

# ITÄMEREN SUOJELU- VINKIT

*Mitä minä voin tehdä?*

**ITÄMERI**  
VIESTIJÄT



# YHTEINEN ITÄMEREMME VOI HUONOSTI.

Leväpartaiset rantakivet, sinilevämassat ja verkkojen limoittuminen ovat kaikki oireita rehevöitymisestä. Myös roskaantuminen, vieraslajit, kasvava meriliikenne ja öljykuljetukset uhkaavat herkkää meriluontoa.

Ilman apua ainutlaatuinen murtovesialtaamme on pulassa. Itämeren tilaan vaikuttavat niin asutus, liikenne, turismi, ruoantuotanto kuin teollisuuskin. Myös ilmastonmuutos lisää ravinnevalumia. Ilmastonmuutosta hillitsevät ja yleisesti ympäristökuormitusta vähentävät teot koituvat myös Itämeren hyväksi.

Me kaikki voimme vaikuttaa sekä arkisten kulutusvalintojen kautta että toimimalla aktiivisesti yhteiskunnassa.

Itämeren tila ei ole vain päättäjien käsissä. Pienetkin teot vaikuttavat, ja niitä voi tehdä meistä jokainen. Toimia Itämeren pelastamiseksi tarvitaan nyt.

Aloita vaikka tämän vihon vinkeillä ja testaa samalla, kuinka paljon teet jo nyt Itämeren puolesta. Laita rasti ruutuun kaikkiin niihin kohtiin, joita koet jo tekeväsi!

## Mökillä ja omakotitalossa

- Huolehdin, että kotini jätevesiasiat ovat kunnossa. Ravinteiden kierrätystä edistävä tekniikka on paras ratkaisu. Haja-asutusalueiden jätevesien käsittelyyn löytyy monia toimivia ratkaisuja, joihin löydät vinkkejä oppaan lopusta.
- Vähennän veden kulutusta: kasvavien jätevesimäärien mukana Itämereen joutuu runsaasti ravinteita.
- Mökillä kuivakäymälä on vesistöille hyvä vaihtoehto. Käsittelen saunan pesuvedet asianmukaisesti ja pesen matot niin, etteivät pesuvedet valu veteen.
- Lannoitan puutarhaani säästeliäästi ja käytän luonnollisia lannoitteita keinotekoisten sijaan. Vältän turhia torjunta-aineita. Huolehdin, ettei puutarhastani ja kasvimaaltani huuhtoudu ravinnepitoista ainesta ojiin ja lähivesistöön.
- Säädän, sammutan ja käytän vihreää virtaa. Tuen uusiutuvia energiamuotoja ja ostan vihreää sähköä. Sammutan aina turhat sähkölaitteet, jos poistun huoneesta. Ostan vain energiatehokkaita sähkölaitteita.
- Vaadin vesilaitokseltani laatua. Hyvin puhdistetut jätevedet kuormittavat vähemmän.

# Keittiössä

- Suosin lähiruokaa ja kauden satoa. Ruoan kasvihuonekasvatus talvella ja kuljettaminen pitkiä matkoja kuormittavat ympäristöä tarpeettomasti.
- Ostan luomuruokaa. Luomupeltoviljelyssä pelto käyttää tehokkaammin sinne laitettavat ravinteet hyödykseen ja ravinteita kierrätetään eläin- ja viljatuotannon välillä. Luomuruoan tuotannossa ei käytetä keinotekoisia lannoitteita eikä torjunta-aineita, joiden tuotanto kuluttaa runsaasti energiaa ja kuormittaa vesistöjä.
- Syön vain kestäviä kalalajeja. Monet maailman kalakannoista ovat ylikalastettuja. Valitsen vain sellaisia kalalajeja, joiden kannat eivät ole uhattuja, kuten kotimaista ahventa ja haukea sekä MSC-merkittyä kalaa. Merkitä takaa, että kala on pyydystetty ekologisesti kestäväällä tavalla. Hyviä valintoja löytyy esimerkiksi WWF:n Kala-oppaasta. Harkitsen kasvatetun kalan ostamista tarkoin, koska kalankasvatus rehevöittää vesiä.
- Syön vähemmän lihaa. Ravintosuositusten mukaan ravintomme tulisi koostua pääosin kasvikunnan tuotteista ja vain pieni osa tulisi olla lihaa. Lihantuotannossa syntyy runsaasti hiilidioksidi- ja ravinnepestäjä ja se kuluttaa paljon energiaa. Kun valitsen kasvisvaihtoehdon vähennän Itämeren ravinnekuormitusta. Lihan voi korvata ruoanvalmistuksessa valitsemalla proteiinipitoisia kasviksia. [wwf.fi/lihaopas](http://wwf.fi/lihaopas).



## Ostoksilla

- Pysin ostamana vaatteeni käytettyinä. Suosin vaatteissani villaa ja muita luonnonkuituja fleecen ja tekokuitujen sijaan. Näin vähennän mikromuovien kulkeutumista Itämereen. Valitsen luomupuuvillan.
- Vältän muovipakkauksia ja muovipusseja. Käytän omaa kauppakassiani.
- Ostan kestäviä, korjattavia ja kierrätyskelpoisia laitteita sekä tavaroita ja käytän ne loppuun. Vältän kertakäyttöisiä muovituotteita.
- Valitsen ympäristöystävällisiä pesuaineita.



## Liikkeellä



Kävelen, pyöräilen ja käytän joukkoliikennettä sekä kimpapakyytejä: vähentämällä liikenteen päästöjä pienenevät myös hiukkaskuormat ja ilmaperäinen typpilaskeuma vesistöihin. Liikenne on merkittävä mikromuovin ja kumin lähde.



Lomailen lähellä: lentäminen kuluttaa runsaasti energiaa ja lisää ilmaston lämpenemistä, jolloin myrskyt, sateisuus ja ravinnevalumat lisääntyvät Suomessakin. Lentämisen sijaan matkustan junalla.



# Veneillessä

- Pidän veneeni moottorin kunnossa öljyvuotojen välttämiseksi ja huolehdin veneen kunnosta muutenkin.
- Pidän veneen pohjan puhtaana, jotta polttoainetta ei kulu tarpeettomasti. Vältän myrkkymaalin käyttämistä ja jos mahdollista, en maalaa ollenkaan, vaan puhdistan veneen pohjan mekaanisesti harjaamalla tai painepesurilla.
- Huolehdin veneen huoltotöiden yhteydessä, etteivät vaaralliset jätteet, kuten maalijäte, akut ja patterit, pääse ympäristöön, vaan vien ne vaarallisten jätteiden vastaanottopisteeseen.
- Hyödynnän mahdollisuuksien mukaan maissa olevia, pesuvedet suodattavia astianpesupaikkoja. En pese koskaan astioita meressä.
- Lajittelen roskat myös veneillessä ja vien ne jättepisteeseen.
- Tyhjennän aina veneen septitankin imutyhjennyslaitteella.



## Pesulla

- Vältän pesuaineita, jotka sisältävät fosfaatteja tai synteettisiä tensidejä. Luonnonmukaiset pesuaineet, kuten mäntysaippua ja etikka, sekä Joutsenmerkityt pesuaineet ovat luonnon kannalta hyviä vaihtoehtoja.
- Vältän mikrorakeita sisältäviä hygieniatuotteita kuten hammastahnoja tai kuorinta-aineita. Valintoja helpottaa esim. CosmEthics-sovellus.
- En pese pyykkiäni enkä mattojani meressä. Pesen matot paikassa, jossa pesuvedet suodattuvat maahan tai johdetaan viemäriin.
- Vähennän veden käyttöä.

## Jätepisteellä

- En roskaa maalla enkä merellä, vaan vien jätteet sinne, minne ne kuuluvat, roskakoriin tai kierrätyspisteeseen.
- Kulutan vähemmän, kierrätän enemmän.
- Lajittelen jätteet oikein ja kompostoin: jätemäärien vähentäminen vähentää myös vesistökuormitusta. Huolehdin vaaralliset jätteet niille tarkoitettuihin paikkoihin ja vien vanhat lääkkeet takaisin apteekkiin. Kuljetan muovipakkaukset niille tarkoitettuun keräyspisteeseen.

# Yhteiskunnassa

- Keskustelen ja vaikutan. Keskustelen eri foorumeilla Itämeri-asioista. Yritän innostaa myös läheisiäni ja työyhteisöäni Itämeri-työhön.
- Otan yhteyttä oman alueeni kansanedustajiin, kunnallispoliitikkoihin ja muihin päättäjiin ja vaadin toimia Itämeren suojelemiseksi. Äänestän vain sellaisia päättäjiä, jotka ovat todella valmiita toimimaan Itämeren puolesta.
- Tutustun muihin Itämeren maihin ja hankin niistä kumppaneita, joiden kanssa voimme yhdessä toimia Itämeren puolesta.
- Seuraan Itämeren tutkimusta. Jaan Itämeren tutkimukseen liittyviä uutisia sosiaalisessa mediassa.
- Osallistun vapaaehtoistoimintaan. Liityn WWF:n öljyntorjuntajoukkoihin, meripelastusseuraan tai muuhun järjestö- ja kansalaistoimintaan Itämeren hyväksi.
- Lahjoitan varoja tai aikaani ympäristönsuojeluun mahdollisuuksieni mukaan. Osallistun esimerkiksi rantojensiivoustalkoisiin.
- Osallistun kansalaishavaintojen tekemiseen meren tilan tarkkailemiseksi. Teen näkösyvyyshavaintoja ja seuraan levätilannetta ja ilmoitan havaintoni esim. Meriwikiin.

# Luonhassa

- Vältän liikkumista lintujen pesimäalueilla keväisin ja alkukesästä. Kunnioitan luonnon- ja kansallispuistoon kuuluvien alueiden sääntöjä.
- En jätä jälkiä tai roskia luontoon enkä riko saaristo-luonnon rauhaa. Vältän kasvien taittamista ja liikkumista polkujen ulkopuolella. En häiritse eläimiä.
- En perusta tulipaikkoja maastoon vaan suosin valmiita tulisijoja ja retkeilyrakenteita.
- Kalastan monipuolisesti ja syön mitä kalastan. En pyydä pelkästään isoja petokaloja, vaan kalastan myös pienempiä kalalajeja. Myös särkikalat ovat hyviä ruokakaloja oikein valmistettuna. Noudatan kalastaessanieri kalalajien alamittoja.



# Tulokset

**Kuinka monta ruutua sait rästitettua? Millainen Itämeri-kansalainen olet nyt? Mitä muuta voisit vielä tehdä?**

## 0–12 rastia

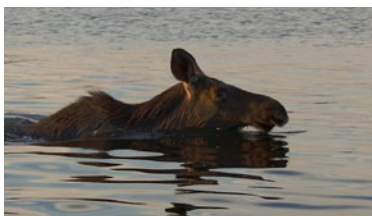
Teet jo joitakin hyviä tekoja Itämeren hyväksi. Voit tehdä vielä paljon muutakin. Tästä oppaasta löydät lisää hyviä vaihtoehtoja!

## 13–23 rastia

Hienoa, olet oikeilla jäljillä. Vielä olisi kuitenkin parantamisen varaa. Lue opas uudelleen ja mieti, mitä muuta voisit vielä tehdä.

## 24–40 rastia

Mahtavaa! Olet todellinen ympäristönsuojelija ja luonnonystävä. Jatka samalla mallilla ja jaa vinkkejäsi muillekin.



# Linkkejä

WWF:n Kalaopas: [www.fi/kalaopas](http://www.fi/kalaopas)

Ympäristötietoa vesilläliikujalle: [www.pidasaaristosiistina.fi](http://www.pidasaaristosiistina.fi)

Osallistu rantasiivouksiin: [www.siiستیibiitsi.fi](http://www.siiستیibiitsi.fi)

Tietoa Itämeren tilasta ja suojelusta: [www.ymparisto.fi/meri](http://www.ymparisto.fi/meri), [www.facebook.com/itameri](https://www.facebook.com/itameri),  
[www.itamerihaaste.net](http://www.itamerihaaste.net), [www.itameri-strategia.fi](http://www.itameri-strategia.fi), [www.helcom.fi](http://www.helcom.fi)

Itämeri-tutkimusta: [www.bonusportal.org](http://www.bonusportal.org)

Itämeri-laskuri: [syke.fi/itametilaskuri](http://syke.fi/itametilaskuri), [www.johnnurmisen-saatio.fi/itametilaskuri](http://www.johnnurmisen-saatio.fi/itametilaskuri)

Itämeri-tietovisa yläkoululaisille ja lukiolaisille: [www.päiväitamerelle.fi/visa/](http://www.päiväitamerelle.fi/visa/)

Itämeri-peli: [www.splashgame.fi](http://www.splashgame.fi)

Saaristomeren Suojelurahasto: [www.saaristomeren-suojelurahasto.fi](http://www.saaristomeren-suojelurahasto.fi)

Suomenlahden Pikkujättiläinen: <http://hdl.handle.net/10138/228483>

Tietoa kiinteistön jätevesien käsittelystä: [www.ymparisto.fi/hajajatevesi](http://www.ymparisto.fi/hajajatevesi)

Tietoa mm. levähavainnoista ja Itämerestä: [www.meriwiki.fi](http://www.meriwiki.fi)

Kansalaisten Itämeri-havainnot: [www.ymparisto.fi/havainnot](http://www.ymparisto.fi/havainnot)

Roskaantumistietoa: [syke.fi/meriroskat](http://syke.fi/meriroskat) ja [twitter.com/roskasakki](https://twitter.com/roskasakki)

Vesistötyötä tekeviä ympäristöjärjestöjä: [www.sll.fi](http://www.sll.fi), [www.luontoliitto.fi](http://www.luontoliitto.fi),  
[www.naturochmiljo.fi](http://www.naturochmiljo.fi), [www.bsag.fi](http://www.bsag.fi), [www.johnnurmisen-saatio.fi](http://www.johnnurmisen-saatio.fi), [www.pidasaaristosiistina.fi](http://www.pidasaaristosiistina.fi)

