i Västerås, och den är gratis!



17-19
april

Dags igen för Sveriges roligaste innebandycup!

Den 17-19 april är det åter dags för innebandycupen MälarenergiCup som äger rum i Västerås. Det är sjunde året som barn och ungdomar i åldrarna 8-16 år kommer att spela innebandy under tre dagar. Intresset bland lag runt om i Sverige är stort så anmälningarna ökar varje år. Förra årets rekord på 324 anmälda lag har överträffats. I år är det hela 340 lag som kommer att delta i cupen.

Mälarenergi, som är huvudsponsor, kommer självklart att finnas på plats för att bidra till spelglädjen. ABB Arena Syd är huvudarenan, men matcherna är utspridda i fler hallar runt om i Västerås. Precis som förra året kommer huvudarenan att vara fylld med roliga aktiviteter, som även besökare kan glädjas åt.

För mer information gå in på www.malarenergicup.se

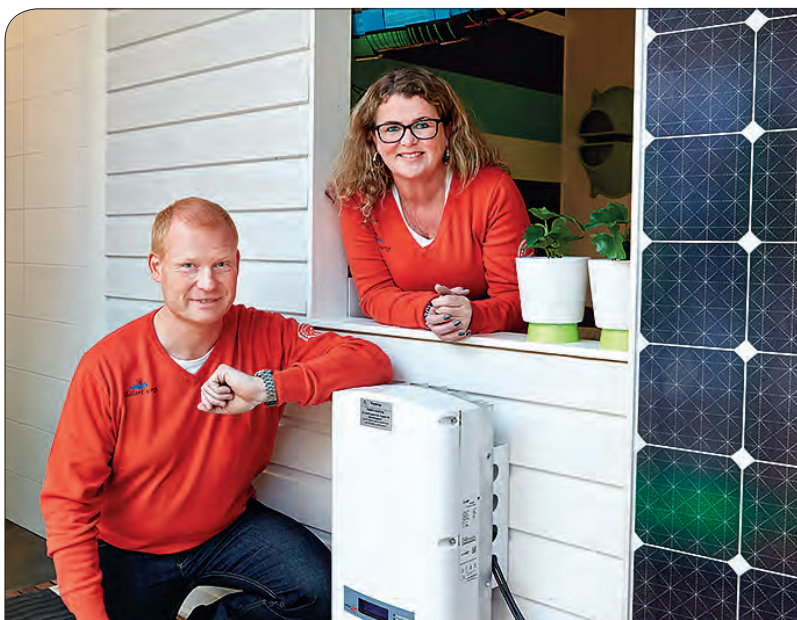


Följ Mälarenergis medarbetare på Instagram.

De arbetar varje dag för att du ska få ett bekvämt liv, men vilka är de? Följ några av medarbetarna på Mälarenergi via Instagram. I bild delar de med sig av sin vardag och tar dig med bakom kulisserna.

Du hittar oss på hashtaggen #Mälarenergi eller om du besöker <http://instagram.com/malarenergi>





MÄLARENERGI PÅ IKEA.

Det Energismarta hemmet på Ikea i Västerås är ett samarbete mellan Mälarenergi och Ikea. Här vill vi inspirera till ett miljösamt och hållbart liv hemma. På 68 kvadratmeter samsas Mälarenergis produkter som t ex fjärrvärmväxlare, Smart heat, stadsnät och solceller med smarta heminredningslösningar från Ikea.

I lägenheten finns Mälarenergis kundrådgivare på plats varje dag. De kan svara på dina frågor och hjälpa dig med allt från elavtal, serviceavtal, din faktura till att göra en flyttanmälan. För barnen finns Vattensajten och Elsajten, där de kan lära sig mer om både vatten och el. Självklart tipsar vi också om energismarta lösningar för ditt hem.



TEMA SOLEL

i det Energismarta hemmet på Ikea.

Nu när solen visar sig lite mer kanske du funderar på att installera solceller på ditt tak? Eller vill du kanske lägga till solel i ditt elavtal?

Mälarenergi erbjuder olika solcellspaket för installation och du kan enkelt lägga till solel i ditt elavtal genom att boka en solpanel i Solparken.

Välkommen till solelsdagar den 7 och 10 april.

- Ställ dina frågor om solel till våra energirådgivare.
- Titta närmare på solceller och solcellslampor.
- Vi bjuder på fika och alla barn får ballonger.

VÄLKOMMEN HEM TILL OSS!

Du kan även läsa mer om solcellspaket, solel och Solparken på sidan 21-23 inne i tidningen och på malarenergi.se/solsidan.

**PASSA PÅ
ATT STÄLLA
FRÅGOR!**

Mälarenergis kundrådgivare finns på Ikea Västerås, vardagar 10 - 18, helger 10 - 17.
Det Energismarta hemmet finns på avdelningen Vardagsrum, plan 2.

