



Natura e città

Manuale per la conservazione
della natura nell'Istria Slovena



Natura e città: manuale per la conservazione della natura nell'Istria Slovena

Testo e foto · Matej Plevnik

Progetto grafico e impaginazione · Primož Orešnik

Titolo originale: Narava in mesto: priročnik za ohranitev narave v slovenski Istri

Tradotto dall'Amministrazione intercomunale dell'Istria

Publicato da

Amministrazione intercomunale dell'Istria

Via Ivan Cankar 1, 6000 Capodistria · www.koper.si/medobcinska-uprava-istre

Edizioni Università del Litorale

Piazza Tito 4, 6000 Capodistria · hippocampus.si

Capodistria 2025

Edizione elettronica gratuita

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-484-2.pdf>

<https://www.hippocampus.si/ISBN/978-961-293-485-9/index.html>

<https://doi.org/10.26493/978-961-293-484-2>

 © 2025 Matej Plevnik

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

COBISS.SI-ID 242129155

ISBN 978-961-293-484-2 (PDF)

ISBN 978-961-293-485-9 (HTML)



OBČINA PIRANO
COMUNE DI PIRANO



Občina Izola
Comune di Isola



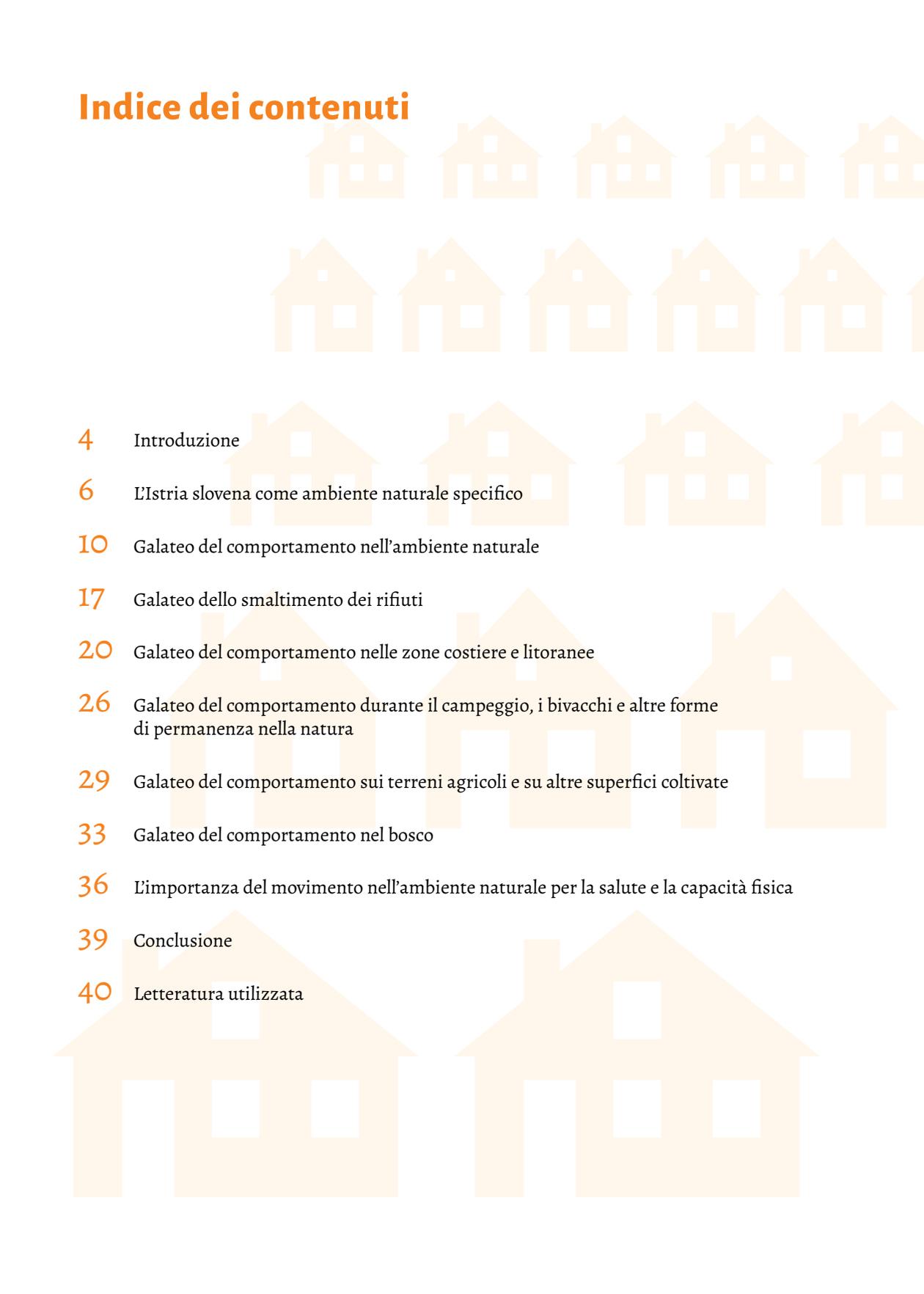
MESTNA OBČINA KOPER
COMUNE CITTÀ DI CAPODISTRIA



Občina Ankarano
Comune di Ancarano



Indice dei contenuti

- 
- 4 Introduzione
 - 6 L'Istria slovena come ambiente naturale specifico
 - 10 Galateo del comportamento nell'ambiente naturale
 - 17 Galateo dello smaltimento dei rifiuti
 - 20 Galateo del comportamento nelle zone costiere e litoranee
 - 26 Galateo del comportamento durante il campeggio, i bivacchi e altre forme di permanenza nella natura
 - 29 Galateo del comportamento sui terreni agricoli e su altre superfici coltivate
 - 33 Galateo del comportamento nel bosco
 - 36 L'importanza del movimento nell'ambiente naturale per la salute e la capacità fisica
 - 39 Conclusione
 - 40 Letteratura utilizzata



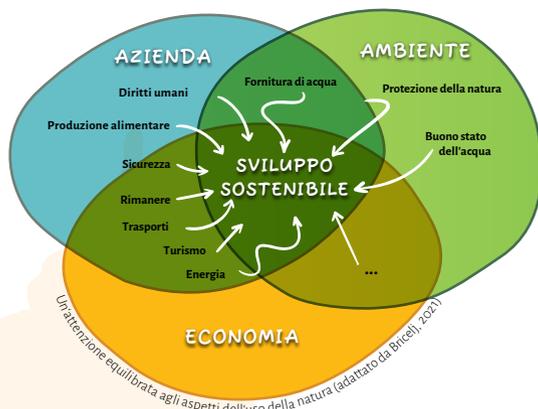
Introduzione

Lo scopo del manuale *Natura e città: Manuale per la conservazione della natura nell'Istria Slovena* è quello di sensibilizzare sull'importanza della tutela dell'ambiente naturale durante le attività quotidiane che vi si svolgono. Ciò include passeggiate nella natura, nei boschi e nei prati, l'attraversamento di ruscelli, il nuoto in mare, le attività in acqua, sull'acqua o nei pressi dell'acqua, così come il soggiorno nella natura (campeggio, accampamento, camping, glamping) – in breve, ovunque l'uomo viva nell'ambiente costruito a stretto contatto con quello naturale.

Nonostante le sue ridotte dimensioni, la Slovenia offre un'eccezionale varietà di attrazioni naturali, culturali e gastronomiche, nonché una straordinaria biodiversità. Secondo i dati dell'Agenzia della Repubblica di Slovenia per l'Ambiente (ARSO), la Slovenia copre meno dello 0,004% della superficie terrestre totale e lo 0,014% della superficie terrestre emersa, ma in questo spazio limitato vive oltre l'1% di tutte le specie viventi conosciute sulla Terra e oltre il 2% delle specie terrestri. Questa straordinaria ricchezza di biodiversità su una superficie così ridotta colloca la Slovenia tra le aree più ricche di natura in Europa e nel mondo.

Sempre secondo l'ARSO, in Slovenia vivono circa 22.000 specie animali e 3.500 specie vegetali, delle quali oltre 2.000 classificate come specie minacciate (in pericolo di estinzione), mentre più di 800 specie animali e oltre 300 specie vegetali sono protette. Nell'ambito della più grande rete mondiale per la conservazione della natura, Natura 2000, in Slovenia sono protette 205 specie animali, 27 specie vegetali e 60 tipi di habitat naturali tipici, che rappresentano oltre il 10% di tutte le specie e degli habitat tipici della rete Natura 2000 dell'Unione Europea.

L'ambiente naturale dell'Istria Slovena è particolarmente ricco. Il fatto che il mondo riconosca la Slovenia come una destinazione naturale straordinaria impone a noi, suoi abitanti, una responsabilità ancora maggiore nella cura dell'ambiente in cui viviamo. Conservare l'ambiente



naturale e le infrastrutture verdi non giova solo alla biodiversità, ma anche all'uomo e al suo benessere a lungo termine.

Spesso pensiamo alla tutela della natura quando ci rechiamo in ambienti naturali lontani dal nostro luogo di residenza, come le montagne, gli altopiani, il mare, le località sciistiche e i parchi naturali. L'escursionista è solitamente consapevole che il galateo alpino prevede di camminare su sentieri segnalati e tracciati e di muoversi il meno possibile al di fuori di essi. Diverse aree, come spiagge, campi sportivi all'aperto, parchi naturali, piste ciclabili e sentieri escursionistici, hanno le proprie regole di comportamento, che gli utenti rispettano più o meno fedelmente. Queste raccomandazioni possono essere facilmente trasferite anche al contesto della vita quotidiana. In tali aree sono spesso presenti guardie ambientali, incaricate di vigilare sul comportamento dei visitatori e, in alcuni casi, anche di sanzionarli.

Spesso però dimentichiamo che tutti i principi di tutela della natura valgono anche per gli spazi vicini alla nostra residenza abituale, che frequentiamo quotidianamente per vari motivi: passeggiate, attività ricreative, gioco, relax, raccolta di frutti, passeggiate con animali domestici o semplicemente per stare nella natura. Si tratta dunque di trascorrere del tempo e svolgere attività quotidiane in ambienti naturali situati vicino alle aree urbane. È importante essere consapevoli che un comportamento irresponsabile nella natura, soprattutto se connesso al turismo di massa, rappresenta un grave carico per l'ambiente naturale. Alcune aree affrontano un intenso afflusso di nuovi abitanti, il che aumenta il numero di persone presenti, mentre gli adeguamenti dell'ambiente alle maggiori pressioni avvengono spesso con notevole ritardo.

Sono fondamentali anche un'educazione adeguata, il buon esempio e un consenso condiviso sul comportamento corretto tra tutti gli utenti: proprietari di terreni, abitanti locali, cittadini, visitatori giornalieri e turisti. È particolarmente importante che noi residenti mostriamo agli ospiti che il nostro territorio è ordinato, pulito e che ce ne prendiamo cura. Solo così l'ospite o il turista rispetterà maggiormente il nostro ambiente e i nostri sforzi.

Con il manuale *Natura e città* desideriamo sottolineare l'importanza della tutela dell'ambiente naturale durante i movimenti urbani quotidiani che avvengono in contesti naturali, tenendo in particolare considerazione le caratteristiche e le risorse naturali dell'Istria Slovena, nonché le opportunità che essa offre per il movimento e le attività sportive all'aperto.

Con questa consapevolezza e con attenzione verso la natura, contribuiremo alla conservazione delle aree naturali, affinché rimangano il più possibile intatte, sia per noi stessi che per le generazioni future.



L'Istria Slovena come ambiente naturale specifico

L'Istria Slovena è una regione di straordinaria varietà naturale e biodiversità. Comprende il territorio dei comuni di Ancarano, Capodistria, Isola e Pirano.

Grazie al suo ricco patrimonio naturale, l'Istria Slovena è un'area in cui la consapevolezza ambientale e l'educazione a uno stile di vita sostenibile rivestono un'importanza fondamentale. La conservazione della biodiversità, il rispetto delle risorse naturali e un comportamento responsabile nella natura sono elementi chiave per la tutela a lungo termine di questo prezioso ambiente. L'Istria Slovena, con la sua varietà e l'unica combinazione di mare, colline, paesaggi carsici e vallate fluviali, offre ampie opportunità per il tempo libero attivo, l'esplorazione, la ricreazione, lo sport e il relax.

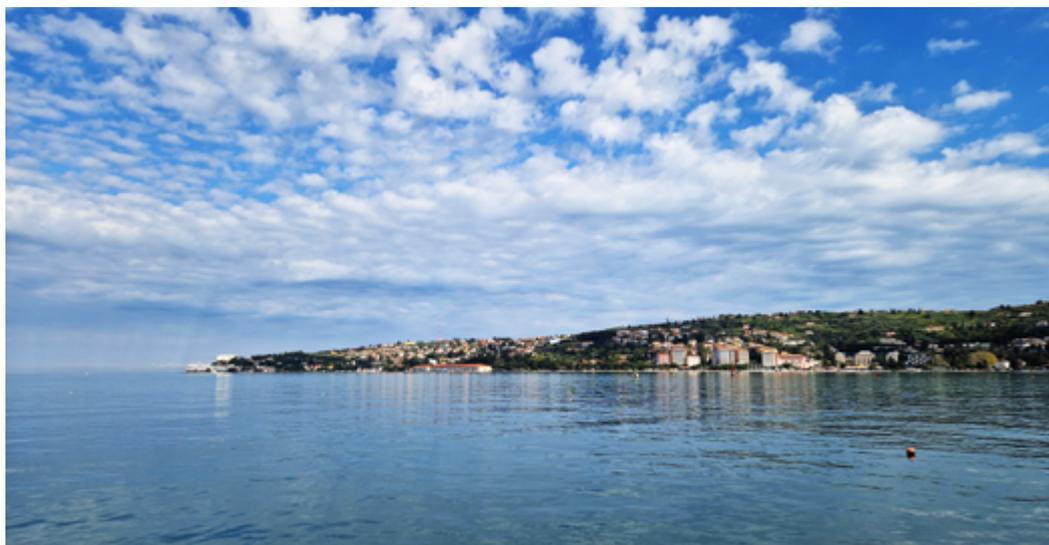
LO SAPEVI CHE:

- 🍃 L'Istria Slovena rappresenta circa l'1,89% della superficie (384 km²) della Repubblica di Slovenia.
- 🍃 Secondo i dati dell'Ufficio Statistico della Repubblica di Slovenia (SURS), circa il 4,32% della popolazione slovena vive nell'Istria Slovena.
- 🍃 La cima più alta dell'Istria Slovena è lo Slavnik con i suoi 1.028 metri sul livello del mare. Il rifugio Tumova koča sullo Slavnik è l'ultima delle



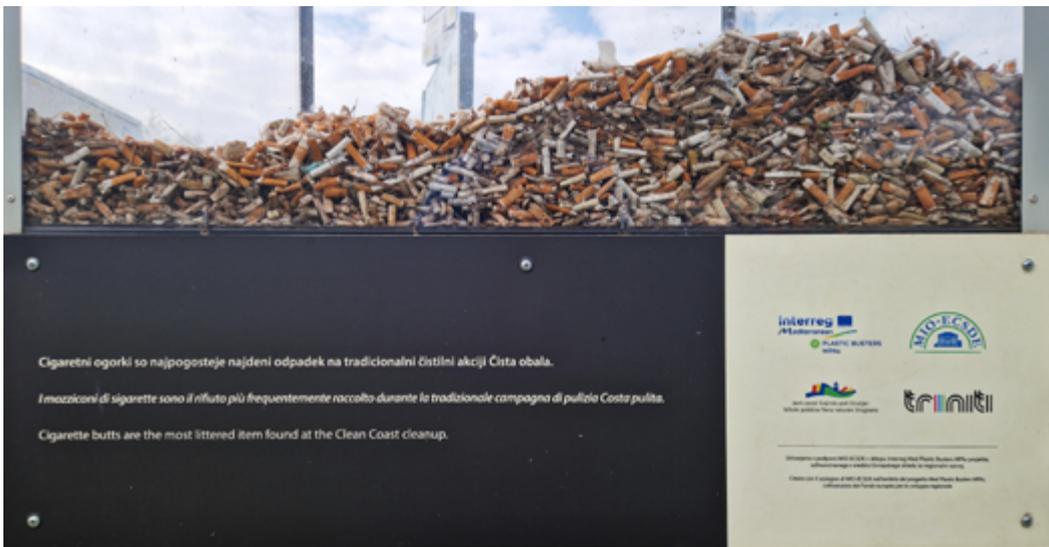
55 strutture presenti sul Sentiero Alpino Sloveno (SPP), inaugurato il 1° agosto 1953, il più popolare percorso escursionistico a tappe della Slovenia, nonché uno dei più antichi in Europa e nel mondo.

- ☛ Socerb, Tinjan, Ancarano e Debeli Rtič sono gli ultimi punti di controllo sul percorso SPP, lungo 617,4 km, durante il quale l'escursionista affronta 37.300 metri di salita e 37.600 metri di discesa, circa 22 km del Sentiero Alpino Sloveno attraversano l'Istria Slovena.
- ☛ Attraverso l'Istria Slovena si snoda un tratto di 32 km del percorso tematico Parenzana – la Strada dell'Amicizia, che collega Trieste a Parenzo.
- ☛ Dal 2014 l'Istria Slovena ospita due importanti eventi sportivi che coinvolgono tutti i comuni istriani sloveni: la gara ciclistica di 150 km Gran Premio dell'Istria e la manifestazione podistica *Maratona dell'Istria*.
- ☛ Nell'Istria Slovena si trovano tre falesie naturali registrate dalla Commissione per l'arrampicata sportiva dell'Associazione Alpinistica Slovena (Planinska zveza Slovenije), ovvero Osp, Čmi Kal e Mišja Peč, quest'ultima con il massimo grado di difficoltà (9a) secondo la scala francese di valutazione delle vie di arrampicata.
- ☛ Secondo i dati dell'Istituto Nazionale di Biologia, il mare sloveno ospita dal 30 al 50% della biodiversità del Mar Adriatico, pur rappresentando solo lo 0,15% della sua superficie.



- ☛ La superficie dell'area marina slovena ammonta a 213,80 chilometri quadrati, pari all'1,04% del territorio sloveno.
- ☛ Il punto più profondo del mare sloveno si trova 300 metri a nord-ovest del promontorio di Madonna a Pirano, a 38 metri sotto il livello del mare, ed è segnato da una piramide di cemento con inciso lo stemma sloveno capovolto.
- ☛ La profondità media del mare sloveno è di 16,4 metri, mentre secondo l'Istituto Geodetico della Slovenia, la massima differenza tra alta e bassa marea è di circa 2,5 metri.





- ✔ La velocità della corrente ciclonica permanente nel Mare Adriatico varia tra 1,8 km/h e 5,5 km/h;
- ✔ Secondo i dati dell'ARSO, il bacino imbrifero del fiume Rižana, lungo 14 km e la principale fonte d'acqua per l'Istria Slovena, copre un'area di 183 km², mentre l'area protetta del bacino imbrifero alla sorgente, situata in territorio sloveno, raggiunge i 228 km².
- ✔ Secondo i dati dell'Ufficio Statistico della Repubblica di Slovenia (SURS, 2020), le superfici agricole coltivate rappresentano il 32,2% della superficie dell'Istria Slovena e circa il 23,4% dell'intero territorio sloveno.
- ✔ Sempre secondo il SURS (2020), le aree forestali coprono il 26% della superficie dell'Istria Slovena e circa il 58,3% dell'intera superficie della Slovenia.
- ✔ Secondo il SURS (2023), nella regione dell'Istria Slovena si genera il 5,03% di tutti i rifiuti urbani prodotti dai cittadini sloveni.
- ✔ Il cittadino medio dell'Istria Slovena produce 605,5 kg di rifiuti urbani all'anno, più della media nazionale slovena, pari a 518 kg. Secondo Eurostat (2023), questo è anche 7 kg in più rispetto alla media di un cittadino dell'Unione Europea.
- ✔ Il rifiuto più comune trovato lungo la costa marina sono i mozziconi di sigaretta (Špeh, 2023).



Galateo del comportamento nell'ambiente naturale

In Slovenia, il movimento libero nell'ambiente naturale è consentito, mentre in molti altri Paesi europei è già soggetto a limitazioni. È quindi estremamente importante rispettare questa possibilità e contribuire così alla sua conservazione a lungo termine.

Tutti noi che ci muoviamo nella natura dobbiamo essere consapevoli della necessità di proteggerla con attenzione, almeno sotto due aspetti:

- 🌿 La natura è proprietà di qualcuno (privata o pubblica), e molti la utilizzano anche per il proprio sostentamento.
- 🌿 La conservazione dell'ambiente naturale è fondamentale anche per le generazioni future.

Spesso gli utenti occasionali dell'ambiente naturale non si rendono conto che i proprietari dei terreni hanno una responsabilità particolare, nonché l'obbligo di curare e gestire responsabilmente le loro terre e superfici coltivate.

I periodi dedicati ai lavori agricoli, forestali o su altri terreni sono spesso noti in anticipo (ad esempio i periodi di fienagione, abbattimento di alberi, caccia, semina, vendemmia, conservazione dei raccolti). Gli utenti occasionali devono tenerne conto e comportarsi in modo da consentire ai proprietari un uso adeguato e corretto delle loro proprietà. In fin dei conti, prodotti e frutti naturali di qualità sono anche nell'interesse della collettività, poiché garantiscono l'accesso a risorse naturali sane e genuine.



Nell'ambiente naturale sono spesso incluse anche diverse vie educative e didattiche, o addirittura aree gioco per bambini realizzate con materiali naturali e non strutturati. Non dobbiamo dimenticare che anche queste superfici fanno parte della natura.

La raccomandazione di base è che il movimento nella natura deve avvenire in modo tale da danneggiare gli ecosistemi. Ciò include il rispetto dei sentieri segnalati, una gestione responsabile dei rifiuti e l'evitare rumori molesti – solo alcune delle regole fondamentali che ogni visitatore deve osservare.





LO SAPEVI CHE:

In Slovenia è in vigore la **Legge sulla conservazione della natura**, che stabilisce varie misure per la tutela della biodiversità e il sistema di protezione dei valori naturali, con l'obiettivo di contribuire alla conservazione della natura. La legge è pubblicata nella *Gazzetta Ufficiale della Repubblica di Slovenia*.

L'ambiente naturale comprende la natura vivente e non vivente di un'area, non creata dall'uomo, ma sulla quale l'uomo influisce, che modifica e utilizza.

CONSIGLI GENERALI PER LA TUTELA DELLA NATURA

1. Rispetto per la natura

Comportiamoci con rispetto nei confronti della natura.

2. Consapevolezza di essere ospiti degli abitanti e dei proprietari dei terreni

Quando andiamo nella natura, entriamo nell'ambiente di altri abitanti – animali, piante e persone.

Ricordiamoci che siamo ospiti nella natura. Pensiamo che spesso camminiamo su terreni che



appartengono a qualcuno.

Con responsabilità e attenzione, la convivenza sarà piacevole per tutti. Rispettiamo le usanze locali e i regolamenti vigenti.

3. Prendiamoci cura della pulizia della natura

Tutti i rifiuti che si producono durante il nostro percorso li portiamo con noi e li gettiamo nei contenitori e cestini appositi.

Anche se i rifiuti non sono nostri – raccogliamoli. La natura ci sarà grata.

4. Ogni soggiorno nella natura comporta un ulteriore impatto

Pianifica il soggiorno nella natura nelle aree appositamente designate.

I picnic nella natura sono consentiti solo in apposite aree attrezzate.

La natura conservata fornisce numerosi servizi ecosistemici. A causa della pressione antropica e



LO SAPEVI CHE:

Il parcheggio dei veicoli a motore è consentito solo su superfici appositamente predisposte a tale scopo. La **Legge sulla conservazione della natura** prevede che, nell'ambiente naturale, la fermata o il parcheggio di veicoli a motore sia permesso entro una fascia di cinque metri fuori dalla carreggiata, se avviene nel rispetto delle normative sulla circolazione stradale e se il proprietario del terreno non vi si oppone, nonché in aree destinate al parcheggio temporaneo per eventi pubblici o manifestazioni.

dei cambiamenti climatici, la biodiversità è in diminuzione. Per questo, ogni individuo deve riflettere sulla propria responsabilità e comportarsi con rispetto quando visita la natura. Nei comuni dell'Istria Slovena si trovano numerose aree verdi, parchi urbani e paesaggistici, nonché boschi, in cui vigono regole di comportamento specifiche. I parchi paesaggistici e le riserve naturali sono aree ecologicamente particolarmente importanti, tutelate e protette in modo speciale.

VISITA AL PARCO

Durante la visita a un parco, atteniamoci alle regole generali per i visitatori:

- ✔ prima di entrare nel parco, informiamoci sulle istruzioni per l'uso e rispettiamo durante la permanenza;
- ✔ non rompiamo né strappiamo germogli, né incidiamo la corteccia degli alberi;
- ✔ la circolazione di veicoli a motore non è consentita;
- ✔ i ciclisti devono adattare la velocità e dare la precedenza agli altri utenti del parco;



- 🍃 i mezzi di trasporto più recenti su ruote (skateboard, monopattini, biciclette elettriche, pattini) devono adeguare la velocità a quella dei pedoni, che hanno sempre la precedenza nelle aree del parco;
- 🍃 l'equitazione all'interno del parco non è consentita;
- 🍃 si cammina lungo i sentieri battuti; camminare sotto le chiome degli alberi non è desiderato;
- 🍃 i cani devono essere tenuti al guinzaglio e i loro escrementi raccolti;
- 🍃 le attività rumorose non appartengono all'ambiente del parco;
- 🍃 è vietato danneggiare gli elementi del patrimonio culturale (monumenti, ponticelli) o l'attrezzatura del parco (panchine, cestini);
- 🍃 i rifiuti vanno portati via o depositati negli appositi contenitori; non vanno abbandonati nella natura;
- 🍃 è vietato nutrire gli animali selvatici;
- 🍃 si utilizzano i servizi igienici pubblici.

LO SAPEVI CHE:

In conformità con la Legge sulla conservazione della natura, nel territorio naturale è consentito l'uso della bicicletta solo su sentieri battuti, a meno che il proprietario o il gestore del percorso non vi si opponga.

La circolazione fuori dai sentieri battuti è ammessa solo in casi espressamente previsti.

L'uso della bicicletta è consentito anche in aree che, secondo gli strumenti urbanistici, sono destinate ad attività sportive e ricreative, e previste anche per la circolazione ciclistica. Tali aree non sono considerate ambiente naturale.

Nell'ambiente naturale è vietato guidare, fermarsi, parcheggiare o organizzare gite con veicoli a motore o con qualsiasi altro mezzo a propulsione propria (motociclette, quad, veicoli fuoristrada). Questa disposizione si applica a veicoli che non sono destinati alla gestione dell'ambiente naturale o dei terreni agricoli e forestali.



L'associazione delle organizzazioni alpinistiche dell'arco alpino, che riunisce otto principali organizzazioni alpinistiche dei Paesi dell'area alpina, ha elaborato **10 raccomandazioni per un ciclismo alpino sicuro e rispettoso**:

- ✔ Stai bene e in salute prima di andare in bicicletta.
- ✔ Pianifica con attenzione.
- ✔ Pedala solo su sentieri adeguati.
- ✔ Controlla la tua bicicletta.
- ✔ Porta con te tutto il necessario.
- ✔ Indossa sempre il casco.
- ✔ I pedoni hanno la precedenza.
- ✔ Regola la tua velocità.
- ✔ Non lasciare tracce.
- ✔ Pensa agli animali.



Galateo dello smaltimento dei rifiuti

L'abbandono incontrollato di rifiuti e spazzatura nella natura ha effetti particolarmente dannosi sull'ambiente. Per questo motivo, dobbiamo assumerci tutti – individualmente e collettivamente – la responsabilità di prevenire l'inquinamento e, di conseguenza, la distruzione della natura. I rifiuti devono essere gettati esclusivamente nei cestini o nei contenitori appositi.

Durante le attività nella natura, non abbandoniamo i rifiuti nell'ambiente naturale, poiché danneggiano anche le piante e gli animali che vi abitano. Anche se i rifiuti non sono nostri, raccogliamoli e smaltiamoli in un contenitore adeguato. Anche gli escrementi dei cani sono un rifiuto e vanno gettati negli appositi contenitori per deiezioni canine. Quando possibile, separiamo i rifiuti e gettiamoli negli appositi contenitori per la raccolta differenziata.

I contenitori dedicati sono presenti anche all'interno delle isole ecologiche. I colori dei contenitori indicano il tipo di rifiuto che può esservi depositato.

COLORI DEI CONTENITORI

nel Comune di Isola	nei Comuni di Ancarano, Capodistria, Pirano	
		Carta e imballaggio in cartone
		Imballaggio in plastica e metallo
		Rifiuti biologici
		Imballaggio in vetro
		Altri rifiuti



Nel contenitore per **Carta e imballaggi in cartone** vanno gettati: giornali, riviste, opuscoli, cataloghi, brochure, quaderni, lettere, carta e cartoncino, imballaggi in carta e cartone.

Nel contenitore per **Imballaggi in plastica e metallo** vanno gettati: bottiglie di plastica per bevande, pellicole e sacchetti, flaconi per detersivi e prodotti per il bucato, vasetti per yogurt e altri latticini, confezioni per maionese e ketchup, imballaggi in polistirolo di piccoli elettrodomestici, apparecchi elettronici e computer, confezioni in tetrapak per alimenti liquidi come latte e succhi, lattine e scatolette.

Nel contenitore per **Imballaggi in vetro** vanno gettati: barattoli, bottiglie e altri imballaggi in vetro.

Nel contenitore per **Rifiuti organici (umido)** vanno gettati: scarti di cucina, bucce di frutta e verdura, gusci d'uovo, avanzi di cibo, fondi di caffè, bustine di tè con filtro, fazzoletti di carta; piccole quantità di rifiuti verdi da giardino: erba tagliata, foglie, terra da vasi, fiori e erbacce.

Gli agricoltori si indignano – spesso a ragione – per il comportamento irresponsabile dei proprietari di cani che portano a spasso i loro animali senza il dovuto controllo. Gli **escrementi canini** lasciati sui terreni agricoli possono contenere parassiti intestinali e causare problemi di salute, soprattutto agli animali erbivori domestici. La loro presenza nei foraggi compromette la qualità e l'utilizzabilità del cibo per animali. Gli escrementi possono contaminare il fieno e l'insilato, e gli agricoltori riportano che il bestiame rifiuta spesso il foraggio contaminato. Tale foraggio marcisce più rapidamente, favorendo lo sviluppo di muffe, che a loro volta provocano disturbi digestivi nel bestiame. In alcuni casi, gli agricoltori sono persino costretti a escludere gli animali infetti dal processo di produzione alimentare.





A causa del comportamento negligente di alcuni proprietari di cani, gli agricoltori devono spesso affrontare numerosi problemi. Per questo motivo, vi preghiamo cortesemente di raccogliere sempre gli escrementi del vostro cane e di smaltirli negli appositi contenitori per deiezioni canine.

AZIENDE COMUNALI NELL'AREA DELL'ISTRIA SLOVENA

- 🍂 Marjetica Koper, d. o. o. – s. r. l.
- 🍂 Komunalna Izola d.o.o. Komunalna Isola s.r.l.
- 🍂 Okolje Piran, d.o.o.





Galateo del comportamento nelle zone costiere e litoranee

LO SAPEVI CHE:

Conformemente alla **Legge sulle acque**, l'uso del terreno costiero strettamente legato all'uso pubblico (sosta sul terreno litoraneo e deposito di oggetti per il nuoto, immersione, pattinaggio, navigazione, ecc.) è consentito a condizione che tale uso non provochi danni al proprietario o al possessore del terreno litoraneo. È inoltre garantito il libero accesso alle risorse idriche o marine.

La legge definisce anche l'uso e le autorizzazioni per usufruire del bene idrico o marino per esigenze personali, come bere, nuotare, immergersi, pattinare o simili, purché non implichi l'uso di dispositivi particolari.



GALATEO DEL COMPORTAMENTO IN MARE E LUNGO LA COSTA

Il mare rappresenta una parte del territorio sloveno che non rientra sotto l'amministrazione di nessun comune, ma è gestito dalla Repubblica di Slovenia. La superficie del mare sloveno rappresenta l'1,04% della superficie totale del territorio sloveno. Secondo i dati dell'Istituto Geodetico della Slovenia (2019), nella parte slovena del Mare Adriatico e della costa sono delimitati 1,85 km² di acque di balneazione e 0,52 km² di aree di balneazione naturale.

Tutti desideriamo trascorrere del tempo piacevole in mare o lungo la costa. Per questo è importante che gli utenti di questa risorsa naturale si comportino con rispetto, attenzione e cortesia reciproca.

Galateo del comportamento in spiaggia

1. Rispettare lo spazio degli altri

Sono attento agli altri. Mi muovo sulla spiaggia con discrezione e cerco di non disturbare con rumori eccessivi. Non è consentito riservare posti sulla spiaggia lasciando asciugamani o altri oggetti, e in alcuni luoghi è addirittura vietato. Utilizzo lo spazio solo quando sono realmente presente in spiaggia.

2. La spiaggia non è una discarica

I rifiuti che porto o produco in spiaggia li porto via con me. È sempre ben visto raccogliere anche i rifiuti trovati sul posto.

3. La spiaggia non è un bagno

Mi impegno a usare i servizi igienici adeguati e mantenuti, evitando comportamenti incivili.

LO SAPEVI CHE:

Conformemente alla **Legge sulle acque**, l'area delle acque di balneazione comprende la zona dove è presente acqua destinata alla balneazione e che, secondo le normative sulla prevenzione degli annegamenti, è considerata spiaggia naturale, oppure è una zona in cui abitualmente si bagnano numerose persone e dove il bagno non è vietato.



Galateo dei bagnanti

- Non sopravvalutiamo le nostre capacità di nuoto.
- Non tuffiamoci di testa o da altezze elevate senza prima verificare la profondità dell'acqua.
- Non nuotiamo a più di 150 metri dalla riva.
- Prestiamo attenzione a eventuali correnti, che potrebbero allontanarci dalla costa e rendere difficile un rientro sicuro. È consigliabile nuotare lungo la costa, prima controcorrente e poi tornare seguendo la corrente.
- Se navighiamo con barca, gommone, moto d'acqua o altri mezzi nautici, manteniamo una distanza di sicurezza dalla riva.
- Se portiamo con noi il nostro amico a quattro zampe, utilizziamo una spiaggia dedicata ai cani.

I punti di entrata e uscita per diverse attività acquatiche rappresentano spesso aree particolarmente sensibili e soggette a pressione nell'ambiente costiero. È quindi fortemente raccomandato utilizzare le superfici appositamente predisposte. Se tali aree non sono attrezzate, vale il principio del minor impatto possibile e della tutela dell'ambiente naturale.



LO SAPEVI CHE:

In base alla **Legge sulla prevenzione degli annegamenti**, l'immersione subacquea è limitata nei porti e nelle aree appositamente segnalate, che possono essere protette anche secondo le normative sulla conservazione della natura e delle acque.

GALATEO DEL COMPORTAMENTO LUNGO RUSCELLI E FIUMI

Ruscelli, fiumi e altre forme di acque superficiali rappresentano habitat diversificati, fondamentali per la conservazione della biodiversità. Allo stesso tempo, queste risorse idriche sono limitate e di grande valore, perciò devono essere protette da un uso eccessivo e dall'inquinamento. Le risorse idriche rientrano tra le risorse ambientali della natura non vivente e includono tutte le acque accessibili in superficie o nel sottosuolo, nella forma e quantità idonee ad essere sfruttate per diversi scopi umani: acqua potabile, acqua per l'agricoltura, per la produzione e per i processi tecnologici, oltre che per la ricreazione. Rappresentano anche una fonte di servizi ecosistemici che non producono



benefici diretti per l'essere umano (Lah, 2002). I nostri antenati avevano un atteggiamento profondamente rispettoso nei confronti dell'acqua: ogni sorgente era oggetto di particolare protezione. Oggi, purtroppo, questa attenzione è stata in parte trascurata, mentre allo stesso tempo il consumo di acqua potabile è aumentato negli ultimi anni. Per le popolazioni locali, le fonti idriche sono spesso percepite come una parte integrante del loro ambiente da sempre presente, mentre per i visitatori possono rappresentare un'esperienza piacevole, soprattutto nei caldi mesi estivi.

Le risorse idriche costituiscono l'habitat di numerose specie animali e vegetali.

FORNITURA IDRICA DELL'ISTRIA SLOVENA

Rižanski vodovod Koper
d.o.o. - s.r.l.



Rižanski vodovod Koper

CONSIGLI GENERALI PER IL COMPORTAMENTO LUNGO LE FASCE LITORANEE DEI CORSI D'ACQUA

Le risorse idriche possono rappresentare una meta piacevole per escursioni, osservazione o attività ricreative. Tuttavia, quando visitiamo queste bellezze naturali, non dobbiamo dimenticare di comportarci in modo adeguato: solo con uno sforzo comune possiamo proteggere le risorse idriche e le specie animali e vegetali che vi abitano:

- Per la nostra sicurezza, avviciniamoci con cautela alla riva.
- Con un osservare silenzioso e tranquillo si possono notare molti animali – non spaventiamoli. Parliamo a bassa voce o sussurrando.
- Non danneggiamo la vegetazione lungo l'acqua, poiché fornisce rifugio a molti animali e contribuisce a mantenere l'acqua più pulita.
- Non disturbiamo né uccidiamo animali che si trovano nei pressi o all'interno di ruscelli e fiumi.
- I rifiuti non appartengono ai corsi d'acqua né alle loro sponde, poiché compromettono la qualità dell'acqua, danneggiano la flora e la fauna e aggravano la pressione ambientale.
- Le fonti idriche naturali non sono habitat adatti per pesci rossi, tartarughe da acquario o piante ornamentali.
- Non distruggiamo le rive di ruscelli e fiumi, perché ospitano molte specie animali.
- Fare il bagno in laghi e fiumi è vietato, salvo diversa indicazione tramite cartelli.
- Le fonti idriche naturali non sono adatte per il lavaggio di automobili o macchinari agricoli.

Le risorse idriche sono un elemento paesaggistico di grande valore naturalistico, storico e ricreativo. Oltre a costituire un habitat essenziale per molte specie vegetali e animali, possono offrire spazi gradevoli per la socializzazione e rappresentare un valore aggiunto per l'offerta turistica. Le sorgenti sono spesso ulteriormente protette attraverso la zonizzazione in aree di tutela delle acque, il che comporta regimi di protezione più rigorosi.

Se vogliamo conservare la ricchezza di vita nei nostri ambienti acquatici, non introduciamo specie animali o vegetali non autoctone.



GALATEO DELLA PESCA

La pesca in natura è un'attività rilassante che richiede pazienza e concentrazione. Il seguente galateo si applica alla pesca sportiva e ricreativa in tutte le acque.

- Verifichiamo se la pesca è consentita e assicuriamoci di avere il permesso di pesca. Catturiamo solo il numero di pesci consentito.
- Non facciamo rumori inutili sul luogo di pesca.
- Quando incontriamo un altro pescatore, lo salutiamo con rispetto.
- Non lanciamo l'amo troppo vicino a un altro pescatore in attesa della cattura.
- È buona norma chiedere il permesso a un pescatore più anziano prima di pescare nelle sue vicinanze, e mantenerci almeno 20 metri di distanza.
- Se un posto di pesca è già occupato, scegliamo un altro luogo. Non esistono “posti miei o tuoi” – vale la regola del primo arrivato.
- Non lasciamo piombi, fili o ami lungo la riva: possono essere mortali per gli animali che vivono nei pressi dell'acqua.
- Puliamo sempre il nostro posto di pesca, raccogliamo i rifiuti in un sacchetto e li gettiamo nell'apposito contenitore. Lasciamo l'ambiente pulito come l'abbiamo trovato.





Galateo del comportamento durante il campeggio, i bivacchi e altre forme di permanenza nella natura

Prima di decidere di dormire sotto le stelle, è essenziale verificare dove ciò sia consentito. Nell'Istria Slovena, il bivacco e il campeggio sono possibili solo previo consenso del proprietario del terreno, oppure in aree appositamente designate a tale scopo. Le comunità locali regolano le condizioni per il campeggio e il bivacco anche attraverso i piani urbanistici comunali e appositi regolamenti. Rispettare la normativa nazionale e le disposizioni locali sul soggiorno nella natura è fondamentale per preservare un ambiente sicuro e ordinato per tutti coloro che usufruiscono della natura come spazio di permanenza. Le regole relative al bivacco possono variare da luogo a luogo, perciò è importante informarsi in anticipo sulle disposizioni locali e attenersi ad esse.

LO SAPEVI CHE:

Il campeggio nella natura, in tutte le sue forme, è disciplinato principalmente dalla **Legge sulla tutela dell'ordine e della pace pubblica**, ed è solitamente limitato e regolato anche da ordinanze comunali specifiche.



REGOLE GENERALI DA SEGUIRE DURANTE IL SOGGIORNO NELLA NATURA:

- 🍃 Evitiamo di campeggiare su terreni privati o pubblici senza permesso.
- 🍃 Montiamo la tenda in un luogo adeguato, che non danneggi l'ambiente e non disturbi altri visitatori.
- 🍃 Manteniamo pulita l'area circostante e gestiamo correttamente i rifiuti.
- 🍃 Rispettiamo la quiete e la tranquillità degli altri visitatori e degli animali presenti nell'ambiente naturale.
- 🍃 Non accendiamo fuochi senza autorizzazione e utilizziamo attrezzature adeguate per cucinare e riscaldarci.
- 🍃 Manteniamo una distanza adeguata dalle fonti d'acqua, per evitare l'inquinamento.

Se rispettiamo queste regole, contribuiremo alla tutela della natura e dell'ambiente, rendendo l'esperienza piacevole per noi stessi e per gli altri visitatori.

Un comportamento corretto e rispettoso nella natura è essenziale per preservare un ambiente pulito e incontaminato per le generazioni future. È importante entrare nella natura con la consapevolezza di non lasciare tracce del nostro passaggio. **Tutto ciò che portiamo con noi, lo riportiamo via con noi.**

Anche se la nostra permanenza nella natura può essere di breve durata, le nostre azioni possono avere effetti e conseguenze a lungo termine. I rifiuti possono inquinare l'acqua e l'ambiente circostante, mettendo a rischio gli habitat degli animali selvatici. Il nostro comportamento nella natura deve essere tale da non danneggiare l'ambiente e da contribuire alla tutela delle risorse naturali e della biodiversità.



Modi in cui possiamo contribuire alla conservazione della natura e dell'ambiente:

- 🍃 Portiamo con noi tutto il necessario e riportiamo indietro tutto ciò che abbiamo portato.
- 🍃 Non danneggiamo l'ambiente naturale, non raccogliamo né portiamo via piante.
- 🍃 Non disturbiamo né spaventiamo gli animali che vivono nell'ambiente circostante.
- 🍃 Accendiamo fuochi solo nei luoghi autorizzati e utilizziamo solo materiali idonei (rametti secchi di conifere, corteccia di betulla, corteccia essiccata).
- 🍃 Usiamo prodotti biodegradabili, come saponi e cosmetici, e non li lasciamo nell'ambiente.
- 🍃 Con uno sforzo collettivo per proteggere le risorse naturali e l'ambiente, possiamo garantire di poter continuare a godere del mondo naturale anche in futuro.

È inoltre importante essere consapevoli che la nostra presenza nella natura può interferire con l'habitat e la vita quotidiana delle popolazioni locali. **Il rispetto della comunità locale e delle sue tradizioni è la base di una convivenza armoniosa.**



Galateo del comportamento sui terreni agricoli e su altre superfici coltivate

Visitare la natura e godere dei suoi benefici è un'attività sempre più apprezzata. Ai residenti locali si uniscono visitatori stranieri e si amplia anche l'offerta per chi desidera trascorrere attivamente il tempo libero nella natura. Per conservare la natura e le sue risorse per noi e per le generazioni future, è necessario impegnarsi seriamente. Un'attenzione e una protezione particolari devono essere dedicate ai terreni agricoli coltivati.

Consigli generali per muoversi sui terreni agricoli

- 1. Non danneggiate né raccogliete le colture o i prodotti agricoli. In questo modo si distrugge il lavoro del proprietario e dell'agricoltore.**
- 2. Utilizzate i sentieri battuti per spostarvi tra i campi e le superfici coltivate.**
- 3. Non calpestate o sovraccaricate i terreni agricoli (prati e campi) con movimenti eccessivi.**
- 4. Evitate di attraversare terreni agricoli durante la stagione di crescita, ovvero quando l'erba, le colture o i raccolti sono in fase vegetativa.**
- 5. Durante la stagione di crescita non è consentito il passaggio di cani o altri animali domestici sui terreni agricoli. Raccogliete sempre con cura gli escrementi del vostro animale domestico.**



Il calpestio e la pressione eccessiva sui terreni agricoli, in particolare su prati e campi coltivati, rappresentano un grande problema per gli agricoltori. Per questo motivo, durante i periodi di erba alta pronta per la falciatura o in fase di crescita delle colture, l'accesso alle superfici coltivate non è consigliato.

Perché è importante prestare attenzione ai frutti e ai prodotti agricoli in natura?

La natura e le sue risorse devono essere rispettate, tutelate e utilizzate in modo responsabile. Questo vale in particolare per i prodotti agricoli, come frutta, verdura e cereali, che rappresentano una fonte di cibo ed energia per la vita e contribuiscono al mantenimento della salute. Gli agricoltori sono responsabili della produzione di alimenti di qualità e sicuri, ma anche noi, come singoli individui, abbiamo la responsabilità di non danneggiarli, poiché ciò riduce la loro qualità e sicurezza e può causare numerose conseguenze negative, anche gravi per la salute umana.

QUALI SONO LE CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE DI UN COMPORTAMENTO IRRESPONSABILE VERSO I PRODOTTI AGRICOLI?

1. Distruzione della biodiversità

Danneggiare le colture significa anche compromettere la biodiversità, portando alla perdita di specie vegetali e animali. La raccolta inappropriata o il "furto" dei raccolti può danneggiare le piante e i loro organi, impedendo la fruttificazione futura e riducendo così la produzione. Anche gli animali da allevamento, che si nutrono di questi prodotti, vengono colpiti. Un comportamento irresponsabile danneggia quindi sia l'uomo che gli animali e impoverisce gli ecosistemi.

2. Riduzione della fertilità del suolo e presenza di sostanze nocive nei frutti

L'abbandono di rifiuti e i mozziconi di sigaretta contaminano il suolo con sostanze chimiche,

riducendo la fertilità della terra e quindi la resa futura dei raccolti. Le sostanze tossiche possono essere assorbite dalle piante e trasferite ai frutti, mettendo a rischio la salute umana.

3. Diminuzione dei raccolti e aumento dei prezzi degli alimenti

Ogni frutto danneggiato significa meno cibo disponibile e perdite economiche per gli agricoltori. Questo comporta un aumento del prezzo degli alimenti e può persino portare alcuni agricoltori a cessare l'attività, riducendo così la produzione agricola complessiva.

4. Riduzione del valore nutritivo, qualità e sicurezza dei prodotti

Un frutto danneggiato è più soggetto allo sviluppo di microrganismi patogeni, che producono enzimi o tossine dannose per la salute. La decomposizione riduce il contenuto di vitamine, minerali e composti bioattivi, e altera anche le caratteristiche sensoriali (sapore, colore, consistenza). Il consumo di tali prodotti può causare intossicazioni alimentari e infezioni.

5. Impatti negativi sulla salute

I prodotti agricoli danneggiati possono contenere batteri, virus o tossine, con effetti molto negativi sulla salute umana, inclusi disturbi gastrointestinali, infezioni e avvelenamenti. Per questo è importante, durante le escursioni nella natura, prestare attenzione ai raccolti degli agricoltori.

6. Inquinamento delle acque e qualità del pesce commestibile

L'inquinamento del suolo porta all'inquinamento delle acque, influenzando la qualità del pesce destinato al consumo umano. Le acque contaminate contengono metalli pesanti, pesticidi, rifiuti industriali e altre sostanze tossiche, che si accumulano nei tessuti dei pesci, soprattutto in





quelli predatori. Consumando questi pesci, l'uomo ingerisce le sostanze nocive, con possibili conseguenze per la salute: problemi digestivi, danni a fegato, reni, sistema nervoso e aumento del rischio di tumori.

Le risorse naturali, come i prodotti agricoli degli agricoltori che ci forniscono nutrimento ed energia per la vita, devono essere rispettate, protette e utilizzate in modo responsabile.





Galateo del comportamento nel bosco

LO SAPEVI CHE:

La *Legge sulle foreste* e il *Regolamento sulla tutela delle foreste* definiscono le attività consentite e descrivono le misure di protezione, tra cui anche il galateo forestale, l'attività di apicoltura, l'accensione del fuoco nei boschi e la raccolta ricreativa dei prodotti forestali.

La legislazione slovena consente le passeggiate nei boschi e la raccolta di frutti e piante forestali, ma esistono anche normative che regolano e limitano tale libertà.

Parliamo spesso del bosco con ammirazione e rispetto. Passeggiare tra gli alberi ci rilassa e ci rigenera: da ogni visita torniamo arricchiti di nuove esperienze e impressioni.

CONSIGLI GENERALI PER MUOVERSI NEI BOSCHI

- 🍃 Nel bosco sono ospite e rispetto le regole del proprietario del bosco.
- 🍃 Guidare o parcheggiare veicoli nel bosco è vietato, salvo sulle strade autorizzate e appositamente segnalate.
- 🍃 Rispetto i sentieri forestali e le indicazioni, evitando di uscire dal tracciato per non danneggiare la vegetazione.



- ☛ Evito le aree di lavoro forestale.
- ☛ Non danneggio il sottobosco. La raccolta di frutti, funghi e piante è regolamentata dalla legge.
- ☛ Non lascio rifiuti o spazzatura nel bosco.
- ☛ Non accendo fuochi senza permesso e non lascio fiamme accese o braci, che potrebbero provocare incendi.
- ☛ Mantengo il silenzio nel bosco per non disturbare la fauna selvatica. Il cane va tenuto al guinzaglio.
- ☛ Non taglio piante o altra vegetazione, a meno che non sia strettamente necessario per l'attività che sto svolgendo.
- ☛ Il bosco è mio amico – lo rispetto e mi comporto con cura.

LO SAPEVI CHE:

Il Regolamento sulla tutela delle foreste stabilisce la quantità massima di frutti che ogni individuo può raccogliere nel bosco per uso personale al giorno:

- ☛ massimo 2 kg di funghi, castagne, mirtilli, lamponi, more, fragoline di bosco, mirtilli rossi, muschi
- ☛ massimo 1 kg di aglio orsino (*Allium ursinum*)
- ☛ massimo 1 kg di altre piante erbacee (es. asparagi)
- ☛ massimo 2 kg di altri frutti

È vietata la raccolta delle piante protette.



Le specie vegetali e animali del bosco sono una parte fondamentale dell'ecosistema. Il nostro comportamento influisce direttamente sulla loro sopravvivenza.

È importante essere consapevoli che gli animali del bosco fanno parte della natura e che il loro habitat naturale è proprio il bosco. Per questo motivo, il nostro comportamento nella natura è essenziale sia per la loro sicurezza, sia per la nostra, e per un'esperienza piacevole a contatto con l'ambiente naturale.





L'importanza del movimento nell'ambiente naturale per la salute e la capacità fisica

La salute si crea nel contesto della vita quotidiana: dove si vive, si ama, si gioca e si lavora. (Carta di Ottawa; Organizzazione Mondiale della Sanità, 1986, pagina 7)

Essere umano è parte integrante della natura vivente e il tempo trascorso in essa porta numerosi benefici scientificamente provati per la salute, la forma fisica e il benessere generale. L'attività fisica all'aperto, rispetto a quella svolta in ambienti chiusi, è associata a un maggiore senso di vitalità e partecipazione positiva, una riduzione di tensione, confusione, rabbia e depressione, un aumento dell'energia vitale. Dopo l'attività nella natura, i partecipanti riportano livelli più alti di gioia e soddisfazione e una maggiore motivazione a ripetere l'esperienza. Inoltre, chi si allena all'aperto manifesta un miglioramento dell'umore e una riduzione dello stress, legata a un aumento dell'attività del sistema parasimpatico. Anche una breve attività fisica nella natura ha effetti positivi sulla memoria di lavoro e sulla capacità di concentrazione. È interessante notare che, secondo diversi studi, le persone percepiscono uno sforzo minore durante l'esercizio svolto nella natura, anche se l'intensità dell'attività è la stessa.

L'attività fisica nella natura ha un impatto positivo sulla salute sociale, mentale e fisica, e il fattore più importante è la quantità di movimento, non tanto la sua intensità. Muoversi all'aperto è importante anche per l'esposizione alla luce solare, durante la quale si forma la



vitamina D, essenziale per numerosi aspetti della salute. Gli esperti sloveni sottolineano grandi variazioni stagionali nei livelli di vitamina D nella popolazione adulta. Tra novembre e aprile, circa l'80% degli adulti in Slovenia ha una carenza di vitamina D. L'esercizio fisico e il movimento nella natura, oltre ai benefici fisici, offrono anche dimensioni esperienziali ed emozionali. Chi non conosce la sensazione che si prova dopo ore di cammino raggiungendo la cima di una montagna? Il movimento nella natura offre piaceri estetici ed emotivi, grazie agli spettacoli visivi e sonori del paesaggio naturale, e porta con sé energia e stimoli emotivi unici. Il tempo trascorso nella natura stimola i sensi: suoni, panorami, profumi, superfici e sensazioni contribuiscono in modo significativo allo sviluppo mentale e sensoriale di bambini e adolescenti.





Ogni forma di esercizio – sia all'aperto che in spazi chiusi – ha numerosi benefici per la salute e la forma fisica generale, soprattutto se superiamo la raccomandazione settimanale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che prevede almeno 150 minuti di attività fisica da moderata a intensa. Per gli adulti, le linee guida includono anche almeno due sessioni settimanali di esercizi di forza, volti al rafforzamento muscolare.

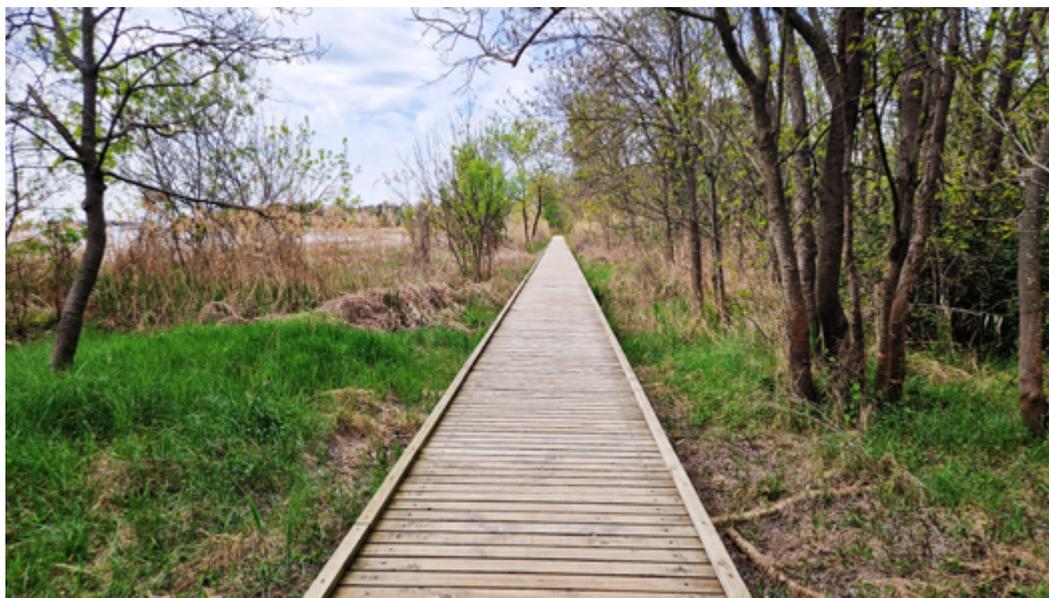
Se durante la nostra attività fisica regolare riusciamo a integrare anche i vantaggi del movimento nella natura, gli effetti positivi sul benessere e sulla capacità fisica saranno ancora maggiori. Integrare il movimento nella vita quotidiana e avere un atteggiamento rispettoso verso l'ambiente naturale significa prendersi cura non solo di sé stessi, ma anche della comunità e delle generazioni future.

LO SAPEVI CHE:

Tra i firmatari di vari codici di condotta per il movimento nella natura e dei codici di rispetto per l'ambiente naturale troviamo numerose federazioni sportive, tra cui: l'Associazione Alpina Slovena (Planinska zveza Slovenije), il Comitato Olimpico Sloveno – Associazione delle Federazioni Sportive, la Federazione Slovena di Canoa e Kayak (Kajakaška zveza Slovenije).

Il Codice per la tutela della natura è stato sottoscritto anche da: l'Associazione degli Scout Sloveni (Zveza tabornikov Slovenije) e l'Associazione delle Guide e degli Scout Cattolici Sloveni (Združenje katoliških skavtinj in skavtov Slovenije).

Attraverso questi codici, le federazioni e le associazioni richiamano i propri membri e numerosi sportivi attivi sull'importanza del rispetto della natura durante lo svolgimento delle attività all'aperto.



Conclusione

La terra non l'abbiamo ereditata dai nostri antenati, ma l'abbiamo presa in prestito dai nostri figli.

(Proverbio indiano)

L'essere umano è parte integrante dell'ambiente naturale. Senza la natura, non potremmo sopravvivere.

Con il manuale *Natura e città* desideriamo evidenziare le azioni concrete che ognuno di noi può intraprendere per la tutela dell'ambiente. Queste azioni rappresentano un impegno per la convivenza rispettosa tra tutti gli utenti della natura: frequentatori, proprietari, agricoltori, forestali e tutti noi che ci rifugiamo nella natura nel nostro tempo libero, alla ricerca di esperienze arricchenti e di un contributo al miglioramento della qualità della vita, della salute e del benessere.

Letteratura utilizzata

- Agencija Republike Slovenije za okolje. (2023, 3. april). *Ne porabljammo naravnih virov hitreje, kot se lahko obnavljajo*. <https://www.gov.si/novice/2023-04-03-ne-porabljammo-naravnih-virov-hitreje-kot-se-lahko-obnavljajo/>
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., e 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., e Kovačič, G. (2021). Lastnosti krajevnih vodnih virov v slovenski Istri. V G. Kovačič (ur.), *Geografsko raziskovanje slovenske Istre* (pp. 113–146). Založba Univerze na Primorskem.
- Brečko Grubar, V., e Kovačič, G. (2022). Geografsko raziskovanje in pomen poznavanja krajevnih vodnih virov. *Geografija v šoli*, 30(2), 38–47.
- Bricelj, M. (Ed.). (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 novembre). *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 odonatološko društvo, Snaga d.o.o., Služba Krajski 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 e Zveza tabornikov Slovenije. (2018). *Obisk v naravi*.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., e 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. (S. a.). *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., e 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., e 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., Kleibencetl, I., e 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 marzo). „Slovensko morje je vroča točka biotske raznovrstnosti.“ MMC RTV Slovenija. <https://www.rtvsl.si/okolje/v-imenu-narave/slovensko-morje-je-vroca-tocka-biotske-raznovrstnosti/66162>
- Planinska zveza Slovenije. (2015, 11 aprile). *Častni kodeks slovenskih planincev*.
- Planinska zveza Slovenije. (S. a.). *Rad imam gore: vodnik s praktičnimi planinskimi nasveti in napotki* [Brošura].
- Plevnik, M. (2020, 13 novembra). Prednosti vadbe in gibanja v naravi. *Delo*. <https://www.delo.si/polet/prednost-vadbe-in-gibanja-v-naravi/>
- Senica, S. (2019, 6 febraio). V semenski banki že več kot 20 odstotkov slovenske flore. *Delo*. <https://www.delo.si/novice/znanoteh/v-semenski-banki-ze-vec-kot-20-odstotkov-slovenske-flore-foto>
- Statista. (S. a.). *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., e Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology*, 45(5), 1761–1772.
- Turistična zveza Slovenije. (S. a.). *Bonton dopustniškega obnašanja*.
- Turistično združenje Portotož. (S. a.). *Uživajmo podeželje: vodnik po pohodniških, kolesarskih in jahalnih poteh Slovenske Istre*.
- Twhig-Bennett, C., e 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., e Rantaša, B. (A cura di). (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., e 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*.

LE NORMATIVE DETTAGLIATE SULLA PROTEZIONE DELLA NATURA SI TROVANO NELLE SEGUENTI LEGGI E ATTI SUBORDINATI:

- 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>

LEGISLAZIONE E REGOLAMENTI NEL CAMPO DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA ALL'APERTO:

- 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>

PER LA PRESERVAZIONE DELL'AMBIENTE NATURALE SI OCCUPANO ANCHE LE SEGUENTI ORGANIZZAZIONI:

- Ministrstvo za naravne vire in prostor Republike Slovenije, Direktorat za naravo;
- <https://www.gov.si/drzavni-organi/ministrstva/ministrstvo-za-naravne-vire-inprostor/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/oupravi/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/>

PARCHI NATURALI E PAESAGGISTICI NELL'AREA DELL'ISTRIA SLOVENA:KE 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/>

