

TIPS FÖR SKYDD AV ÖSTERSJÖN

Vad kan jag göra?

ÖSTERSJÖ
KOMMUNIKATÖRER



ÖSTERSJÖN MÅR DÅLIGT.

Algtäckta strandstenar, blågrönalgbloomningar och slemmiga fisknät är alla symptom på eutrofiering. Också främmande arter, nedskräpning, ökande båttrafik och oljetransporter hotar den ömtåliga havsnaturen. Utan vår hjälp är denna unika brackvattensbassäng i fara.

Bosättningen, trafiken, livsmedelsproduktionen och industrin påverkar Östersjöns tillstånd. Avrinningen av näringsämnen ökar också till följd av klimatförändringen. Åtgärder för att hämma klimatförändringen och överlag minska miljöbelastningen inverkar positivt också på Östersjön.

Vi kan alla dra vårt strå till stacken genom förnuftig konsumtionsval i vardagen och genom att vara samhällsaktiva.

Östersjöns tillstånd är inte bara i beslutsfattarnas händer. Även små handlingar är viktiga, och dem kan vi alla vidta.

Nu behövs åtgärder för att rädda Östersjön.

Börja med att bekanta dig med tipsen i detta häfte
och testa hur mycket du redan gör för Östersjön.
Kryssa för de punkter du tycker att du redan gör.

På stugan och i egnahemshus

- Jag ser till att avloppsvattnet i mitt hem hanteras på rätt sätt. Den bästa lösningen är teknik som återvinner näringsämnen. Det finns många fungerande lösningar för behandling av avloppsvatten i glesbygden. Goda tips finns i slutet av det här häftet.
- Jag minskar konsumtionen av vatten: med ökande mängder avloppsvatten kommer också större mängder näringsämnen ut i Östersjön.
- På stugan är en torrtoalett ett bra alternativ med tanke på vattendragen. Jag behandlar tvättvattnen från bastun på rätt sätt och tvättar mattorna så att tvättvattnet inte rinner ut i havet.
- Jag gödslar trädgården sparsamt och använder naturligt gödsel istället för konstgjorda medel. Jag undviker onödiga bekämpningsmedel. Jag ser till att inga näringsrika ämnen hamnar i diken och närliggande vattenområden från min trädgård eller mitt grönsaksland.
- Jag reglerar, släcker och använder grön el. Jag stöder förnybara energiformer och köper grön el. Jag knäpper av onödiga elapparater, då jag lämnar ett rum. Jag köper endast energisnåla elapparater.
- Jag kräver kvalitet av vattenverket. Ordentligt rengjort avfallsvatten belastar omgivningen mindre.

I köket

- Jag föredrar närmat och säsongens produkter. Livsmedel som odlas i växthus på vintern och långa transporter belastar miljön i onödan. Genom att handla närmat, stöder jag även lokala företagare.
- Jag köper ekologiska livsmedel. Vid ekologisk odling utnyttjar åkern effektivare de näringsämnen som tillförs den och näringsämnena cirkulerar mellan djur- och spannmålsproduktionen. Vid ekologisk produktion av livsmedel används inte konstgödsel och bekämpningsmedel, vars tillverkning kräver rikligt med energi och belastar vattnen.
- Jag äter endast hållbara fiskarter. Flera av världens fiskbestånd är överfiskade. Jag väljer endast sådana fiskarter, vars bestånd inte är hotade, såsom inhemsk abborre och gädda samt MSC-märkt fisk. Detta märke garanterar, att fisken är fångad på ett ekologiskt hållbart sätt. Bra alternativ tas upp exempelvis i WWF:s fiskguide. Jag överväger noggrant köp av odlad fisk eftersom fiskodlingar övergöder.
- Jag äter mindre kött. Enligt kostrekommendationerna borde vår kost bestå till största delen av växtrikets produkter och bara till en liten del av kött. Köttproduktionen ger upphov till rikligt med koldioxid- och näringsutsläpp och den förbrukar mycket energi. Genom att välja vegetariska alternativ minskar jag på Östersjöns näringsbelastning. Vid matlagning kan jag ersätta köttet med proteinrika grönsaker.



På uppköp

- Jag strävar efter att köpa kläder i andrahand. Jag föredrar ull och andra naturfibrer över fleece och andra syntetfibrer. På detta vis minskar jag på mängden mikroplaster som hamnar i Östersjön. Jag väljer att köpa ekologisk bomull.
- Jag undviker plastförpackningar och plastpåsar.
- Jag köper hållbara, reparationsdugliga och återvinningsbara apparater och saker och använder dem tills de helt enkelt måste kasseras. Jag undviker plastprodukter för engångsbruk.
- Jag väljer miljövänliga tvättmedel.



I trafiken



Jag går, cyklar, åker kollektivt och samåker: då trafikutsläppen blir mindre, minskar också partikelbelastningen och kvävedofallet från luften i vattnen. Trafik är en betydande källa för mikroplaster och gummi.



Jag semesterar nära: att flyga förbrukar enormt mycket energi och bidrar till den globala uppvärmningen, som i sin tur leder till fler stormar, mer regn och större avrinning av näringsämnen även i Finland. Jag använder tåg i stället för flyg.



Båtliv

- Jag underhåller båtens motor för att undvika oljeutsläpp och sköter överlag om min båt.
- Jag håller båtbottnen ren, för att minska bränsleförbrukningen. Jag undviker giftfärger, och om möjligt målar jag inte alls utan tvättar båtens botten mekaniskt med en borste eller högtryckstvätt.
- Vid underhållet av båten ser jag till att farligt avfall, såsom målfärger, ackumulatörer och batterier, inte kommer ut i naturen och jag för dem till en mottagningsplats för farligt avfall.
- Jag utnyttjar i mån av möjlighet diskplattor som ligger på land och där det använda diskvattnet filtreras. Jag diskar aldrig kärlen i havet.
- Jag sorterar sopor även på båten och för dem till sorteringsstationen.
- Jag tömmer alltid båtens septiktank i en sugtömningsanläggning.



Vid tvättning

- Jag undviker tvättmedel, som innehåller fosfater eller syntetiska tensider. Miljövänliga tvättmedel, som t.ex. talltvål och ättika, samt Svanmärkta tvättmedel är bra alternativ för naturen.
- Jag undviker hygienprodukter som innehåller mikroplaster. Produktvalet underlättas exempelvis av CosmEthics-mobilappen
- Jag tvättar inte byk eller mattor i havet. Jag tvättar mina mattor på ställen där tvättvattnet sugs in i marken eller leds till avloppet.
- Jag använder mindre vatten.

Vid sopstationen

- Jag skräpar inte ner på land eller i havet utan för soporna dit de hör, till sopinsamlingen eller till återvinningsplatsen.
- Jag förbrukar mindre och återvinner mera.
- Jag sorterar avfall och komposterar: då avfallsmängden blir mindre, minskar också belastningen på vattendragen. Jag ser till att problemavfall kommer till rätt plats och återlämnar gamla mediciner till apoteket. Jag för plastförpackningarna till platsorteringen.

I samhället

- Jag diskuterar och påverkar. Jag diskuterar Östersjöfrågor i olika forum. Jag försöker inspirera mina släktingar, vänner och arbetskamrater till att arbeta för Östersjön.
- Jag kontaktar riksdagsledamöter och andra beslutsfattare i mitt eget område och kräver åtgärder för att skydda Östersjön. Jag röstar endast på beslutsfattare, som verkligen är redo att arbeta för Östersjön.
- Jag bekantar mig med andra östersjöstater och skapar nya bekantskaper för att tillsammans jobba för Östersjön.
- Jag följer med östersjöforskning och delar forskningsrelaterade nyheter på sociala medier.
- Jag deltar i frivilligverksamhet. Jag ansluter mig till WWF:s oljebekämpningsgrupp, sjöräddningssällskapet eller deltar i någon annan organisations- eller medborgarverksamhet för Östersjön.
- Jag donerar i mån av möjlighet pengar eller tid till miljöskydd. Jag deltar till exempel i strandstädningstakon.
- Jag deltar i medborgarobservationer för att följa upp havets tillstånd. Jag gör siktdjupsobservationer och följer med algsituationen och anmäler mina observationer till exempel i Meriwiki.

I naturen

- Jag undviker att röra mig på fåglarnas häckningsområden under våren och i början av sommaren. Jag respekterar reglerna för natur- och nationalparker.
- Jag lämnar inte spår eller skräp efter mig i naturen och stör inte skärgårdens ro. Jag undviker att bryta växter, att röra mig utanför stigar och att störa djur.
- Jag lagar inga egna brador i naturen utan utnyttjar de färdiga eldplatserna och servicestrukturerna.
- Jag fiskar mångsidigt och äter vad jag fiskar. Jag fiskar inte enbart stora rovfiskar utan också mindre fiskarter. Även mörtfiskarna är goda matfiskar när de tillreds väl. Vid fiske följer jag minimimåtten för de olika fiskarterna.



Resultat

Hur många kryss fick du i rutorna? En hurudan Östersjömedborgare är du? Vad annat kunde du göra?

0–12 kryss

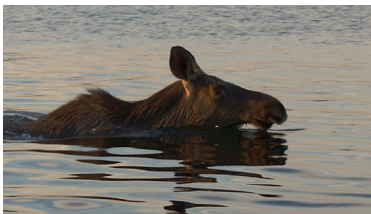
Du gör redan många goda gärningar för Östersjön, men du kunde göra mycket mera. I denna guide hittar du flera goda alternativ.

13–23 kryss

Du är på rätt spår. Ändå finns det rum för förbättring. Läs denna guide på nytt och tänk efter, vad annat du kunde göra.

24–40 kryss

Fantastiskt! Du är en verklig miljöskyddare och naturvän. Fortsätt på samma sätt och dela dina tips även med andra.



Länkar

WWF:s fiskguide för konsumenter: wwf.fi/fiskguide

Miljöinformation för båtfarare: www.hallskargardenren.fi

Delta i strandstädningar: www.snyggbeach.fi

Information om Östersjöns tillstånd och skydd:

www.miljo.fi/havet, www.ostersjoutmaningen.net,
www.centrumbalticum.org/sv/eu_strategi_for_ostersjoregionen, www.helcom.fi

Östersjörelaterad forskning: www.bonusportal.org

Information om bl.a. avfallsvattens behandling: www.miljo.fi/lokalavlopp

Information om bl.a. algförekomster och Östersjön: www.meriwiki.fi/svenska

Medborgarobservationer: www.miljo.fi/observationer

Miljöorganisationer som arbetar för vattnen:

www.sll.fi/site-actions/svenska, www.naturochmiljo.fi, www.bsag.fi,
www.johnnurmisenfaatto.fi/sv/, www.hallskargardenren.fi

Skyddsfond för Skärgårdshavet: <http://www.saaristomerensuojelurahasto.fi/sv/ssr>



MINISTRY FOR FOREIGN
AFFAIRS OF FINLAND

