



# Narava in mesto

Priročnik za ohranitev narave  
v slovenski Istri



## Narava in mesto: priročnik za ohranitev narave v slovenski Istri

Besedilo in fotografije Matej Plevnik  
Oblikovanje in prelom Primož Orešnik

Izdali in založili

Medobčinska uprava Istre

Cankarjeva ulica 1, 6000 Koper · [www.koper.si/medobcinska-uprava-istre](http://www.koper.si/medobcinska-uprava-istre)

Založba Univerze na Primorskem

Titov trg 4, 6000 Koper · [hippocampus.si](http://hippocampus.si)

Koper 2025

Brezplačna elektronska izdaja

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-474-3.pdf>

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-475-0/index.html>

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-474-3>

 © 2025 Matej Plevnik

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili  
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 240397827

ISBN 978-961-293-474-3 (PDF)

ISBN 978-961-293-475-0 (HTML)

## Vsebina

- 4 Uvod
- 6 Slovenska Istra kot specifično naravno okolje
- 10 Bonton obnašanja v naravnem okolju
- 17 Bonton odlaganja odpadkov
- 20 Bonton obnašanja v obalnem in priobalnem pasu
- 26 Bonton obnašanja pri kampiranju, taborjenju in drugih oblikah bivanja v naravi
- 29 Bonton obnašanja na kmetijskih in drugih obdelovalnih površinah
- 33 Bonton obnašanja v gozdu
- 36 Pomen gibanja v naravnem okolju za krepitev zdravja in telesne zmogljivosti
- 39 Zaključek
- 40 Uporabljena in priporočena literatura



## Uvod

Namen priročnika *Narava in mesto: priročnik za ohranitev narave v slovenski Istri* je dvigniti zavest o skrbi za naravno okolje med vsakdanjimi aktivnostmi v njem. To vključuje sprehode po naravi, gozdovih in travnikih, prečkanje potokov, plavanje v morju ter aktivnosti v, na in ob vodi kot tudi pri bivanju v naravi (taborjenje, šotorjenje, kampiranje, glamping) – skratka, povsod tam, kjer človek v grajenem okolju živi v bližini naravnega okolja.

Slovenija, kljub svoji majhnosti, ponuja izjemno bogato paleto naravnih, kulturnih in kulinaričnih znamenitosti ter izjemno biotsko raznovrstnost. Po podatkih Agencije Republike Slovenije za okolje (ARSO) Slovenija obsega manj kot 0,004 % celotne zemeljske površine in 0,014 % kopnega, vendar na tem omejenem prostoru živi več kot en odstotek vseh znanih živečih vrst na Zemlji ter več kot dva odstotka kopenskih vrst. To izjemno bogastvo vrst na tako majhnem območju državo uvršča med naravno najbogatейša območja v Evropi in svetu.

Po podatkih ARSO v Sloveniji živi okoli 22.000 živalskih in 3.500 rastlinskih vrst, pri čemer je več kot 2.000 vrst uvrščenih na rdeči seznam (ogrožene rastlinske in živalske vrste), zavarovanih pa je preko 800 živalskih in več kot 300 rastlinskih vrst. V okviru največjega svetovnega naravovarstvenega omrežja Natura 2000 v Sloveniji varujemo 205 živalskih in 27 rastlinskih vrst ter 60 tipičnih naravnih okolij, kar predstavlja nekaj več kot 10 % vseh vrst in tipičnih naravnih okolij Nature 2000 v Evropski uniji.



Naravno okolje slovenske Istre je še posebej bogato. Dejstvo, da svet Slovenijo prepoznava kot izjemno naravno destinacijo, nam, njenim prebivalcem, nalaga še večjo odgovornost za skrb za okolje, v katerem živimo. Ohranjanje naravnega okolja in zelene infrastrukture koristi ne le biotski raznovrstnosti, temveč tudi človeku in njegovi dolgoročni blaginji.

Pogosto imamo skrb za naravo v mislih, ko se odpravimo v naravno okolje, ki je oddaljeno od našega bivališča, kot so gore, planine, morje, smučišča in krajinski parki. Pohodnik se običajno zaveda, da planinski bonton narekuje hojo po označenih in markiranih poteh ter čim manj gibanja izven njih. Različne površine, kot so kopališča, zunanja športna igrišča, krajinski parki, kolesarske in pohodne poti, imajo svoja pravila obnašanja, ki jih uporabniki bolj ali manj spoštujejo. Ta priporočila zlahka prenesemo tudi v vsakdanje bivalno okolje. Na teh površinah so pogosto prisotni naravovarstveni nadzorniki, ki skrbijo za obnašanje obiskovalcev in jih v določenih primerih tudi sankcionirajo.

Pogosto pa pozabljamo, da vsa načela varovanja narave veljajo tudi za površine, ki so blizu našega stalnega bivališča in na katere se odpravimo vsak dan z različnimi motivi: sprehodi, aktivno preživljanje prostega časa, igra, sprostitve ter tudi nabiranje plodov, sprehajanje domačih živali in bivanje v naravi. Gre torej za vsakodnevno preživljanje časa in izvajanje aktivnosti v naravi, ki se nahaja v bližini urbanega bivalnega okolja. Zavedati se moramo, da je neodgovorno gibanje in bivanje v naravi, še posebej množični turizem, izredna obremenitev za naravno okolje. Določena okolja se soočajo s številnim priseljevanjem, kar povečuje število ljudi v teh krajih, prilagajanje okolja večjim obremenitvam pa pogosto poteka z veliko zamudo.

Izredno pomembni so tudi ustrezna vzgoja, zgled in soglasje o bontonu med vsemi uporabniki: lastniki zemljišč, krajani, občani, dnevnimi obiskovalci in turisti. Posebej pomembno je, da prebivalci gostom pokažemo, da je naš kraj urejen in čist ter da zanj tudi skrbimo. Tako bo gost oz. turist verjetno bolj spoštoval naše okolje in naša prizadevanja.

S priročnikom *Narava in mesto* želimo poudariti pomen skrbi za naravno okolje med vsakodnevnim urbanim gibanjem v naravnem okolju, pri tem pa posebej upoštevati značilnosti in naravne danosti slovenske Istre ter možnosti, ki jih ta ponuja za gibanje in športne aktivnosti v naravi.

S tem zavedanjem in skrbjo za naravo bomo pripomogli, da bodo naravne površine ostale kar najbolj ohranjene tako za nas same kot za prihodnje generacije.



## Slovenska Istra kot specifično naravno okolje

Slovenska Istra je regija izjemne naravne pestrosti in biotske raznovrstnosti. Obsega območje občin Ankaran, Koper, Izola in Piran.

Zaradi svoje bogate naravne dediščine je slovenska Istra območje, kjer sta ozaveščenost in izobraževanje o trajnostnem načinu življenja izjemno pomembna. Ohranjanje biotske raznovrstnosti, spoštovanje naravnih virov ter odgovorno vedenje v naravi so ključni elementi dolgoročnega varstva tega dragocenega okolja. Slovenska Istra s svojo raznolikostjo in edinstveno kombinacijo morja, gričevja, kraškega sveta in rečnih dolin nudi široke možnosti za aktivno preživljanje prostega časa ter raziskovanje, rekreacijo, šport in sprostitvev.

### ALI VEŠ, DA:

- ☛ slovenska Istra predstavlja približno 1,89 % površine (384 km<sup>2</sup>) Republike Slovenije;
- ☛ na območju slovenske Istre po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije (SURs) živi približno 4,32 % prebivalstva Slovenije;



- ☛ je najvišji vrh slovenske Istre Slavnik z 1.028 metri nadmorske višine – Tumova koča na Slavniku je zadnja izmed 55 planinskih koč na Slovenski planinski poti (SPP), ki je bila odprta 1. avgusta 1953 in je najbolj priljubljena vezna pot v Sloveniji ter ena najstarejših v Evropi in svetu;
- ☛ so Socerb, Tinjan, Ankaran in Debeli rtič zadnje kontrolne točke na 617,4 km dolgi SPP, na kateri planinec premaga 37.300 m vzpona in 37.600 m spusta; približno 22 km SPP poteka skozi slovensko Istro;
- ☛ skozi slovensko Istro poteka 32 km dolg odsek tematske poti Parenzana – pot prijateljstva, ki poteka od Trsta do Poreča;
- ☛ slovenska Istra od leta 2014 dalje gosti dve veliki športni prireditvi, ki povezujeta vse občine slovenske Istre, in sicer 150 km dolgo kolesarsko dirko za veliko nagrado Istre in tekaško prireditev Istrski maraton;
- ☛ so v slovenski Istri tri naravna plezališča, ki jih evidentira Komisija za športno plezanje Planinske zveze Slovenije, in sicer Osp, Črni kal in Mišja peč, ki ima najtežjo oceno zahtevnosti (9a) po francoski lestvici ocene težavnosti smeri plezanja;
- ☛ slovensko morje po podatkih Nacionalnega inštituta za biologijo premore od 30 do 50 % biotske raznovrstnosti Jadranskega morja, čeprav predstavlja le 0,15 % njegove površine;



- ☛ površina morskega prostora znaša 213,80 km<sup>2</sup>, kar predstavlja 1,04 % površine slovenskega ozemlja,
- ☛ se najgloblja točka slovenskega morja nahaja 300 m severozahodno od rta Madona v Piranu, 38 m pod morsko gladino, in je označena s posebno betonsko piramido, na kateri je vrisan na glavo obrnjen slovenski grb;
- ☛ povprečna globina slovenskega morja znaša 16,4 m, največja razlika



- med plimo in oseko pa po podatkih Geodetskega inštituta Slovenije približno 2,5 m;
- ☛ se hitrost stalnega ciklonskega toka v Jadranskem morju giblje med 1,8 in 5,5 km/h;
- ☛ po podatkih ARSO dokazano padavinsko zaledje izvira 14 km dolge reke Rižane, kot najpomembnejšega vodnega vira slovenske Istre, obsega kar 183 km<sup>2</sup>, varovano območje zaledja izvira Rižane na območju Slovenije pa celo 228 km<sup>2</sup>;
- ☛ po podatkih SURS (2020) obdelovalne kmetijske površine predstavljajo 32,2 % površine slovenske Istre in približno 23,4 % površine celotne Slovenije;
- ☛ po podatkih SURS (2020) gozdne površine obsegajo 26 % površine slovenske Istre in približno 58,3 % celotne površine Slovenije;
- ☛ po podatkih SURS (2023) na območju slovenske Istre nastane 5,03 % vseh komunalnih odpadkov, ki jih ustvarimo prebivalci Slovenije;
- ☛ po podatkih SURS (2023) povprečni prebivalec slovenske Istre ustvari 605,5 kg komunalnih odpadkov letno, kar je več kot povprečni prebivalec Slovenije, ki ustvari 518 kg odpadkov letno – po podatkih EU Statističnega urada (2023) je to 7 kg več od povprečnega prebivalca Evropske Unije;
- ☛ so najpogostejši odpadki ob morskem obali cigaretni ogorki (Špeh, 2023)?



## Bonton obnašanja v naravnem okolju

V Sloveniji je prosto gibanje po naravnem okolju dovoljeno, čeprav je v številnih evropskih državah že omejeno. Zato je izjemno pomembno, da to danost spoštujemo in jo tako tudi dolgoročno ohranimo.

Vsi, ki se gibljemo po naravi, se moramo zavedati, da jo je treba skrbno varovati, in to vsaj z dveh vidikov:

- ✓ Narava je nekogaršnja lastnina (zasebna ali javna), ki jo mnogi uporabljajo tudi za preživetje.
- ✓ Ohranjanje naravnega okolja je ključno tudi za generacije, ki prihajajo za nami.

Mnogokrat se priložnostni uporabniki naravnega okolja ne zavedamo, da imajo lastniki zemljišč posebno odgovornost kot tudi obvezo, da za svoja zemljišča in obdelovalne površine skrbijo ter z njimi odgovorno upravljajo.

Obdobja, ko je predvideno delo na kmetijskih, gozdnih in drugih zemljiščih, so pogosto že vnaprej znana (košnja, sečnja dreves, lov, setev, trgatve, shranjevanje pridelkov). Priložnostni uporabniki naravnega okolja moramo imeti to dejstvo v mislih in prispevati s svojim obnašanjem v naravi na način, da bodo lastniki zemljišč le-ta lahko ustrezno in primerno uporabljali. Končno so kvalitetni naravni pridelki in sadeži oz. dostop do njih tudi interes skupnosti.



V naravno okolje so pogosto vključene tudi različne učne izobraževalne poti ali celo otroška igrišča, ki so narejena iz naravnega nestrukturiranega materiala. Ne smemo pozabiti, da so tudi take površine del narave.

Osnovno priporočilo je, da mora gibanje v naravi potekati na način, ki ne škoduje ekosistemom. To vključuje upoštevanje označenih poti, odgovorno ravnanje z odpadki ter izogibanje hrupu, kar so le nekatera izmed osnovnih pravil, ki jih mora upoštevati vsak obiskovalec.





## ALI VEŠ, DA

V Sloveniji je v veljavi **zakon o ohranjanju narave**, ki določa različne ukrepe za ohranjanje biotske raznovrstnosti in sistem varstva naravnih vrednosti, s ciljem prispevanja k ohranjanju narave. Zakon je – tako kot vsi ostali, omenjeni v nadaljevanju priročnika – objavljen v *Uradnem listu Republike Slovenije*.

Naravno okolje obsega živo in neživo naravo nekega območja, ki ga ni ustvaril človek, nanj pa vpliva, ga oblikuje in uporablja.

### SPLOŠNI NASVETI ZA VAROVANJE NARAVE

#### 1. Spoštovanje narave

Do narave se obnašajmo spoštljivo.

#### 2. Upoštevanje, da smo v naravi gostje tamkajšnjih prebivalcev in lastnikov zemljišč

Z odhodom v naravo gremo k tamkajšnjim prebivalcem, živalim in rastlinam.



Upoštevajmo, da smo v naravi gostje. Pomislimo, da se sprehajamo po zemljiščih, ki so nekogaršnja last.

Z izraženo odgovornostjo in skrbjo bo sobivanje vseh prijetno za vse. Upoštevajmo lokalne običaje in predpise.

#### 3. Poskrbimo za čistočo narave

Vse smeti, ki nastanejo med našo potjo, odnesemo s seboj in jih odložimo v za to namenjene zabojnike ter koše za odpadke.

Tudi če smeti niso naše – pobesimo jih. Narava nam bo hvaležna.

#### 4. Vsako bivanje v naravi le-to dodatno obremenimo

Bivanje v naravi načrtujemo na temu namenjenih površinah.

Pikniki v naravi so dovoljeni zgolj na primerno urejenih namenskih lokacijah.



## ALI VEŠ, DA

Parkiranje motornih vozil je dovoljeno na za to urejenih namenskih površinah. **zakon o ohranjanju narave** predpisuje, da je v naravnem okolju dovoljena ustavitve ali parkiranje vozil na motorni pogon v pasu petih metrov izven vozišča, če je ustavljanje ali parkiranje v skladu s predpisi, ki urejajo cestni promet, in če temu ne nasprotuje lastnik zemljišča, ter na območju, ki je namenjeno začasnemu parkiranju za namene javnih shodov in prireditiv.

Ohranjena narava zagotavlja številne ekosistemske koristi. Zaradi pritiskov človeka in podnebnih sprememb se biotska raznovrstnost zmanjšuje. Zato se mora vsak posameznik zamisliti o svoji odgovornosti in se ob obisku narave obnašati spoštljivo. V občinah slovenske Istre se nahajajo številne zelene površine, mestni in krajinski parki ter gozdovi, kjer veljajo še posebej določena pravila obnašanja. Krajinski parki in naravni rezervat so posebna, ekološko pomembna območja, ki so še posebej zaščitena in varovana.

## OBISK PARKA

Ob obisku parka se ravnajmo po splošnih pravilih za obiskovalce:

- pred vhomom v park se seznanimo z navodili za uporabo parka in jih v parku tudi upoštevamo;
- rastlinskih poganjkov ne lomimo in ne pulimo, prav tako ne zarezujemo v lubje dreves;
- vožnja z motornimi vozili ni dovoljena;
- kolesar mora prilagoditi hitrost vožnje in se podrediti drugim uporabnikom prostora;



- vsa novejša prevozna sredstva s premikanjem na kolesih (rolka, skiro, električno kolo, rolerji) se morajo prilagoditi hitrosti sprehajalcev, ki imajo na parkovnih površinah vedno prednost;
- jahanje na območju parka ni dovoljeno;
- hoja je predvidena po utrjenih poteh, hoja pod krošnjami dreves pa je nezaželeno;
- pse je treba voditi na povodcu in pobirati pasje iztrebke;
- hrupne aktivnosti ne sodijo v park;
- elementov kulturne dediščine (spomeniki, mostiči) ne smemo poškodovati in ne uničevati parkovne opreme (koši za smeti, klopi);
- odpadke je treba odnesti s seboj domov ali odložiti v za to namenjene koše; ne smemo jih odložiti v naravo;
- hranjenje prostoživečih živali ni dovoljeno;
- uporabljamo javne sanitarije.

## ALI VEŠ, DA

Skladno z Zakonom o ohranjanju narave je v naravnem okolju vožnja s kolesi dovoljena po utrjenih poteh, če temu ne nasprotuje lastnik ali upravljavec poti. Vožnja s kolesi izven utrjenih poti v naravnem okolju je dovoljena le v izrecno določenih primerih.

Vožnja s kolesi je dovoljena tudi na območjih, ki so s prostorskimi akti določena kot površine za šport in rekreacijo ter namenjena tudi vožnji s kolesi. Ta območja niso del naravnega okolja.

V naravnem okolju je prepovedano voziti, ustavljeni, parkirati ali organizirati vožnje z vozili na motorni ali drug lasten pogon vozila (motorna kolesa, štirikolesniki, terenska vozila). Določba velja za motorna vozila, ki niso namenjena upravljanju z naravnim okoljem oz. s kmetijskimi in z gozdnimi zemljišči.



Združenje planinskih organizacij alpskega loka, ki ga sestavlja osem vodilnih planinskih organizacij v državah na območju Alp, je pripravilo **deset priporočil za varno in strpno turno kolesarstvo**:

- ✓ Zdravi na kolo.
- ✓ Skrbno načrtujte.
- ✓ Kolesarite samo po ustreznih poteh.
- ✓ Preglejte svoje kolo.
- ✓ Poskrbite, da imate s seboj vse, kar potrebujete.
- ✓ Vedno nosite čelado.
- ✓ Pešci imajo prednost.
- ✓ Uravnajte svojo hitrost.
- ✓ Za seboj ne puščajte ničesar.
- ✓ Pomislite na živali.



## Bonton odlaganja odpadkov

Nenadzirano odlaganje odpadkov in smeti v naravi ima za slednjo še posebej škodljive učinke. Zato moramo skupaj in vsak posebej prevzeti odgovornost, da preprečimo onesnaževanje okolja in posledično uničenje narave. Smeti sodijo zgolj v smetnjake oz. v namenske zabojnike za odpadke.

Med gibanjem po naravi smeti in odpadkov ne odlagajmo v naravo, saj s tem škodimo tudi rastlinam in živalim, ki tam prebivajo. Tudi če smeti niso naše, jih poberimo in odvrzimo v smetnjak ali namenski zabojnik. Tudi pasji iztrebki predstavljajo odpadke, ki sodi v koš za pasje odpadke. V kolikor je to mogoče in urejeno, smeti ločujmo in odlagajmo v namenski zabojnik.

Namenski zabojniki so urejeni tudi v sklopu ekoloških otokov. Barve zabojnikov usmerjajo, katere odpadke lahko odložimo v ustrezen zabojnik.

## BARVE ZABOJNIKOV

v občini Izola v občinah Ankaran, Koper, Piran

		Papir in kartonska embalaža
		Plastična in kovinska embalaža
		Biološki odpadki
		Steklena embalaža
		Ostali odpadki



V zabojnik **Papir in kartonska embalaža** sodijo: časopisi, revije, prospekti, katalogi, brošure, zvezki, pisma, papir in lepenka, papirnata in kartonska embalaža.

V zabojnik **Plastična in kovinska embalaža** sodijo: plastenke za pijačo, folije in vrečke, plastenke za čistila in pralna sredstva, lončki za jogurt in druge mlečne proizvode, embalaža za majonezo, ketchup, stiropor, embalaže manjših gospodinjstvih aparatov zabavne elektronike in računalnikov, tetrapak embalaža za tekoča živila, npr. mleko in sokovi, pločevinke in konzerve.

V zabojnik **Steklena embalaža** sodijo: kozarci, steklenice, druga steklena embalaža.

V zabojnik **Bioodpadki** sodijo: kuhinjski odpadki: olupki sadnja in zelenjave, jajčne lupine, ostanke hrane, kavne usedline, čajne filter vrečke, papirnati robčki; manjše količine zelenega vrtnega odpada: trava, listje, zemlja lončnic, rože in plevel.

Kmetje se pogosto upravičeno jezijo na neodgovorne lastnike psov, ki svoje ljubljence sprehajajo brez nadzora. **Pasji iztrebki** na kmetijskih zemljiščih lahko zaradi vsebnosti različnih notranjih zajedavcev povzročajo zdravstvene težave predvsem domačim rastlinojedim živalim. Njihova prisotnost v krmi vpliva na njeno slabšo kakovost in uporabnost le-te. Iztrebki lahko onesnažijo seno in silažo, kar vodi do poročanja kmetov, da živali pogosto zavračajo kontaminirano krmo. Taka krma hitreje gnije, razvijajo se plesni, kar posledično povzroča prebavne motnje živine. V nekaterih primerih so kmetje primorani okužene živali izločiti iz procesa pridelave hrane.



Zaradi neodgovornih pasjih sprehajalcev tako kmetje pogosto naletijo na številne nevšečnosti. Zato vas prijazno prosimo, da vedno skrbno poskrbite za iztrebke svojih pasjih prijateljev in jih odložite v ustrezen koš za (pasje) odpadke.

#### KOMUNALNA PODJETJA NA OBMOČJU SLOVENSKE ISTRE

- 🍃 Javno podjetje Marjetica Koper
- 🍃 Komunala Izola
- 🍃 Javno podjetje Okolje Piran





## Bonton obnašanja v obalnem in priobalnem pasu

### ALI VEŠ, DA

Skladno z **zakonom o vodah** je raba priobalnega zemljišča, ki je neposredno povezana s splošno rabo (zadrževanje na priobalnem zemljišču ter odlaganje predmetov za kopanje, potapljanje, drsanje, plovbo ipd.), dovoljena, če lastniku ali drugemu posestniku priobalnega zemljišča takšna raba ne povzroča škode. Dovoljen je tudi prost dostop do vodnega ali morskega vira.

Zakon prav tako opredeljuje rabo in dovoljenja za koriščenje vodnega ali morskega dobra za pitje, kopanje, potapljanje, drsanje ali druge osebne potrebe, če takšna raba ne zahteva uporabe posebnih naprav.

### BONTON OBNAŠANJA NA IN OB MORJU

Morje predstavlja del ozemlja Slovenije, ki ne spada pod upravo nobene od slovenskih občin, temveč z njim upravlja Republika Slovenija. Površina slovenskega morja znaša 1,04 % celotne površine slovenskega ozemlja. Po podatkih Geodetskega inštituta Slovenije (2019) je v slovenskem delu Jadranskega morja in obale 1,85 km<sup>2</sup> površin kopalnih vod označenih pod namensko rabo kopalnega območja in 0,52 km<sup>2</sup> površin kopalnih vod pod namensko rabo naravnih kopališč.

Vsakdo si na in ob morju želi prijetno preživeti svoj čas. Zato je prav, da uporabniki tega naravnega vira skrbimo za obzirnost in medsebojno spoštovanje.

### Bonton obnašanja na plaži

#### 1. Spoštujem prostor drugih

Pozoren sem do drugih. Skrbim, da se po plaži gibljem uvidevno in da ljudi ne motim s povzročanjem prekomernega hrupa. Rezervacija mest na plaži z odlaganjem brisač ni dovoljena, ponekod pa je celo prepovedana. Prostor na plaži koristim, ko sem na plaži prisoten tudi sam.

#### 2. Plaža ni odlagališče za smeti

Smeti, ki jih prinesem ali ustvarim na plaži, tudi odnesem s seboj. Dobrodošlo je, da poberem tudi smeti, ki jih opazim.

#### 3. Plaža ni stranišče

Potrudim se, da uporabim ustrezno in urejeno stranišče.

## ALI VEŠ, DA:

Skladno z **zakonom o vodah** območje kopalnih voda obsega območje, na katerem se nahaja kopalna voda in je skladno s predpisi o varstvu pred utopitvijo naravno kopalniško ali pa se na njem običajno kopa večje število ljudi in kopanje ni prepovedano.



### Bonton obnašanja kopalcev

- Ne precenjujte svojega znanja plavanja.
- Ne skačite na glavo ali z višine, če predhodno ne preverite globine vode.
- Ne plavajte dlje kot 150 metrov od obale.
- Bodite pozorni na morebitne tokove, saj vas lahko odnesejo od obale in vam onemogočijo varen prihod nazaj. Priporočljivo je, da plavate ob obali, najprej proti toku in se s tokom vračate.
- Če plujete z ladjo, s čolnom, z vodnim skuterjem ali drugim plovilom, pazite na ustrezno oddaljenost od obale.
- Odpravite se na pasjo plažo, če s seboj vzamete pasjega prijatelja.

Vstopna in izstopna mesta za različne vodne športa so pogosto izredno obremenjena točka priobalnega pasu. Zato je zelo priporočljivo uporabljati za to namensko urejene površine. Če površine niso urejene, velja načelo čim manjše obremenjenosti in ohranjanja naravnega okolja.



## ALI VEŠ, DA

Skladno z **zakonom o varstvu pred utopitvami** je potapljanje na morju omejeno v pristaniščih ter na posebej označenih območjih, ki so lahko varovana tudi na podlagi predpisov o ohranjanju narave in voda.

### BONTON OBNAŠANJA OB POTOKIH IN REKAH

Potoki, reke in druge oblike voda predstavljajo raznolika življenjska okolja, pomembna za ohranjanje biotske raznovrstnosti. Hkrati so ti vodni viri tudi omejeni in izredno dragoceni, zato jih je treba varovati pred pretirano porabo in onesnaževanjem. Vodni viri sodijo med okoljske vire nežive narave in vključujejo vse vode, ki so na površju ali v podzemlju dostopne v obliki in količini, primerni za izkoriščanje in uporabo v različne človekove namene, kot so pitna voda, voda za kmetijstvo, voda za proizvodnjo, ter tehnološke procese in rekreacijo. Prav tako predstavljajo vir zagotavljanja ekosistemskih storitev, ki nimajo neposredne koris-



ti za človeka (Lah, 2002). Naši predniki so imeli do vode izredno spoštljiv odnos; vsak izvir je bil deležen posebnega varstva. Danes smo to skrb deloma žal zanemarili, hkrati pa se je poraba pitne vode v zadnjih letih povečala. Domačini krajevne vodne vire pogosto dojemajo kot nekaj, kar je od nekdanj del njihovega okolja, medtem ko so za obiskovalce lahko prijetno doživetje, še posebej v vročih poletnih mesecih.

Vodni viri so življenjski prostor številnih živalskih in rastlinskih vrst.

## VODOOSKRBA SLOVENSKE ISTRE

Rižanski vodovod Koper



Rižanski vodovod Koper

## SPLOŠNI NASVETI ZA GIBANJE PO PRIOBALNIH PASOVIH

Vodni viri so lahko prijetna izletniška, raziskovalna ali rekreacijska točka. Ob obisku teh naravnih lepot pa ne pozabimo na primerno vedenje, saj lahko le s skupnimi močmi ohranimo vodne vire ter v njih živeče živali in rastline:

- Zaradi lastne varnosti bodimo previdni pri približevanju brežini.
- S tihim in mirnim opazovanjem bomo opazili številne živali, nikar jih ne plašimo. Pogovarjamo se tiho in šepetajoče.
- Ne uničujemo rastlin ob vodi, saj omogočajo preživetje številnim živalim in prispevajo k čistejši vodi.
- Ne plašimo in ne ubijamo živali ob ali v potokih in rekah.
- Odpadki ne sodijo v vodne vire in njihovo okolico, saj poslabšajo kakovost vode, škodujejo rastlinam ter živalim in povečujejo obremenjenost okolja.
- Naravni vodni viri niso primerna bivališča za zlate ribice, akvarijske želve in okrasne rastline.
- Ne uničujemo brežin potokov in rek, saj so v njih bivališča številnih živali.
- Kopanje v jezerih in rekah je prepovedano, razen če znaki to dovoljujejo.
- Naravni vodni viri niso primerni za pranje avtomobilov in kmetijske mehanizacije.

Vodni viri so pomemben naravovarstveni, zgodovinski in rekreacijski element v krajini. Poleg tega, da predstavljajo pomemben življenjski prostor številnim rastlinskim in živalskim vrstam, so lahko tudi prijeten prostor za druženje in dodana vrednost turistične ponudbe. Zajetja vodnih virov so pogosto dodatno zaščitena z umeščenostjo v vodovarstvene pasove, kar pomeni, da zanje velja strog režim varovanja.

Če hočemo ohranjati pestrost življenja v naših vodnih virih, jih ne naseljujmo z živalmi in rastlinami, ki tam niso doma.



## BONTON V RIBIŠTVU

Ribolov v naravi je sproščujoča dejavnost, ki zahteva potrpežljivost in zbranost. Omenjeni bonton velja za aktivnosti ljubiteljskega ribolova v vseh vodnih virih.

- Preverimo, ali je ribolov dovoljen, in poskrbimo za ustrezno ribolovno dovoljenje. Uplenimo le toliko rib, kot je dovoljeno.
- Ne povzročamo nepotrebnega hrupa na ribolovnem mestu.
- Ko ob vodi srečamo ribiča, ga pozdravimo.
- Trnka ne mečemo preblizu ribiča, ki čaka ribo.
- Vedno zaprosimo starejšega ribiča za dovoljenje ribolova v njegovi bližini in lovimo vsaj 20 metrov stran od njega.
- V primeru, da je neko ribolovno mesto že zasedeno, se postavimo drugam. Ne obstaja »mojih« in »tvojih« ribolovnih mest, velja pravilo prvega ob vodi.
- Ob vodi ne puščamo obtežilnikov, vrvice in trnkov, saj so ti lahko smrtonosni za živali, ki živijo ob vodi.
- Za sabo počistimo smeti, jih damo v vrečko in vržemo v koš za smeti. Ribolovno mesto vedno zapustimo čisto.





## Bonton obnašanja pri kampiranju, taborjenju in drugih oblikah bivanja v naravi

Preden se odločimo spati pod zvezdami, je nujno preveriti, kje je to dovoljeno. V slovenski Istri lahko bivakiramo in taborimo po predhodnem pridobljenem soglasju lastnika zemljišča ali pa na za to posebej določenih prostorih. Lokalna skupnost pravila in dovoljenja za šotorjenje ter taborjenje predpisuje tudi z občinskimi prostorskimi načrti in odloki. Spoštovanje zakonodaje ter lokalnih pravil in odlokov o bivanju v naravi je ključnega pomena za ohranjanje varnega ter urejene okolja za vse, ki uporabljamo naravo kot prostor za bivanje. Pravila o bivakiranju so lahko razlikujejo od kraja do kraja, zato je pomembno, da se pred odhodom v naravo pozanimamo o lokalnih predpisih in se jih tudi držimo.

### ALI VEŠ, DA

Kampiranje v naravi v vseh oblikah krovno ureja **zakon o varstvu javnega reda in miru**, navadno pa je omejeno in regulirano še z odloki posameznih lokalnih skupnosti.



### SPLOŠNA PRAVILA, KI JIH VELJA UPOŠTEVATI PRI BIVANJU V NARAVI:

- ☛ Izogibajmo se bivanju na zasebnem ali javnem zemljišču brez dovoljenja.
- ☛ Svoj šotor postavimo na primerno mesto, kjer ne bo vplival na okolje ali druge obiskovalce.
- ☛ Ohranimo čisto okolico in poskrbimo za primerno ravnanje z odpadki.
- ☛ Spoštujemo tišino in mir drugih obiskovalcev ter živali v okolici.
- ☛ Ne zakurimo ognja brez dovoljenja in uporabljajmo primerno opremo za kuhanje ter ogrevanje.
- ☛ Ohranjajmo primerno razdaljo od vode, da se prepreči onesnaževanje.

Če bomo spoštovali ta pravila, bomo pomagali ohranjati naravo in okolico ter omogočili prijetno bivanje tako sebi kot tudi drugim obiskovalcem.

Pravilno in spoštljivo obnašanje v naravi je ključno za ohranjanje čistega ter nedotaknjene okolja za prihodnje generacije. Pomembno je, da se v naravo odpravimo z mislijo, da za seboj ne bomo puščali nobenih sledi. **Kar s seboj prinesemo, tudi odnesemo.**

Čeprav je naše bivanje v naravi lahko kratkotrajno, lahko naše dejanje povzroči dolgoročne učinke oz. posledice. Naši odpadki lahko onesnažujejo vodo in okolico ter ogrožajo življenjski prostor živali. Način obnašanja v naravi mora biti takšen, da ne škoduje okolju in da prispeva k ohranjanju naravnih virov ter raznolikosti.

### Načini, s katerimi lahko prispevamo k ohranjanju narave in okolja:

- ☛ S seboj prinesemo vse, kar potrebujemo, in vse, kar smo prinesli, tudi odnesemo.
- ☛ Ne uničujemo naravnega okolja, ne trgamo in ne odnašamo rastlin.
- ☛ Ne motimo in ne plašimo živali, ki živijo v okolici.



- 🍂 Za kurjenje ognja uporabljamo le dovoljena mesta in netivo (suhe vejice iglavcev, brezovo lubje, posušeno lubje).
- 🍂 Uporabljamo biološko razgradljive izdelke, kot so mila in kozmetika, in jih ne puščamo v okolici.
- 🍂 S skupnimi prizadevanji za ohranjanje naravnih virov in okolja lahko zagotovimo, da bomo lahko še naprej uživali v naravnem svetu.

Pomembno je zavedanje, da lahko z bivanjem v naravi lahko posežemo tudi v življenjski prostor lokalnih prebivalcev. **Spoštovanje lokalne skupnosti in njenih običajev je temelj strpnega sobivanja.**



## Bonton obnašanja na kmetijskih in drugih obdelovalnih površinah

Obiskovanje narave in uživanje njenih dobrot je zelo priljubljeno. Domačim se pridružujejo tuji obiskovalci, prav tako se povečuje ponudba za tiste, ki aktivno preživljajo svoj prosti čas v naravi. Da bi naravo in njene dobrine ohranili za nas ter prihodnje generacije, se je treba močno potruditi. Posebno skrb in zaščito pa je treba nameniti kmetijskim obdelovalnim površinam.

### Splošni nasveti za gibanje po kmetijskih zemljiščih

1. **Ne uničujte in ne pobirajte poljščin ter njivskih pridelkov. S tem uničujete trud lastnika in kmetovalca.**
2. **Uporabljajte utrjene poti za gibanje med kmetijskimi površinami.**
3. **Ne obremenjujte kmetijskih zemljišč (travnikov in njiv) s pretiranim gibanjem po njih.**
4. **Izogibajte se gibanju po kmetijskih zemljiščih v času rodne sezone (rast trave, poljščin in njivskih pridelkov).**
5. **V času rodne sezone gibanje psov in drugih domačih živali po kmetijskih površinah ni dovoljeno. Vedno skrbno pobirajte pasje iztrebke za svojim domačim ljubljencem.**



Obremenitev kmetijskih zemljišč, zlasti travnikov in njiv, za kmetovalce predstavlja veliko težavo. Zato v obdobjih visoke trave, ki čaka na košnjo, ter v času rasti kmetijskih pridelkov na njivah gibanje po obdelovalnih površinah ni zaželeno.

### Zakaj moram biti pozoren na sadeže in pridelke v naravi?

Naravo in naravne danosti moramo spoštovati, varovati in z njimi odgovorno ravnati. Odgovorno ravnanje je pomembno predvsem pri pridelkih, kot so sadje, zelenjava in žita, saj ti predstavljajo vir hrane in energije za življenje ter prispevajo k ohranjanju zdravja. Kmetovalci so odgovorni za proizvodnjo kakovostnih in varnih pridelkov. Tudi mi kot posamezniki smo odgovorni, da jih ne poškodujemo, saj s tem zmanjšujemo njihovo kakovost in varnost, kar lahko privede do številnih negativnih posledic, ki imajo lahko ogromen vpliv na zdravje ljudi.

## KAKŠNE SO DOLGOROČNE POSLEDICE NEODGOVORNEGA RAVNANJA S PRIDELKI?

### 1. Uničenje biotske raznovrstnosti

Če uničujemo pridelke, s tem uničujemo tudi biotsko raznovrstnost, kar pomeni, da izgubljam vrste rastlin in živali. Nepravilno obiranje pridelkov ali »rabutanje« lahko poškoduje rastline in njihove dele, kar vodi do uničenja in nezmožnosti ponovne obroditve ter posledično do manjših količin pridelka v prihodnosti. Živina, ki jo človek uporablja za proizvodnjo živil živalskega izvora, se prav tako prehranjuje s tovrstnimi pridelki. Z neodgovornim ravnanjem z rastlinami in s pridelki tako ljudem kot tudi živalim odvzemamo hrano. Ohranjanje narave in njenih ekosistemov je pomembno tudi za ohranjanje vrst rastlin ter živali.

### 2. Zmanjšana rodovitnost tal in prisotnost škodljivih snovi v sadežu

Odlaganje in puščanje odpadkov na tleh ter onesnaževanje tal s cigaretinimi ogorki vodi do onesnaženja zemlje s kemikalijami, kar prispeva k manjši rodovitnosti tal. Posledično bo v naslednjih letih količina pridelka manjša. Vsebnost kemikalij v zemlji preide tudi v dele rastline in njihov plod. Tako so škodljive snovi prisotne tudi v sadežu, kar predstavlja tveganje za zdravje ljudi.

### 3. Manjša količina pridelkov in višja cena hrane

Z vsakim poškodovanim sadežem je skupna količina pridelkov manjša, kar vodi v finančne izgube kmetovalcev in višje cene hrane. Nekateri kmetovalci so zaradi finančnih izgub primorani zaključiti svojo kmetijsko dejavnost, kar vodi do manjšega števila kmetovalcev in posledično manjše količine hrane.

### 4. Manjša hranilna vrednost in kakovost ter varnost pridelkov

Poškodba na sadežu lahko negativno vplivajo na njegovo kakovost, hranilno vrednost in varnost, saj pospešijo razvoj škodljivih mikroorganizmov, ki izločajo encime za hitrejšo razgradnjo pridelka ali celo strupe, ki so ogrožajoči za zdravje ljudi. Razgradnja pridelka povzroči nižjo hranilno vrednost, saj lahko zmanjša vsebnost nekaterih vitaminov, mineralov in ostalih bioaktivnih spojin. Vsebnost patogenih mikroorganizmov v pridelku lahko vodi do okužb in zastrupitev s hrano, kar zmanjša varnost uživanja tega sadeža. Poškodbe na plodu privedejo tudi do izgube strukture, kar negativno vpliva na njegove senzorične lastnosti, kot so okus, barva in tekstura, ter zmanjšuje kakovost pridelka.

### 5. Negativni vplivi na zdravje

Poškodovani pridelki in sadeži lahko vsebujejo številne škodljive mikroorganizme, bakterije, viruse ali toksine, kar ima izredno negativne učinke na zdravje ljudi, saj lahko vodi v zastrupitve s hrano in okužbe. Zato je pomembno, da med gibanjem v naravi pazimo tudi na pridelke kmetovalcev.

### 6. Onesnaženje voda in kakovost užitnih rib

Z onesnaževanjem tal lahko onesnažujemo tudi vode, kar posledično vpliva na kakovost in varnost užitnih rib. Onesnažene vode vsebujejo škodljive snovi, kot so težke kovine, pesticidi, industrijski odpadki in druge kemikalije. Le-te se lahko akumulirajo v tkivih rib in povečajo koncentracijo strupenih snovi v mesu. Ribe, višje uvrščene v prehranjevalni verigi, ki se navadno prehranjujejo





z drugimi ribami, slovijo kot ribe z višjimi koncentracijami škodljivih snovi. Z uživanjem rib tudi človek zaužije vsebnost teh snovi, kar lahko vodi v različne zdravstvene težave, kot so težave s prebavo, poškodbe jeter, ledvic in živčnega sistema ter navsezadnje povišano tveganje za razvoj raka.

Naravne danosti, kot so pridelki kmetovalcev, ki nam zagotavljajo vir hrane in energije za življenje, je treba spoštovati, varovati in z njimi odgovorno ravnati.



## Bonton obnašanja v gozdu

### ALI VEŠ, DA

**Z**akon o gozdovih in Pravilnik o varstvu gozdov opredeljujeta dovoljne dejavnosti ter opisujeta varovalne ukrepe v gozdovih, med drugimi tudi gozdni bonton, čebelarjenje, kurjenje v gozdu in rekreativno nabiranje gozdnih dobrin.

Slovenska zakonodaja nam omogoča sprehode po gozdovih ter nabiranje gozdnih plodov in rastlin, vendar pa obstajajo tudi določeni predpisi, ki omejujejo našo svobodo.

### SPLOŠNI NASVETI ZA GIBANJE PO GOZDOVIH

- 🍃 V gozdu sem gost in upoštevam pravila lastnika gozda.
- 🍃 Vožnja in parkiranje vozil v gozdu sta prepovedana, razen po za to namenjenih cestah, ki so tudi primerno označene.
- 🍃 Spoštujem gozdne poti in označbe ter ne hodim izven njih, da ne poškodujem gozdnega rastja.



- ☛ Izogibam se deloviščem v gozdu.
- ☛ Ne uničujem podrastja. Nabiranje sadežev, gob in ostalih rastlin je omejeno s predpisi.
- ☛ Smeti in odpadkov ne puščam v gozdu.
- ☛ Ne prižigam ognja brez dovoljenja in za sabo ne puščam ognja, ki bi lahko ogrozil gozd.
- ☛ V gozdu nisem glasen in tako ne motim gozdnih živali v njihovem okolju. Psa imam navezanega na povodec.
- ☛ Ne krčim rastlin ali druge vegetacije, ki ni potrebna za mojo dejavnost.
- ☛ Gozd je moj prijatelj, z njim ravnam spoštljivo.

## ALI VEŠ, DA

**P**равilnik o varstvu gozdov določa, koliko plodov v gozdu lahko nabere. Posameznik lahko v gozdu za lastne potrebe na dan nabere:

- ☛ največ 2 kg gob, kostanja, borovnic, malin, robidnic, gozdnih jagod, brusnic, mahov,
- ☛ največ 1 kg čemaža,
- ☛ največ 1 kg drugih zelnatih rastlin (npr. šparglji),
- ☛ največ 2 kg drugih plodov.

**zaščitene rastline ne smemo nabirati.**



Rastlinske in živalske vrste v gozdu so pomemben del ekosistema. Z našim ravnanjem vplivamo na njihovo obstojnost.

Pomembno je, da se zavedamo, da so gozdne živali del narave in da je njihovo življenjsko okolje gozd. Zato je naše ravnanje v naravi ključno za našo in njihovo varnost ter našo prijetno izkušnjo.





## Pomen gibanja v naravnem okolju za krepitev zdravja in telesne zmogljivosti

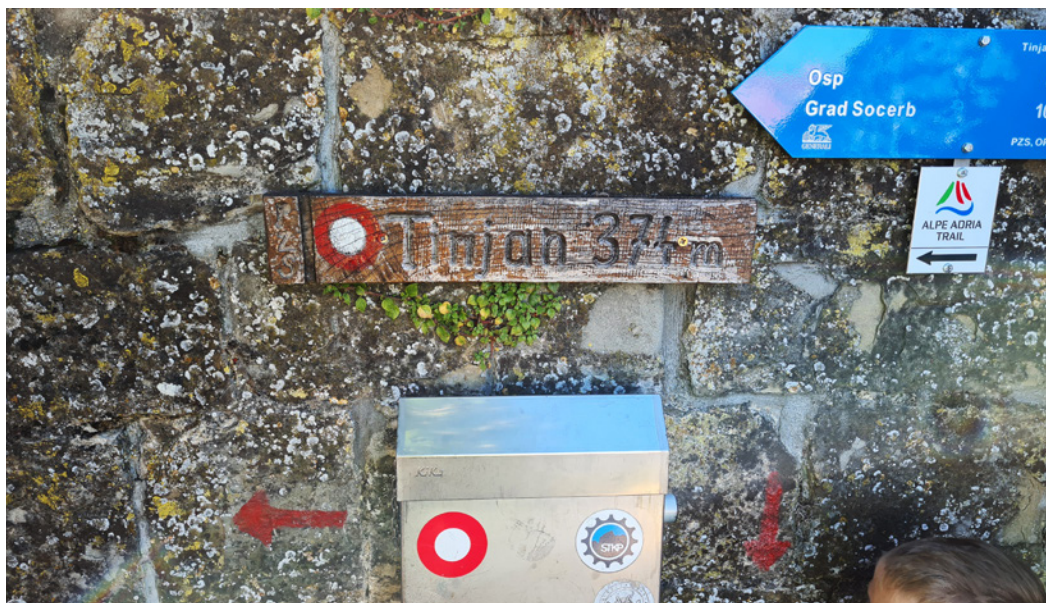
Zdravje nastaja v kontekstu vsakodnevnega življenja, tam, kjer ljudje živijo, se imajo radi, se igrajo in delajo. [Canadian Public Health Association idr., 1986, str. 7]

**Človek je del žive narave in preživeti čas v njej** ima številne znanstveno dokazane prednosti za njegovo zdravje, telesno zmogljivost ter dobro počutje. Vadba v naravi je v primerjavi z vadbo v notranjem okolju povezana z občutkom vitalnosti in pozitivne udeležbe, zmanjšanjem napetosti, zmede, jeze in depresije ter s povečanjem življenjske energije. Udeleženci po vadbi v naravi poročajo o večji stopnji veselja in zadovoljstva z aktivnostjo ter izražajo večjo željo po ponovni vadbi. Prav tako izkazujejo boljše razpoloženje in zmanjšano stopnjo stresa, povezano z višjim delovanjem parasimpatičnega sistema. Kratkotrajno gibanje v naravnem okolju ima že vpliv na delovni spomin ter zmožnost koncentracije. Zanimive so ugotovitve raziskav, da enako intenzivno vadbo v naravi ljudje pogosto premagujemo z manjšim naporom in jo zaznavamo kot lažjo. Lahko bi rekli, da pri vadbi v naravnem okolju lažje premagujemo utrujenost.

Vadba v naravi pozitivno vpliva na socialno, duševno in telesno zdravje, pri čemer najbolj prispeva količina in ne intenzivnost gibanja v naravi. Gibanje v naravi ima pomembno vlogo tudi zaradi možnosti izpostavljenosti soncu, med katero prihaja do tvorbe vitamina D, kar prinaša številne pomembne učinke na zdravje. Slovenski strokovnjaki opozarjajo na velika sezonska nihanja v

preskrbljenosti odraslih prebivalcev Slovenije z vitaminom D. Med novembrom in aprilom približno 80 % odraslih prebivalcev z vitaminom D ni dovolj preskrbljenih. Vadba in gibanje v naravi imata poleg pozitivnih vplivov na telesno zdravje ter zmogljivost tudi doživljajske razsežnosti. Kdo ne pozna občutkov, ko po več urah hoje dosežemo vrh planine? Gibanje po naravi nam omogoča doživljanje čustvenih in estetskih užitkov ob slikovnih ter zvočnih umetninah narave, kjer je vedno prisoten tudi energijski in čustveni naboj vadbe ter gibanja. Čas, preživet v naravi, nam omogoča številne izkušnje različnih zvokov, razgledov, vonjev in občutkov, kar je še posebej pomembna komponenta mentalne in senzorne stimulacije za razvoj otrok ter mladostnikov.





Vsako gibanje in vadba, tako v zunanjem kot notranjem okolju, ima številne prednosti za ohranjanje in krepitev zdravja ter razvoj splošne telesne zmogljivosti, še posebej če presegamo tedensko priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije o vsaj 150 minutah zmerno do visoko intenzivne gibalne aktivnosti na teden. Priporočilo, ki velja za odrasle, vsebuje tudi vadbo za razvoj moči oz. krepitev mišic vsaj dvakrat tedensko.

**Če pa pri izvajanju redne gibalne vadbe lahko izkoristimo tudi prednosti gibanja v naravi, bodo učinki naših prizadevanj za zdravje in telesno zmogljivost še ugodnejši.** Z vključevanjem gibalnih aktivnosti v vsakodnevno življenje ter s spoštljivim odnosom do naravnega okolja ne skrbimo zgolj zase, temveč tudi za skupnost in prihodnje generacije.

## ALI VEŠ, DA

**P**odpisnice različnih bontonov o gibanju v naravi ter kodeksov o spoštovanju naravnega okolja so številne športne zveze, med njimi Planinska zveza Slovenije, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez in Kajakaška zveza Slovenije.

Podpisniki Kodeksa varovanja narave sta tudi Zveza tabornikov Slovenije ter Združenje katoliških skavtinj in skavtov.

Tako zveze in združenja številne aktivne športnike ter svoje člane opozarjajo na pomen varstva narave pri izvajanju aktivnosti v naravi.



## Zaključek

**Zemlje nismo podedovali od naših prednikov, ampak smo si jo izposodili od svojih otrok.**

[Indijanski pregovor]

Človek je del naravnega okolja. Brez narave ne bi preživel.

S priročnikom *Narava in mesto* želimo poudariti ukrepe, ki jih lahko izvede vsak izmed nas z namenom varovanja narave in ki predstavljajo predvsem skrb za sobivanje vseh uporabnikov narave: udeležencev, lastnikov, kmetovalcev, gozdarjev ter vseh nas, ki se v naravo zatekamo v svojem prostem času z namenom obogatitve izkušenj in prispevka k večji kakovosti svojega življenja, h krepitevi zdravja in dobrega počutja.

## Uporabljena in priporočena literatura

- Agencija Republike Slovenije za okolje. (2023, 3. april). *Ne porabljam naravnih virov hitreje, kot se lahko obnovljajo*. <https://www.gov.si/novice/2023-04-03-ne-porabljam-naravnih-virov-hitreje-kot-se-lahko-obnavljajo/>
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., in Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456.
- Brečko Grubar, V., in Kovačič, G. (2021). Lastnosti krajevnih vodnih virov v slovenski Istri. V G. Kovačič (ur.), *Geografsko raziskovanje slovenske Istre* (str. 113–146). Založba Univerze na Primorskem.
- Brečko Grubar, V., in Kovačič, G. (2022). Geografsko raziskovanje in pomen poznavanja krajevnih vodnih virov. *Geografija v šoli*, 30(2), 38–47.
- Bricelj, M. (Ur.). (2021). *Priročnik za prepoznavanje in načrtovanje zelene infrastrukture*. Inštitut za vode Republike Slovenije in Ministrstvo za okolje in prostor.
- Canadian Public Health Association, Health and Welfare Canada in the World Health Organization. (1986, 17.–21. november). *Health promotion: Ottawa Charter*.
- Čebelarska zveza Slovenije, Center šolskih in obšolskih dejavnosti, CIPRA Slovenija, društvo za varstvo Alp, Dinaricum, Društvo za ohranjanje, raziskovanje in trajnostni razvoj Dinaridov, Gozdarski inštitut Slovenije, Kajakaška zveza Slovenije, Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije, LIFE DINALP BEAR, Lovska zveza Slovenije, Morigenos – slovensko društvo za morske sesalce, Planinska zveza Slovenije, Prirodoslovni muzej Slovenije, Ribiška zveza Slovenije, Slovenski državni gozdovi, d.o.o., Slovensko odonološko društvo, Snaga d.o.o., Služba Krajinski park Tivoli, Rožnik in Šišenski hrib, Triglavski narodni park, Turistična zveza Slovenije, Umanotera, Slovenska fundacija za trajnostni razvoj, WWF Adria, Zavod Red Tree Heritage, Zavod Republike Slovenije za varstvo narave, Zavod za gozdove Slovenije, Zveza gozdarskih društev Slovenije, Zveza lastnikov gozdov Slovenije, Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov in Zveza tabornikov Slovenije. (2018). *Obisk v naravi*.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., in Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society: A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6), 937.
- Evropska komisija. (B. l.). *Priročnik o zastopanju interesov ohranjanja narave: izguba biotske raznovrstnosti, zaščita narave in strategija EU za varstvo narave*.
- Fjørtoft, I. (2001). The natural environment as a playground for children: The impact of play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29(2), 111–117.
- Gabrovšek, K. (2010). *Ljudje z naravo, narava za ljudi: biotska pestrost je naše življenje*. Zavod Republike Slovenije za varstvo narave.
- Kovačič, B., in Radovan, D. (2019). *Prikaz stanja prostora za slovenski del Jadranskega morja in obalo: tekstualni del*. Geodetski inštitut Slovenije.
- Lah, A. (Ur.) (2002). *Okoljski pojavi in pojmi: okoljsko izrazje v slovenskem in tujih jezikih*. Svet za varstvo okolja Republike Slovenije.
- Manferdelli, G., La Torre, A., in Codella, R. (2019). Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(5), 868–879.
- Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano Republike Slovenije in Zavod za gozdove Slovenije. (2019). *Skrbno z gozdom! Gozdni bonton*.
- Ministrstvo za okolje in prostor Republike Slovenije in Gospodarska zbornica Slovenije. (2021). *Z navado puščam pečat: nepogrešljiv priročnik*.
- Mravlje, M., Klebencetl, I., in Plevnik, M. (Ur.). (2023). *Urbano v naravo: priročnik z nasveti za varovanje narave*. Založba Univerze na Primorskem.
- Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. (2012, 19. junij). *Okoljevarstveni in naravovarstveni kodeks*.
- Ornik, M. (2023, 20. marec). „Slovensko morje je vroča točka biotske raznovrstnosti.“ MMC RTV Slovenija. <https://www.rtvlo.si/okolje/v-imenu-narave/slovensko-morje-je-vroca-tocka-biotske-raznovrstnosti/66162>
- Planinska zveza Slovenije. (2015, 11. april). *Častni kodeks slovenskih planincev*.
- Planinska zveza Slovenije. (B. l.). *Rad imam gore: vodnik s praktičnimi planinskimi nasveti in napotki* [Brošura].
- Plevnik, M. (2020, 13. november). Prednosti vadbe in gibanja v naravi. *Delo*. <https://www.delo.si/polet/prednost-vadbe-in-gibanja-v-naravi/>
- Senica, S. (2019, 6. februar). V semenski banki že več kot 20 odstotkov slovenske flore. *Delo*. <https://www.delo.si/novice/znanotech/v-semenski-banki-ze-vec-kot-20-odstotkov-slovenske-flore-foto>
- Statista. (B. l.). *Total waste generation per capita in the European Union (EU-27) in 2020, by country*. <https://www.statista.com/statistics/1340975/european-union-total-waste-generation-per-capita-by-source/>
- Statistični urad Republike Slovenije (2021). *Slovenija od 1991 do danes: pregled statističnih podatkov*.
- Špeh, N. (2023). Odpadki na izbranih odsekih slovenske obale. *Geografija v šoli*, 31(2–3), 78–83.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., in Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental well-being than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772.
- Turistična zveza Slovenije. (B. l.). *Bonton dopustniškega obnašanja*.
- Turistično združenje Portotož. (B. l.). *Uživajmo podeželje: vodnik po pohodniških, kolesarskih in jahalnih poteh Slovenske Istre*.
- Twohig-Bennett, C., in Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637.
- Vilhar, U., in Rantaša, B. (Ur.). (2016). *Priročnik za učenje in igro v gozdu*. Gozdarski inštitut Slovenije in Založba Silva Slovenica.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., in Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730.
- Zavod Republike Slovenije za varstvo narave (2019). *Zaščita morskih zavarovanih območij ob rastočem modrem gospodarstvu v Sredozemlju*.

## PODROBNEJŠE PREDPISE O VAROVANJU NARAVE NAJDETE V NASLEDNJIH ZAKONIH IN PODZAKONSKIH AKTIH:

- Zakon o ohranjanju narave (ZON); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO1600>
- Zakon o varstvu okolja (ZVO-2); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO8286>
- Zakon o vodah (ZV-1); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO1244>
- Zakon o gozdovih (ZG); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO270>
- Zakon o varstvu javnega reda in miru (ZJRM-1); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO3891>
- Zakon o divjadi in lovstvu (ZDLov-1); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO3780>
- Zakon o kmetijstvu (ZKme-1); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO4716>
- Uredba o varstvu samoniklih gliv; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=URED731>
- Uredba o zavarovanih prosto živečih vrstah gliv; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=URED5806>
- Uredba o zavarovanih prosto živečih živalskih vrstah; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=URED2386>
- Uredba o posebnih varstvenih območjih (območjih Natura 2000); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=URED283>
- Pravilnik o varstvu gozdov; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV9492>

## ZAKONODAJA IN PRAVILNIKI S PODROČJA IZVAJANJA ŠPORTNIH DEJAVNOSTI V NARAVI:

- Zakon o športu (ZŠpo-1); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO6853>
- Zakon o planinskih poteh (ZPlanP); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO4767>
- Zakon o varstvu pred utopitvami (ZVU); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO2067>
- Uredba o prepovedi vožnje z vozili v naravnem okolju; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=URED1377>
- Uredba o posebnih varstvenih območjih (območjih Natura 2000); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=URED283>
- Uredba o merilih za potapljanje; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=URED3017>
- Zakon o plovbi po celinskih vodah (ZPCV); <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=ZAKO3301>
- Pravilnik o ukrepih za varstvo pred utopitvami pri organiziranih športnih dejavnostih; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV10529>
- Pravilnik o kriterijih za označevanje vodovarstvenega območja in območja kopalnih voda; <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV5957>
- Pravilnik o označevanju in opremljanju planinskih poti;
- <https://pisrs.si/pregledPredpisa?id=PRAV8518>

## ZA OHRANJANJE NARAVNEGA OKOLJA SKRBIJO TUDI NASLEDNJE ORGANIZACIJE:

- Ministrstvo za naravne vire in prostor Republike Slovenije, Direktorat za naravo; <https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-naravne-vire-in-prostor/o-ministrstvu/direktorat-za-naravo/>
- Zavod Republike Slovenije za varstvo narave (ZRSVN); <https://zrsvn-varstvonarave.si/>
- Agencija Republike Slovenije za okolje (ARSO); <https://www.arso.gov.si/>
- Nacionalni inštitut za biologijo (NIB); <https://www.nib.si/>
- Uprava Republike Slovenije za pomorstvo, Sektor za varovanje obalnega morja; <https://www.gov.si/drzavni-organi/organi-v-sestavi/uprava-za-pomorstvo/o-upravi/sektor-za-varovanje-obalnega-morja/>
- Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije (KGZ Slovenije); <https://www.kgzs.si/>
- Zavod za gozdove Slovenije (ZGS); <https://www.zgs.si/>
- Lovska zveza Slovenije (LZS); <https://www.lovska-zveza.si/>
- Ribiška zveza Slovenije (RZS); <https://ribiska-zveza.si/>
- Čebelarska zveza Slovenije (ČZS); <https://www.czs.si/>
- Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije (DOPPS); <https://ptice.si/>
- Naravni parki Slovenije; <https://www.naravniparkislovenije.si/>

## NARAVNI IN KRAJINSKI PARKI NA OBMOČJU SLOVENSKE ISTRE:

- Naravni rezervat Škocjanski zatok; <https://skocjanski-zatok.org/>
- Krajinski park Strunjan; <https://parkstrunjan.si/>
- Krajinski park Sečoveljske soline; <https://www.kpss.si/>
- Krajinski park Debeli rtič; <https://park-debelirtic.si/>

