

Lijst met vervuilende acties

Actie		Uitleg over hoe het een bron van luchtverontreiniging kan zijn	Vervuilingpunten (toegevoegd)	Mogelijk duurzaam alternatief	Duurzame punten (afgetrokken)
Persoonlijke verzorging en hygiëne	Een warme douche nemen	<i>Als de douche energie gebruikt die afkomstig is van gas, produceert deze koolstofdioxide (CO₂), een broeikasgas, evenals andere verontreinigende stoffen zoals stikstofoxiden (NO_x), koolstofmonoxide (CO) en sporen van zwaveldioxide (SO₂). Deze verontreinigende stoffen dragen bij aan luchtverontreiniging en kunnen schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid.</i>	+3 (voor het gebruik van gas)	Hoewel het misschien moeilijk is om de energiebron van je huis te veranderen, kan je het toch proberen (bijvoorbeeld door een zonneboiler of zonnepanelen te installeren)	-3
		<i>Als je langer doucht, betekent dit meer verbruik van energie en water, wat meer uitstoot van de genoemde gassen betekent en meer energie vereist voor waterbehandeling en -distributie, waardoor het probleem toeneemt.</i>	+3 (meer uitstoot en meer energie besteed aan waterbehandeling en -distributie: dit verergert het probleem)	Neem kortere douches (tip: zet een liedje aan (dat niet meer dan 5 minuten duurt) en besluit om klaar te zijn tegen de tijd dat het liedje stopt). Kijk of je deze missie in de volgende douche kunt voltooien. Zo ja, dan kan je erop rekenen dat er een succesvol	-2



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

				alternatief is.	
		<i>Als je houdt van echt heel erg warm water, kan het een probleem zijn, omdat er meer energie nodig is om de warmwatertemperatuur op peil te houden.</i>	+2 (meer energie verbruikt)	Terwijl je wacht tot het water heet is, verspil het niet - gebruik een emmer om het stromende water op te vangen en gebruik het daarna voor andere doeleinden.	-2
	Verzorgingsproducten gebruiken met schadelijke stoffen voor de natuur	<i>Tijdens of na het douchen komen bij het gebruik van producten met sterke geuren, irriterende stoffen en ontvlambare ingrediënten gevaarlijke chemicaliën vrij, waaronder vluchtige organische stoffen (VOS), die schadelijk zijn voor het milieu en jouw gezondheid.</i>	+3 (voor elk gebruikt product)	Probeer de etiketten van alle producten te lezen voordat je ze koopt (of vraag je familie om dit te doen). Kies producten die geen of verminderde hoeveelheden VOS, geurstoffen, irriterende stoffen en ontvlambare ingrediënten bevatten. Je kan letten op sterke	-2 (voor elke product- vervanging)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

				geuren en ingrediëntenlijsten die "geur" of "parfum" bevatten.	
	Gebruik van verzorgingsproducten met spuitbussen*	<i>Het gebruik van producten met sprays en spuitbussen heeft een aanzienlijke impact op de luchtvervuiling door het vrijkomen van extra verontreinigende stoffen. Deze producten bevatten vaak vluchtige organische stoffen (VOS) en andere schadelijke chemicaliën die bijdragen aan luchtvervuiling, maar ook drijfgassen (zoals koolwaterstoffen of samengeperste gassen). Deze stoffen dragen niet alleen bij aan luchtverontreiniging buitenshuis, maar verslechteren ook de kwaliteit van de binnenlucht, wat gezondheidsrisico's met zich meebrengt, zoals ademhalingsproblemen en andere gezondheidsproblemen.</i>	+3 (voor elk gebruikt product)	Vermijd het gebruik van luchtverfrissers en sprays helemaal. Probeer duurzame alternatieven te vinden.	-3 (voor elk van de vervangen producten)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

	Je nagels lakken	<i>Lijkt onschadelijk, maar veel nagellakken en removers bevatten VOS en andere schadelijke stoffen die in de lucht verdampen en bijdragen aan luchtvervuiling binnenshuis.</i>	+2	Gebruik nagellak op waterbasis.	-2
	Föhn je haar of gebruik haarstylingtools	<i>Het gebruik van warmtestylingtools en föhns verbruikt veel energie en draagt bij aan luchtvervuiling als de elektriciteit afkomstig is van fossiele brandstoffen.</i>	+2	Laat het zoveel mogelijk aan de lucht drogen!	-1 (voor elke keer dat je het doet op de toegewezen dagen)
				Koop een microvezeldoek, die veel meer water opneemt dan de traditionele, en laat de rest drogen in de zon/lucht.	-1 (voor het verwisselen van de handdoek)
	Elektrische tandenborstels of	<i>Deze apparaten verbruiken elektriciteit en batterijen en dragen bij aan luchtvervuiling</i>	+1	Gebruik een niet-elektrische tandenborstel	-1 (voor het gebruik van een gewone borstel)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

	tandenborstels op batterijen gebruiken	<i>als de energiebron fossiele brandstoffen zijn en de batterijen niet goed worden gerecycled.</i>		Gebruik een tandenborstel van gerecycled materiaal	-2 (voor het gebruik van een gerecyclede borstel)
Koken en eten	Eten bereiden (ontbijt, lunch, etc.)	<i>De gebruikte energiebron (koken met gasfornuizen, hout verbranden)</i>	+3	Waarschijnlijk ben je niet de enige die thuis kookt, maar je kan met de anderen die koken praten over de mogelijkheid om over te schakelen op elektrische of inductiekookplaten, en ervoor zorgen dat je elektriciteit (waar mogelijk) uit duurzame bronnen komt. Ook kunnen moderne elektrische kooktoestellen (zoals slowcookers, snelkookpannen en heteluchtfriteuses) minder energie verbruiken dan traditionele methoden.	-3 (Veranderen van de gebruikte methode)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

		<i>De verpakkingen van het gebruikte voedsel (als ze zijn verpakt in plastic voor eenmalig gebruik, zijn ze vervuilerder; ook als ze van heel ver komen)</i>	+2	Op het gebied van plastic verpakkingen is er veel te doen, bijvoorbeeld: 1. Hergebruik je tassen en bakjes bij het kopen en bewaren van voedsel 2. Probeer vers voedsel te kopen, dat wordt normaal gesproken met minder plastic geleverd 3. Winkel op boerenmarkten en koop lokale en seizoensgebonden voedingsmiddelen.	-2 (voor elke uitgevoerde actie)
	Veel dierlijke producten eten	<i>Voor het voer van de dieren, zijn grootschalige landbouwactiviteiten vaak afhankelijk van het gebruik van synthetische meststoffen en pesticiden, waarbij NO₂ (een krachtig broeikasgas) en VOS in de lucht vrijkomen.</i> <i>Ook brengt de productie van vlees, met name rundvlees, aanzienlijke broeikasgasemissies</i>	+3	Probeer de vleesconsumptie te verminderen en kies voor plantaardige of duurzaam geproduceerde vleesalternatieven;	-3 (voor elke plantaardige maaltijd die je doet tijdens de toegewezen periode)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

		<i>met zich mee, waaronder methaan van vee en CO₂ van de energie-intensieve processen van het voeren, slachten en verwerken van vlees.</i>			
	Het eten van fastfood en het eten van zeer bewerkte voedingsmiddelen	<i>Bewerkte voedingsmiddelen (bijv. chips, in de winkel gekochte cakes en koekjes, frisdranken, diepvriesmaaltijden, en bewerkt fastfood) maken gebruik van energie-intensieve machines en conserveermiddelen, die beide bijdragen aan luchtvervuiling. Fabrieken kunnen VOS, fijnstof en andere verontreinigende stoffen uitstoten.</i>	+3	Vermijd fastfood	- 1
				Probeer meer huisgemaakte maaltijden, minder bewerkte voedingsmiddelen te eten	-3 (voor elk bewerkt voedsel dat je vervangt voor alternatieven)
				Introduceer meer fruit, groenten, granen en eiwitten in je dieet. Deze hebben doorgaans een lagere impact op het milieu.	-3 (voor elk alternatief ingrediënt dat aan je maaltijden toegevoegd)
	Veelvuldig gebruik van wegwerpplastic voor het bewaren van voedsel	<i>Als je je lunch of snacks verpakt in plastic dat je maar één keer gebruikt om het mee te nemen naar school of een andere plek, noemen we dit wegwerpplastic. Bij de productie en verwijdering van wegwerpplastic komen echter VOS en andere verontreinigende stoffen vrij, dus het</i>	+2	Gebruik bijenwaswikkels, herbruikbare siliconen zakken of glazen containers.	-2 (voor elke vervanging)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

		<i>is niet ideaal.</i>			
	Voedsel in de magnetron in plastic bakjes	<i>Niet elke soort plastic is hetzelfde. Sommige soorten plastic bakken kunnen niet in de magnetron en geven stoffen af als ze in de magnetron worden opgewarmd. Dit draagt bij aan de luchtvervuiling binnenshuis.</i>	+2	Er zijn veiligere bakjes die je op de magnetron kunt gebruiken, zoals magnetronbestendige glazen of keramische bakjes.	-2 (voor het vervangen van de bakjes)
	Conventionele houtskool gebruiken om te grillen	<i>We houden allemaal van een goede barbecue. Maar de houtskool die normaal gesproken wordt verbrand, geeft ook NO_x en SO₂ vrij.</i>	+2 (voor elke vermelde actie)	Gebruik droog hout, eco-houtblokken, of briketten.	-2 (voor elk van de gebruikte alternatieven)
Vervoer	Autorijden	<i>Auto's verbranden vaak brandstof (benzine of diesel) om hun motoren aan te drijven. Bij dit verbrandingsproces komen verschillende gassen vrij, zoals kooldioxide (CO₂), koolmonoxide (CO), stikstofoxiden (NO_x), koolwaterstoffen (zoals methaan) en fijnstof.</i>	+3 (voor elke vermelde actie)	1. Probeer je minstens enkele dagen per week op een andere manier te verplaatsen: te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer. 2. Je kunt ook afspraken maken met je vrienden om de auto met hen te delen.	-3 (voor elk van de gebruikte alternatieven)
Onderhoud van het huis	Schoonmaken van het huis	<i>De meeste schoonmaakmiddelen die in de</i>	+3 (voor elk gebruikt product)	1. Probeer te zoeken naar	-3 (voor elk vervangen)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

		<i>supermarkt te verkrijgen zijn, kunnen schadelijke stoffen voor het milieu afgeven. Probeer bij het kijken naar de veiligheidssymbolen op het etiket en in de ingrediënten te zoeken naar kleinere hoeveelheden VOS, geurstoffen, irriterende stoffen en ontvlambare ingrediënten. Vermijd het gebruik van luchtverfrissers helemaal.</i>		milieuvriendelijkere, producten, die minder stoffen bevatten die schadelijk zijn voor het milieu, zoals VOS, synthetische geurstoffen, irriterende stoffen en brandbare ingrediënten. 2. Gebruik manieren die geen extra afval veroorzaken. Gebruik bijvoorbeeld stoffen doeken en zeep om schoon te maken in plaats van wegwerpdoekjes	product)
	Zorgen voor het afval	<i>Het meeste restafval wordt naar stortplaatsen gebracht waar het wordt begraven, en als het afval afbreekt, produceert het onder andere methaan en koolstofdioxide. Op stortplaatsen kunnen ook vluchtige organische stoffen (VOS) en andere gassen vrijkomen. Een deel van het afval wordt ook verbrand, wat leidt tot de uitstoot van gassen zoals koolstofdioxide</i>	+3	Het verminderen van afval en het vermijden van artikelen voor eenmalig gebruik. -Hergebruik van items (herbruikbare tassen, containers en keukengerei) of het hergebruiken van	-3 (voor elk van de aangenomen gewoonten)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

		<i>(CO₂) en stikstofoxiden (NO_x).</i>		items in plaats van ze weg te gooien. - Recyclen - Het composteren van organisch afval (zoals etensresten en tuinafval) vermindert stortafval en produceert compost die je kan gebruiken voor tuinieren.	
	Het aansteken van de open haard of de houtkachels	<i>Bij het verbranden van hout, voor vuur, open haarden of kachels, komen onder andere kooldioxide (CO₂), koolstofmonoxide (CO), stikstofoxiden (NO_x), vluchtige organische stoffen (VOS), en fijnstof (PM) vrij. Deze kunnen een schadelijk effect hebben op het milieu en de menselijke gezondheid omdat ze impact kunnen hebben op ademhalingsproblemen en hart- en vaatziekten.</i>	+3 (voor elke vermelde actie)	Praat met de anderen thuis over het overschakelen op elektrische verwarming, het gebruik van gecertificeerde houtkachels of het overweeg van pelletkachels die minder vervuילend zijn. Het is erg belangrijk om voor een goede ventilatie te zorgen en droog hout te gebruiken om de	-2 (als er een alternatief wordt gebruikt)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

				uitstoot te verminderen.	
	Kaarsen aansteken	<i>Kaarsen kunnen , net als een open haard, schadelijke gassen uitstoten. Dit geldt vooral voor kaarsen gemaakt van paraffinewas.</i>	+1 (voor elke vermelde actie)	Probeer kaarsen te gebruiken die gemaakt zijn van natuurlijke materialen zoals bijenwas of sojawas, die schoner branden. Je kunt ook op internet zoeken hoe je je eigen kaars kunt maken!	-1 (voor elke vervangen kaars)
Elektronische apparaten	Elektronische apparaten aan laten staan	<i>Elektronica die aangesloten blijft, verbruikt "fantoom"-stroom, waardoor het totale energieverbruik en de emissies van energiecentrales toenemen.</i>	+2 (voor elk apparaat)	- Zet alles uit wat je niet gebruikt. - Hang post-its op in de buurt van de apparaten, zodat je ze de volgende keer niet vergeet	-2 (voor elke uitgeschakelde apparatuur aan het einde van de dag)
				Gebruik stekkerdozen om eenvoudig meerdere apparaten tegelijk uit te schakelen	-2 (stekkerdozen installeren en uitschakelen)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

	Via internet of alleen de computer/tablet	<i>Als je lange tijd een computer of tablet gebruikt, verbruik je meer energie. Als de elektriciteit afkomstig is van fossiele brandstoffen (kolen, aardgas, olie), komen bij de verbranding van deze brandstoffen kooldioxide (CO₂), stikstofoxiden (NO_x), zwaveldioxide (SO₂) en fijnstof (PM) vrij.</i>	+2	- Stel de computer zo in dat deze na bepaalde tijd in de sluimerstand wordt gezet. - Schakel energiebesparende instellingen in voor monitoren en andere apparaten. - Schakel de computer, monitor en andere elektronische apparaten uit wanneer ze niet nodig zijn, vooral 's nachts of tijdens lange pauzes.	-2
--	---	--	----	---	----



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

	Documenten printen	<i>Als je veel documenten print, gebruik je veel papier. Voor het produceren van papier veel energie en hulpbronnen vereist, en het proces ook veel vervuilende gassen uitstoot. Dan is voor printen ook elektriciteit nodig, en het weggooien van inktcartridges draagt bij aan afval op stortplaatsen of in verbrandingsovens als ze niet gerecycled kunnen worden.</i>	+2	- Gebruik indien mogelijk digitale bronnen of print alleen wat je echt nodig hebt; - Kies de instellingen voor dubbelzijdig afdrukken om de hoeveelheid papier die wordt gebruikt te halveren; - Probeer, indien mogelijk, een printer te kiezen die energiezuinig is en schakel printers uit wanneer ze niet in gebruik zijn; - Gebruik gerecycled papier, waardoor de vraag naar nieuw papier afneemt; - Recycle gebruikt papier en inktcartridges; - Hergebruik enkelzijdig bedrukt papier voor concepten	-2
--	--------------------	--	----	---	----



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

				of notities.	
--	--	--	--	--------------	--



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

Winkelen	Dingen kopen die in plastic zijn verpakt	<i>Bij de productie en afvalverwerking van plastic verpakkingen komen VOS en andere vervuilende stoffen vrij.</i>	+2	- Probeer eerst na te denken of je het wilt kopen, en of je het kunt kopen met een kleinere hoeveelheid plastic - Als dit niet mogelijk is, hergebruik de verpakking dan of recycle deze.	-2 (voor elk van de gebruikte alternatieven)
	Online producten bestellen	- Online bestellingen gaan vaak gepaard met veel verpakkingsmateriaal, waaronder kartonnen dozen, plasticfolie en opvulmateriaal. - Ook heeft transport een grote impact op de vervuiling - online bestelde producten worden vervoerd van magazijnen naar distributiecentra en uiteindelijk naar consumenten, waarbij vaak meerdere verzendmethoden nodig zijn (vrachtwagens, vliegtuigen, schepen), en ten slotte gaat het bij de levering van lokale distributiecentra bij de klanten thuis meestal om bestelwagens of vrachtwagens.	+3 (voor elke vermelde actie)	- Probeer na te denken of je echt iets wilt kopen en probeer je consumptiegewoonten te verminderen. - Voordat je het online bestelt, kijk of er lokale alternatieven zijn.	-3 (voor elk van de gebruikte alternatieven)
	Fast-fashion producten	<i>Meestal wel dan niet, wanneer u bij bekende</i>	+3 (voor elke	Onderzoek en koop	-3 (voor elk van de



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

	kopen	winkels of merken koopt, koop je fast fashion. Fast fashion is gebaseerd op de snelle productie van grote hoeveelheden kleding, vaak met behulp van synthetische materialen (zoals polyester, dat is gemaakt van aardolie), en energie-intensieve processen die veel vervuilende stoffen produceren (zoals het produceren van het stuk, het verven ervan, etc.). Ook worden dit soort producten meestal in het ene land geproduceerd en naar andere landen verscheept, waarvoor vaak transport over lange afstanden nodig is.	vermelde actie)	van merken die zich inzetten voor duurzaamheid, eerlijke arbeidspraktijken en milieuvriendelijke materialen. Ga naar tweedehandswinkels of kringloopwinkels Als een kledingstuk te oud is of stuk is heeft, probeer het dan te repareren of te hergebruiken. Vraag hierbij waar nodig om hulp	geïmplementeerd e alternatieven)
Digitale hobby's	Elektronica langdurig gebruiken (bijv. tv kijken, videogames spelen, door sociale media scrollen)	Langdurig gebruik van elektronische apparaten verbruikt veel energie. Als de elektriciteit afkomstig is van fossiele brandstoffen, verhoogt dit de uitstoot van CO ₂ , NO _x en andere vervuilende stoffen door elektriciteitscentrales.	+2 (voor elke vermelde actie)	Stel limieten in voor de schermtijd en neem regelmatig een pauze om het energieverbruik te verminderen. Gebruik energiezuinige apparaten en energie-instellingen.	-1 (voor elk van de gebruikte alternatieven)



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lijst met vervuilende acties

	Video's en muziek streamen voor lange perioden	<i>Streamingdiensten vereisen een aanzienlijke gegevensverwerking en -opslag in datacenters, die grote hoeveelheden elektriciteit verbruiken en een aanzienlijke CO₂-uitstoot genereren.</i>	+3 (voor elke vermelde actie)	Download inhoud voor offline gebruik om dataverbruik te verminderen. Beperk de streamingtijd en kies energiezuinige apparaten om af te spelen.	-2 (voor elk van de gebruikt alternatieven)
--	--	---	--------------------------------------	--	--



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union