



**“leave nothing but  
footprints.**

**take nothing but  
memories.”**



**7 tips voor een duurzame Erasmuservaring**



# Epos en duurzaamheid

Een internationale mobiliteit is een ongelooflijke ervaring en unieke kans in je leven. Je kan als student in het buitenland gaan studeren of een stage doen. Als medewerker kan je een training of lesopdracht volbrengen.



Bij Epos vzw geloven we sterk in de kracht van internationalisering. Niet alleen als topervaring en om je professionele en persoonlijke horizons te verruimen: het is ook jouw weg om een wereldburger te worden.





Internationalisering brengt uiteraard verplaatsingen met zich mee; en zelfs een aanpassing van je levenswijze als je voor lange tijd gaat. Alle beetjes helpen, dus we leggen graag de nadruk op **duurzame keuzes**. We helpen je zo een positieve impact en een zo klein mogelijke ecologische voetafdruk op de wereld na te laten.

Duurzaam reizen: hoewel het soms tegenstrijdig klinkt, kan je zeker bewuste keuzes maken. Voel jezelf verantwoordelijk en neem die verantwoordelijkheid ook. Draag zo ook jouw steentje bij aan een betere, gezondere en duurzame wereld.

Lees (en volg!) onze **7 tips voor duurzaam Erasmussen** en vertrek met een gerust ecologisch gemoed op weg naar de ervaring van je leven.



# Duurzaam vertrekken

Is je Erasmusbeurs binnen?  
Maak dan meteen de  
juiste duurzame keuzes.

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

Toegegeven: reizen  
per trein of bus is  
niet altijd haalbaar  
als je naar een verre  
bestemming trekt.  
Vlieg je? Denk na  
terwijl je boekt.

De volgende vliegtips  
maken je reis iets  
minder belastend voor  
het milieu en nemen  
toch iets van die  
vliedschaamte weg.

## CO<sub>2</sub>-uitstoot

Brussel



Dublin



335



115

→ **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 luxebeestje en vlieg economy<sup>1</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<sup>2</sup> bekijken om maatschappijen te vergelijken.

→ **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>3</sup> en compenseren via de luchtvaartmaatschappij zelf of via bv. de Verenigde Naties<sup>4</sup> of door rechtstreeks een organisatie als BOS+ Vlaanderen<sup>5</sup> te steunen.

1 <https://bit.ly/2CfMDso>

2 [https://www.atmosfair.de/en/air\\_travel\\_and\\_climate/atmosfair\\_airline\\_index/](https://www.atmosfair.de/en/air_travel_and_climate/atmosfair_airline_index/)

3 Bijvoorbeeld via [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 <https://offset.climateneutralnow.org>

5 Via Bos+Vlaanderen (<https://www.bosplus.be/nl/>) kan je bijdragen aan het Klimaatbossenfonds (<https://klimaatbossenfonds.be/>)





# Reis licht en beperk je afval



Hoe minder je meeneemt, hoe lichter je koffer en dus hoe lager je uitstoot<sup>1</sup>. Als je toch extra kledij nodig hebt, kan je die lokaal shoppen en steun je meteen de plaatselijke economie. Win-win!

1 <https://bit.ly/2AysKfL>

Denk eraan om voor herbruikbare spullen te kiezen: een hervulbare drinkbeker en -fles, herbruikbaar shampooflesje, brooddoos, stoffen shopper... Zo gebruik je minder single-use plastic.

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

Een herlaadbare batterij (op zonne-energie bijvoorbeeld) is ook handig om al je tools onderweg opgeladen te houden.



# Wees je bewust van je ecologische voetafdruk

Wat bepaalt je ecologische voetafdruk? Iedereen is verantwoordelijk voor een bepaalde CO<sub>2</sub>-uitstoot 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, kan je je ecologische voetafdruk serieus verkleinen.

**Meet je ecologische voetafdruk**

[www.footprintcalculator.org](http://www.footprintcalculator.org)





# Duurzaam ter plaatse

Aangekomen?  
Zorg dat je niets  
anders dan leuke  
herinneringen  
achterlaat!

## 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>1</sup>. De fiets blijft natuurlijk de beste optie ter plaatse!

<sup>1</sup> Bron: FlyGreen - <https://flygrn.com/nl/blog/duurzaam-reizen>

Het openbaar vervoer vraagt wat voorbereiding. Soms is het moeilijk snel uit te vissen hoe de metro in elkaar zit of welke trams je kan nemen. Zoek lokale kaarten, schema's en uurroosters op en bestudeer het betaalsysteem. Websites als TripAdvisor en Lonely Planet kunnen helpen.

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

Gun jezelf wat tijd. Het is niet altijd simpel om een nieuw systeem te doorgronden. Eens je er bent, zal je blij zijn met je nieuwe kennis. Het openbaar vervoer is dan ook een waardevolle bijdrage aan je Erasmuservaring.

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



# 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.

Ga voedselverspilling tegen (en bespaar!) door apps als Too Good to GO, No Food Wasted of ResQ eens een kans te geven. Je koopt aan 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 water en zijn beter voor je gezondheid.

◇ **Eet minder vlees**

Minder vlees eten verlaagt je afdruk, 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.

◇ **Verspil geen voedsel**

Je mama zei het al: “alles opeten!”. Wist je dat een derde van al de gewassen en het vee nooit op ons bord terecht komt? Voedselverspilling maakt 8% uit van de totale werelduitstoot.<sup>1</sup>

1 Scarborough, P., Appleby, P.N., Mizdrak, A. et al. Climatic Change (2014) 125: 179. <https://doi.org/10.1007/s10584-014-1169-1>







## Duurzame vrijetijdskeuzes

Duurzaam reizen is ook de lokale bevolking en haar tradities respecteren. Jij bent te gast en soms zal je je gewoontes wat moeten aanpassen. Het kan ook een heel leuke 'conversation starter' zijn om te polsen naar lokale initiatieven zoals windparken, boerenmarkten of boederijwinkels.

Leg contact met de locals: zoek leuke, lokale culturele activiteiten op die niet alleen voor toeristen bedoeld zijn.

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.



# Deel wat je leerde



Anderen kunnen van jou leren!

Gebruik jouw ervaring en nieuwe inzichten om andere studenten, vrienden, familie... te informeren over duurzaam reizen. Schrijf een blog, start een podcast, host een evenement... Wie weet word je wel de eerste *#sustainableErasmus* *#influencer*!



## Contact

### Epos vzw

Eline Paredis

Hendrik Consciencegebouw

Koning Albert II-laan 15

1210 Brussel

[Eline.paredis@epos-vlaanderen.be](mailto:Eline.paredis@epos-vlaanderen.be)

[WWW.EPOS-VLAANDEREN.BE](http://WWW.EPOS-VLAANDEREN.BE)



Erasmus+

epos