****

Handleiding voor het invullen van mijnverborgenimpact.nl

Mijnverborgenimpact.nl helpt je om je eigen impact op het milieu in te schatten. Het is geen exacte wiskunde. Als je wilt bijhouden hoe je impact in de tijd verandert, noteer dan alsjeblieft je antwoorden op de vragen. We zijn bezig om een nieuwe versie van de tool te ontwikkelen. De huidige versie is nog niet in staat je te laten zien hoe je verbetert over tijd. Als je je antwoorden noteert, dan kun je dat toch voor jezelf inzichtelijk maken.

Kleding

Hoe vaak koop jij nieuwe (dus niet tweedehands) kleding? Wij zijn uitgegaan van 500 gram per kledingstuk. Je mag dus bijvoorbeeld 5 paar sokken van elk 100 gram als één kledingstuk rekenen.

………………. stuks per jaar

Tip: Als je graag een nauwkeurigere berekening wilt maken, pak dan alle nieuwe kledingstukken die je in het afgelopen jaar kocht en ga ermee op de weegschaal staan. Trek je eigen gewicht er vanaf en vermenigvuldig het resultaat met 2. (5 kilo = 10 stuks per jaar)

Denk ook aan jassen, regenkleding, sportkleding, sokken, ondergoed en schoenen.

*De gemiddelde Nederlander koopt drie stuks kleding per maand, d.w.z. 36 stuks per jaar.*

Spullen

Wat geef je uit aan nieuwe spullen?

€ …… per maand

Wat neem je allemaal mee als je gaat verhuizen? Alle non-food telt mee, behalve kleding. Dus je laptop, beddengoed of bankstel. Denk ook aan abonnementen op tijdschriften, kadootjes, souvenirs. Spullen voor je huisdier. Tip: check je bankrekening voor een goede inschatting.

*De gemiddelde Nederlander besteedt € 38,- per week oftewel € 2000,- per jaar aan nieuwe spullen.*

Vlees

Hoeveel vlees eet je?

……………….. gram per week

Broodbeleg telt ook, net als de bitterballen bij de vrijdagmiddag borrel. Reken 125 gr. voor een bal gehakt. Voor biologisch vlees kan je iets aftrekken (inschatting 10%), maar ook biologische koeien moeten gevoederd worden en stoten broeikasgassen uit. Wild kan bij overig eten & drinken.

*De gemiddelde Nederlander consumeert 120 gram per dag, dat is 840 gram per week.*

Eieren

Hoeveel eieren eet je per week?

……………….. stuks per week

Vergeet niet de eieren die je zelf toevoegt aan gerechten als pannenkoeken of (hartige)taart. Ei in samengestelde producten uit de winkel kun je meetellen als dat serieuze hoeveelheden zijn.

Kaas

Hoeveel kaas eet je per week?

……………….. gram per week

Geitenkaas, mozzarella, kaas bij de borrel, op de boterham of de pizza. Alles telt mee.

Overige zuivel

Wat eet/drink jij zoal aan melk, yoghurt en vla?

……………… liter per week

Vergeet niet de slagroom, crême fraiche, boter en de melk in je café latte. Het gaat hier alleen om zuivel van dierlijke oorsprong.

*De gemiddelde Nederlander koopt 250 gram zuivel en eieren per dag, dat is 1750 gram per week.*

Overig eten & drinken

Gemiddeld eten we 2500 gram (waarvan 1500 gram drinken) per dag. Kraanwater wordt niet meegerekend.

………………. gram per dag

Hier horen ook frisdrank, alcoholische dranken, koffie en thee bij. Vis, wild, groenten en fruit, restaurantmaaltijden, tussendoortjes en snacks. Heb je een huisdier, neem dan het voer mee bij dit onderwerp.

Auto

Hoeveel autokilometers maak je per jaar?

……………….. km per jaar

Voor het gedeelte dat je met meerdere mensen in de auto zit, mag je het aantal kilometers delen door het aantal passagiers.

Voor een elektrische auto mag je 30% van de kilometers aftrekken om de lagere impact van de auto te verdisconteren.

*De gemiddelde Nederlander rijdt 9000 km per jaar.*

Vliegen

Hoeveel kilometers heb jij het afgelopen jaar in de lucht doorgebracht?

……………….. km per jaar

Let op: heen en terugvlucht beide meetellen.

*De gemiddelde Nederlander vliegt 4200 km (retour) per jaar. Dat is een retourtje Porto.*

Openbaar vervoer

Hoeveel kilometers reis je met het openbaar vervoer?

…………………. km per week

De trein, bus, metro.

*De gemiddelde Nederlander reist 2,7 km per dag met het OV, dat is 19 km per week.*

wonen

Woon je groot of klein? Deel je het huis met anderen? Oftewel: hoeveel vierkante meter per persoon bewoon je?

…………………… m2 per persoon

Reken alle vierkante meters mee, inclusief kelder en zolder. De tool gaat uit van een huis met energielabel C.

Je kan (globaal) aftrekken bij extra milieubewuste aanpassingen (bron: pagina 97 van De verborgen impact).

Zonnepanelen die je gebruik dekken - 20%

HR-glas – 5%

Buitenmuurisolatie – 10%

Dakisolatie – 5%

Vloerisolatie – 5%

HR-combiketel - 5%

Reken omgekeerd ook extra vierkante meters (dus impact) voor onduurzamere energielabels.

Woon je in een oud huis, dat niet verbouwd/geschilderd wordt en waarvan de technische installaties niet aangepast worden en waarin weinig gestookt wordt, neem dan het aantal m2 waarvan je daadwerkelijk gebruik maakt. Ongebruikte ruimtes tel je niet mee.

Je kunt ook je energierekening gebruiken om een schatting te maken. Dit zijn de cijfers voor de gemiddelde Nederlander:

Gemiddeld gasverbruik: 447 m3

Gemiddeld elektriciteitsverbruik: 442 kWh

Gemiddelde oppervlakte: 55 m2 per persoon

Bekijk jou energierekening en schaal je aantal vierkante meters mee met je energiegebruik.

Douche

Hoeveel minuten douche jij per dag?

……………………. minuten per dag

In deze categorie wordt niet alleen watergebruik meegenomen maar ook gas voor het verwarmen van het water. Cosmetica (shampoo, zeep) zit er ook in.

*De gemiddelde Nederlander doucht 8 minuten per dag.*