|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hoe lang douche je in minuten? | 10 | mins | **Welke ben jij?** **a) 2 kg per week of minder -**  **Je hebt zeker milieuvriendelijke wasgewoonten. Iemand die 4 keer per week 4 minuten doucht en geen föhn of stijltang gebruikt, zou 2 kg scoren. geen föhn of stijltang gebruikt, zou 2 kg scoren. Maar als je in de puberteit bent of in een vuile omgeving werkt, moet je misschien iets meer wassen. met een goede vriend!** **b) 2,5 - 5 kg per week**  **Iemand die elke dag 5 minuten doucht en geen föhn of stijltang gebruikt, zou onder de 4,5 kg scoren. Dit is een goed bereik - je kunt misschien iets meer CO2 besparen, bijvoorbeeld door korter te douchen. meer CO2 besparen, bijvoorbeeld door korter te douchen. Kijk of je je CO2-voetafdruk met 10% kunt verminderen.** **c) 5,5 kg - 9 kg per week -**  **Je kunt je koolstofvoetafdruk vrij gemakkelijk verkleinen - kijk hoeveel je zou besparen door één keer per week droogshampoo te gebruiken week te gebruiken, minder lang te föhnen, minder lang te douchen of een bad vervangen door een douche. Welke veranderingen kun je aanbrengen die jouw koolstofvoetafdruk met een derde zouden verminderen?** **d) 9,5+ kg per week -**  **Niet alleen zorgt je haarverzorgings- en wasroutine voor een grote ecologische voetafdruk, je haar- en huidconditie kunnen lijden onder te veel blootstelling aan water, hitte en chemicaliën. Bovendien zijn je water- en elektriciteitsrekeningen waarschijnlijk hoog. Neem de cijfers en kijk of je je koolstofvoetafdruk kunt halveren. voetafdruk kunt halveren. Als je in deze categorie valt, moet dat makkelijk te doen zijn om te doen en nog steeds geweldig haar en een schone huid te hebben.**

|  |
| --- |
|   |

 |   |  |  |
| Hoeveel douches neem je per week? | 7 | douches |   |   |  |  |
| Je totale aantal minuten voor een week douchen: | 70 | mins |   |   |  |  |
| Je CO2 voetafdruk in een week douchen is: | 8,75 | kg |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
| Als je een haardroger gebruikt, hoe lang gebruik je die dan? | 10 | mins |   |   |  |  |
| Hoe vaak gebruik je het per week? | 7 | keer/week |   |   |  |  |
| De totale gebruikte tijd per week is: | 70 | mins |   |   |  |  |
| Je CO2 voetafdruk voor een week haar drogen is: | 0,7 | kg |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
| Als je je haar steil maakt, hoe lang duurt dat dan? | 10 | mins |   |   |  |  |
| Hoe vaak steil je je haar per week? | 7 | keer/week |   |   |  |  |
| De tijd die je besteedt aan het steilen van je haar per week is: | 70 | mins  |   |   |  |  |
| Je CO2 voetafdruk voor een week steilen is: | 0,007 | kg |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
| **Je totale CO2 voetafdruk**  |   |   |   |   |  |  |
| **voor al je haarverzorging voor een week is:** | **9,457** | **kg** |   |   |  |  |
| Nu je je CO2 voetafdruk kent, laten we eens kijken hoeveel energie je zou kunnen besparen. **Op welke van de volgende dingen ben je bereid te bezuinigen?**

|  |
| --- |
|   |

 |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
|  |   |   |  |  |
| **NU WIL IK.....** |   |   | **Door de koolstofvoetafdruk van je haarverzorging met de helft te verminderen, zullen je energierekeningen waarschijnlijk ook met 20% dalen (voor degenen die hoog scoorden) en je waterrekeningen met ongeveer een derde. Omdat warm water en chemicaliën de natuurlijke oliën uit je huid en haar verwijderen, zullen deze veranderingen waarschijnlijk ook de conditie van je haar en huid ten goede komen.**

|  |
| --- |
|   |

 |   |  |  |
| Hiervoor zal ik me vele malen per week douchen: | 3 | keer |   |   |  |  |
| Ik föhn mijn haar zo vaak per week: | 2 | keer |   |   |  |  |
| Ik steil mijn haar zo vaak per week: | 1 | keer |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
| **Je CO2 voetafdruk was:** | **9,457** | **kg** |   |   |  |  |
|  |  |  |   |   |  |  |
| **Je nieuwe CO2 voetafdruk is:** | **3,951** | **kg** |   |   |  |  |
|   |   |   |   |   |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Welke ben jij? Uitslagen



a) 2 kg per week of minder

Dan heb je zeker milieuvriendelijke wasgewoonten. Iemand die 4 keer per week 4 minuten doucht en geen föhn of stijltang gebruikt, zou 2 kg scoren. Maar als je in de puberteit bent of in een vieze omgeving werkt, moet je misschien iets meer wassen - vraag het aan een goede vriend of vriendin!



b) 2,5 - 5 kg per week -.

Iemand die elke dag 5 minuten doucht en geen föhn of stijltang gebruikt, zou minder dan 4,5 kg scoren. Dit is een goed bereik - misschien kun je nog iets meer CO2 besparen, bijvoorbeeld door korter te douchen. Kijk of je je CO2-voetafdruk met 10% kunt verminderen.



c) 5,5 kg - 9 kg per week -.

Je kunt je CO2-voetafdruk vrij gemakkelijk verminderen - kijk hoeveel je kunt besparen door één keer per week droogshampoo te gebruiken, minder lang te föhnen, minder lang te douchen of een bad te vervangen door een douche. Welke veranderingen kun je aanbrengen om je CO2 voetafdruk met een derde te verminderen?



d) 9,5 kg of meer per week - Je haarverzorgings- en verzorgingsproducten zijn niet alleen veel duurder.

Niet alleen zorgt je haarverzorgings- en wasroutine voor een grote ecologische voetafdruk, ook je haar- en huidconditie kunnen lijden onder te veel blootstelling aan water, hitte en chemicaliën. Ook je water- en elektriciteitsrekeningen zijn waarschijnlijk hoog. Bekijk de cijfers en kijk of je je CO2 voetafdruk met de helft kunt verminderen. Als je in deze categorie valt, moet het makkelijk te doen zijn en nog steeds geweldig haar en een schone huid hebben.