

helen

En tidning för Helsingfors Energis kunder

01
2014

helen.fi

BORTA MED VINDEN

Sari Helin lever
av villervalla **14**



Det nya **SMÅHUSET**
är ljusets och
värmens rike **8**

Du kan ha
EARTH HOUR
varje dag **17**

Hur bedöms
MILJÖKONSE-
KVENSER? **18**

En föraning om våren

ÄVEN OM LUFTEN fortfarande är bitande kall och marken täcks av ett vitt snötäcke, sjuder det redan av nytt liv i jorden under snön. Vi trädgårdsvänner får så här års nöja oss med att gräva i trädgården i

fantasin, men så fort tjälen gått ur jorden är det dags att hugga i på allvar. Nya experiment och gamla bekanta, det är trädgårdsvännens vår gjord av.

Också tidningen Helen bjuder på nya teman utöver det bekanta innehållet, och har dessutom fått ett helt nytt utseende. Vi får positiv respons från er läsare: artiklarna i tidningen Helen anses nyttiga och intressanta. Vi fortsätter på samma linje och är även i år med i våra läsares vardag, hos både små och stora familjer. Tvätta kläder, laga morgonmål och städa är gemensamt för oss alla oberoende av hur stor bostaden eller familjen är.

Förutom tidningen bjuder vi också på mycket annat trevligt. I mars trampar vi pengar i Elhuset till ungdomsgårdar, i april är vi med på Eget Hem mässan och i maj syr vi nytt av gammalt på Städdagens Sömnadscafé. Kom med du också i våra energirika aktiviteter!

Energi behövs alltid, mer på vintern och mindre på sommaren, men utan energi klarar vi oss inte. Ljuset och värmen från solen är världens bästa energi. I vårsolens värme klär sig naturen snart igen i grönt och spricker ut i blom. Låt oss njuta av väntan på våren!

Seija Uusitalo

chefredaktör

seija.uusitalo@helen.fi



KREETTA JÄRVENPÄÄ



HELSINGFORS ENERGIS OCH HELEN ELNÄT AB:S KUNDTIDNING UTKOMMER FYRA GÅNGER PER ÅR. NÄSTA TIDNING UTKOMMER I MAJ.

Utgivare: Helsingfors Energi,
(Kampgränden 2, Helsingfors),
00090 HELEN
tfn 09 6171, helen.fi
Chefredaktör: Seija Uusitalo

Tidningen Helen adressändringar
Kundtjänst 010 802 802
asiakaslehdet@helen.fi

Redaktionsråd: Marja Einesalo,
Mari Eskelinen, Taru Hynynen,
Sanna Jääskeläinen, Jarmo
Karjalainen, Jouni Lehtinen, Marko
Riipinen, Tiina-Kaisa Saukkola

Repro: Aste Helsinki Oy
Tryckeri: PunaMusta 2014

Redaktion: Alma 360, producent Elisa
Helavuori, redaktör Kati Särkelä, re-
daktionssekreterare Tuula Kontiainen,
layout Mika Soikkeli (AD), Katri Sulin,
bildredaktör Minna Kurjenluoma

Omslagsbild: Kreetta Järvenpää
ISSN 1455-9528



441 619
Painotuote

helen innehåll

01
2014



8 VITA HUSET

Ett och ett halvt år och många stora och små beslut senare fick familjen Sippola nycklarna till sitt drömhäus.

18 FÖR MILJÖNS BÄSTA

År 2015 fattas beslutet om ett eventuellt nytt kraftverk i Nordsjö. Innan dess utreds projektets miljökonsekvenser ingående.

22 EN IDROTTERS VARDAG

I sitt hem lagar den aktiva idrottaren mat, badar bastu efter löpturen, och släcker belysningen med fjärrkontroll.

LÄS OCKSÅ I DETTA NUMMER

- 4 **AKTUELLT.** Dagsljus i hemmen, fjärrvärme som håller gatorna snö- och isfria, och torktumlare som ett beaktansvärt alternativ.
- 14 **KAMRATSTÖD VID GRÖTKOKNINGEN.** Sari Helin som driver bloggen Huono Äiti bjuder på tröst i situationer när livet inom fyra väggar inte lockar till skratt.
- 17 **EARTH HOUR.** Varje dag kan du göra en verklig energigärning. Stå två minuter mindre i duschen.
- 24 **ELVÄRME RUM FÖR RUM.** Hos familjen Perilä i Svedängen i Helsingfors anpassar man uppvärmningen efter hur rummen används.
- 26 **GLÄDJE I KUNDENS VARDAG.** Helsingfors Energi vill erbjuda sina kunder nytta och upplevelser.

FÖLJ OSS PÅ NÄTET



helen.fi

På vår förnyade webbplats kan du sköta dina energiärenden, hålla koll på din elförbrukning och få råd och information som just du är ute efter.



facebook.com/helsinginenergia

Följ oss och få aktuella energitips och information om vad som är på gång på ditt energibolag.



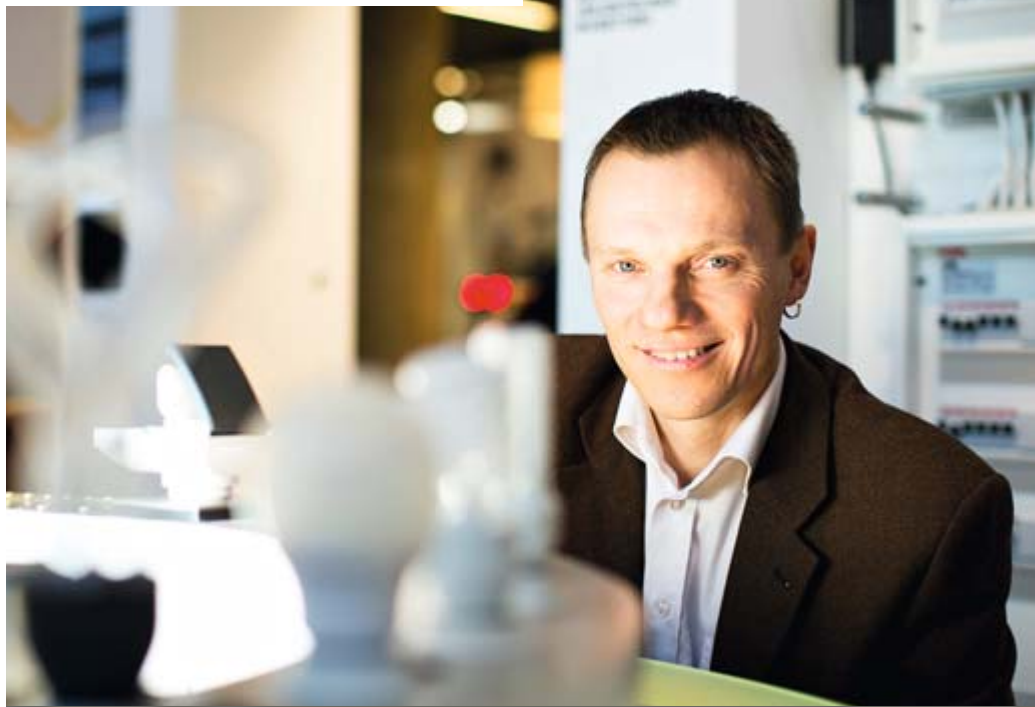
twitter: @Energianeuvoja

Tweets om brännande aktualiteter, energifrågornas framtid. Vi svarar också på frågor.



blogi.helen.fi

Bloggen följer Helsingfors Energis väg mot en kolneutral framtid.



MIIKA KAINU

JUHANI ESKELINEN



Fler laddplatser för elbilar

Helsingfors Energi bygger fler laddplatser för elbilar i Helsingfors. Laddplatser placeras särskilt på infartsparkeringarna vid spårvägs-, metro- och tågbanan.

Du hittar Helsingfors Energis laddplatser på **helen.fi** och alla laddplatser i Finland på **sahkoinenliikenne.fi**.

Elavtal med vilseledande telefonförsäljning

Oroliga kunder har hört av sig till Helsingfors Energi och berättat att telefonförsäljare har försökt sälja el till dem bl.a. genom att säga att de "samarbetar med Helsingfors Energi eller Helen Elnät Ab".

"Det är bekymmersamt att felaktig information sprids. Helsingfors Energi samarbetar inte med något elförsäljningsbolag vid försäljningen eller kundmarknadsföringen, betonar direktör **Jukka Niemi**.

Om ett elförsäljningsbolag ändå skickar dig en elavtalsbekräftelse eller en elräkning som du anser att du inte har beställt ska du kontakta den elförsäljare som har skickat avtalet. Om det inte lyckas att häva avtalet via försäljaren ska du kontakta konsumentombudsmanen. Vid telefonförsäljning har man 14 dygns klagerätt, och det gäller även för elavtal.

"Belysningen är det viktigaste inredningselementet", försäkrar Tuomo Räsänen på AD-Lux Oy.

BELYSNINGSPLANERING LÖNAR SIG ALLTID

VI TILLBRINGAR TVÅ TREDJEDELAR av livet i artificiell belysning. Trots det lämnar belysningen i många hem och på många arbetsplatser en hel del att önska. Ett talande exempel är hallen, där man blir bländad när man går ut och snubblar när man kommer in.

"Belysningen är det viktigaste inredningselementet", försäkrar **Tuomo Räsänen** på AD-Lux Oy, som föreläste vid Helsingfors Energis belysningsinfo i december.

Bra belysning är funktionell, ändamålsenlig, reglerbar, säker och ergonomisk. Ljusbehovet ökar med åldern: En fyrtioåring behöver dubbelt så mycket ljus som en tjugooåring. Och en sextioåring behöver redan fyra gånger så mycket. Bra belysning kan göra små underverk: Räsänen konstaterar att undersökningar visar att läshastigheten kan öka med hela en femte-

del i rätt artificiell belysning som påminner om dagsljus. Ljus av god kvalitet har också en positiv inverkan på bland annat hormonsystemet. Hos vissa kan migränattackerna minska om de vanliga lamporna byts ut mot fullspektrum-dagsljuslampor.

Experten uppmuntrar till att planera belysningen även i det fall att en större elrenovering inte är aktuell.

"Byt ut lamporna efter hur rummet används. Allmänt taget brukar indirekt belysning upplevas som behaglig, eftersom ljuset inte bländar", råder Räsänen.

De nya böjliga LED-stripsen kan användas för högklassigt indirekt allmänljus. LED-strips passar till exempel på väggen, bakom fönsterbrädan och till och med i bastun. Man kan också skapa ett ljustak och ett panelliknande ljus.



BEKANT MED TERMEN: KELVIN

Färgtemperaturen, det vill säga lampans ljusfärg, har betydelse för stämningen i rummet. Färgtemperaturen anges i kelvin (K). Ju högre kelvinvärde, desto kallare och blåaktigare är ljuset från lampen.

Lampor med en färgtemperatur på mer än 5 000 kelvin kallas dagsljuslampor. **Källa: lampinfo.se**



VÄLKOMMEN TILL ENERGITORGET

Helsingfors Energis förnyade Energitorg fyller ett år. Den avgiftsfria utställningen som är öppen för alla är en belysande och bred presentation av energi och dess betydelse. Syftet med utställningen är att uppmuntra och inspirera till att spara energi. Välkommen in, ensam eller i grupp!

Kampgränden 2 eller Malmbrinken 6, 3:e vån.,
Helsingfors (vid Kampens metrostation).
Öppet mån-fre kl. 8.30–17. Telefon 09 617 2727
och 09 617 2726, energiatori@helen.fi

MÅNADENS
FRÅGAVarför lönar det sig
att välja e-faktura?

E-faktura är ett säkert, bekvämt och ekologiskt sätt att ta emot och betala fakturor. E-fakturan kommer till din nätbank. Du kan själv bestämma när ditt konto debiteras och hur mycket.

Länken till fakturabilden i visnings-tjänsten har olika namn i olika banker, till exempel Fakturautställarens specifikation.

Fakturorna finns också i vår online-tjänst på sidan Fakturor. Tjänsten kräver registrering. I vardera tjänsten kan du spara e-fakturan på din dator eller skriva ut den för arkivering.

På **helen.fi** eller din egen banks webbplats hittar du anvisningar om övergång till e-faktura.

98 %

Helsingfors Energi har fått det bästa resultatet för kundnöjdhet i en undersökning där elbolag jämfördes. 98 procent av bolagets kunder har ingenting negativt att säga om bolagets verksamhet.

HALKBEKÄMPNING
MED FJÄRRVÄRME

I HELSINGFORS CENTRUM, bland annat på Esplanaden och Alexandersgatan, kan du gå torrskodd även i snö och slask. Här hålls trottoarerna snö- och isfria med hjälp av fjärrvärme, och samma lösning är möjlig även för fastighetsbolag och till och med småhus.

"Fastigheterna vid de snö- och isfria trottoarerna behöver inte sanda och slipper problemet med sand. Samtidigt förhindras farliga situationer med fotgängare som halkar. Dessutom slipper man transportera bort snön", säger **Reijo Lemetyinen** på Helsingfors Energi.

Han rekommenderar fjärrvärme till exempel för att hålla branta körramper och trånga innergårdar snö- och isfria.

"Det lönar sig att tänka på saken om man har tänkt bygga om innergården eller förnya ytbeläggningen på den. Oftast kan uppvärmningen av markytan byggas som en del av den nuvarande fjärrvärmeanslutningen, och då blir kostnaderna rimliga", säger Lemetyinen.

I rörsystemet används glykol som inte fryser i kyla. För ändamålet byggs rörslingor i marken och en separat värmeväxlare installeras för att kontrollera systemet.

"Det lönar sig att kontakta oss om man behöver råd och alternativ", säger Lemetyinen.

Förhoppningsvis blir det i framtiden också möjligt att använda fjärrvärme för att hålla taken snö- och isfria.

MIIKA KAINU



LÖ 29.3 EARTH HOUR KL. 20.30–21.30

LÖ 29.3 KL. 17–20
PENGAR TILL UNG-
DOMSGÅRDAR

På Energitorget trampar vi ihop pengar för bättre energieffektivitet. Den ungdomsgård som den segrande cykeln företräder får en energisyn som innefattar energisparåtgärder för maximalt 5 000 euro.

3–6.4 VÄRMÄSSA

Möt våren i Helsingfors Mässcentrum. På mässorna GårdLiv, Eget Hem, StugLiv och heminredningsmässan Sisusta! Delta i tävlingen på tidningen Helens baksida och vinn biljetter!

TI 8.4 KL. 14–17
RÄDGIVNINGSDAG FÖR
FASTIGHETSBOLAG

Mångsidigt program på Energitorget om energianvändningen i hemmet, hållbara resor och transporter, eldriven trafik och solsystem. Arrangörer är Helsingfors Energi, HRT, Klimatinfo, Helsingfors stads miljöcentral, projektet ASIAA och Helsingfors byggnadstillsyn.

FRE 25.4 FÖRFEST
INFÖR ÅTERVINNINGS-
FABRIKEN

Helsingfors Energis evenemang tar en tjuvstart inför Återvinningsfabriken. Återvinningsfabriken som arrangeras i Kabelfabriken för sjunde gången presenterar ekologiska och etiska produkter och tjänster.

22–23.5 FÖRFEST
INFÖR STÄDDAGEN
PÅ ENERGITORGET

Det populära Sömnadscaféet får en fortsättning! På Städdagens förfest kan du laga, ändra och sy, till exempel för loppmarknadsjippot på Städdagen.

KALENDER

Vi håller värmen i kylan

De flesta hem i Helsingfors värms med fjärrvärme. Största delen av värmen och elen produceras i kraftverken i Nordsjö, på Hanaholmen och Sundholmen. I kraftvärmeverken utnyttjas bränslet på bästa möjliga sätt genom samtidig produktion av el och värme. Över 90 procent av energin kan utnyttjas i bränslet.

Vid sträng kyla behövs också de 11 spets- och reservvärmecentralerna i staden.

Stipendier för miljöforskning

Ur Helsingfors Energis hundraårsjubileumsfond har delats stipendier åt **Milja Heikkinen, Tyra Linko, Pietu Pankkonen** och **Aino Helle**. Genom projekten stöds forskning om utsläppen av avloppsvatten i Östersjön och utveckling av ett verktyg för havsområdesplanering.

Bolaget använder varje år flera miljoner euro till miljöinvesteringar och samarbetar också med universitet för att främja skyddet av miljön.

PEKKA SIMULA



Djupdykning under Esplanaden

Fjärrkyla är ett miljövänligt och energieffektivt sätt att kyla fastigheter. Helsingfors Energi erbjuder fjärrkyla för företag, fastighetsbolag och hushåll.

Visste du att där finns en stor konstgjord sjö? Bekanta dig med fjärrkylan och Helsingfors underjordiska värld genom att se en video (på finska) på helen.fi/kaukojaahdytysallas, eller använd QR-koden.



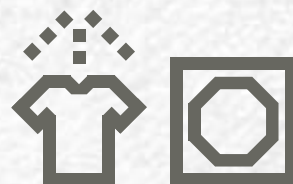
TORKTUMLAREN BÄTTRE ÄN SITT RYKTE

1. Torktumlare som fungerar med värmepumpsteknik drar mindre energi än om tvätten torkas på lina i uppvärmd rumsluft. När man använder en traditionell torktumlare minskar energiförbrukningen om torktummlaren får tillräckligt med ersättningsluft. Öppna dörren till rummet där torktummlaren står. Tvätten torkar också snabbare om den är väl centrifugerad, eftersom den då innehåller mindre fukt.

2. Torktummlaren minskar dammängderna genom att samla upp ludd från kläderna. Till skillnad från vad många tror innebär det lösa luddet inte att torktumling sliter extra mycket på kläderna. Kläder slits mest när de används. I luddfiltret fastnar också hund- och katthår och till exempel resterna av en pappersnäsduk som blivit kvar i en ficka. Under pollenperioden är torktummlaren till extra stor nytta för allergiker, som inte kan torka tvätten utomhus. Torktummlarens vädringsprogram kan användas för att avlägsna damm. Man kan också damma av madrassöverdrag med vädringsprogrammet i stället för att dammsuga dem.

3. Många gånger behöver torktumlade kläder inte strykas, bara man kommer ihåg att ta ut dem ur torktummlaren genast efter torkningen. Det är viktigt att inte glömma kvar kläderna i torktummlaren, då blir de skrynkliga. Ett sätt att få kläderna att hålla sig snygga längre är att välja tvätt- och torkprogram efter materialet och följa tvättråden. Traditionellt har torktumling inte rekommenderats för ylle och linne. Vill man ha sina linnelakan mjuka går det bra att torktumla dem. Däremot passar torktumling ypperligt för dun, eftersom slutresultatet blir fluffigt.

Sakkunnig Marja Einesalo,
Helsingfors Energi.



PROJEKT **VITA HUSET**



Boendetrivseln har stor betydelse. Salla, Timo och döttrarna Marine och Linnea gillar att vara hemma.



Salla och Timo Sippola vågade sig med i Helsingfors första gruppbyggnadsprojekt. Nu bor en nöjd familj i ett kvalitetshus i Skomakarböle.

Text Marita Kokko | Bild Maija Astikainen

De vita enfamiljshusen kantar gatan som en felfri tandrad. Trappan till familjen Sippolas hus pryds av dekorativt utplacerade stenar som havet slipat runda. **Timo Sippola** öppnar dörren till den kalla terrass, från vilken man ser ut mot den täckta terrassen. Dörren till vänster leder till en varm och rymlig hall.

Familjen valde gruppbyggande eftersom det råkade finnas möjlighet till det. Sippolas hade försökt få en tomt från staden, och i samprojektet hade de äntligen tur.

”Eftersom projektet var det första i sitt slag var vi lite betänksamma. Det fanns ingen att fråga om vad vi hade att vänta. Det krävdes mod för att fatta beslutet, men fördelen var att tidsplanen bergsäkert skulle hålla och att huset levererades nyckelfärdigt, säger Timo Sippola och visar oss upp på tvåplanshusets övervåning.

Samprojektet som omfattade flera hus leddes av en projektchef som höll ihop de blivande invånarna, sammanställde besluten och även skötte konkurrensutsättningen. Ett krav från staden var att alla delområden konkurrensutsätts. Sippolas engagerade sig i planeringen av huset under hela projektets gång. Nu har familjen bott drygt fyra år i huset.

Nycklarna till sitt nya hus fick de efter knappt ett och ett halvt år. Även om utmaningarna var många både under och





Hela hemmet andas blond och avskalad skandinavisk stil.



En del av de vita väggarna har fått en mjukare nyans.

efter projektet, har husen visat sig ha hög kvalitet. De är välbyggda och allt blev färdigt i rätt tid.

”Vi slapp den där traditionella situationen att de sista listerna kommer på plats när det är dags att flytta bort”, skrattar Timo Sippola.

Sippola minns visserligen att det stundtals var så bråttom att det var svårt att hänga med. Bland annat skulle familjen gärna haft mer tid på sig för planering av el och belysning.

De önskade sig mångsidig belysning med lämpligt och tillräckligt ljus för olika situationer. Belysningen genomfördes dock rätt långt som en biprodukt till elplaneringen.

PÅLITLIG FJÄRRVÄRME

Familjen Sippola betonar vikten av planering före byggnadsarbetet. Vid planeringen avgörs i hög grad boendekostnaderna, elsystemet, belysningen och andra grundläggande saker som är svåra att ändra på efteråt. Innan man har en tillfredsställande grundläggande plan borde man inte alls börja med själva byggandet. När bygget har kört i gång finns det inte längre tid för planering.

Huset är anslutet till fjärrvärme. Timo Sippola säger att fjärrvärmens lever upp till sitt rykte som ett pålitligt alternativ. I sin föregående bostad hade Sippolas direktverkande elvärme.

Fjärrvärmens värmeväxlare finns i husets tekniska utrymme. Därifrån distribueras både tappvarmvattnet och den vattenburna golvvärmen.

”Valet av uppvärmningsform är verkligt viktigt. Man

ska utreda alla alternativ. Till exempel tänkte vi i byggnadsskedet att vi kanske vill ha en luftvärmepump och förberedde för en sådan. När det blev en het sommar var det sedan lätt att installera en luftvärmepump eftersom allt var förberett.”

En överraskning för familjen var slutskedet av byggnad med alla detaljer som skulle bestämmas. Hurdana lister från vilken leverantör och hurdana strömbrytare och exakt på vilka platser, till exempel? Det här skedet är enligt Sippola som ett pussel där man måste plocka ihop bitar från olika lådor.

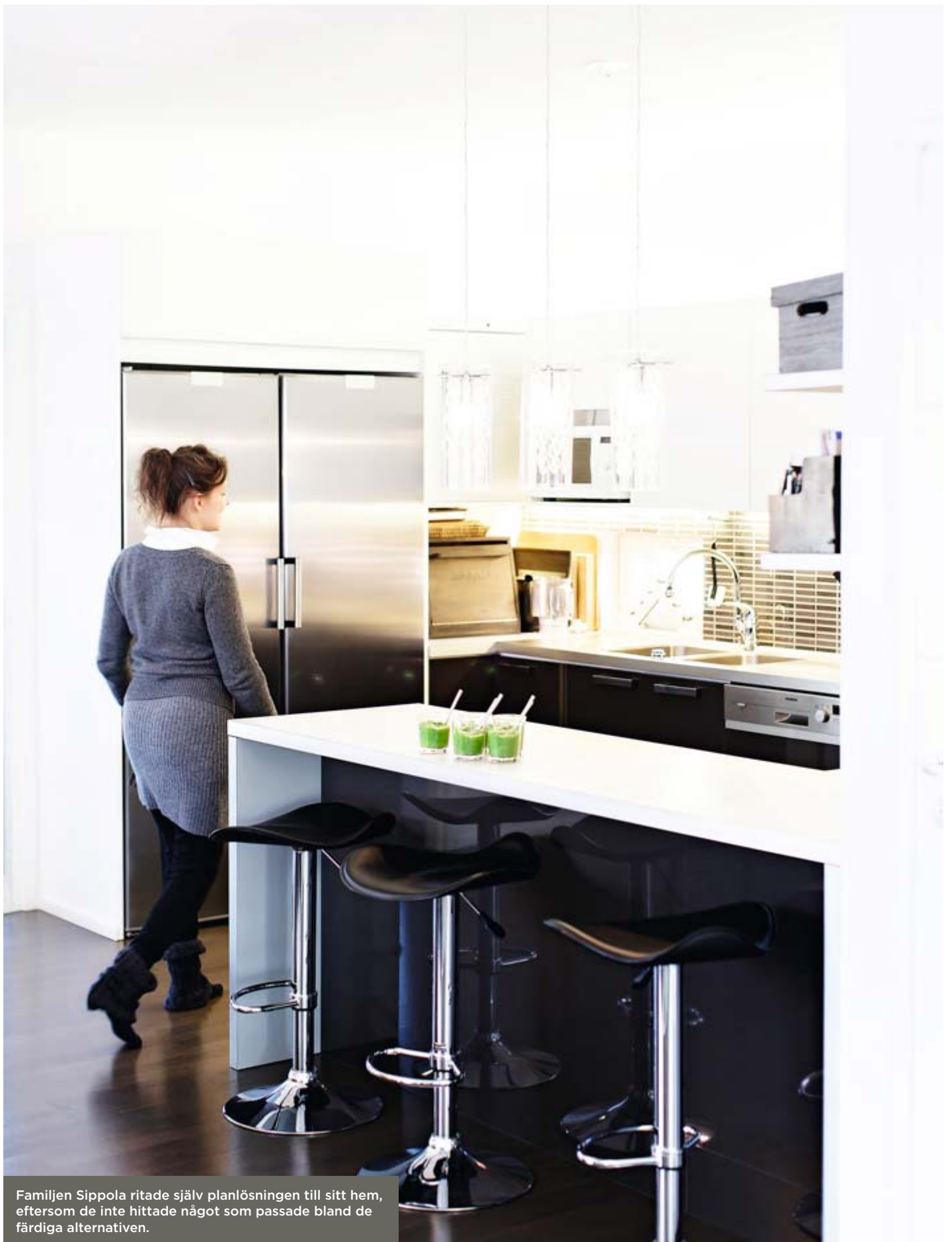


BEKYMMEFRÄI OCH ENKEL FJÄRRVÄRME



1. Den som planerar att bygga ett småhus i Helsingfors gör klokt i att så tidigt som möjligt kontakta Helsingfors Energi för att försäkra sig om tillgången till fjärrvärme i det egna området.
2. Helsingfors Energi producerar anslutningen och övervakar också projektet. Kunden väljer själv en entreprenör som levererar utrustningen, t.ex. värmeväxlaren. Installationsarbetet utförs av en auktoriserad entreprenör. ”Vi övervakar projektet, gör ibruktagnings- och slutgranskning och instruerar också i användningen av utrustningen. Vi ser till att utrustningen fungerar som den ska”, lovar **Reijo Lemetyinen** på Helsingfors Energi.
3. För uppföljning av förbrukningen får varje fastighet som ansluts till fjärrvärme tillgång till tjänsten Sävel Plus. I den avgiftsfria tjänsten kan kunden se hemmets energiförbrukning till och med på timnivå, vilket hjälper att hålla koll på energianvändningen. Inom fjärrvärmens varierar energipriset med årstiderna. Vintertid kostar energin 6,5 cent per kilowattimme. Sommartid är priset 3 cent, och i Helsingfors gäller sommarpriset ett halvt år. Elpriset ligger kring 15 cent per kilowattimme.

Mer information om energieffektivt småhusbyggande finns på Motivas webbplats energiatehokaskoti.fi.



Familjen Sippola ritade själv planlösningen till sitt hem, eftersom de inte hittade något som passade bland de färdiga alternativen.

BESPARINGARNA ÄR EN HELHET

Familjen Sippola tycker inte att energisparande är ett enskilt mål, eftersom huset är en helhet. Boendetrivseln har stor betydelse i familjen som gillar att vara hemma.

”Det är viktigt att ha tillräckligt med värme och ljus. Vi ser till att alla apparater är i skick. Men vi stänger inte av dem jämt och ständigt. Det är viktigare att till exempel hålla koll på varmvattenförbrukningen. Vi står inte i duschen i timtal.”

Familjen planerar sina aktiviteter. De lagar all mat själva. De åker och handlar bara en gång i veckan. Alla sköter i tur och ordning de grundläggande hemsysslorna – **Marine** som går i gymnasiet, **Linnea** som går på högstadiet, mamma **Salla** och pappa **Timo**. När alla deltar i matlagningen förstår alla också att sätta värde på maten och äter med god aptit, menar familjen.

I ett småhus finns det också annat än vanliga hushållssysslor som måste skötas. Själva huset kräver också alltid underhåll. Vår och höst måste man kolla att takrännorna inte är fulla av löv och att dräneringsbrunnarna drar.

”Den grundläggande tekniken måste fungera. Vi hade till exempel ett litet läckage i fjärrvärmeväxlarens rör. Jag fick snabbt tag på en rörmokare som fixade saken. Det här är sådant som man själv måste hålla reda på. Man måste förstå att hålla koll, annars kan det bli överraskningar.”

Timo Sippola påminner om att man även i ett nytt hus måste utföra service till exempel på ventilations- och värmeåtervinningsaggregatet. Gör man inte det börjar aggregatet dra mer energi, och inneluften blir också sämre om filtren är täppta.

BLONT OCH AVSKALAT

Familjen Sippola ritade själv planlösningen till sitt hem, eftersom de inte hittade något som passade bland de färdiga alternativen. På nedre botten finns föräldrarnas sovrum, klädvårdsrum, tvätttrum och bastu. En trappa upp finns kök-vardagsrum samt döttrarnas sovrum. Hela hemmet andas blond och avskalad skandinavisk stil.

Sedan familjen flyttade in har Salla också bättrat på inredningen. En del av de vita väggarna har fått en mjukare nyans. Hallen förstorades och fick ny belysning. Även LED-belysningen i trappan installerades efteråt.

Hur bra familjen Sippola än trivs i sitt hus, är det sannolikt inte familjens sista småhus. Grupprojektet har gett dem inspiration och erfarenhet så att de vill ta sig an ett



På övre våningen finns kök-vardagsrum samt döttrarnas sovrum.



Huset är en helhet.

Tomt

400 m²

Byggnadens
bruttoyta

24 %

Uppvärmad yta

165 m²

Bostadsyta
i två plan

143 m²

Uppvärmningsform



FJÄRRVÄRME

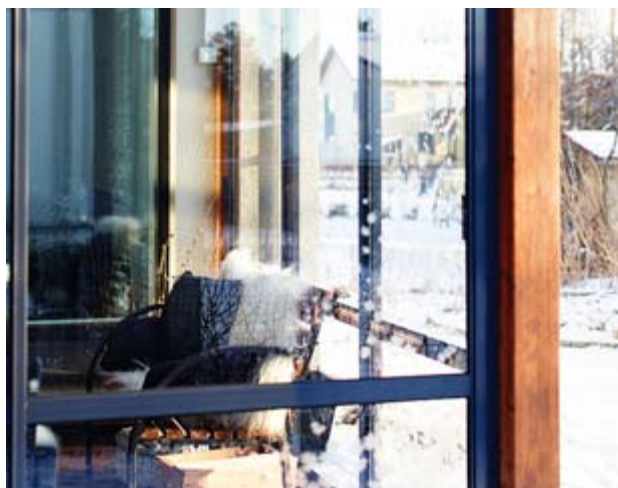


Familjen fick nycklarna till sitt nya hus efter knappt ett och ett halvt år. Projektet började våren 2008.

självständigt projekt. Nu vet de vad det innebär att bygga, vilka avtal som måste ingås och hur konkurrensutsättning går till.

”Nu skulle jag satsa mer på elplaneringen. Smart el är dagens melodi. All styrning skulle ske med svagström, till exempel ett 12-voltssystem. Då skulle man kunna programmera elsystemet efter situationen och behovet”, planerar Timo Sippola.

Men det brådskar inte med nästa projekt. Eftersom flickornas skolgång är inne i ett kritiskt skede, tänker familjen stanna där den är. Längre fram är allting möjligt. ■



UPPVÄRMNINGSFORMEN VIKTIGASTE VALET

Valet av uppvärmningsform är ett av de största valen när man bygger ett nytt småhus, understryker **Tapio Jalo** på Motiva. Jalo har stött på projekt där man börjat bygga innan man slutligt bestämt sig för uppvärmningsformen. Eftersom det är ett svårt val skjuter man lätt upp det, om man inte har en sakkunnig som hjälper med att jämföra olika alternativ.

Jalo uppmanar därför alla att satsa på planeringsprocessen. Planering av småhus tillhandahålls av små och medelstora planeringsbyråer, vars kontaktuppgifter finns på Finlands konsultbyråers förbund SKOL:s webbplats.

Redan i startskedets projektplan görs de stora principiella valen, som uppvärmningsform och den mekaniska ventilationsanläggningens typ.

”Eftersom bestämmelserna har skärpts de senaste åren, byggs det redan enligt dem energieffektiva hus. Det lönar sig att satsa på tätningen av huset, och även det kräver god planering.”



"Tanken på figuren föddes under Amerikaåren", berättar Sari Helin.

DÅLIG MAMMA PÅ LÅTSAS

Sari Helin valde att bli Dålig Mamma på heltid. Mediepersonens hem fungerar som fristad och hemmakontor, där det också är tillåtet att misslyckas.



Text Pi Mäkilä | Bild Kreetta Järvenpää

Morgonsolen lyser in genom fönstren på Cafe Engel vid Senatstorget. Vid ett fönsterbord sitter **Sari Helin** och dricker te. Hon är före detta reporter, numera medieperson och skapare av medieprojektet Huono Äiti (Dålig Mamma). Vid samma bord satt hon för tio år sedan och tittade på Domkyrkans klockstapel. Familjen Helin som då bestod av tre personer bodde i USA och semesterade i Finland en gång om året. Till resan hörde alltid ett besök på det här caféet.

”Då bestämde jag att jag vill bo nånstans här i närheten”, säger Sari Helin.

Tanken på figuren Huono Äiti föddes under Amerikaåren.

”Jag bodde i Washington DC när jag fick mitt första barn **Sisu**. Jämfört med lokalbefolkningen upplevde jag att jag var en väldigt annorlunda mamma. Amerikanska mammor log i lekparken hela tiden och var så uppmuntrande. Vad än barnet gjorde var det alltid *great* och *wonderful*.

Efter fyra år utomlands bosatte sig familjen på Skatudden, ett stenkast från Cafe Engel och Domkyrkans klockstapel, och där trivs de fortfarande. Efter några år var tiden också mogen för en blogg.

Huono Äiti gjorde debut på Facebook för tre år sedan och resten är historia: för ett och ett halvt år sedan lämnade Helin sitt vanliga jobb och gick på heltid in för sitt eget bolag Huono Äiti Oy.

En röd fåtölj från 20-talet fungerar som kontor.

I dag har Huono Äiti 17 500 följare på Facebook, en blogg, en egen internet-TV-kanal, ett radioprogram, en bok och en e-butik. Härnäst kommer Huono Äiti med stor sannolikhet att ge sig ut i stora världen. Namnet är redan klart: Bad Mom Ltd.

”Det skulle vara roligt om Huono Äiti blir etablerad i det land där hon uppstått.

Visserligen är det skillnad mellan Norden och Amerika när det gäller hur öppen och rak man är om moderskapet. Det ska bli spännande att se om humorn går hem.”

EN MILJON PORTIONER HAVREGRYNSGRÖT

Huono Äiti är en figur vars liv är sådant som människors liv är inom fyra väggar. Ett liv som inte är perfekt utan ofullkomligt, där man ibland är väldigt uttråkad och maktlös. Huono Äitis bästa vapen är humorn, som visserligen regelbundet prövas av familjemedlemmarna.

”Visst trodde jag att det skulle finnas intresse för den här bloggen, men ändå blev jag förvånad över populariteten. Det finns ganska många förväntningar kring moderskap och föräldraskap, men på Huono Äiti är det tillåtet att misslyckas. Det handlar rätt mycket om stöd från andra i samma situation”, säger Helin och mum-sar på sitt frukostbröd.

”Det borde finnas stunder av stor glädje i vardagen, men när det är så förödligt svårt! Jag har räknat ut att jag kokat en



Nuförtiden tillbringar jag mycket tid hemma, ibland till och med för mycket.

miljon portioner havregrynsgröt, och när jag serverar den vill familjen oftast inte ens ha den. Jag får inte ut något av det, men som tur ger de här grötkokningssessionerna outsinlig inspiration till bloggen”, utbrister Helin.

Förutom från grötkokning kommer inspirationen till inläggen ibland från skridskobanan, ibland från matbutiken. Man ska inte heller låta lura sig av bloggens namn.

”På riktigt är en bra mamma en som orkar förstå barnen och vara med dem i nuet. Alltså en mamma som erbjuder sina barn helt vanliga saker, som den där havregrynsgröten och till exempel åkturer i metron. I går sa min dotter **Sissi** att det

är lyxliv att borsta tänderna. Det fick mig på jättegott humör.”

När man lyssnar på Sari Helin är det lätt att bli övertygad om att det bakom Huono Äiti finns en mamma som sätter stor vikt på barnens välbefinnande och det egna hemmet.

”För mig är hemmet en fristad. Nuförtiden tillbringar jag mycket tid hemma, ibland till och med för mycket. Där ser jag nu också de där väggarna som faller på.”

HEMMAKONTORETS LAMPSLÄCKARE

Även Huono Äiti bor i samma ungdomshus på Skatudden, där en röd fätölj från 20-talet fungerar som kontor. Det finns många

HUONO ÄITIS ENERGITIPS

- 1.** Använd vattenkokaren också till annat än att koka te. Koka upp vatten i den och håll det sedan i grytan eller kastrullen på spisen.
- 2.** Använd induktionshäll och laga stora satser på en gång. Det lönar sig att kolla hushållsapparaternas energiklass, det kan spara en bra slant.
- 3.** Släck lampor som inte behövs och lär också barnen att göra det.

gamla saker i hemmet och enligt Helin är där också väldigt rörigt. När det börjar kännas instängt att jobba hemma flyttar hemmakontoret tillfälligt ut till något närbeläget café.

”Min son säger att prylarna i vårt hem är gammalt skrot och drömmer om en shoppingtur till Ikea. Han har också en bestämd åsikt om vad som får synas på bloggen”, skrattar Sari Helin.

Hemmets energifrågor får Helin allvarlig.

”Jag tänker mycket på de här sakerna och är en stor vän av vindkraft. Jag kollar hushållsapparaternas energiklass och håller hela tiden på och släcker lampor där hemma.”

Också den lilla fritidsstugan i Heinävesi står för en stor bit av fyrapersonersfamiljens energiförbrukning. Stugan är ett viktigt andningshål för henne.

”När jag får komma dit och krama tallar hjälper det egentligen mot vad som helst. Visserligen ser jag lite rött när det blir tal om stugans energiförbrukning. Vi har elvärme i stugan och en sommar hände det sig att det par som sist besökte stugan lämnade fönstret öppet. Sedan besökte ingen stugan på länge, och därför blev elräkningen helt horribel. Efteråt kan man lyckligtvis skratta åt det också”, säger Helin.

Alltid behöver hon inte åka till stugan för att samla krafter. Då är det skogarna i östra Helsingfors och den närbelägna Observatoriebacken som kallar.

”Ombyte förnöjer. Jag gillar att vandra i skogen och att åka skidor. Man behöver inte åka ända till Alperna för det.” ■



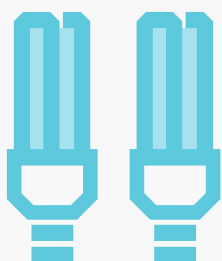
Sari Helin kollar hushållsapparaternas energiklass och släcker lampor hemma.



EARTH HOUR VARJE DAG

Earth Hour-kampanjen, då lamporna släcks för en timmes tid den 29 mars kl. 20.30, är en symbolisk manifestation som visar att det behövs handlingar för att bromsa upp klimatförändringen. Du kan ha Earth Hour varje dag genom små handlingar som minskar din energiförbrukning.

VAD KAN VI GÖRA TILLSAMMANS?



SLÄCKA **TVÅ LAMPOR** FÖR EN
TIMME VARJE DAG (Å 15 W)



DUSCHA **TVÅ MINUTER**
MINDRE VARJE DAG

PÅ ETT ÅR ÄR ENERGIBESPARINGEN I ETT HEM

11 kWh

365 kWh

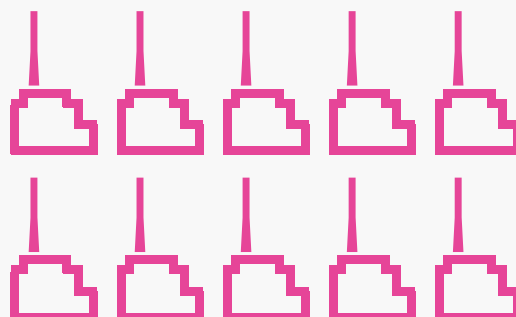
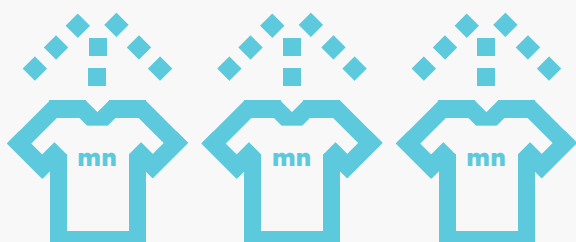
PÅ ETT ÅR ÄR ENERGIBESPARINGEN I ALLA HELSINGFORSHEM SAMMANLAGT

3 400 MWh

112 000 MWh

VILKET MOTSVARAR **TRE MILJONER**
TVÄTTOMGÅNGAR I TVÄTTMASKIN

VILKET MOTSVARAR **TIO DYGN**S PRODUKTION
VID B-KRAFTVERKET I NORDSJÖ





KOLNEUTRAL FRAMTID

Text Linda Pynnönen | Bild Minna Näsman, Ville Rinne

Innan beslutet om ett eventuellt nytt kraftverk i Nordsjö fattas 2015 ska det ingående undersökas hur klimatet, marken, invånarnas levnadsförhållanden och djurlivet påverkas.

Ett fyrtiotal helsingforsare blickar ut över landskapet som öppnar sig från Nordsjötoppen en augustilördag. När man ser på kraftverkets 60 meter höga skorstenar kan man föreställa sig hur landskapet förändras om det nya kraftverk som planeras ersätta det gamla blir verklighet.

Den högsta skorstenen skulle vara 150 meter.

Från fyllnadsbackens topp fortsätter färden ner till den steniga gamla kanonvägen. Det är fråga om en terrängvandring som Helsingfors Energi ordnat för allmänheten i syfte att konkret visa invånarna i området var det nya kraftverket skulle ligga.

Tidigare på våren 2013 vandrade ett tiotal myndigheter och experter samma rutt, och under sommaren undersöktes området av en grupp experter från konsult- och analysbyrån Ramboll, bland dem allt från biologer till limnologer som undersöker vatten.

Utredningsarbetet och terrängvandringarna är en del av den miljökonsekvensbedömning som i fjol gjordes för det nya kraftverksprojektet. I Nordsjö planeras ett nytt flerbränslekraftverk, där avsikten är att använda träbaserade biobränslen som huvudbränsle och stenkol som komplement.

MED SIKTE PÅ EN KOLNEUTRAL FRAMTID

Om det nya kraftverket byggs blir det ett led i Helsingfors Energis strävan mot minskade växthusgasutsläpp. Målet är ambitiöst: man vill att energiproduktionen ska vara





MED SIKTE PÅ EN KOLNEUTRAL FRAMTID

Varje vecka publicerar vi
nyheter om Helsingfors Energis
väg mot en kolneutral framtid.
Följ vår blogg på finska
på blogi.helen.fi.

Miljökonsekvensbedömningarna utfördes av ett tjugotal riktiga proffs.

kolneutral år 2050. Ett etappmål har satts upp för 2020, då andelen förnybara energikällor borde vara uppe i 20 procent.

Den första etappen på väg mot målet börjar i år, när Helsingfors Energi börjar blanda in cirka fem-tio procent pellets i stenkolet vid Sundholmens och Hanaholmens kraftverk.

Nästa år beslutar stadsfullmäktige hur följande etapp ska se ut. Alternativen är att antingen bygga ett nytt kraftverk i Nordsjö eller också ersätta 40 procent av stenkolet med biomassa vid Hanaholmen och Sundholmen. Som jämförelsealternativ vid miljökonsekvensbedömningen har man det så kallade noll plus-alternativet, som innebär att man förutom att börja använda pellets vid Hanaholmen och Sundholmen bara gör de ändringar i kraftverken som industriutsläppsdirektivet förutsätter.

”De två första alternativen har dimensionerats så att vi når målen med deras hjälp. Om noll plus-alternativet väljs kan

vi inte nå utsläppsmålen, även om det alternativet i viss mån minskar de nuvarande utsläppen. För oss är skillnaden mellan alternativ ett och två i praktiken att ett helt nytt kraftverk är en dyr investering, men bränslekostnaderna blir billigare än i alternativ två”, säger direktör **Markku Saukkonen** på Helsingfors Energi.

MILJÖASPEKTER AV MÅNGA SLAG

Stadsfullmäktige beslutar nästa år vilket av alternativen som förverkligas. Som underlag för sitt beslut får fullmäktige resultaten av miljökonsekvensbedömningarna för de olika alternativen.

”Miljökonsekvensbedömningarna utfördes av ett tjugotal riktiga proffs. I teamet ingick biologer, geologer, arkitekter, ekologer, diplomingenjörer och psykologer”, berättar **Joonas Hokkanen** som ledde arbetet från Rambolls sida.

Utredningsarbetet började med utarbetandet av ett MKB-program hösten 2012. Innan arbetet inleddes var program-

met framlagt för kommentarer och till sist gav ELY-centralen sitt utlåtande om det. I våras kunde kartläggarna ta itu med utredningarna, som pågick ända till hösten. Det fanns mycket att undersöka.

Båda alternativen – ett nytt kraftverk och en ny bränslemix – påverkar naturen kring kraftverken: marken, luften, vattnet, djur- och växtlivet. De påverkar också invånarna i området och stadsmiljön.

Påverkan på naturen undersöktes bokstavligen med händerna i leran. Biologerna gick omkring i områdena och kartlade var djuren söker föda, lokaliserade fladdermöss, kollade in värdefulla fåglar och studerade växtarter. Grundvattensituationen undersöktes med hjälp av borrhål i marken och när man visste hur stora partikelutsläppen kommer att vara i de olika alternativen kunde man göra modellberäkningar av påverkan på luftkvaliteten.

Förändringarna i den urbana miljön handlar i sin tur om trafiken, markanvändningen, landskapet, kulturarvet, bullret



och sysselsättningen i området. Arbets-
teamet hade sina egna metoder för att
undersöka dessa. Till exempel räckte det
med räkneoperationer för att utreda hur
trafikmängderna förändras, medan det
behövdes arkitektskisser för att åskådlig-
göra förändringarna i landskapet.

Förändringarna i människornas liv och
vardag utreddes genom ett frågeformulär
och en gruppintervju.

Frågeformuläret skickades till 3 000
hushåll i Nordsjö och på Hanaholmen och
Sundholmen. Frågeformuläret utredde in-
vånarnas inställning i fråga om exempelvis

boendetrivseln, användningen av
områdena, tryggheten och utnyttjandet
av områdena för rekreation.

UPPMUNTRANDE RESULTAT

Invånarna i närområdet har tagit emot
projektet med intresse och öppet sinne.
Särskilt i Nordsjö har det till och med varit
kö till informationsmötena om projektet.

På basis av enkätsvaren är inställningen
till det nya kraftverket positiv. Enligt
Joonas Hokkanen var motståndet till det
här projektet ganska litet jämfört med
många andra byggprojekt.

”Svaren visar att av de frågor som ut-
reddes är i synnerhet personliga faktorer
så som tryggheten eller trivseln i bostads-
området viktiga för människorna. I dag
litar folk på att projekten sköts enligt
bestämmelser och normer så att miljön
inte tar skada”, tror han.

Den färdiga bedömningen av projekt-
alternativens miljökonsekvenser publi-
ceras under våren.

”Redan nu kan man säga att det vikti-
gaste resultatet handlade om påverkan på
miljön. Bägge huvudalternativen minskar
koldioxidutsläppen märkbart”, säger
Hokkanen.

Även Markku Saukkonen är nöjd med
utredningen och dess resultat.

”Bedömningen var mycket omfattande
och täckte effektivt i alla miljöaspekter.
Det är svårt att få lika heltäckande resultat
med någon annan metod.” ■

KOLNEUTRAL ENERGIPRODUKTION 2050

Helsingfors Energis mål är en kolneutral energiproduktion fram till 2050.
År 2020 är ett etappmål, då växthusgasutsläppen ska vara 20 procent
mindre än 1990 och andelen förnybara energikällor ska vara uppe i
20 procent.

Stadsfullmäktige beslutar nästa år om användningen av förnybara
biobränslen ska ökas genom ett nytt kraftverk i Nordsjö eller om
40 procent av stenkålet ska ersättas med biomassa vid Hanaholmen
och Sundholmen.

Projektalternativens miljökonsekvenser utreddes i fjol och fullmäktige
använder utredningsresultaten som underlag för sitt beslutsfattande.



MED BIBEHÅLLEN KOMFORT

I Jouni Leppäsaajos radhustvåa värms bastun ett par gånger i veckan. Den aktiva idrottaren badar gärna bastu och då tänker han inte på att spara energi.

Text Jenni Uusilehto | Bild Katri Tamminen

det upplysta prisskåpet står en lång rad pokaler och på väggen hänger tiotals inramade medaljer. **Jouni Leppäsaajo**, verksamhetsledare för Puistolans Urheilijat, bor i en personligt inredd radhustvåa. Han sportar både på jobbet och fritiden.

I det trivsamma vardagsrummet har Leppäsaajo flera små armaturer som stämningsskapare, och han kan släcka dem med en enda knapptryckning på universalfjärrkontrollen.

”Tidigare hände det att en del lampor blev på”, säger Leppäsaajo och tillägger att han överväger att införa samma system också för att stänga av standbylägena på hemelektroniken. Annars är han inte överdrivet noga med energifrågor.

”Jag har mitt elavtal på direktdebitering. Jag märker

inte ens när pengarna går från kontot. Dessutom är kilowattimmarna på räkningen ren hebreiska för mig”, erkänner Leppäsaajo.

EN MASKIN TVÄTT I VECKAN

Leppäsaajos arbete är kvällsbetonat och därför sköter han för det mesta vardagssysslorna på förmiddagen. Morgonen börjar med kaffe och ägg vid åtta-niotiden. Han mal kaffebönorna i en elektrisk kaffekvarn och kokar kaffet i en mokabryggare.

När han steker ägg har han lärt sig att utnyttja eftervärmen. Äggen får steka färdigt under lock medan han går i duschen.

Efter frukost ger sig Jouni Leppäsaajo ut på en löptur. Han är uthållighetslöpare och löper 50–90 kilometer i veckan. Även om han sportar mycket blir det bara en maskin tvätt i veckan.

”Jag är inte så noga med sportutrustningen. Jag tvättar inte alltid kläderna efter varje träningsrunda.”

Han kör tvättmaskinen på snabbprogrammet i 30 grader innan han åker till jobbet, och torktumlar sedan tvätten.

BASTUN ÄR HEMMETS HJÄRTA

Om orken räcker till åker Leppäsaajo till idrottscentret eller gymmet efter jobbet. Matlagning står också på programmet varje kväll. Disken blir bekvämt ren i diskmaskinen, som han visserligen inte behöver köra mer än en gång i veckan. Jouni Leppäsaajo kör aldrig halvfulla maskiner.

Favoritplatsen i hemmet är bastun, som också är den största energiboven. Ofta värmer han bastun till och med ett par gånger i veckan.

”Det har helt enkelt blivit en vana. Det är så skönt att bada bastu efter löpturen.”

En annan energiförbrukare i bostaden är datorn.

”Jag har ovanan att genast slå på datorn när jag kommer hem. Även om jag inte gör något annat på datorn spelar jag åtminstone musik via den.”

Kolla din egen förbrukning på nätet helen.fi/raportointi ■

FAKTA OM HEMMET



BOSTAD
Radhustvåa
i två plan
byggd 2007



BEBOS AV
Puistolans Urheilijat
ry:s verksam
hetsledare Jouni
Leppäsaajo



YTA
56 m²



UPPVÄRMNINGSSÄTT
Fjärrvärme

TVÄTTA ENERGIEFFEKTIVT

Tvätta kläder med fulla maskiner och välja tvättprogram efter smutsgraden och tvättråden. Även om hög tvätttemperatur är den faktor som höjer energiförbrukningen mest när man tvättar, bör man inte undvika det. Till exempel blir svettiga träningskläder inte tillräckligt rena i låg temperatur och med tiden kan kläderna bli ingrodda. Centrifugera kläderna väl och torktumla gärna.

**Sakkunnig: Helsingfors Energis
energiexpert Marja Einesalo**



Dagen börjar med kaffe.
 Leppäsaajo sköter om tvätten på morgonen.
 Innan Leppäsaajo åker till jobbet släcker han armaturer med universalfjärrkontrollen.
 Den aktiva idrottaren värmer bastun ett par gånger i veckan.
 Efter arbetsdagen lagar Leppäsaajo middag hemma.
 Innan Leppäsaajo lägger sig tillbringar han ett tag framför datorn.



ELBESPARING RUM FÖR RUM

Teijo Perilä i Svedängen har elvärme i sin bostad. Genom några vardagliga åtgärder lyckades han nästan halvera energiförbrukningen.

Text Linda Pynnönen | Bild Katri Tamminen

1

KUNSKAP OM DEN EGNA ENERGIFÖRBRUKNINGEN ÄR A OCH O FÖR EN ELVÄRMEKUND.

Teijo Perilä och hans fru bor sedan tjugo år i en radhuslägenhet på 120 kvadrat i Svedängen. Så sent som 2005 var den elvärmda bostadens årsförbrukning av energi kring 20 000 kilowattimmar, men i fjol bara 11 200 kilowattimmar.

Periläs hem är med i Motivias och Finsk Energi-industri rf:s program Elvari, vars syfte är att effektivisera energianvändningen i elvärmda bostäder. Huset är ett av Helsingfors Energis pilotobjekt och har utrustats med femton fast installerade elmätare för bevakning av förbrukningen. Utöver dessa finns ytterligare tio undermätare som är anslutna till eluttag. Alla elmätare avläses en gång i månaden.

”Det är viktigt att känna till sin egen förbrukning och hur den är sammansatt, innan man börjar fundera på lämpliga åtgärder. Visserligen behöver man inte så här många mätare för att reda ut det”, säger Teijo Perilä.

2

NÄR MAN KÄNNER TILL FÖRBRUK- NINGEN KAN MAN BÖRJA JUSTERA VÄRMEN I BOSTADEN RUM FÖR RUM.

Hemma hos Perilä har man i varje rum lägsta möjliga temperatur som fortfarande känns behaglig.

”Hur man upplever temperaturen är individuellt och därför finns det ingen tumregel för hur många grader som behövs. Man ska absolut inte behöva frysa i sitt eget hem, utan lagom temperatur borde vara precis över gränsen, så att det fortfarande känns behagligt.”

I ett elvärmehus är uppvärmningen av rummen det man kan spara mest energi på, eftersom dess andel av energiförbrukningen vanligen är upp till hälften. Hos Periläs har man fått ner andelen till cirka 40 procent.

De övriga apparaterna avger så mycket värme i den gamla bostaden att om man börjar spara in på deras elförbrukning blir det i stället nödvändigt att skruva upp värmen. I nya lågenergihus är läget ofta ett annat.

3

ANVÄNDNINGEN AVGÖR TEMPERATUREN.

Hemma hos Perilä har man mer utrymme än två personer behöver. Ändå medför de extra rummen inga värmekostnader. Till exempel står det oftast tomma gästrummet kallt och värms bara när man väntar nattgäster.

”Vi värmer inte heller brasrummet med el. Det skulle ju vara riktigt galet, när vi ändå eldar brasor nästan dagligen under den kalla årstiden.”

Arbetsrummet används regelbundet, men värme-elementet är inte på där heller. Rummet är så litet att belysningen och värmen från apparaterna snabbt värmer upp det.

4

NÄR HEMMET STÅR TOMT ÄR DET ONÖDIGT ATT HA FULL VÄRME PÅ.

Paret Perilä trivs på sitt sommarställe och tillbringar ofta veckosluten där mellan vår och höst. Hemma-borta-knappen är lätt att trycka på också när man åker till jobbet.

I de flesta hem är golvvärmen i badrummet en elslukare av stora mått. Värmen är påslagen – till och med på full effekt – dygnet och året om, fast man högst tillbringar ett par timmar om dagen där.

”För golvvärmen i tvättrummet gäller samma regel som för andra rum: ställ den på så låg nivå som möjligt så att det fortfarande känns behagligt. En termostat som kan styras med timer är särskilt användbar i samband med golvvärme”, tipsar Perilä.



"Det går att effektivisera elanvändningen märkbart genom små systematiska åtgärder", försäkrar Teijo Perilä.

5r + k

Radhus

120 m²

Energikonsumtion
per år (2005)

**20 000
kWh**

Energikonsumtion
per år (2013)

**11 200
kWh**

Uppvärmningsform



ELVÄRME



5

REGLERA VARMVATTENBEREDARENS TEMPERATUR.

Hos Teijo Perilä värms också tappvarmvattnet i en elektrisk varmvattenberedare på 300 liter. Trots att Periläs är medvetna om saken och har vidtagit åtgärder förbrukar de nästan lika mycket varmvatten som en fyra-personersfamilj. Orsaken är dels familjens "vidlyftiga vanor", dels de gamla duschkranarna som saknar termostat.

En annan sak som har betydelse är hur mycket man värmer vattnet i beredaren.

"I många år värmdes vi vattnet till 85 grader, tills vi märkte att varmvattnet räcker bra till även när temperaturen är ställd på 60 grader. Det här minskar värmeförlusterna från beredaren", rekommenderar Perilä.

6

VEDELDNING HÅLLER VÄRMEKOSTNADERNA NERE.

Träden som Perilä fäller på sin egen fritidstomt är gratis och torkar effektivt i ett litet vedluder som byggts för ändamålet. Tidigare eldade familjen omkring en kubik ved per år, numera kan det bli hela fyra-fem.

I Svedängen fick de här små vardagliga åtgärderna ner förbrukningen så mycket att Periläs inte ens med en luftvärmepump skulle nå någon större besparing i sin elräkning.

"Allt som allt har vi säkert genomfört över tvåhundra åtgärder för att spara el. De här små knepen är ofta underskattade, men de som bor i huset har en stor roll i energisparandet, om de bara går systematiskt till väga. Man behöver inte rusa åstad och göra stora och ofta olönsamma investeringar för att kunna effektivisera sin elanvändning", menar Perilä. ■



”Vi vill att kunderna ska känna att de är viktiga för oss”, säger Tiina-Kaisa Saukkola på Helsingfors Energi.

EXTRA FÖR KUNDERNA

Helsingfors Energi vill erbjuda sina kunder även annat än el. Det nya kundprogrammet utlovar både nytta och nöje.

Tips för inredning av sommarstugan, för ekologisk städning eller information om cityodling? Eller vill du kanske låna en mätare t.ex. för att se hur mycket energi kylskåpet förbrukar?

Helsingfors Energi kommer framöver att samla nya och välbekanta förmåner under symbolen Extra. Förmåner är avsedda för alla Helsingfors Energis energikunder och tanken är att var och en ska kunna plocka ut de förmåner de önskar.

”Vi vill att kunderna ska känna att de är viktiga för oss. Som vår kund får du mycket mer än el och räkning på den. Vi vill ge

glädje och nytta, vara närvarande i vardagen, säger kundrelationschef **Tiina-Kaisa Saukkola**.

NYTTA OCH NÖJE

Planeringen av kundprogrammet utgick från vad kunder i olika åldrar och olika livssituationer önskade sig. Kunderna inbjöds till en gemensam diskussion om hur energibolaget kan förbättra sin service och vara närvarande i kundernas vardag. Evenemang och aktiviteter planeras med kundernas önskemål och behov för ögonen.

”Kundernas önskemål varierade. För en del var det viktigt med råd och nytta,

medan andra ville ha mer underhållande program. Vi slår ihop de här: vi ger kunderna nyttig information om energifrågor, men erbjuder också upplevelser.”

Under våren inbjuds kunderna till evenemang som arrangerats för dem, och Saukkola lovar att det ska bli en fortsättning.

”Våra kunder är viktiga för oss! Berätta för oss vad du önskar dig”, säger Saukkola.

I planerna ingår förutom evenemang också många andra slags aktiviteter – och överraskningar. Absolut säkert kommer det att handla om glädjen i att göra saker med egna händer, gemenskap, god energi att dela med sig av.

Vi berättar regelbundet om evenemang och förmåner i tidningen Helen och på helen.fi. Du kan skicka synpunkter till tiina-kaisa.saukkola@helen.fi.



KUNDFÖRMÅNER FÖR ENERGIKUNDER Helsingfors Energi erbjuder sina energikunder många förmåner, bland annat gratis utlåning av mätare. På Helsingfors Energis Energitorg kan du låna förbruknings-, fukt- och radonmätare. Kolla t.ex. videon på helen.fi/linkkivinkki eller använd QR-koden för att bekanta dig med förbrukningsmätaren och hur du lånar en sådan. Utnyttja din förmån!

Närmare information om evenemangen finns på helen.fi

Hushållsläroslärarstudier
från Helsingfors universitet
berättar om ekologiska
rengöringsmedel för hemmet.
Behöver vi industrikemikalier?



Låt stadsrummet grönska. Vid evenemanget som handlar om cityodling får du lära dig hur du får odlingskassar att grönska av färska örter och grönsaker.



KUVAT: THINKSTOCK

Dags att inleda stugsäsongen igen! På programmet står inredning av sommarstugan under ledning av **Milla Alfthan**, känd från TV-programmet Tila, och information bland annat om hur elapparaterna tas i bruk på rätt sätt efter vintern.



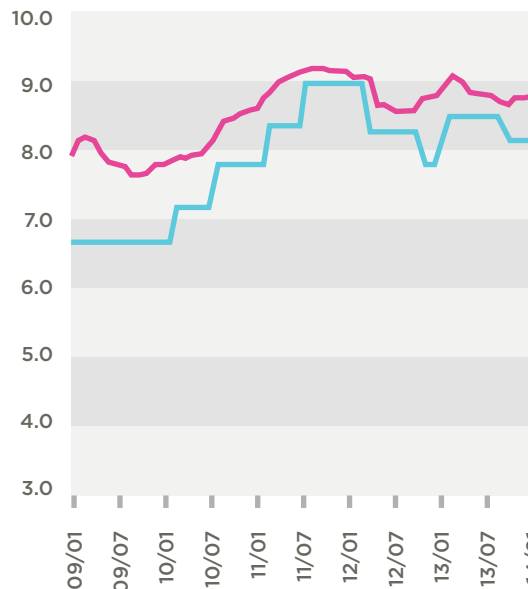
Info om energiekonomisk klädvård. Sakkunnig är **Tarja Marjomaa** från Arbetseffektivitetsföreningen.

Nöjda kunder

Hela 90 procent av hushålls- och företagskunderna tänker rekommendera Helsingfors Energi för sin närmaste krets, framgår det av den kundnöjdhetsundersökning som Helsingfors Energi utförde i slutet av året. I e-postundersökningen deltog 12 018 hushållskunder och 386 företagskunder. Av hushållskunderna fick bolaget det totala medelbetyget 8,32 och av företagskunderna 8,25. De flesta kunderna, över 90 procent, är nöjda med utbudet av elprodukter. Bolaget fick också beröm för sin tydliga elräkning, smidiga service och vänliga personal.

(Elförbrukning 2 000 kWh per år, pris inkl. moms)

c/kWh



— Helsingfors Energi — Medelvärde för hela landet

Källor: Energimarknadsverket, Helsingfors Energis prislister

Elpriset i Helsingfors Energis tillsvidareavtal är
förmånligare än medelpriset för alla elbolag i Finland.



helen.fi
facebook.com/helsinginenergia
Twitter: @Energianeuvoja
blogi.helen.fi

TILL ER TJÄNST

HELSINGFORS ENERGI VÄXEL 09 6171

Elhuset, Kampgränden 2,
00090 Helen
helen.fi

Energitorget och rådgivningstjänster

3. vån
må-fre 8.30-17
Energitorget 09 617 2726
Råd om uppvärmning, nya
ellösningar, hur du håller koll på
förbrukningen och hur du väljer,
använder och sköter apparaterna
i hemmet. Utlåning av mätare.
energiatori@helen.fi

Samtalspriset

må-fre 8-18
Hushåll 010 802 802
Företag 010 802 803
asiakaspalvelu@helen.fi

Avgiftsfria elektroniska tjänster:
helen.fi

Fjärrvärme

Anslutning till fjärrvärme
09 617 2213
Råd om värmeanvändning
09 617 2976
Fakturerings och frågor
09 617 2856

Felanmälan

Störningar i eldistributionen
08001 80808
Störningar i fjärrvärme-
distributionen
08001 60602
Fel i utomhusbelysningen
08001 73173
Information om störningari
eldistributionen i realtid: helen.fi

Samtalspriset

till nummer som börjat på 010:
• från det fasta nätet
8,35 c/samtal + 6 c/min
• från alla operatörers mobil-
telefonanslutningar 8,35
c/samtal + 17,17 c/min
Priserna inkl. moms 24 %.
Samtalen till Helsingfors
Energis kundtjänst bandas.



VI SES PÅ MÄSSAN



Delta i tävlingen och vinn biljetter till Värmässan.

MESSUKESKUS/KEVÄTMESSUT 2013, MARKKU OJALA

SVARA OCH VINN!

Leta upp det rätta svaret på frågan nedan i den här
tidningen och vinn ett biljettpaket till Värmässan!

Helsingfors Energi har som mål att
energiproduktionen ska vara kolneutral

- a) År 2020
- b) År 2050
- c) År 2060

Gå in på helen.fi/lukijakilpailu och delta i tävlingen före
21.3.2014. Du kan också skriva ditt svar på ett vykort och
posta det till Helsingfors Energi, tidningen Helen, 00090
HELEN. Kom ihåg att skriva dina kontaktuppgifter, din
adress och ditt kundnummer på kortet. Läs Helen på
nätet helen.fi/lehti

PRIS

Bland alla som svarat lottar vi ut 100 stycken biljettpaket
för 2 personer till Värmässan i Helsingfors Mässcentrum den
3-6 april. Evenemanget samlar mässorna GårdLiv, Eget Hem,
StugLiv och inredningsmässan Sisusta! under samma tak.
Välkommen också till Helsingfors Energis monter!

VI GRATULERAR VINNARNA!

Vinnarna i läsartävlingen i Helen 4/13 har dragits. OBH
Nordica Gravity frukostset gick till **Leena Lehtola** från
Lundo och **Maria Laurama** från Helsingfors. Grattis!



MIIRA KAINU



VISSTE DU? Elleveranssäkerheten i Helsingfors var mycket god i fjol. Eldistributionsnätet består i praktiken helt och hållet av jordkabel och är därmed skyddat mot vädrets makter. Den genomsnittliga avbrottstiden för kunderna var bara tre minuter, vilket är omkring en fjärdedel av tioårsmedelvärdet.