

# Что могу сделать я?

Иногда кажется, что экологические проблемы глобальны и один человек не может повлиять на ситуацию. К счастью, это не так. Каждый из нас может изменить привычное поведение и улучшить состояние природных вод.

Расскажите об этих простых действиях своим друзьям и знакомым. Каждый должен знать, что от личного выбора моющих средств или способа утилизации отходов зависит качество воды в ближайших родниках и реках.

## ЛИЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ КАЖДОГО



не допускать прямые стоки от туалетов, умывальников и бань, использовать сухие компостные туалеты



выбор моющих средств без фосфатов



компостирование всех органических отходов и использование компоста в своем хозяйстве вместо минеральных удобрений



участие в акциях по расчистке берегов и русел рек, в посадке деревьев, в создании рыбоходов

# Сохраним Балтийское море вместе!

# Чистые ВОДЫ – здоровые люди



ВОДА  
ОБЪЕДИНЯЕТ  
ПЮДЕЙ:  
УЧИМСЯ, ДЕЙСТВУЕМ,  
СОТРУДНИЧАЕМ



ДРУЗЬЯ  
БАЛТИКИ  
FRIENDS OF  
THE BALTIC

  
**экоцентр**

  
CBC 2014-2020  
SOUTH-EAST FINLAND - RUSSIA

Funded by the European Union,  
the Russian Federation and  
the Republic of Finland.



Авторы: Ольга Сенова, Анна Крюкова

# Биогенная нагрузка

Эвтрофирование — избыточное обогащение водоёмов биогенными, или питательными веществами: азотом (N) и фосфором (P). Оно вызывает обильный рост растительности, цветение воды и приводит к ухудшению условий жизни естественных водных обитателей, изменениям в видовом составе водоёма.

Эвтрофирование — одна из ключевых проблем Балтийского моря и водных объектов его водосборной территории.

Норма содержания нитратов в питьевой воде и в природных водах хозяйственного назначения (для мытья и купания) — 45 мг/л. Если концентрация превышена, это опасно для здоровья: может быть нарушена работа сердечно-сосудистой, эндокринной и выделительной систем. Возможны мигрени, обмороки, тошнота, появление кариеса и даже инсульт. Для домашних питомцев вода с высоким содержанием биогенов тоже опасна.

## ИСТОЧНИКИ БИОГЕННОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОДОЕМОВ



- УДОБРЕНИЯ С ПОЛЕЙ



- НЕОЧИЩЕННЫЕ КОММУНАЛЬНЫЕ СТОКИ



- ОТХОДЫ ЖИВОТНОВОДСТВА



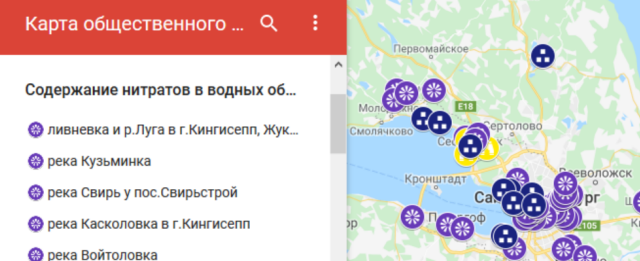
- СБРОСЫ ПРЕДПРИЯТИЙ, СОДЕРЖАЩИЕ АЗОТ И ФОСФОР

## Как проверить качество воды самостоятельно?

Вода, которую мы пьём и используем в хозяйстве, должна быть безопасна для здоровья. Проверить это просто с помощью экспресс-тестов на нитраты, они бывают в виде лакмусовой бумаги или в капельной форме. Можно найти экспресс-тесты на фосфаты, хлор, железо и другие вещества. Если норма предельно допустимой концентрации (ПДК) превышена или вы видите, что вода мутная, имеет специфичный запах и цвет, отдайте пробу в специализированную лабораторию и подтвердите результат. Загрязнённую воду обязательно фильтруйте.



Если вы узнали про загрязнённый водоём, расскажите об этом на Карте общественного мониторинга природных вод ([www.http://ecocentrum.ru/node/392](http://ecocentrum.ru/node/392)). Развивая гражданскую науку, мы усилим общественный контроль за качеством воды.



## Как помочь реке?

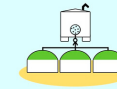
### СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ ОТ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА



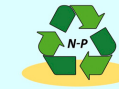
развитие органического сельского хозяйства



минимизация использования удобрений и грамотное их внесение



утилизация отходов животноводства – сухое удобрение, биогаз.



организация системы оборота азота (N) и фосфора (P) в сельском хозяйстве

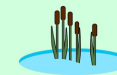
### СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ ОТ СТОЧНЫХ ВОД



усиление контроля за сбросами, очистка сточных вод на предприятиях и в системе водоканалов



маломасштабные системы очистки сточных вод в индивидуальных хозяйствах



альтернативные методы очистки и доочистки сточных вод с поглощением азота и фосфора растениями

### СОХРАНЕНИЕ ВОДНЫХ ЭКОСИСТЕМ



создание природоохранного режима для долин рек, которые имеют особую природную ценность



развитие устойчивых щадящих методов рыболовства, усиление мер охраны ценных видов рыб



создание рыбоходов и рыбоподъемников в существующих ГЭС



развитие возобновляемых источников энергии в качестве альтернатив плотинным ГЭС, особенно для участков нереста

### УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРЫ



инвентаризация и контроль источников биогенной нагрузки во всем бассейне реки



планирование развития территории и решение экологических проблем с учетом бассейнового подхода



распространение лучших технологий и практик для снижения биогенных загрязнений



информирование населения, создание условий для сотрудничества власти с бизнесом и общественностью в сохранении и защите водных объектов