



Archipelago Sea Area
Biosphere Reserve



Skärgårdshavet 2025

Vardagliga tips

Vad kan man göra själv för Skärgårdshavets tillstånd?

*Forskarna tror att **klimatuppvärmningen** och **övergödningen** tillsammans drabbar många av havsekosystemets nyckelarter, vilket kan försämra livsmiljöer och levnadsförutsättningar för många andra kustlevande arter inklusive viktiga fiskbestånd.*



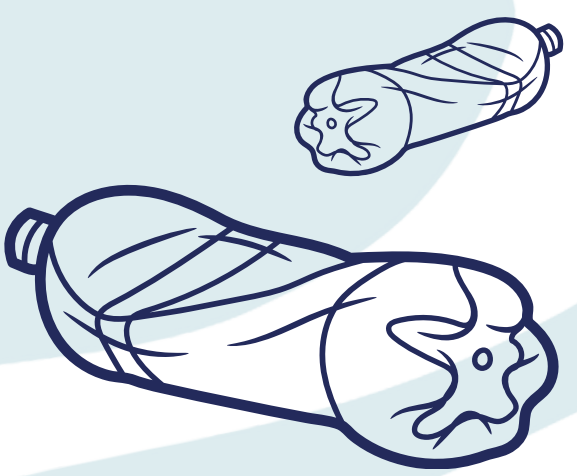
MAT:

- Fiska eller köp lokalt fångad fisk.
 - *mörtfiskar! (Varje kilo mörtfisk innehåller 7-8 g fosfor: mörternas hindrar fosfor från att sedimenteras på havsbotten.)*
- Känner du någon som jagar? Fråga om du får köpa viltkött.
- Ät en köträtt mindre i veckan
 - *belastningen från gris och broilerkött källor till Skärgårdshavet är betydande*
- Fundera på hur du kan minska ditt matsvinn
 - *Ha en hylla i kylskåpet för mat som håller på att bli gammal -först då hyllan är tom köps ny mat.*

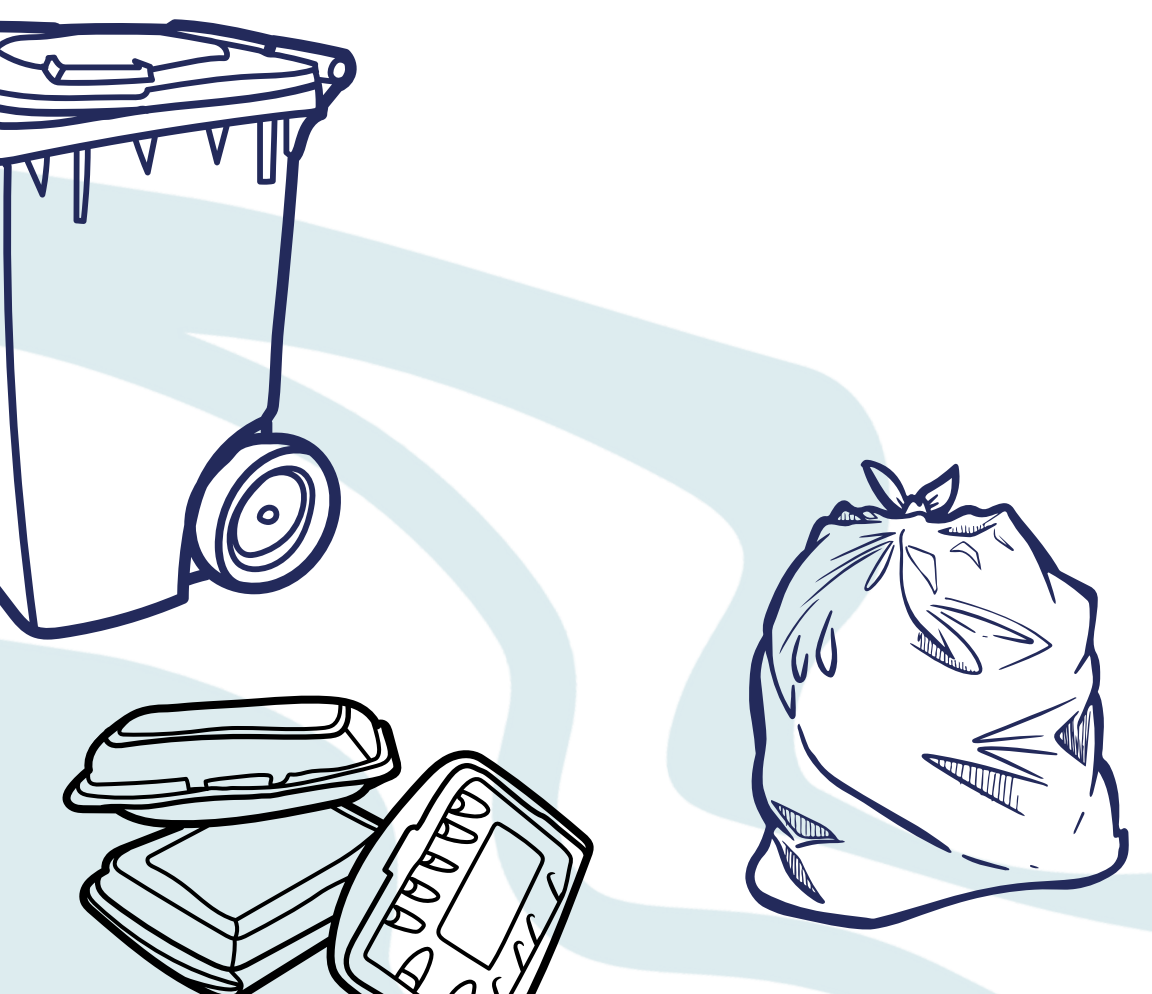
The slide features several decorative line drawings. In the top left, there is a small plant with three leaves. Next to it is a hand trowel with a wooden handle and a pointed blade. To the right of the trowel is a pair of pruning shears. In the bottom left, there is a large rutabaga with broad leaves. Next to it is a carrot with its leafy top. In the bottom right, there is a plant with several small, rounded, bulbous flowers on a single stem. The background has light blue wavy patterns.

HEM:

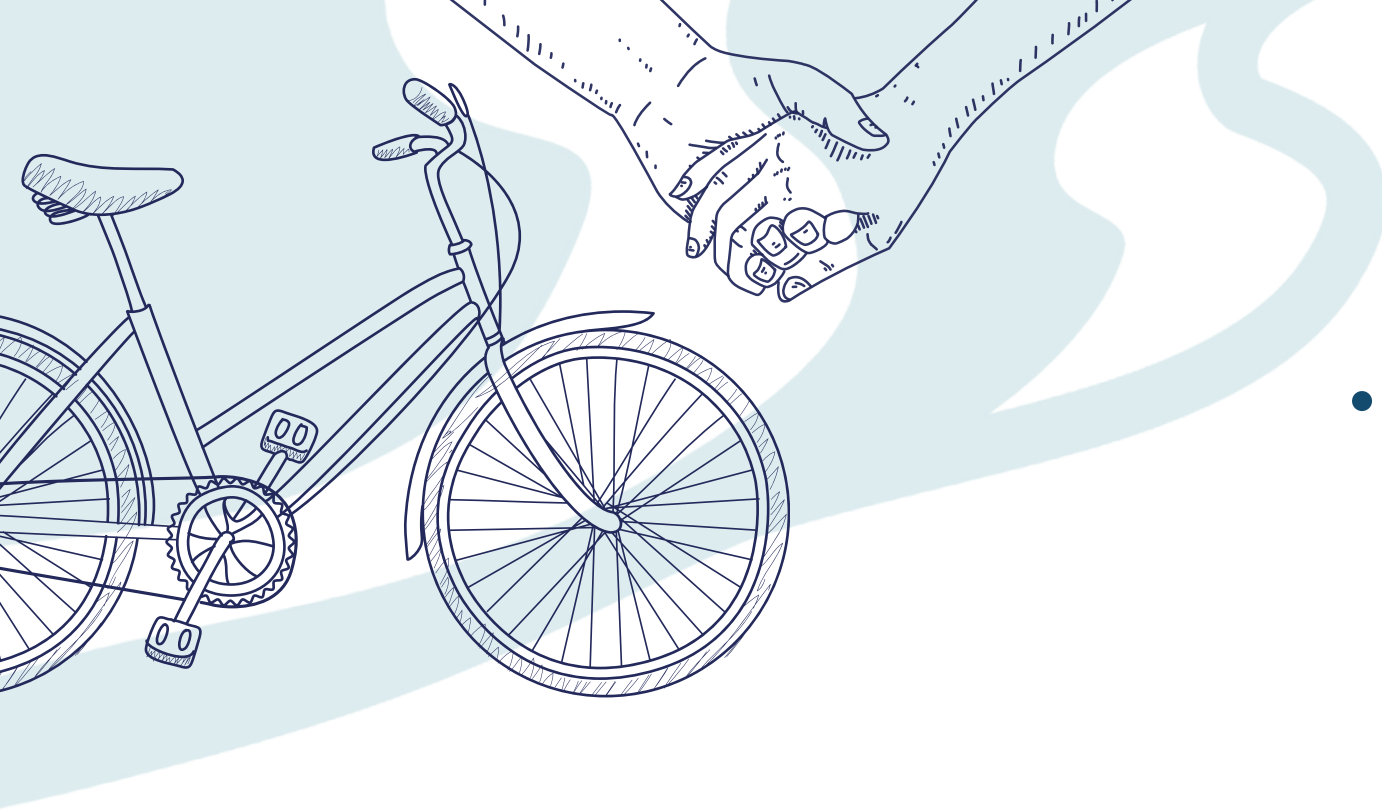
- Sanitetsfrågor: Kunde du tänka dig en torrtoalett hem eller till stugan?
- Producera din egen mylla i en snabbkompostor
 - *Kompostera alternativt med maskkompost inomhus eller bekanta dig med Bokashi.*
- Samla in och använd torra alger
 - *odlare nära havet kan bidra när vinterstormarna sköljt upp alger och vattenväxter på stranderna. Dessa kan användas som näringstillskott åt växterna, vilket dels minskar näringsbelastningen.*
- Odlar pollengivande inhemska växter, som stödar ekosystemet på land
 - *Blommande växter typ kungsmynta, ramslök, backtimjan och gräslök, som kan också nyttjas på köket!*



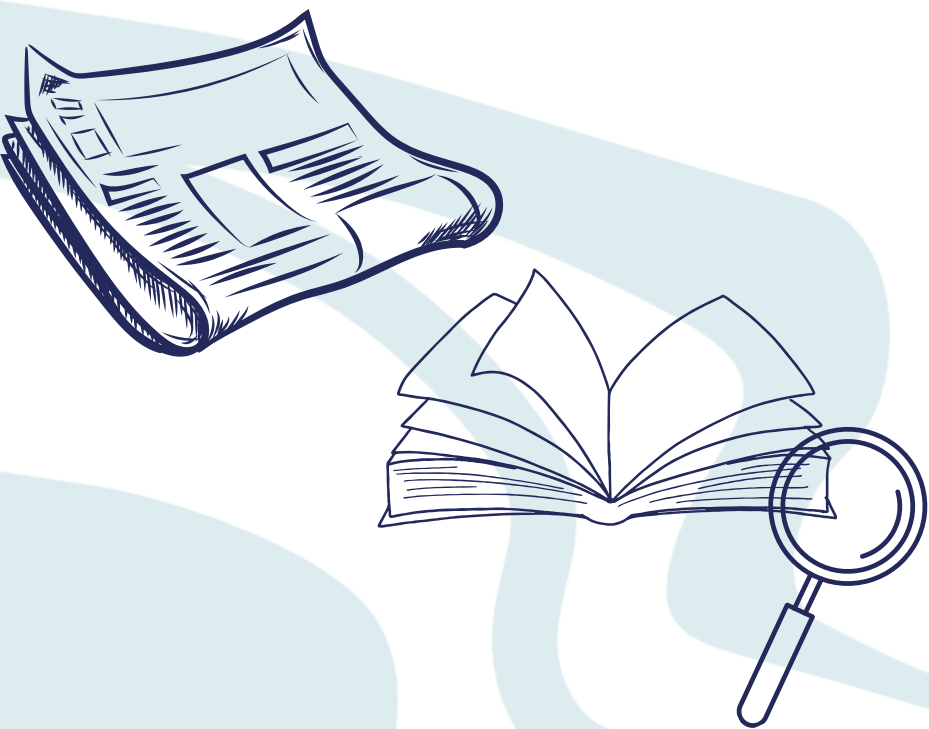
SKRÄP:



- Gå på en promenad och plocka skräp i en halv timme på en strand, vid en väg eller på en gård.
- Undvik att plast och mikroplast hamnar i havet
 - *Välj andra material än plast där det är vettigt. Välj kläder av naturmaterial och tvätta fulla tvättmaskiner*
- Vara uppmärksam på sortering och återanvändning av material



Vad är din livstil?



- Vet du hur din livstil påverkar havet?
 - *Reflektera, lära dig och så småningom pröva nya sätt att leva och arbeta. Tala och samarbeta med vänner, familj och grannar*
- Pröva på slow travelling - långsamt resande
 - *Välj cykel, buss, tåg och färja istället för flygplan och njut även av själva resan till destinationen.*
- Delta i medborgarforskning, rapportera om invasiva främmande arter, blågröna alg eller utför en vilttriangles spårräkning på sommaren eller vintern.
- Bli en biosfärambassadör. Utbildningar kommer att ordnas kontinuerligt.