

Pressmeddelande

01.10.2026

Elmarknaden just nu: Svängiga elpriser inför uppvärmningssäsongen

När elanvändningen ökar inför vintern är det ett bra tillfälle för hushållen att se över både sitt elavtal och hur elen används. Osäkert omvärldsläge, begränsad kärnkraft och stora variationer i vindkraften har bidragit till svängiga elpriser.

– Elpriset påverkas av flera faktorer, som väder, produktion och efterfrågan. Här kan du som kund göra skillnad och spara en hel del genom att se över ditt elavtal och hur du använder elen, säger Jonas Stenbeck, privatkundschef på Vattenfall Försäljning.

– Fokusera på det som drar mest hemma. Se över inomhustemperatur, varmvatten, uppvärmning och laddning snarare än belysning och små apparater. Bor du i lägenhet kan elgolvvärme, handdukstork och tvätt stå för en stor del av förbrukningen, tipsar Vattenfalls klimatcoach Jens Berggren.

Nederbörd i norr har fyllt på de svenska vattenmagasinen men i södra Norge är läget fortsatt ansträngt för vattenkraften vilket påverkar elpriset i södra Sverige. Den hydrologiska balansen* har stärkts tack vare ökad tillrinning, vilket har minskat underskottet. Det har varit stora variationer inom vindkraften vilket påverkar elpriset direkt. Flera reaktorer är avställda för årliga revisioner, men Ringhals 3, Forsmark 1 och Ringhals 4 väntas starta normal produktionen från slutet av oktober till november. Europas gaslager är fortsatt på låga nivåer; osäkert omvärldsläge bidrar till att hålla uppe prisnivån.

– Det är inte bara prisnivån som är viktig att hålla koll på för hushållen. Man behöver också vara beredd på fortsatt stora prissvängningar. För hushåll med rörligt elpris är det därför bra att ha marginal för dyrare månader. Den som vill vara trygg och prioriterar en förutsägbar kostnad över vintern kan överväga ett fast elpris eller Vintersäkring medan den som kan styra sin elanvändning har bättre möjligheter att dra nytta av ett kvartsprisavtal, säger Jonas Stenbeck.

Fem råd inför hösten och vintern

- Utgå från hushållets ekonomi. Välj fast elpris om trygghet känns viktigare än möjligheten att dra nytta av låga spotpriser. För att låsa elpriset under de vanligtvis dyrare vintermånaderna t.o.m. den 31 mars kan du välja Vintersäkring.
- Överväg kvartspris endast om elanvändningen kan flyttas till billigare perioder.
- Se till hela elkostnaden. Minskad elanvändning sänker kostnaden för elhandel, energiskatt samt de rörliga delarna av elnätsavgiften.
- Fokusera på det som drar mest i hemmet som uppvärmning och varmvatten om du vill påverka dina kostnader.
- Kontrollera avtalet i god tid. Det gäller särskilt vid flytt, när ett avtal löper ut eller om hushållets elanvändning har förändrats.

Medelspotpris	Elområde 1, Norra Sverige	Elområde 2, Norra Mellansverige	Elområde 3, Södra Mellansverige	Elområde 4, Södra Sverige
September 2026	45,95 öre/kWh	51,50 öre/kWh	87,33 öre/kWh	120,20 öre/kWh
September 2025	17,28 öre/kWh	16,32 öre/kWh	52,33 öre/kWh	70,60 öre/kWh

*Det sammanlagda vatteninnehållet i snö, mark och magasin.

Medelspotpris är det genomsnittliga priset på den nordiska elbörsen. Priserna är exklusive moms, påslag och elcertifikat.

Se dagsaktuella [priser på elbörsen](#) Privat: [Om elmarknaden just nu](#) Företag: [Om elmarknaden just nu](#)

För mer information kontakta Vattenfalls pressavdelning, 08-739 50 10, press@vattenfall.com

