

Region Hudson Valley

Zalecenia zdrowotne dotyczące jedzenia
samodzielnie łowionych ryb

Zapoznaj się
z najnowszymi poradami
health.ny.gov/fish

ZAWIERA
MAPY

W tym okręg Albany, Columbia, Dutchess, Greene, Orange,
Putnam, Rensselaer, Rockland, Saratoga, Schenectady,
Ulster, Washington i Westchester

Dlaczego istnieją zalecenia

Łowienie ryb to znakomita rozrywka, a ryby stanowią istotny element zdrowego żywienia. Ryby zawierają wysokowartościowe białka, niezbędne substancje odżywcze, zdrowe oleje rybne oraz niską zawartość tłuszczów nasyconych. Jednak niektóre ryby zawierają substancje chemiczne w ilościach, które mogą być szkodliwe dla zdrowia. Aby pomóc ludziom w dokonywaniu zdrowszych wyborów w zakresie spożywanych ryb, New York State Department of Health publikuje zalecenia dotyczące spożywania samodzielnie poławianych ryb. Zalecenia zdrowotne dotyczące rodzajów ryb, które można spożywać, zależą od następujących czynników:

Gdzie łowisz



Zalecenia dotyczące spożywania ryb z regionu Hudson Valley zależą od miejsca połowu. Region ten ma wspaniałe łowiska oraz wiele zbiorników wodnych; wszyscy członkowie rodziny mogą zjeść do czterech posiłków rybnych w miesiącu przygotowanych z ryb złowionych w tym obszarze. Niestety niektóre akweny i ich dopływy zostały zanieczyszczone przemysłowymi substancjami chemicznymi lub pestycydami, a niektóre rtęcią. Zalecamy ograniczyć posiłki rybne lub unikać spożywania ryb z tych akwenów, stosując specjalne zalecenia.

Ze względu na to, że obszar Hudson Valley oraz jego akweny są bardzo zróżnicowane, niniejsza broszura obejmuje cztery regiony: region Greater Capital, Mid Hudson, Catskill oraz Lower Hudson. Zob. strona 5 w celu uzyskania map tych regionów. Jeśli planujesz posiłek rybny, zapoznaj się z punktem *Gdzie łowić ryby bezpieczne do spożycia dla całej rodziny?* w odniesieniu do każdego regionu.

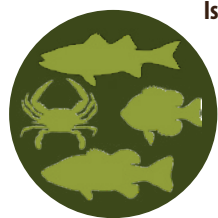
Kim jesteś



W przypadku kobiet w wieku rozrodczym (poniżej 50 lat) i dzieci poniżej 15. roku życia zaleca się ograniczenie spożycia określonego rodzaju ryb i częstotliwości ich spożycia. Kobiety spożywające zanieczyszczone w wysokim stopniu ryby i które zjadą w ciąży, mogą być narażone na urodzenie dzieci, które będą wolniej się rozwijać i uczyć. Substancje chemiczne mogą mieć większy wpływ na rozwój małych dzieci i płodów. Niektóre substancje chemiczne mogą być także przekazywane w mleku matki.

Kobiety w wieku poza rozrodczym oraz mężczyźni są w mniejszym stopniu narażeni na ryzyko zdrowotne związane z niektórymi substancjami chemicznymi. Z tego powodu niniejsze zalecenia w przypadku kobiet po 50. roku życia i mężczyzn powyżej 15. roku życia przewidują możliwość spożywania ryb w szerszej różnorodności i z większą częstotliwością (zob. tabele dla każdego regionu).

Co łowisz



Istnieją specjalne zalecenia dotyczące ograniczenia lub rezygnacji ze spożycia określonego rodzaju ryb ze zbiorników wodnych tego obszaru (zob. tabele z zaleceniami). Pewne gatunki ryb charakteryzują się wyższymi zawartościami substancji chemicznych niż inne. Zasadniczo mniejsze ryby są mniej zanieczyszczone od większych, starszych ryb danego gatunku. Można także spożywać ryby z akwenów niewymienionych w tabelach (wiele jest wymienionych w punkcie *Gdzie łowić ryby bezpieczne do spożycia dla całej rodziny?*) i przestrzegać ogólnych zaleceń dotyczących spożywania do czterech posiłków rybnych w miesiącu.

Substancje chemiczne w regionie Hudson Valley

Głównymi substancjami chemicznymi w regionie Hudson Valley są PCB i rtęć. W kilku akwenach znajduje się chlordan, dieldryna, dioksyny, kadm i PFAS.

- PCB (polichlorowane bifenyle), chlordan i dieldryna są wytwarzanymi przez człowieka substancjami chemicznymi, zabronionymi w latach 70- i 80-tych XX w. Dioksyny są produktami ubocznymi wielu działań, w tym palenia śmieci, spalania drewna oraz produkcji. PCB, chlordan, dieldryna i dioksyny pozostają w środowisku i odkładają się w tłuszczu ryb i innych zwierząt.
- Rtęć występuje naturalnie, jest jednak również uwalniania do środowiska podczas np. spalania węgla. Badania ryb z regionu Adirondack i Catskill oraz pewnych akwenów NYS wykazały, że pewne gatunki ryb mają wyższy poziom rtęci niż ryby z innych części stanu.
- Kadm także występuje naturalnie i jest również stosowany podczas wielu procesów przemysłowych. Kadm i dioksyny można znaleźć w tłuszczu błękitnego kalinka („zielona substancja”, musztarda, wątroba lub wątrobotrzustka) z rzeki Hudson.
- PFAS (substancje perfluoroalkilowe i polifluoroalkilowe, nazywane wcześniej PFC) to wytwarzane przez człowieka substancje chemiczne stosowane w piankach przeciwpożarowych, podczas produkcji materiałów nieprzylepnych oraz wielu innych zastosowaniach. Są one obecne stale w środowisku i mogą gromadzić się w żywych stworzeniach, włączając ryby.

Zagrożenia dla zdrowia

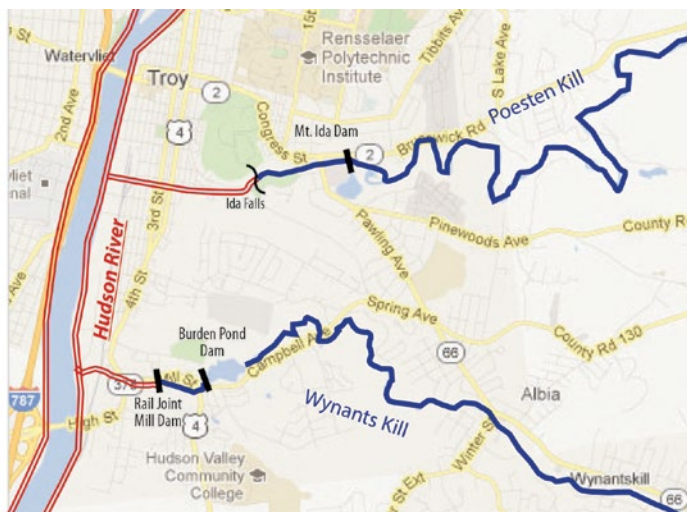
Ryby mogą zawierać substancje chemiczne w stężeniu wyższym tysiące razy niż otaczające je wody. Wymienione substancje chemiczne gromadzą się z biegiem czasu w organizmie człowieka. Problemy zdrowotne, które mogą być skutkiem spożywania substancji chemicznych zawartych w rybach, obejmują zarówno niewielkie i trudne do wykrycia zmiany zdrowotne, jak i wady wrodzone oraz nowotwory. (Więcej informacji można znaleźć pod adresem www.health.ny.gov/fish).



Szczegółowe mapy okręgów dostępne online

Dostępne są nowe szczegółowe mapy wskazujące zalecenia dla zdrowia w odniesieniu do wód publicznych w wielu okręgach. Są to pierwsze mapy ze stanowej serii, które będą z biegiem czasu udostępniane: www.health.ny.gov/fish/maps.htm.

Mapy te stosują kody kolorystyczne w celu wskazania wód o ogólnych, regionalnych (Catskill i Adirondack) i szczegółowych zaleceniach, a także sposobu, w jaki zalecenia te mają zastosowanie do dopływów. Mapy te stanowią szybki, wzrokowy przewodnik, który pomaga w podejmowaniu lepszych decyzji dotyczących połowów ryb w okolicy.



Przykłady dopływów na mapie okręgu Rensselaer wskazujące zalecenia dotyczące Hudson River, sięgające w górę rzeki do pierwszej nieprzekraczalnej bariery dla ryb.

Zalecenia dotyczące wód dopływowych i akwenów połączonych

Niniejsze zalecenia szczegółowe na mapach okręgów online oraz w tabelach dotyczą także dopływów i akwenów połączonych w przypadku braku zapór wodnych, wodospadów lub barier uniemożliwiających rybom przemieszczanie się w górę lub dół rzeki. Wynika to z faktu, że substancje chemiczne pozostają w organizmach ryb w momencie ich przemieszczania się z jednego zbiornika wodnego do innego.

Jeśli nie masz pewności co do kwestii ewentualnych barier dla ryb w pobliżu miejsc Twoich połowów, skontaktuj się telefonicznie z najbliższym biurem DEC wyszczególnionym na odwrocie niniejszej broszury. W przypadku pytań dotyczących zaleceń odnośnie do połowu ryb w ulubionym akwenu wody należy zadzwonić do zespołu doradczego ds. ryb pod numer (518) 402-7800. Odwiedź stronę www.health.ny.gov/fish w celu uzyskania najnowszych zaleceń dotyczących spożywania złapanych ryb we wszystkich regionach stanu.

Wskazówki dotyczące zdrowszego odżywiania

- Staraj się rozłożyć w czasie spożywanie porcji rybne. Na przykład, jeśli zalecana miesięczna ilość porcji z ryb wynosi cztery, nie zjadaj ich w ciągu jednego tygodnia. Dotyczy to w szczególności kobiet i małych dzieci.
- Powierzchnie zewnętrzne lub wewnętrzne mogą stanowić siedliska bakterii, wirusów lub pasożytów. Złwione ryby przechowuj w niskiej temperaturze. Podczas patroszenia i usuwania skóry zakładaj rękawice. Podczas przygotowywania ryb często myj ręce i używane powierzchnie, a surowe produkty trzymaj oddzielnie. Przed jedzeniem dokładnie gotuj ryby i skorupiaki.
- Nie zjadaj tłuszczu (zwanego „zieloną substancją”, musztardą, wątrobrą lub wątrobotrzustką) znajdującego się wewnątrz ciała krabów i homarów, a także wyrzucaj pozostały podczas gotowania płyn. Tłuszcz ten może zawierać znaczne ilości substancji chemicznych, w tym polichlorowanych bifenyli (PCB), dioksyn oraz kadmu.

Wskazówki umożliwiające ograniczenie PCB, chlordanu, dieldryny i dioksyn

- Wyższe poziomy polichlorowanych bifenyli (PCB), chlordanu, dieldryny i dioksyn można znaleźć w rybm tłuszczu. Ogranicz tłuszcz dzięki właściwemu patroszeniu, zdejmowaniu skóry i gotowaniu złwionych ryb:

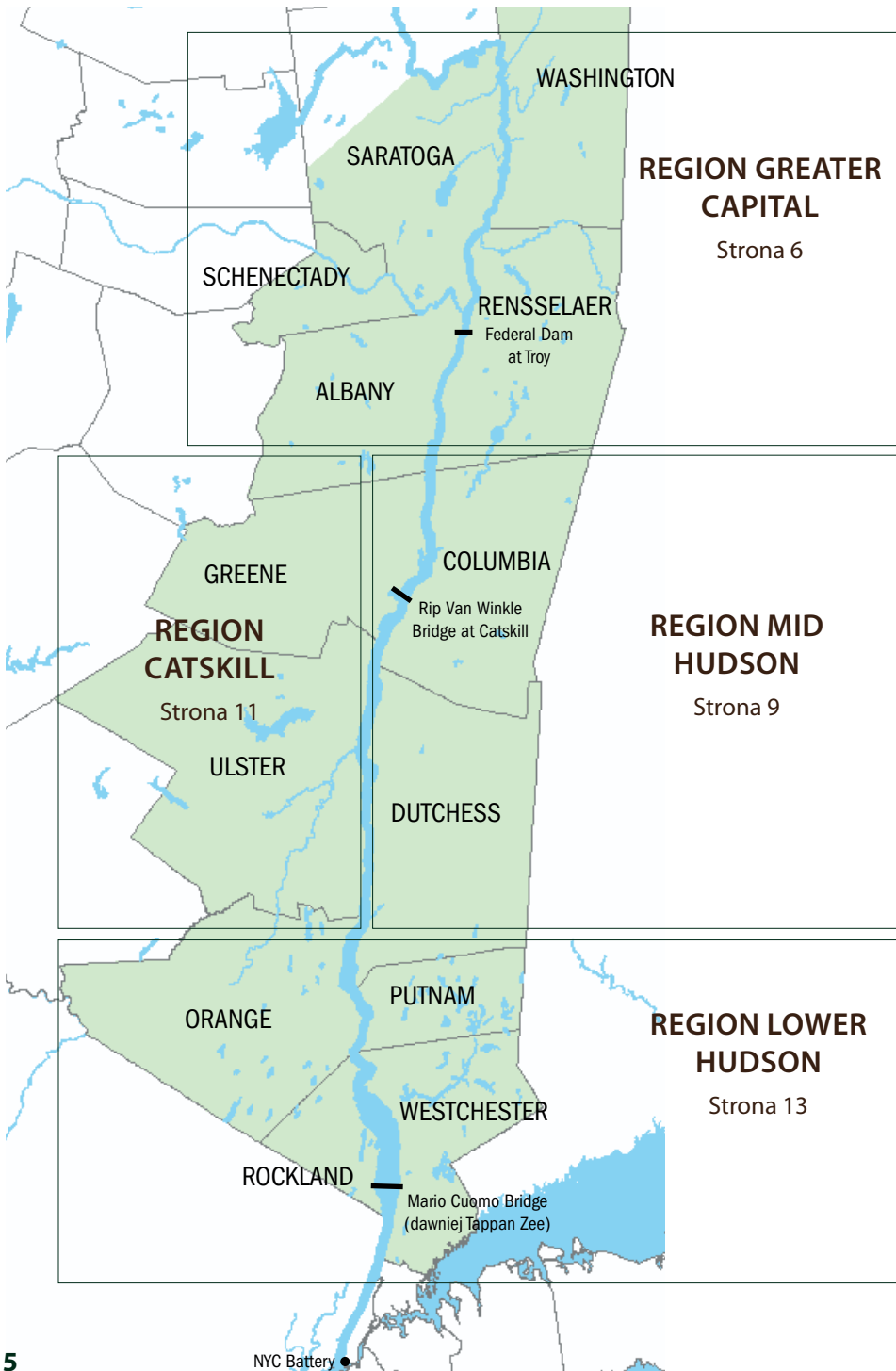


- Gotowanie lub namaczanie ryb nie jest w stanie usunąć substancji chemicznych, jednak ciepło podczas gotowania pozwala wytopić część tłuszczu. Wypatroszone, pozbawione skóry ryby opiekaj, grilluj lub piecz w piekarniku na stelażu, aby umożliwić odpływ tłuszczu. Nie używaj uzyskanego w ten sposób tłuszczu do sosów.
- Aby zmniejszyć narażenie na PCB, chlordan, dieldrynę i dioksyny, unikaj lub spożywaj mniej American eel, bluefish, carp, striped bass, white and channel catfish i white perch, ponieważ ryby te często mają wyższe stężenia zanieczyszczeń.

Wskazówki pozwalające unikać rtęci

- Jedynym sposobem ograniczenia ilości rtęci z ryb jest unikanie pewnych gatunków lub spożywanie mniejszych ryb danego gatunku.
- W celu uniknięcia narażenia na działanie rtęci należy unikać lub spożywać mniej largemouth i smallmouth bass, northern pike, pickerel, walleye oraz większych okazów yellow perch (na przykład większych niż 25,4 cm), ponieważ stężenie rtęci w tych rybach jest większe.
- Rtęć znajduje się w tkance mięśniowej ryb (części, którą spożywamy), a nie w tłuszczu i skórze. Patroszenie i zdejmowanie skóry nie zmniejszy ilości rtęci w porcji rybnym.

Regiony Hudson Valley



Zalecenia dla regionu Greater Capital



Gdzie łowić ryby bezpieczne do spożycia dla całej rodziny?

Poniżej znajdują się niektóre wody publiczne, w których złowione ryby nadają się do spożycia dla całej rodziny do czterech posiłków miesięcznie.

Okręg Albany

Basic Creek
Basic Creek Reservoir
Catskill Creek
Normans Kill, w górę rzeki od wodospadu na I-87
Rensselaer Lake (Six Mile Waterworks)
Ten Mile Creek
Thompson's Lake
Tivoli Lake
Vly Creek
Washington Park Lake

Okręg Rensselaer

Black River Pond
Burden Lake
Crooked Lake
Crystal Lake
Glass Lake
Long Pond
Poesten Kill, w górę rzeki od Mt. Ida Falls
Shaver Pond
Snyder's Lake
Tackawasick Creek
Tomhannock Reservoir
Tsatsawassa Lake

Okręg Saratoga

Alplaus Kill
Ballston Lake
Dwaas Kill
Geyser Brook
Glowegee Creek
Kayaderosseras Creek
Moreau Lake
Round Lake
Saratoga Lake

Okręg Schenectady

Collins Lake
Featherstonhaugh Lake
Iroquois Lake
Lisha Kill
Mariaville Lake
Schoharie Creek
Steinmetz Lake





Okręg Washington

Batten Kill, w górę rzeki od tamy Clark Mills Lower Dam
Carters Pond
Cossayuna Lake
Dead Lake
Mettawee River, w górę rzeki od wodospadu na Thomas Rd i Upper Tpk




Należy pamiętać, że specjalne zalecenia dotyczą dopływów i wód połączonych; zob. strona 3. Na przykład, zalecenia dla Hudson River odnoszą się do pierwszej nieprzekraczalnej bariery na wszystkich dopływach, w tym Batten Kill, Mill Creek, Normans Kill, Poesten Kill i Wynants Kill.

Sprawdź stronę internetową DEC, aby uzyskać dostęp do regulacji prawnych i specjalnych ograniczeń dla określonych gatunków: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Akweny regionu Greater Capital ze specjalnymi zaleceniami:

 Lokalizacja i dopływy	 Ryba	 Mężczyźni: 15 lub więcej, kobiety: 50 lub więcej	 Kobiety poniżej 50 lat i dzieci poniżej 15 lat	Substancje chemiczne
Wszystkie NIEWYMIENIONE akweny (region Greater Capital)	Wszystkie ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 4 posiłki/miesiąc	
Dunham Reservoir	Walleye	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Smallmouth bass	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Dyken Pond	Largemouth bass	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Hoosic River, Od Schaghticoke Dam do granicy stanu Vermont (z uwzględnieniem Johnsonville i Schaghticoke Reservoirs)	Bluegill, Yellow perch	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 4 posiłki/miesiąc	zdrowy wybór ryb ¹
	Rainbow trout, Smallmouth bass	Maks. 1 posiłek/miesiąc	Maks. 1 posiłek/miesiąc	PCB
	Brown trout	Większe niż 14" (ok. 36 cm), NIE SPOŻYWAĆ; mniejsze niż 14" (ok. 36 cm), Maks. 1 posiłek/miesiąc	Większe niż 14" (ok. 36 cm), NIE SPOŻYWAĆ; mniejsze niż 14" (ok. 36 cm), Maks. 1 posiłek/miesiąc	PCB
	Carp	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 1 posiłek/miesiąc	PCB
Hudson River, Hudson Falls Dam przy Bakers Falls do Federal Dam at Troy	Wszystkie ryby	Łowienie WYŁĄCZNIE na zasadzie złów i wypuść zgodnie z przepisami NYS DEC. Nie zabierać ryb. Nie spożywać ryb.	Łowienie WYŁĄCZNIE na zasadzie złów i wypuść zgodnie z przepisami NYS DEC. Nie zabierać ryb. Nie spożywać ryb.	PCB

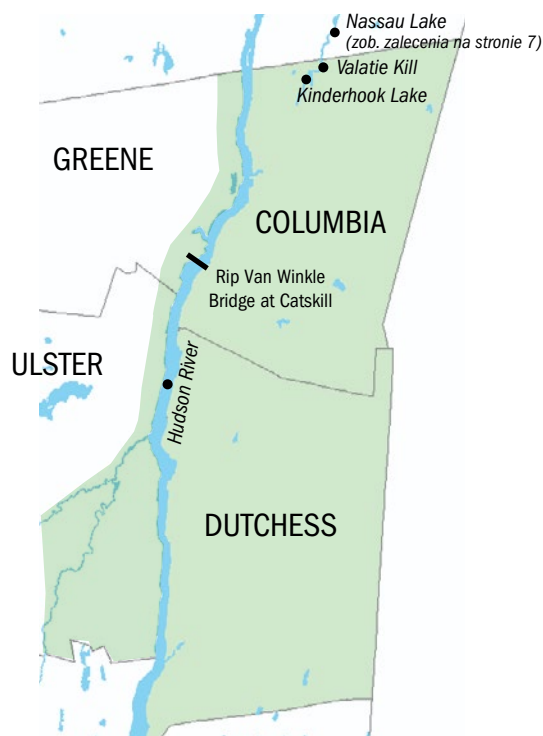
Akweny regionu Greater Capital ze specjalnymi zaleceniami, cd.:

 Lokalizacja i dopływy	 Ryba	 Mężczyźni: 15 lub więcej, kobiety: 50 lub więcej	 Kobiety poniżej 50 lat i dzieci poniżej 15 lat	Substancje chemiczne
Hudson River, Federal Dam at Troy do Rip Van Winkle Bridge na Catskill	Alewife, Blueback herring, Rock bass, Yellow perch	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby (w tym Striped bass i Walleye)	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
Mohawk River/ Erie Canal, między Fivemile Dam (w dół rzeki od Little Falls) a Cohoes Falls	Brown bullhead, Bluegill, Blueback herring, Rock bass, Smallmouth bass, Walleye, Yellow perch	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 4 posiłki/miesiąc	zdrowy wybór ryb ¹
	Carp	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 1 posiłek/miesiąc	PCB
Valatie Kill, między County Rt. 18 i Nassau Lake	Wszystkie ryby	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
Valatie Kill, między Nassau Lake a Kinderhook Lake	American eel, Bluegill sunfish, Redbreast sunfish	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB

¹ Ryby to dobry wybór dla całej rodziny. Więcej informacji na temat sposobu przygotowywania zaleceń można znaleźć na stronie www.health.ny.gov/fish/background.htm.

² Obowiązuje od 24.07.17: Wyniki badań wskazują, że ryby z tych akwenów mają podwyższony poziom PFAS (dawniej nazywane PFC) w porównaniu z rybami z innych akwenów. Na podstawie obecnie dostępnych danych DOH zaleca, aby osoby, które łowią w tych akwenach, wypuszczały złowione ryby.

Zalecenia dla regionu Mid Hudson



Gdzie łowić ryby bezpieczne do spożycia dla całej rodziny?

Poniżej znajdują się niektóre wody publiczne, w których złowione ryby nadają się do spożycia dla całej rodziny do czterech posiłków miesięcznie.

Okręg Columbia

Claverack Creek, w górę rzeki od Van De Carrs Dam
Copake Lake
Kline Kill
Lake Taghkanic
Ore Pit Pond
Queechy Lake
Roeliff Jansen Kill, w górę rzeki od Bingham Mills Dam
Taghkanic Creek
Weed Mines Pond

Okręg Dutchess

Crum Elbow Creek, w górę rzeki od Lower Dam
Fishkill Creek, w górę rzeki od NY Rubber Company Dam
Iron Mine Pond
Morgan Lake
Roeliff Jansen Kill, w górę rzeki od tamy Bingham Mill (Columbia Co)
Shekomeko Creek
Sprout Creek
Stissing Pond
Tenmile River
Wappinger Creek, w górę rzeki od Wappinger Falls Dam
Webatuck Creek

Okręg Ulster

Louisa Pond
Sturgeon Pool
Wallkill River, w górę rzeki od Sturgeon Pool

Sprawdź stronę internetową DEC, aby uzyskać dostęp do regulacji prawnych i specjalnych ograniczeń dla określonych gatunków: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Akweny regionu Mid Hudson ze specjalnymi zaleceniami:

Lokalizacja i dopływy	Ryba	Mężczyźni: 15 lub więcej, kobiety: 50 lub więcej	Kobiety poniżej 50 lat i dzieci poniżej 15 lat	Substancje chemiczne
Wszystkie pozostałe NIEWYMIENIONE akweny (region Mid Hudson)	Wszystkie ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 4 posiłki/miesiąc	
Hudson River, Federal Dam do Troy do Rip Van Winkle Bridge na Catskill	Alewife, Blueback herring, Rock bass, Yellow perch	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby (w tym Striped bass i Walleye)	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	„Zielona substancja” kraba lub homara (wątrobotrzustka, musztarda) i płyn powstały podczas gotowania	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB, dioksyny, kadm
	Channel catfish, Gizzard shad, Walleye, White catfish	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
Hudson River, Rip Van Winkle Bridge na Catskill do NYC Battery	Mięso blue crab	Maks. 4 posiłki/miesiąc (sześć homarów na posiłek)	NIE SPOŻYWAĆ	PCB, kadm
	Atlantic needlefish, Bluefish, Brown bullhead, Carp, Goldfish, Largemouth bass, Rainbow smelt, Smallmouth bass, Striped bass, White perch	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
Kinderhook Lake	American eel	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
Valatie Kill, między Nassau Lake a Kinderhook Lake	American eel, Bluegill sunfish, Redbreast sunfish	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB

Należy pamiętać, że specjalne zalecenia dotyczą dopływów i wód połączonych; zob. strona 3. Na przykład, zalecenia dla Hudson River odnoszą się do pierwszej nieprzekraczalnej bariery na wszystkich dopływach, w tym Black Creek, Catskill Creek, Claverack Creek, Crum Elbow Creek, Esopus Creek, Fishkill Creek, Kaaterskill Creek, Kinderhook Creek, Roeliff Jansen Kill, Rondout Creek, Stockport Creek i Wappinger Creek.

Zalecenia dla regionu Catskill

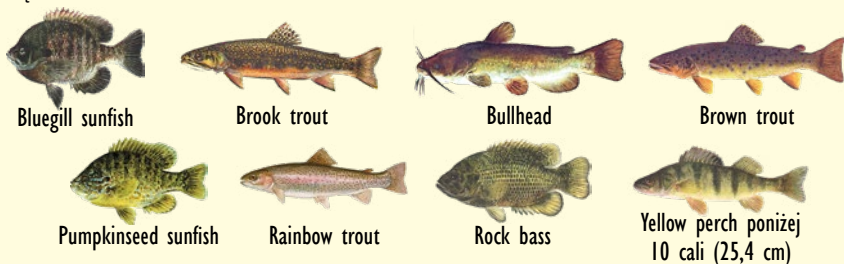


Niektóre ryby z regionu Catskill mają wyższe stężenie rtęci niż ryby z innych części stanu. Istnieją dodatkowe zalecenia dotyczące ograniczenia lub unikania spożywania pewnych gatunków ryb przez kobiety poniżej 50 roku życia i dzieci poniżej 15 roku życia, ponieważ ryby te mają wyższe stężenie rtęci.

Kobiety, w wieku poza rozrodczym oraz mężczyźni są w mniejszym stopniu narażeni na ryzyko zdrowotne związane z rtęcią i mogą spożywać do czterech posiłków miesięcznie przygotowanych ze wszystkich ryb z akwenu Catskill (bez zbiorników wodnych w tabeli na stronie 12).

Jakie ryby z regionu Catskill może spożywać cała rodzina?

Ryby te są doskonałym wyborem dla całej rodziny, zarówno osób młodszych, jak i starszych, ponieważ mają one niższe stężenia rtęci. Należy wybierać ryby ze zbiorników wodnych niewymienionych w tabeli na stronie 12, do przygotowania maksymalnie czterech posiłków miesięcznie.



Poniżej podano niektóre zbiorniki publiczne, w których złowione ryby podane powyżej może spożywać cała rodzina:

Okręg Greene

Basic Creek
Batavia Kill
Catskill Creek, w górę rzeki od Mill Pond Dam w Leeds
Colgate Lake
East Kill
Greens Lake
Kaaterskill Creek, w górę rzeki od wodospadu przy High Falls Extension Mill Rd
Schoharie Creek, w górę rzeki od Prattsville Barrier Dam
Ten Mile Creek
West Kill

Okręg Ulster

Alder Lake
Echo Lake
Honk Lake
Lower Esopus Creek, między tamą Ashokan Dam i Diamond Mills
Paper Company Dam
Onteora Lake
Rondout Creek, między Merriman Dam (Reservoir Dam) i Eddyville Dam
Wilson Lake

Akweny regionu Catskill ze specjalnymi zaleceniami:

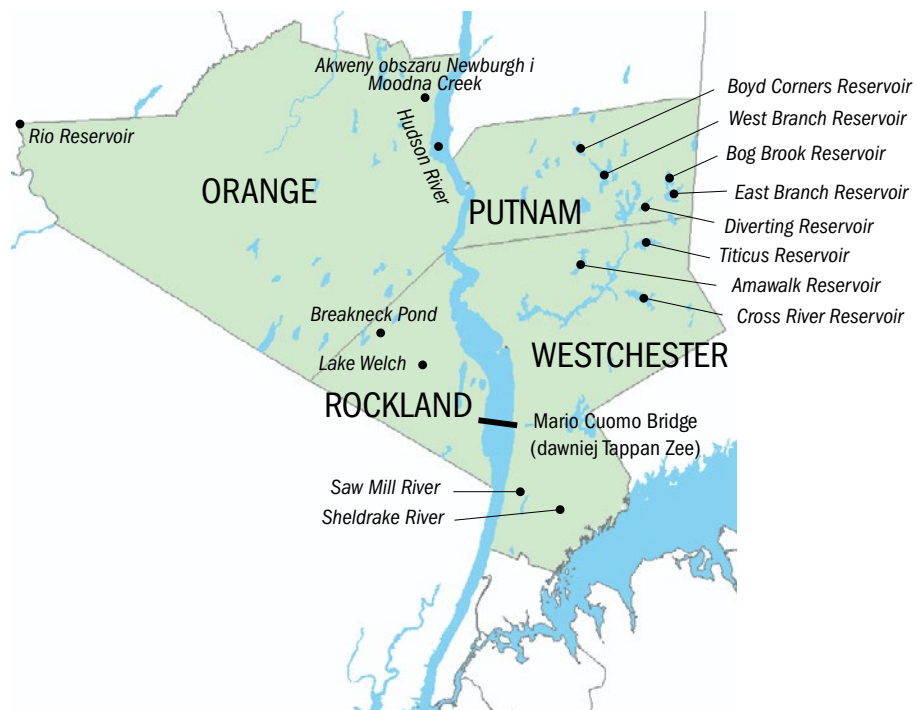
Lokalizacja i dopływy	Ryba	Mężczyźni: 15 lub więcej, kobiety: 50 lub więcej	Kobiety poniżej 50 lat i dzieci poniżej 15 lat	Substancje chemiczne
Wszystkie pozostałe niewymienione akweny regionu Catskill	Yellow perch	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Większe niż 10" (ok. 25,4 cm), NIE SPOŻYWAĆ; mniejsze niż 10" (ok. 25,4 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	Rtęć
	Largemouth bass, Northern pike, Smallmouth bass, Walleye, Pickerel	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Brook trout, Bullhead, Brown trout, Rainbow trout, Rock bass, Sunfish, wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Rtęć
	Walleye	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Ashokan Reservoir	Smallmouth bass	Większe niż 16" (41 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 16" (41 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Chodikee Lake	Largemouth bass	Większe niż 15" (38 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 15" (38 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
North-South Lake	Largemouth bass	Większe niż 15" (38 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 15" (38 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Rondout Reservoir	Smallmouth bass	Większe niż 16" (41 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 16" (41 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Schoharie Reservoir	Walleye	Większe niż 18" (46 cm), NIE SPOŻYWAĆ; mniejsze niż 18" (46 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Smallmouth bass	Większe niż 15" (38 cm), NIE SPOŻYWAĆ; mniejsze niż 15" (38 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć

Należy pamiętać o dopływach i wodach połączonych; zob. strona 3. Zalecenia dotyczą pierwszej nieprzekraczalnej bariery na wszystkich dopływach.

Sprawdź stronę internetową DEC, aby uzyskać dostęp do regulacji prawnych i specjalnych ograniczeń dla określonych gatunków: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

Zob. *Region Catskill: Zalecenia zdrowotne dotyczące jedzenia samodzielnie łowionych ryb* w celu uzyskania dodatkowych zaleceń dla okręgu Delaware i Sullivan: www.health.ny.gov/fish/CAT

Zalecenia dla regionu Lower Hudson



Gdzie łowić ryby bezpieczne do spożycia dla całej rodziny?

Poniżej znajdują się niektóre wody publiczne, w których złowione ryby nadają się do spożycia dla całej rodziny do czterech posiłków miesięcznie.

Okręg Orange

Barnes Lake
Blue Lake
Eagle Lake
Glenmere Lake
Greenwood Lake
Hessian Lake
Island Pond
Lake Askoti
Lake Kanawauke
Lake Nawahunta
Lake Skannatati
Lake Skenonto
Lake Stahahe
Ramapo River
Wallkill River

Okręg Putnam

Canopus Lake
Croton Falls Reservoir
East Branch Croton River,
w dół rzeki od Diverting
Reservoir Dam
Lake Gilead
Lake Gleneida
Lake Mahopac
Middle Branch Reservoir
Peekskill Hollow Brook,
w górę rzeki od
Hollowbrook Dam
(Westchester)
Pelton Pond
Roaring Brook Lake
Stillwater Pond
West Branch Croton River,
w dół rzeki od
West Branch Dam
White Pond

Okręg Rockland

Hessian Lake
Lake Sebago
Lake Wanoksink
Mahwah River
Minisceongo Creek,
w górę rzeki od
Rockland Print
Company Dam
Pine Meadow Brook
Pine Meadow Lake
Ramapo River
Rockland Lake
Sparkill Creek, w górę
rzeki od Piermont
Paper Company Dam
Tiorati Brook, w górę rzeki
od Stony Point Dam

Okręg Westchester





Bronx River, w górę rzeki
od Bronx River Dam
Croton River, w górę rzeki
od Silver Lake Dam
Kensico Reservoir
Mohansic Lake
Muscoot Reservoir
New Croton Reservoir
Peekskill Hollow Brook,
w górę rzeki od
Hollowbrook Dam
Stone Hill River
Swan Lake

Akweny regionu Lower Hudson ze specjalnymi zaleceniami:

Lokalizacja i dopływy	Ryba	Mężczyźni: 15 lub więcej, kobiety: 50 lub więcej	Kobiety poniżej 50 lat i dzieci poniżej 15 lat	Substancje chemiczne
Wszystkie NIEWYMIENIONE akweny (region Lower Hudson)	Wszystkie ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 4 posiłki/miesiąc	
Amawalk Reservoir	Largemouth bass, Smallmouth bass	Większe niż 16" (41 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 16" (41 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Bog Brook Reservoir	Walleye	Większe niż 21" (53 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 21" (53 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Boyd Corners Reservoir	Walleye	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Largemouth bass	Większe niż 16" (41 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 16" (41 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Breakneck Pond	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Largemouth bass	Większe niż 15" (38 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 15" (38 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Cross River Reservoir	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Largemouth bass, Smallmouth bass	Większe niż 16" (41 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 16" (41 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Diverting Reservoir	Walleye	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć

Należy pamiętać, że specjalne zalecenia dotyczą dopływów i wód połączonych; zob. strona 3. Przykładowo, zalecenia dla Hudson River odnoszą się do pierwszej nieprzekraczalnej bariery na wszystkich dopływach, w tym Croton River, Minisceongo Creek, Peekskill Hollow Brook i Tiorati Brook/Cedar Pond Brook.

Akweny regionu Lower Hudson ze specjalnymi zaleceniami, cd.:

 Lokalizacje i dopływy	 Ryba	 Mężczyźni: 15 lub więcej, kobiety: 50 lub więcej	 Kobiety poniżej 50 lat i dzieci poniżej 15 lat	Substancje chemiczne
East Branch Reservoir	Walleye	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Hudson River <i>Rip Van Winkle Bridge na Catskill do NYC Battery</i>	Channel catfish, Gizzard shad, Walleye, White catfish	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Atlantic needlefish, Bluefish, Brown bullhead, Carp, Goldfish, Largemouth bass, Rainbow smelt, Smallmouth bass, Striped bass, White perch	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
	Mięso blue crab	Maks. 4 posiłki/miesiąc (sześć homarów na posiłek)	NIE SPOŻYWAĆ	PCB, kadm
	„Zielona substancja” kraba lub homara (wątrobotrzustka, musztarda) i płyn powstały podczas gotowania	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB, dioksyny, kadm
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PCB
Lake Welch	Largemouth bass, Smallmouth bass	Maks. 1 posiłek/miesiąc	Maks. 1 posiłek/miesiąc	PCB
	Wszystkie pozostałe ryby ¹	Maks. 4 posiłki/miesiąc	Maks. 4 posiłki/miesiąc	zdrowy wybór ryb ¹
Moodna Creek, w dół rzeki od Firthcliffe Dam otwór Hudson River	Channel catfish, Gizzard shad, Walleye, White catfish	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB, PFAS
	Mięso blue crab	Maks. 4 posiłki/miesiąc (sześć homarów na posiłek)	NIE SPOŻYWAĆ	PCB, kadm, PFAS
	„Zielona substancja” kraba lub homara (wątrobotrzustka, musztarda) i płyn powstały podczas gotowania	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	PCB, dioksyny, kadm, PFAS
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 1 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	PFAS

Akweny regionu Lower Hudson ze specjalnymi zaleceniami, cd.:

Akweny obszaru Newburgh:²				
Beaverdam Lake Clark Street Ponds Crest View Lake Stream z Stewart State Forest do Beaverdam Lake Lockwood Basin/ Masterson Park Pond Moodna Creek, w górę rzeki od Firthcliffe Dam Recreation Pond Silver Stream Washington Lake	Wszystkie ryby	NIE SPOŻYWAĆ ²	NIE SPOŻYWAĆ ²	PFAS
Rio Reservoir	Smallmouth bass	Większe niż 15" (38 cm), maks. 1 posiłek/miesiąc; mniejsze niż 15" (38 cm), maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
Saw Mill River, W górę rzeki od kanału przy Mill Street w Yonkers	American eel	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Chlordan, PCB
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Chlordan, PCB
Sheldrake River	Goldfish	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Chlordan
	American eel	NIE SPOŻYWAĆ	NIE SPOŻYWAĆ	Chlordan, dieldryna
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Chlordan, dieldryna
Titicus Reservoir	White perch	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
West Branch Reservoir	Walleye	Maks. 1 posiłek/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć
	Wszystkie pozostałe ryby	Maks. 4 posiłki/miesiąc	NIE SPOŻYWAĆ	Rtęć

¹ Ryby to dobry wybór dla całej rodziny. Więcej informacji na temat sposobu przygotowywania zaleceń można znaleźć na stronie www.health.ny.gov/fish/background.htm.

² Obowiązuje od 24.07.17: Wyniki badań wskazują, że ryby z tych akwenów mają podwyższony poziom PFAS (dawniej nazywane PFC) w porównaniu z rybami z innych akwenów. Na podstawie obecnie dostępnych danych DOH zaleca, aby osoby, które łowią w tych akwenach, wypuszczały złowione ryby.

Sprawdź stronę internetową DEC, aby uzyskać dostęp do regulacji prawnych i specjalnych ograniczeń dla określonych gatunków: www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html.

RYBY POWSZECHNE W REGIONIE HUDSON VALLEY



American eel



Black crappie



Bluefish



Bluegill sunfish



Brook trout



Brown bullhead



Brown trout



Carp



Channel catfish



Largemouth bass



Northern pike



Pumpkinseed sunfish



Rainbow trout



Redbreast sunfish



Rock bass



Smallmouth bass



Striped bass



Walleye



White catfish



White perch



Yellow perch



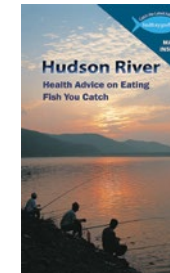
Blue crab

Inne dostępne bezpłatne publikacje:



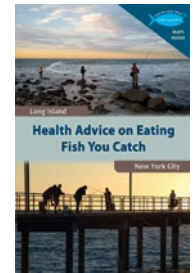
Zalecenia dla Northern Hudson River

Zalecenia dla strefy od North of Corinth do Hudson Falls



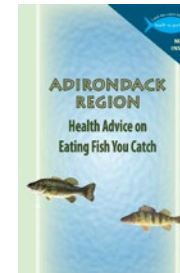
Zalecenia dla Hudson River

Zalecenia dla strefy od Hudson Falls do New York City Battery

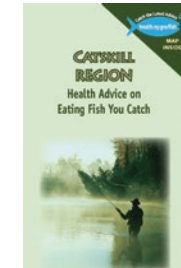


Zalecenia dla New York City i Long Island

Zalecenia dla okręgów Bronx, Kings, Nassau, New York, Richmond, Suffolk i Queens



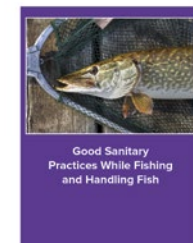
Zalecenia dla regionu Adirondack
Zalecenia dla okręgów Clinton, Essex, Franklin, Fulton, Hamilton, Herkimer, Lewis, Saratoga, St. Lawrence, Warren i Washington Counties



Zalecenia dla regionu Catskill
Zalecenia dla okręgów Delaware, Greene, Sullivan i Ulster



Przewodnik dotyczący gotowania i spożywania blue crab w New York State
Zalecenia dotyczące blue crab dla Hudson River, New York City i Long Island



Dobre praktyki sanitarne podczas połowu i obróbki ryb
Informacje na temat połowu i gotowania ryb złowionych w wodach zawierających mikroorganizmy

Ryby ze sklepów i restauracji



Food and Drug Administration (Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków, FDA) odpowiada za regulacje dotyczące handlu rybami na rynkach. Z powodu obaw dotyczących rtęci, FDA i Environmental Protection Agency (Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska, EPA) zaleca unikanie spożywania ryb, takich jak shark, swordfish, king mackerel, tuna (bigeye), marlin, orange roughy i tilefish przez kobiety w ciąży, kobiety planujące zajść w ciążę, karmiące matki i małe dzieci.

W celu uzyskania dodatkowych informacji należy odwiedzić stronę www.fda.gov/fishadvice lub www.epa.gov/fishadvice.

Więcej informacji

Zalecenia stanu New York dotyczące ryb

Department of Health (Wydział Zdrowia, NYS DOH)
www.health.ny.gov/fish
www.health.ny.gov/fish/maps.htm
(518) 402-7800
(800) 458-1158
BTSA@health.ny.gov

Łowienie w zbiornikach NYC

Department of Environmental Protection
(Wydział Ochrony Środowiska NYC, NYC DEP)
<http://www.nyc.gov/html/dep/html/recreation/fishing.shtml>
1-800-575-LAND (5263)
recreation@dep.nyc.gov

Półowy ryb na terenie stanu New York

Department of Environmental Conservation
(Wydział Ochrony Środowiska, NYS DEC)
www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html

Region 5 DEC

(okręgi Washington i Saratoga)
Biurem Ray Brook
(518) 897-1200
fwfish5@dec.ny.gov

Region 4 DEC

(okręgi Albany, Columbia, Greene, Rensselaer, i Schenectady)
Biurem Stamford
(607) 652-7366
fwfish4@dec.ny.gov

Region 3 DEC

(okręgi Dutchess, Orange, Putnam, Rockland, Ulster i Westchester)
Biurem New Paltz
(845) 256-3161
fwfish3@dec.ny.gov

Strona internetowa DEC dotycząca łowienia ryb podana powyżej zawiera mnóstwo zasobów pozwalających znaleźć dostępne publicznie miejsca łowów, wodowania łodzi i informacje na temat licencji. Zawiera także informacje na temat gatunków ryb, które można znaleźć w różnych zbiornikach wodnych na terenie Nowego Jorku.