

Informacja prasowa

## **Mały krok dla człowieka – milowy krok dla Bałtyku**

**Kupuj odpowiedzialnie, zwracaj uwagę na to, co jesz, minimalizuj zużycie wody. Te, pozornie mało znaczące, indywidualne decyzje konsumenckie, mają ogromne znaczenie dla kondycji polskiego morza. Ekolodzy biją na alarm. Ocieplenie klimatu, zanieczyszczenia i niedotlenienie wody powoduje destrukcyjne zmiany w ekosystemie wodnym. Możemy zahamować ten proces, ale potrzebne są zdecydowane działania. Zarówno odgórne, systemowe, jak i nasze codzienne. W jaki sposób małymi krokami wspierać ochronę wód i zasobów Bałtyku podpowiada organizator programu edukacyjnego Naturalnie Bałtyckie.**

Morze Bałtyckie jest zbiornikiem półzamkniętym. Wymiana jego wód zachodzi jedynie z Morzem Północnym, za pośrednictwem wąskich i płytkich Cieśnin Duńskich. Taka pełna wymiana trwa aż 30 lat. Jeśli zatem będziemy zanieczyszczać Bałtyk, proces ten będzie się stopniowo wydłużał. Jedynym ratunkiem dla zdrowych i czystych wód polskiego morza jest wdrażanie dobrych nawyków, w każdej możliwej sferze życia. Czasami wystarczy kilka prostych zmian, by aktywnie włączyć się w ochronę zasobów naszego Morza.

### **W domu**

Zmiany i dobre nawyki najlepiej zacząć od siebie – zwłaszcza w miejscu, w którym spędzamy najwięcej czasu. Zmniejszenie zużycia wody to istotny element zachowań proekologicznych. Postarajmy się zakręcać kran z wodą wówczas, gdy jej nie potrzebujemy, np. podczas mycia zębów czy porannego golenia. Zużywajmy mniej plastiku, bo nie tylko będzie zalegał przez setki lat, ale także do jego produkcji zużywa się hektolitry wody. Dlatego pijmy kranówkę, jest smaczna i zdrowa, pralkę wypełniamy do pełna, a zamiast kąpieli w wannie – wybieramy szybki prysznic. Korzystajmy z ekologicznych wielorazowych kubków na kawę, a na zakupy zabieramy ze sobą woreczki wielorazowe na warzywa i owoce oraz torbę bawełnianą zamiast plastikowej reklamówki. Nade wszystko jednak, segregujemy odpady – w szczególności te, które mogą być potem poddane recyklingowi. Oprócz oszczędzania wody, pamiętajmy również o tym, by wybierać środki czyszczące i detergenty o niskiej zawartości fosforanów. Szkodliwe produkty, które wraz z wodą są spuszczone kanalizacją, trafiają do Bałtyku. Podobnie z niewykorzystanymi i przeterminowanymi lekami – nie wyrzucamy ich do sedesu, tylko zanieśmy do pobliskiej apteki. Zostaną wówczas prawidłowo zutylizowane. Doskonałą alternatywą dla sklepowych detergentów jest własnoręczne przygotowywanie środków czystości na bazie: octu, sody oczyszczonej czy kwasu cytrynowego.

### **W drodze do pracy**

Podróże samochodem bywają relaksujące i wiele osób nie wyobraża sobie porannej jazdy do pracy przy dźwiękach ulubionego radia. Warto jednak na początek raz lub dwa razy w tygodniu spróbować skorzystać z transportu publicznego albo – jeśli to oczywiście możliwe – przesiąść się na rower. Będzie to zdrowsze i dla nas, i dla środowiska. Jeśli jednak podróż autem jest nieunikniona, umawiamy się na współdzielony przejazd z innymi osobami, tzw. car sharing.

### **Na zakupach**

Kto by pomyślał, że o Bałtyk dbamy także wtedy, kiedy robimy zakupy? A jednak! Nasze decyzje konsumenckie mają ogromny wpływ na jakość wód. Warto więc zwracać uwagę na to, co się kupuje. Lepiej unikać owoców i warzyw, które nawożone są sztucznymi nawozami. Nawozy mogą przenikać przez glebę, a następnie wraz z wodą, podziemnymi kanałami trafiają do jezior i rzek. Stamtąd zaś – do Morza Bałtyckiego, w którym powodują rozrost glonów. Te z kolei pochłaniają tlen zawarty w wodzie, a następnie obumierają, co ma niekorzystny wpływ na faunę i florę morską. By zapobiec takiemu stanowi rzeczy, lepszym wyborem będzie wybór owoców i warzyw, do nawożenia których używa się przyjaznych środowisku nawozów ekologicznych. W drogerii natomiast starajmy się wybierać naturalne kosmetyki – takie, które nie zawierają w swoim składzie polietylenu czy polipropylenu.

Kupując ryby, wybieramy te, które wyławiane są w naszym kraju. Po pierwsze, wspieramy w ten sposób rodzime rybołówstwo, po drugie – przyczyniamy się do zmniejszenia śladu węglowego. Ryby, które nie są wyławiane w Bałtyku, muszą być przetransportowane często tysiące kilometrów, a to wiąże się ze znacznie większym zużyciem paliwa. Aby mieć pewność, iż sposób połowu ryb nie ma wpływu na stan dzikich populacji warto postawić na mniej popularne gatunki. Wysoki popyt na niektóre z nich może prowadzić do znacznego przetrzebień stad. Dlatego warto próbować mniej popularnych gatunków ryb bałtyckich tj.: gładzicę, turbotę lub stornię. W ramach ochrony ryb i ekosystemu Morza Bałtyckiego polskie organizacje rybackie poddały się także ocenie według Standardu Zrównoważonego Rybołówstwa. Starają się one o certyfikaty MSC dla ryb płaskich, szprota i śledzia, które będą potwierdzeniem, że połowy ich odbywają się z poszanowaniem limitów i w sposób zrównoważony dla środowiska naturalnego.

### **Na wakacjach**

Czystość Bałtyku w dużej mierze zależy od czystości rzek, które do niego wpływają. Spędzając czas nad jeziorem lub rzeką, dbajmy o czystość plaż i pobliskich terenów leśnych. Nie pozostawiamy po sobie śmieci – każda porzucona puszka, opakowanie po chipsach czy butelka plastikowa zagraża nie tylko morzu, ale także zwierzętom żyjącym w zbiornikach wodnych. Jeśli w pobliżu nie ma koszy na odpady, zabierzmy je ze sobą, a następnie wyrzucmy do przeznaczonego do tego pojemnika.

Wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za miejsca, w których żyjemy. Aby żyło nam się w nich lepiej i zdrowiej, warto już dziś wdrożyć w swoje życie działania, które w dłuższej i szerszej perspektywie mają ogromne znaczenie dla poprawy sytuacji naszej planety. Dokonując



niewielkich zmian w życiu codziennym, można osiągnąć dużo nie tylko dla ochrony Morza Bałtyckiego i jego zasobów, ale także dla zdrowia naszego i naszych bliskich.