



# GO GREEN

7 TIPS VOOR EEN DUURZAME BUITENLANDERVARING

# Erasmus+ & duurzaamheid

**“Leave nothing but footprints, take nothing but memories”**

**Een internationale mobiliteit is een ongelooflijke ervaring en unieke kans in je leven. Met Erasmus+ krijgen scholieren, studenten, volwassen leiders én onderwijsprofessionals de mogelijkheid om in het buitenland nieuwe kennis en vaardigheden op te doen.**

Bij het Nationaal Agentschap Erasmus+ Onderwijs & Training geloven we sterk in de kracht van internationalisering. Niet alleen als unieke ervaring en om je professionele en persoonlijke horizon te verbreden: het helpt je ook op weg om een wereldburger te worden.

Internationalisering brengt uiteraard verplaatsingen met zich mee, evenals veranderingen in je dagelijkse leven als je voor een langere periode naar het buitenland gaat. Alle beetjes helpen, dus we leggen bij alle activiteiten binnen het programma Erasmus+ graag de nadruk op duurzame keuzes. We helpen alle deelnemers zo een positieve impact en een zo klein mogelijke ecologische voetafdruk op de wereld na te laten.





# DO SOMETHING GREEN TODAY

Duurzaam reizen: hoewel het soms tegenstrijdig klinkt, is het zeker mogelijk om bewuste keuzes maken. Voel je daarom verantwoordelijk en neem die verantwoordelijkheid ook, zowel vooraf als tijdens jouw buitenlandervaring.

Draag zo ook jouw steentje bij aan een betere, gezondere en duurzame wereld!

Gebruik onze **7 tips voor een duurzame buitenlandervaring**, en ga met een 'groen gemoed' op weg naar de ervaring van je leven!



Erasmus+ is het Europees subsidieprogramma voor onderwijs, training, jeugd en sport. Het doel van het programma is een bijdrage te leveren aan economische groei, werkgelegenheid, gelijke kansen en inclusie in Europa. Het programma wil zo veel mogelijk mensen de kans bieden om volwaardig deel te nemen aan de maatschappij en de arbeidsmarkt, door het ontwikkelen van hun vaardigheden en competenties. Daarnaast helpt Erasmus+ met internationale samenwerking de kwaliteit van onderwijs en training én van het jeugd- en jongerenwerk in Europa te verbeteren.

BEKIJK ALLE SUBSIDIEMOGELIJKHEDEN OP **ERASMUSPLUS.NL**



# Tips voorafgaand aan je vertrek

**Ga je binnenkort op reis met Erasmus+? Maak dan meteen de juiste duurzame keuzes, voorafgaand aan je vertrek!**

## TIP #1

**Boek een vlucht met zo weinig mogelijk CO<sub>2</sub>-uitstoot (of compenseer)**

Vliegen is verreweg de slechtste keuze voor het klimaat. Een vliegreis belast het milieu maar liefst 7 tot 11 keer zoveel als dezelfde reis per trein. Het verschil is het grootst op een korte reisafstand (minder dan 700 kilometer). Verder draagt een vliegreis 2 tot 4 keer zoveel bij aan het broeikaseffect als dezelfde reis per auto.<sup>1</sup>

Reizen per trein of bus is niet altijd haalbaar als je naar een verre bestemming vertrekt. Wees je dus bewust van de gevolgen voor het klimaat tijdens het boeken van een vliegreis. De volgende tips maken een vliegreis iets minder belastend voor het milieu.







- **Boek een vlucht zonder overstap**

Ook al bespaar je soms geld door te vliegen met een overstap, het zorgt ook voor een omweg, waardoor de CO<sub>2</sub>-uitstoot hoger ligt. Kies voor vertrek en aankomst ook voor het dichtsbijzijnde vliegveld en maak je vlucht op die manier zo efficiënt mogelijk.

- **Vlieg economy class naar verre bestemmingen**

Business class betekent meer luxe en ruimte. Hoe meer ruimte jij inneemt, hoe meer CO<sub>2</sub>-uitstoot voor jouw rekening is. Wees dus geen luxepaardje en vlieg economy.<sup>2</sup>

- **Kies voor een vliegmaatschappij met lage uitstoot**

Het type vliegtuig, de motoren, het aantal stoelen en de capaciteit hebben invloed op de efficiëntie en duurzaamheid van een vlucht. Je kan online lijsten bekijken om maatschappijen te vergelijken.<sup>3</sup>

- **Compenseer je CO<sub>2</sub>-uitstoot**

Investeer in compensatieprojecten (carbon offsetting). Je verleent zo financiële steun aan projecten die CO<sub>2</sub> reduceren door o.a. herbebossing of hernieuwbare energie. Je kan de uitstoot van je vlucht berekenen<sup>4</sup> en compenseren via de luchtvaartmaatschappij zelf, of door bijvoorbeeld de Verenigde Naties of een Nederlandse organisatie als Milieudefensie te steunen.

## TIP #2

### Reis licht en beperk je afval

Hoe minder je meeneemt, hoe lichter je koffer en dus hoe lager je uitstoot.<sup>5</sup> Als je toch extra kleding of andere producten nodig hebt, kan je die lokaal shoppen en steun je meteen de plaatselijke economie. Win-win!

Denk eraan om voor herbruikbare spullen te kiezen: een hervulbare waterfles, herbruikbaar shampooflesje, broodtrommel, stoffen shopper ... Zo gebruik je minder *single-use plastic*.

Kies ook voor digitale (instap) kaarten, zo hoeft je niet te printen en kan je ze niet verliezen.

Een herlaadbare powerbank (op zonne-energie bijvoorbeeld) is ook handig om je smartphone onderweg opgeladen te houden.



## TIP #3

### Wees je bewust van je ecologische voetafdruk

Wat bepaalt je ecologische voetafdruk? Iedereen op de wereld is voor een bepaalde CO<sub>2</sub>-uitstoot verantwoordelijk door simpele activiteiten als eten, je huis verwarmen (of afkoelen) en je verplaatsen van A naar B.

Door kleine (en grote) aanpassingen te doen in je dagelijkse leven, kun je je ecologische voetafdruk flink verkleinen.

Meet je ecologische voetafdruk via [footprintcalculator.org](https://www.footprintcalculator.org)

**Door kleine (en grote) aanpassingen te doen in je dagelijkse leven, kun je je ecologische voetafdruk flink verkleinen.**

**Laat je inspireren  
door deze groene  
projecten van Erasmus+!**

# Werken aan een duurzame wereld

## STEAM EDUCATION FOR PLASTIC-FREE PRIMARY SCHOOLS

### primair en voortgezet onderwijs

De internationale projectpartners (waaronder Agora Roermond) richten zich op het bijscholen van leerlingen en onderwijspersoneel over de impact van plastic op ons milieu, én het verantwoord consumeren en recyclen van plastic spullen. Op naar een plastic-vrije (school)omgeving!

**PLASTEAM.EU**

## EDUCATION FOR CLIMATE RESILIENT EUROPEAN HERITAGE ARCHITECTURE

### hoger onderwijs

Om het belang en de impact van erfgoed in onderwijs en onderzoek op het gebied van architectuur te vergroten, werken de projectpartners van e-CREHA aan een innovatieve e-learning methode (op basis van *blended learning*) over het ontwikkelen van klimaatbestendige oplossingen voor gebouwd erfgoed in heel Europa.

MEER LEZEN? GA NAAR  
INSPIRATIE & RESULTATEN OP  
**ERASMUSPLUS.NL**



# Tips voor tijdens je verblijf

**Aangekomen op de plek van bestemming? Zorg dan dat je niets anders dan leuke herinneringen achterlaat tijdens je verblijf!**

## **TIP #4**

### **Haal alles uit het openbaar vervoer**

Wist je dat je tot 90% CO<sub>2</sub>- uitstoot kan besparen door je met de trein te verplaatsen? Ook busreizen worden steeds populairder (en je stoot maar de helft uit van wat je met vliegen doet).<sup>6</sup>

Reizen met het openbaar vervoer in het buitenland vraagt meestal nog wel wat voorbereiding. Soms is het lastig om snel uit te vissen hoe de metro in elkaar zit of welke tram of bus je kunt nemen.

Gun jezelf dan ook wat tijd: het is niet altijd simpel om een nieuw systeem te doorgronden. Zodra je op eigen houtje met de bus of metro in het buitenland hebt gereisd, zal je blij zijn met je nieuwe kennis.





## TIPS VOOR TIJDENS JE VERBLIJF

Reizen met het openbaar vervoer is dan ook een waardevolle toevoeging aan je buitenlandervaring met Erasmus+!

- **Bereid je route goed voor**

Zoek eerst (online) de actuele dienstregelingen van het openbaar vervoer op, zorg voor een duidelijke (online) kaart of plattegrond, en bestudeer vooraf ook het betaalsysteem. Websites als TripAdvisor en Lonely Planet kunnen je hierbij helpen.

- **Bespaar papier**

Alles uitgedokterd? Bewaar je informatie op je smartphone, zodat je altijd offline kan checken. Koop ook digitale tickets zo vaak dit kan.

- **Sharing = caring**

Autodeelsystemen zijn ook een leuk en duurzaam alternatief. Denk aan carpoolen of lokale deelapps zoals Blablacar. Als je een auto wilt huren, kan dat ook via bijvoorbeeld Cambio, waarbij je gemakkelijk voor een elektrische of hybride wagen kan kiezen.

- **Kom in beweging**

En niet te vergeten: wandelen of de fiets pakken blijft natuurlijk de groenste (en gezondste) optie ter plaatse!



**THINK**  
**GREEN**  
*KEEP IT*  
**CLEAN**



## TIP #5

### Duurzaam eten

Een van de leukste aspecten aan een andere streek leren kennen, is genieten van het lokale eten en drinken. Gelukkig kan je heel gemakkelijk je voetafdruk verlagen door enkele eenvoudige tips toe te passen.

- **Fight food waste**

Ga voedselverspilling tegen (en bespaar!) door mobiele apps als Too Good To Go, No Food Wasted of ResQ eens een kans te geven. Je koopt dan tegen een scherpe prijs voedsel dat anders wordt weggegooid.

- **Kies voor lokaal geproduceerd voedsel**

Je lokaal geproduceerde groenten hebben een minder lange reis afgelegd, wat minder brandstof, luchtvervuiling en broeikasgassen met zich meebrengt. Daarnaast steun je er de lokale boeren mee. Om dezelfde reden is het beter te kiezen voor seizoensgebonden producten en te kiezen voor verse voeding. Die kost minder energie en bronnen én het is lekkerder. Organische opties houden chemische meststof en pesticiden uit de grond (en het grondwater) en zijn beter voor je gezondheid.



- **Eet minder vlees**

Minder vlees eten verlaagt je voetafdruk, omdat dieren houden veel ruimte inneemt (ongeveer 30% van de wereldoppervlakte gaat naar de kweek van veevoer). Iedere keer dat je dus voor die pasta arrabiata gaat in plaats van carbonara spaar je water uit en ga je ontbossing, overbegrazing en vervuiling tegen.

- **Eet je koelkast leeg**

Je moeder zei niet voor niets: “Eet je bord leeg!” Wist je dat een derde van alle gewassen en het vee nooit op ons bord terecht komt? Voedselverspilling is verantwoordelijk voor 8% van de totale wereldwijde uitstoot van broeikasgassen.<sup>7</sup>

## TIP #6

### Duurzame vrijetijdskeuzes

Duurzaam reizen is ook de lokale bevolking en haar tradities respecteren. Jij bent te gast en soms zal je je eigen gewoontes en vrijetijdskeuzes wat moeten aanpassen.

- Leg contact met de locals. Zoek leuke, lokale culturele activiteiten op die niet alleen voor toeristen bedoeld zijn. Het kan ook een heel leuke *conversation starter* zijn om te polsen naar lokale initiatieven zoals windparken, boerenmarkten of boerderijwinkels.
- Als je houdt van een stevige wandeling, doe dat dan met respect voor de natuur. Volg de routes, zodat je niets beschadigt.
- Ook de oceanen en zeeën verdienen extra aandacht. Kies voor zonnecrème zonder oxybenzone en raak koraal niet aan, hoe mooi het ook is.







## TIP #7

### Deel je kennis

Anderen kunnen van jou leren!

- Gebruik jouw ervaring en nieuwe inzichten om vrienden, familie, scholieren, studiegenoten, docenten, collega's en vele anderen te informeren over duurzaam reizen.
- Schrijf een blog, maak een vlog, start een podcast, host een evenement ... Wie weet word je wel de eerste **#GreenErasmus+** influencer!

**MAKE A  
GREEN  
IMPACT**



Wist je dat Erasmus+ al meer dan dertig jaar een van de meest succesvolle subsidieprogramma's van de Europese Unie is?

Al meer dan 10 miljoen deelnemers sinds 1987

Het programma Erasmus+ ondersteunt de educatieve, professionele en persoonlijke ontwikkeling van deelnemers in onderwijs, training, jeugd en sport, in Europa en daarbuiten. Hierdoor draagt het programma bij aan duurzame groei, werkgelegenheid, sociale cohesie en de versterking van de Europese identiteit.

Belangrijke prioriteiten van het programma Erasmus+ 2021-2027 zijn inclusie, digitalisering, participatie en Green Erasmus+ (duurzaamheid, milieu en klimaat).

Werk je in het onderwijs of de jeugdsector? Lees dan meer over de mogelijkheden van het programma Erasmus+ voor jouw organisatie op onze website!

BEKIJK ALLE SUBSIDIEMOGELIJKHEDEN OP [ERASMUSPLUS.NL](https://erasmusplus.nl)



#1 Inclusie



#2 Green Erasmus+



#3 Digitalisering

## COLOFON



### GO GREEN

#### 7 tips voor een duurzame buitenlandervaring

© 2021, Nationaal Agentschap Erasmus+ Onderwijs & Training

Gebaseerd op *Duurzaam Erasmussen* © 2021 Epos vzw

Nuffic en het Nederlands Jeugdinstituut voeren als Nationale Agentschappen het Europese subsidieprogramma Erasmus+ uit.

Nuffic | Kortenaerkade 11 | 2518 AX Den Haag

070 4260 260

[info@erasmusplus.nl](mailto:info@erasmusplus.nl)

[erasmusplus.nl](https://erasmusplus.nl)

Deze publicatie is mogelijk gemaakt met subsidie van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Europese Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is beschreven. Bij het samenstellen van deze publicatie is getracht zo nauwkeurig en compleet mogelijk informatie te geven. Aan de inhoud van deze publicatie kunnen geen rechten worden ontleend.



## EINDNOTEN

- 1 Milieucentraal.nl (2021). *Vliegen of ander vakantievervoer?*. Geraadpleegd op 29 juni 2021, <https://www.milieucentraal.nl/duurzaam-vervoer/vliegen-of-ander-vakantievervoer/>
- 2 Earth-changers.com (2018). *Top 10 Tips on How to Reduce your Carbon Footprint in Travel (and should you Carbon-Offset?)*. Geraadpleegd op 29 juni 2021, <https://www.earth-changers.com/blog/2018/5/15/10-tips-on-how-to-reduce-your-carbon-footprint-in-travel-and-should-you-carbon-offset>
- 3 Atmosfair.de (2018). *Atmosfair Airline Index 2018*. Geraadpleegd op 29 juni 2021, [https://www.atmosfair.de/en/air\\_travel\\_and\\_climate/atmosfair\\_airline\\_index/](https://www.atmosfair.de/en/air_travel_and_climate/atmosfair_airline_index/)
- 4 Atmosfair.de (2018). *Atmosfair Airline Index 2018*. Geraadpleegd op 29 juni 2021, [https://www.atmosfair.de/en/air\\_travel\\_and\\_climate/atmosfair\\_airline\\_index](https://www.atmosfair.de/en/air_travel_and_climate/atmosfair_airline_index)
- 5 Reservations.com (2019). *11 Ways to Shrink Your Carbon Footprint While Traveling [Infographic]*. Geraadpleegd op 29 juni 2021, <https://www.reservations.com/blog/tips-tricks-budgets/carbon-footprint-travel>
- 6 Flygrn.com (2019). *Duurzaam reizen: hoe doe je dat? Tips voor een duurzame vakantie*. Geraadpleegd op 29 juni 2021, <https://flygrn.com/nl/blog/duurzaam-reizen>
- 7 Scarborough, P., Appleby, P.N., Mizdrak, A. et al. (2014). *Climatic Change*. Geraadpleegd op 29 juni 2021, <https://doi.org/10.1007/s10584-014-1169-1>





# GO GREEN

7 TIPS VOOR EEN DUURZAME BUITENLANDERVARING