

# Min energi

Nyheter och erbjudanden till dig som  
är kund hos Vattenfall

Vinter 2018/2019

Alpinåkarna laddar för  
VM på hemmaplan

Har du rätt  
uppvärmning i huset?

Skidlandslaget vill  
rädda skidsporten

Foto: Klas Rockberg



**VATTENFALL**



# Sara Hector laddar för VM

**2019 går alpina VM i Åre. Sara Hector hoppas kunna sprida mycket energi på hemmaplan.**

## **Vad är speciellt med VM på hemmaplan?**

- Det är något som få elitidrottare får vara med om, men är något som de flesta drömmer om. Att där och då få uppfylla mål och drömmar! Sport är känslor för mig och känslor blir alltid mycket starkare då de delas med andra. Att dessutom få vara i centrum och få göra allt för att sprida energi är en otroligt cool känsla och något som jag verkligen ser fram emot.

## **Är du nervös före tävling?**

- Definitivt! Det är också en del av tävlingen. Det ger extra energi och fokus, men ibland är det otroligt jobbigt! Det påverkar verkligen hela min kropp.

## **Hur tacklar du nervositeten?**

- Det beror lite på vilken tidshorisont det handlar om. För mig är det viktigt att hitta rätt tankemönster, alltså rätt attityd gentemot uppgiften. Därefter är det bara att njuta maximalt och hitta positiva saker att fokusera på. När det är riktigt nära är det viktigt för mig att jobba med andningen för att hitta rätt anspänningsnivå.

## **Vad ger dig energi?**

- Det finns mycket som ger mig energi varje dag. Det allra viktigaste tror jag är träningen. Den ger otroligt mycket. Utöver det upplever jag att drömmar, framtidsplaner och förväntningar ger massor av energi. En hängivenhet till ett ämne och känna att det finns en mening i min resa är någonting som är fundamentalt för att verkligen må bra. Jag får också ny energi när jag känner att jag klarar av saker och utvecklas. En annan otroligt viktig del är social stimulans. Utan vänner och familj och även främlingar blir livet tomt och jag är övertygad om att det är guld värt att ha ett socialt stöd. Inte så att det behöver vara stort, men att det upplevs tillfredsställande.

## **Roligaste backen i Åre?**

- Lätt! Gästrappet då det inte är fullproppat med långsamma åkare, ler Sara.

## **Du är med i Klimatlandslaget, hur har det påverkat dig?**

- Vi pratar om det och pushar varandra. När jag åker till Åre kommer jag att ta nattåget upp – både dit och hem. Jag försöker göra det som är rimligt, utan att förstöra något för min satsning. Det är kul att Skidförbundet vill vara en föregångare i klimattänket.



Foto: Klas Rockberg

## 25 år med Skidförbundet

**I snart 25 år har vi varit huvudsponsor till Svenska Skidförbundet. Det är ett av de längsta sponsorskapen i Sverige.**

Det långvariga samarbetet fördjupas under nästa år då vi även blir Smart Energy Partner till Skidförbundet. Det innebär att vi bidrar med lösningar och produkter där det behövs för att de ska kunna minska sina koldioxidutsläpp de kommande åren.

Sponsringen av Skidförbundet och alpin- och längdlandslaget innebär bland annat att åkarna kan utöva sin sport på bästa sätt och få de rätta förutsättningarna för att de ska kunna fortsätta att vinna medaljer och vara med i världstoppen. - Utöver det rent sportsliga så har de fått ett brett kontaktnät och samarbetspartners på olika nivåer som de kan ha nytta av i framtiden. Samt att det i många fall hjälper dem att stärka sina egna varumärken. Så det är ett win/win-upplägg för alla inblandade, säger Åsa Rolke, som jobbar med sponsring och varumärkesstrategi.

**Det är ett av de längsta sponsorsambeten i Sverige - vad kan det bero på?**

- Samarbetet bygger på samma värdering-

ar i mångt och mycket. Skidlandslagen är omtyckta och har gett positiva effekter på Vattenfall som varumärke, berättar Åsa.

**25 år - ska det firas på något sätt?**

- Vi uppmärksammar självklart detta. Bland annat genom olika kampanjer och event. Det kommer att märkas. Det är ju värt att fira!

**Hållbart världsmästerskap**

För tredje gången står Åre värd för alpina VM, som sker den 5-17 februari 2019. Åre har som mål att hålla det mest hållbara världsmästerskapet någonsin.

Vi är Smart Energy Partner till VM i Åre och bidrar med en rad lösningar för att göra ett hållbart mästerskap möjligt. Till exempel genom tillgänglig laddinfrastruktur, solpaneler och batterilösningar.

**Kommer Vattenfall att göra något för besökarna under VM?**

- Vi planerar till exempel temadagar och tittar över potentiella samarbeten med flera av de övriga sponsorerna. Vi är även på plats i sponsorbyn för att inspirera besökare till ett fossilfritt liv. Alla kan göra något! säger Åsa.



# Vill plantera träd

**Matts Olsson ser fram emot stödet från hemmapubliken under VM och att få plantera många träd.**

**Skidförbundet jobbar med att halvera klimatavtrycket fram till 2022. Hur har det påverkat dig?**

- Jag har blivit mycket mer medveten och planerar på ett helt annat sätt än vad jag har gjort tidigare. Ju mer jag tänker på det och ju mer man är runt i världen och ser vad vi faktiskt har förstört, så blir det en fråga som jag tror man kan brinna mer och mer för i framtiden.

- I vinter ska jag plantera träd för varje världscuppoäng jag tar.

**Vad är speciellt med VM på hemmaplan?**

- Att vi svenska åkare kommer få det största stödet från publiken och att vi får en chans att visa upp vårt fantastiska Sverige!

**Är du nervös före tävling?**

- Jag är alltid lite nervös dagarna innan tävling. På tävlingsdagen är jag fokuserad på uppgiften. Då upplever jag inte nerverna som ett problem. Jag tacklar nervositeten genom bra förberedelser och fokus på vad jag ska göra, inte på resultatet.

**Vad ger dig energi?**

- Drivna människor och träning.

**Roligaste backen i Åre?**

- Gamla WC-backen, där Ingemar Stenmark skördade framgångar.



# Tuffa mål för landslaget

**Det alpina landslaget arbetar med att minska klimatavtrycket. Målet är att halvera CO2-utsläppen till år 2022.**

Klimatförändringarna har väl knappast undgått någon och för de alpina skidåkarna är de extra påtagliga. De ser bokstavligen hur glaciärerna smälter och snötäcket blir tunnare för varje år.

- Vi vet att vår sport hotas av klimatförändringarna och att vi själva är en starkt bidragande orsak. Nu vill vi minska vårt klimatavtryck genom att lära oss av de som arbetar med detta dagligen, säger Kalle Olsson Bexell, marknadschef för Svenska Skidförbundet.

Tillsammans med sina partners har Skidförbundet identifierat några projekt som ger störst effekt, till exempel inom transport, mat och energilösningar. Till sin hjälp har åkarna bland annat Vattenfalls app OneTonneFuture. Appen visar hela deras klimatpåverkan och ger konkreta tips på vad de kan göra för att minska utsläppen.

Klimatlandslaget består av André Myhrer, Mattias Hargin, Sara Hector, Matts Olsson och Frida Hansdotter. Vill du se ditt avtryck kan du också ladda ner OneTonneFuture-appen.



# Har du rätt uppvärmning?

**Ungefär 80 procent av villans energikostnad går till uppvärmning och varmvatten. Valet av rätt värmekälla kan sänka dina energikostnader rejält.**

**Energixpernten Lasse Ejeklint hjälper dig välja rätt värmelösning.**

Det finns många sätt att värma villor. Vilket system som passar bäst för dig beror både på huset, tomten, var i landet du bor och hur mycket du förbrukar. I staden kan fjärrvärme vara bästa lösningen. På landet kan en panna som eldas med ved eller pellets fungera bra. För de flesta villaägare är en värmepump både den enklaste och mest kostnadseffektiva lösningen.

- I dag har hälften av Sveriges villor någon form av värmepump, som precis som energi från sol och vind tar vara på naturens egen kraft, säger Lasse Ejeklint.

## Välj rätt värmepump

Vilken typ av pump just du ska välja avgörs av ditt behov av värme och varmvatten och vilken typ av uppvärmning du har idag. Har du en gammal värmepump så kan det vara värt att byta ut systemet för att på så vis få ner kostnaderna.

En bergvärmepump är en relativt stor investering. Men den låga driftkostnaden gör att den återbetalar sig på bara 5-7 år.  
- Du gör en stor insats för miljön och för din plånbok genom att installera bergvärme, eftersom 60-70 procent av energin kommer direkt från solen.

En enklare och billigare lösning är en luftvärmepump som är ett bra alternativ för direktelvärmda hus. Du behöver varken gräva eller borra i berg eller mark.

- Avgörande för om en luftvärmepump är ett bra val är husets planlösning eftersom värmen bara kommer från ett ställe.

- Över 150 000 villaägare, och ett stort antal fritidshusägare, värmer fortfarande upp sina hus med direktverkande el. Med en luftvärmepump skulle de kunna minska sina uppvärmningskostnader med mellan 8 000 och 9 000 kronor per år.

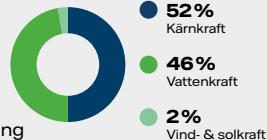
Är du osäker på vilken värmelösning som passar ditt boende? Boka en tid med våra energirådgivare.

[vattenfall.se/energiexperterna](http://vattenfall.se/energiexperterna)

## Vattenfalls totala elmix 2017

Den el vi sålde i Sverige 2017 medförde under produktionsfasen utsläpp av 0 gram koldioxid och 0,002 gram kärnbränsleavfall per kWh. Vår ursprungsmärkning grundas till 100 % på ursprungsgarantier.

Information om konsumenträtt, klagomål, organ för rådgivning eller hjälp vid tvistlösning finns på [vattenfall.se/konsumentratt](http://vattenfall.se/konsumentratt). Informationen kan även fås av kundservice.



**Kontakta oss**  
**Hemsida:** [vattenfall.se](http://vattenfall.se)

**E-post:** [kundservice@vattenfall.com](mailto:kundservice@vattenfall.com)  
**Kundservice telefon:** 020-82 00 00

**Ansvarig utgivare:** Jonas Stenbeck,  
Vattenfall AB Försäljning.