

Duurzaam reizen

Wil je duurzaam reizen?

Reizen en toerisme dragen aanzienlijk bij aan de wereldwijde CO₂-uitstoot. CO₂-uitstoot is één van de grootste oorzaken van klimaatverandering.

Om de invloed op het klimaat te beperken kun je als reiziger bewust duurzamere keuzes maken. Lees in deze folder hoe je duurzamer kunt reizen.

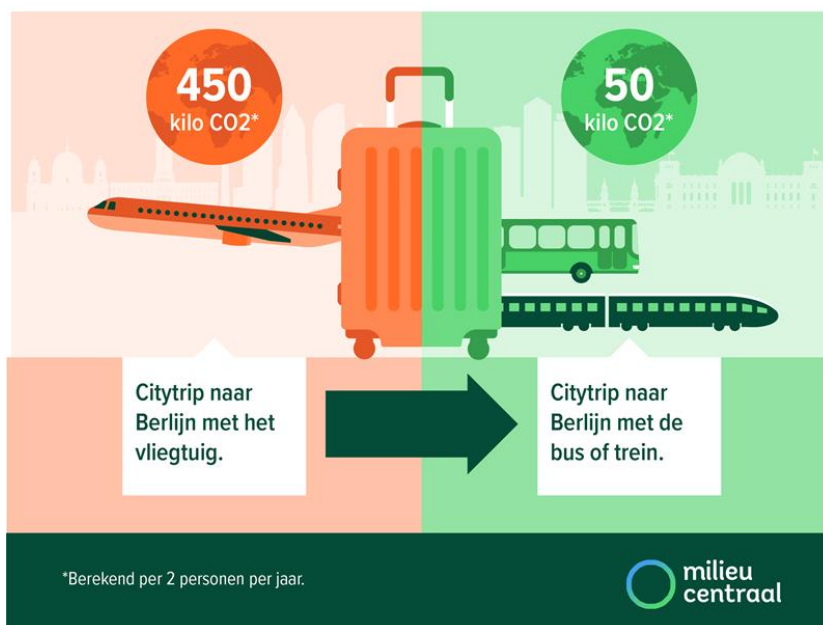
Wat kun je doen?

Transport

Om op de plaats van bestemming te komen kan gebruik gemaakt worden van verschillende vervoersmiddelen. Reizen met het vliegtuig geeft de hoogste CO₂-uitstoot.

Alternatieven, zoals de trein, hebben een veel lagere CO₂ uitstoot per passagierskilometer, zeker bij relatief korte afstanden (zoals Berlijn in onderstaande afbeelding).

KLIMAATIMPACT IN EIGEN HAND VAN VLEGREIS NAAR TREIN OF BUS



Bron: Milieucentraal.nl

Reis je met het vliegtuig? Wees je bewust van het volgende:

- Hoe groter de afstand, hoe meer CO₂ uitstoot.
- Hoe zwaarder bekapt (kg), hoe meer CO₂ uitstoot. Reis zo licht mogelijk.
- Hoe vaker je vliegt hoe meer CO₂ uitstoot. Kies bijvoorbeeld voor directe vluchten; opstijgen en landen zorgt voor een toename in CO₂ uitstoot. Een overstap zorgt vaak ook voor een omweg en dus langer gevlogen afstand.
- Hoe meer ruimte je inneemt in het vliegtuig (bijvoorbeeld door Business Class te vliegen, in plaats van Economy Class), hoe minder passagiers er in hetzelfde vliegtuig passen; hoe hoger de CO₂-uitstoot per persoon.

Wist je dat een persoon die een gemiddelde langeafstands retourvlucht maakt, zoals van Nederland naar Thailand en terug, meer CO₂ uitstoot veroorzaakt (ongeveer 1,9 ton) dan de gemiddelde inwoner van Paraguay in een heel jaar?

Ook een cruise is erg vervuilend, Dit geldt voor een riviercruise en een zee-cruise. Cruiseschepen varen grotendeels op stookolie, wat voor een grote milieubelasting zorgt. Cruiseschepen vervuilen bovendien het water doordat afval(water) in de zee of oceaan geloosd wordt.

Reis je met de auto? Reis samen met andere mensen; een volle auto heeft (relatief) minder klimaatimpact. Ook zorgen een zuinige rijstijl en de juiste bandenspanning voor minder gebruik van brandstoffen en CO₂ uitstoot.

Op bestemming kun je de volgende dingen doen:

- Kies voor vervoer met de trein, openbaar vervoer, of fiets/wandel waar mogelijk.
- Huur eventueel een elektrische of hybride auto.

Accommodatie

Sommige accommodaties zijn milieuvriendelijk. Dat kun je zien aan bepaalde keurmerken, zoals *The Green Key* (www.greenkey.global), een internationaal duurzaamheidskeurmerk voor de toerismesector.

Bij milieuvriendelijke accommodaties wordt bijvoorbeeld gebruik gemaakt van groene energie, systemen om water- en energieverbruik te verminderen, en/of lokaal en biologisch voedsel.

Verder kun je zelf ook letten op water- en energieverbruik:

- Hergebruik kleding, handdoeken en beddengoed. Hiermee bespaar je energie en water en beperk je de chemicaliën die worden gebruikt voor het wassen/verschonen.
- Kies voor de douche in plaats van een bad. Een gemiddelde douchebeurt van ongeveer 7½ minuut verbruikt ongeveer 60 liter water, terwijl een gemiddeld bad al snel 120 liter water verbruikt.
- Schakel bij het verlaten van je accommodatie/kamer alle apparaten (ook de apparaten in stand-by modus) uit, en verwijder alle adapters uit stopcontacten wanneer deze niet in gebruik zijn.
- Gebruik de airconditioning met mate.

Wist je dat je door een 60W gloeilamp vier uur uit te schakelen 0,24 kWh aan elektriciteit en ongeveer 100 gram aan broeikasgassen bespaart? Dat is vergelijkbaar met het 12 keer opladen van je mobiele telefoon.

Consumptie en afval

Hoe minder afval, hoe minder schade aan het milieu/klimaat.

Let op plasticgebruik: plastic zwerft na gebruik honderden jaren rond op de aarde, en kan bij afbreken in kleinere stukken (microplastics) ophopen in ecosystemen, oceanen en bodems.

- **Water**

Het is belangrijk om tijdens je reis schoon drinkwater te drinken. Als het kraanwater op bestemming van goede kwaliteit is, bewaar dit dan bij voorkeur in je eigen herbruikbare fles. Indien het kraanwater van onvoldoende kwaliteit is, kun je kiezen voor het kopen van water in flessen.

Je kunt water ook desinfecteren, bijvoorbeeld door het te koken, of met tabletten. Meer informatie over de verschillende vormen van desinfectie vind je hier: [Water desinfecteren](#).

- **Voedsel**

Wanneer je biologisch en lokaal geproduceerd voedsel eet, zorgt dit voor minder afstand en stappen in de verwerking van land naar bord (en hiermee minder CO₂-uitstoot).

In de supermarkt kun je voedsel verpakt in karton, papier of glas kopen.

Gebruik herbruikbare tassen.

Tip: denk aan het gebruik van digitale tickets en reserveringen. Papieren documenten zijn in de meeste gevallen niet noodzakelijk.

Recreatie

Zonbescherming

- Het is belangrijk om jezelf goed tegen de zon te beschermen. Dit kan op verschillende manieren zoals: vermijden van de zon tussen 11:00 en 15:00 uur; het dragen van (zonwerende) kleding en hoofdbedekking, wat ook meteen helpt tegen insectenbeten en een zonnesteek/uitdroging; en het gebruik van zonnebrand.



Bron: www.kwf.nl

Wanneer je zonnebrandspray gebruikt komt dit bij het aanbrengen ook in de omgeving en natuur terecht, en kun je dit inademen. Kies daarom liever voor een crème, lotion of gel met een goede zonbeschermingsfactor (SPF 30-50); en gebruik deze elke twee uur.

Chemische UV-filters kunnen zorgen voor aantasting en uiteindelijk afsterven van koraal (coral bleaching). Gebruik zonnebrand met minerale UV filters (zoals zinkoxide en titaniumdioxide).

Activiteiten

- Kies tijdens je reis/vakantie voor lokale activiteiten. Buitenactiviteiten zoals wandelen, fietsen, zwemmen in natuurwater en snorkelen kennen een minimale klimaatimpact. Activiteiten met motorvoertuigen (zoals bijvoorbeeld safari's) zorgen voor CO₂-uitstoot, en kunnen de natuur beschadigen.
- Ga zorgzaam om met de natuur. Gebruik tijdens wandelingen de aangegeven paden, laat niets achter. Neem geen koraal, schelpen, planten of andere voorwerpen uit de natuur mee.
- Denk aan dierenwelzijn. Mijd activiteiten met dieren in gevangenschap (zoals ritjes op olifanten, zwemmen met dolfijnen, etc.). Kies in plaats daarvan voor een bezoek aan een nationaal park of een beschermd natuurgebied, waar dieren niet beperkt worden in hun beweging en vrijheid en zij op een natuurlijke manier kunnen leven.

Meer informatie

- www.lcr.nl
- Meet jouw CO₂-voetafdruk: [Wat is je CO₂-voetafdruk? | Milieu Centraal](#)
- Check de klimaatimpact van jouw vakantie - [Klimaatwijs op reis](#) (Milieu Centraal)
- www.milieucentraal.nl
- www.klimaathelpdesk.org
- www.greenkey.nl
- www.greenkey.global
- [UNFCCC lifestyle calculator](#)
- [Water desinfecteren | Wanda](#)