

Станимира Делева

ОТГОВОРНО ПРАКТИКУВАНЕ НА СПОРТОВЕ И ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО

РЪКОВОДСТВО

ЗЕЛЕНИ БАЛКАНИ
greenbalkans.org

За контакти:

Зелени Балкани – Централен офис
гр. Пловдив, ул. Скопие 1
тел.: 032/626 977, 0887 887 557
e-mail: office@greenbalkans.org

Ръководител проект „Натура 2000 в България – Нови хоризонти“:

Елена Стоева
e-mail: etilova@greenbalkans.org

Регионален офис – Стара Загора
гр. Стара Загора
ул. Боруйград 30
тел.: 042/622 401
e-mail: officesz@greenbalkans.org

Спасителен център за диви животни – Стара Загора
гр. Стара Загора, П.К. 27
тел. и факс: (042) 60 77 41

ISBN 978-954-9433-60-9 (мека корица)
ISBN 978-954-9433-61-6 (e-book PDF)

ОТГОВОРНО ПРАКТИКУВАНЕ НА СПОРТОВЕ И ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО

РЪКОВОДСТВО

Автор: Станимира Делева

Издава „Зелени Балкани“
2023 г.

ОТГОВОРНО ПРАКТИКУВАНЕ НА СПОРТОВЕ И ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО

Ръководство

АВТОР

Станимира Делева

РЕДАКТОРИ

Тома Белев, Елена Стоева, Яна Ленова

СНИМКИ

Станимира Делева, Ангел Иванов
фотоархив Зелени Балкани
www.pexels.com/

БЛАГОДАРНОСТИ

Белослава Генова, Ангел Иванов
Поля Тончева, Анелия Павлова,
Александър Мечев, Ива Жекова

Посвещение:
На пещерняците от Спелео клуб НЕПИАСТ и Grupo Espeleologico Anthros, които ми показаха, че не е нужно да избираме между спортове на открито и природозащита. Продължавайте да бъдете пример за добри практики.

ВЪВЕДЕНИЕ 5

ОБЩА ЧАСТ 7

ПРАВИЛА И НОРМИ 7

БОКЛУКЪТ – В РАНИЦАТА 8

АКО МОЖЕХА ДА ГОВОРЯТ – БЛИЗКИ СРЕЩИ С ДИВИТЕ ЖИВОТНИ 10

НАБЛЮДЕНИЕ НА ДИВИ ЖИВОТНИ 11

ДОМАШНИТЕ ЛЮБИМЦИ 12

НАМАЛЯВАНЕ НА ВЪГЛЕРОДНИЯ ОТПЕЧАТЪК И КОЛИЧЕСТВОТО ОТПАДЪК ПРИ СПОРТОВЕ НА ОТКРИТО 13

ХОДЕНЕТО ДО ТОАЛЕТНА В ПРИРОДАТА – ТАЙГАТА НЕ Е ЧАК ТОЛКОВА ГОЛЯМА 14

ДИВО КЪМПИНГУВАНЕ 16

ПОДРЕЖДАНЕТО НА КАМЪНИ – ДУХОВНО ЗАНИМАНИЕ ИЛИ ВАНДАЛИЗЪМ? 17

СПОРТОВЕТЕ НА ОТКРИТО И ГРАЖДАНСКА НАУКА 18

НАРУШЕНИЯ И ОТГОВОРНИ ИНСТИТУЦИИ 18

ВРЪЗКИ КЪМ РИОСВ 19

СПЕЦИАЛНА ЧАСТ 21

ПЛАНИНИ И ГОРИ 22

ПЕШЕХОДЕН ТУРИЗЪМ 22
АЛПИНИЗЪМ 23
СКАЛНО КАТЕРЕНЕ 25
ПЛАНИНСКО БЯГАНЕ 26
СПЕЛЕОЛОГИЯ 27
ГЕОКЕШИНГ 30
ЛОВ 31
КОЛОЕЗДЕНЕ 32
АВТОМОБИЛИ И ДРУГИ МОТОРНИ СРЕДСТВА, ОФРОУД 33
СЪСТЕЗАНИЯ, ЛАГЕРИ, СБОРОВЕ И ФЕСТИВАЛИ 34

ЗИМА И СНЯГ 36

СКИ И СНОУБОРД 36

МОРЕ И РЕКИ 37

КАЙТ СЪРФ 37
ВОДОЛАЗЕН СПОРТ И СВОБОДНО ГМУРКАНЕ 39
КАЯК, УИНДСЪРФ, ВЕТРОХОДСТВО, ПАДЪЛБОРДИНГ 40
СПОРТЕН РИБОЛОВ 41
ПЛАЖУВАНЕ 43

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА И ИЗТОЧНИЦИ 45

ВЪВЕДЕНИЕ

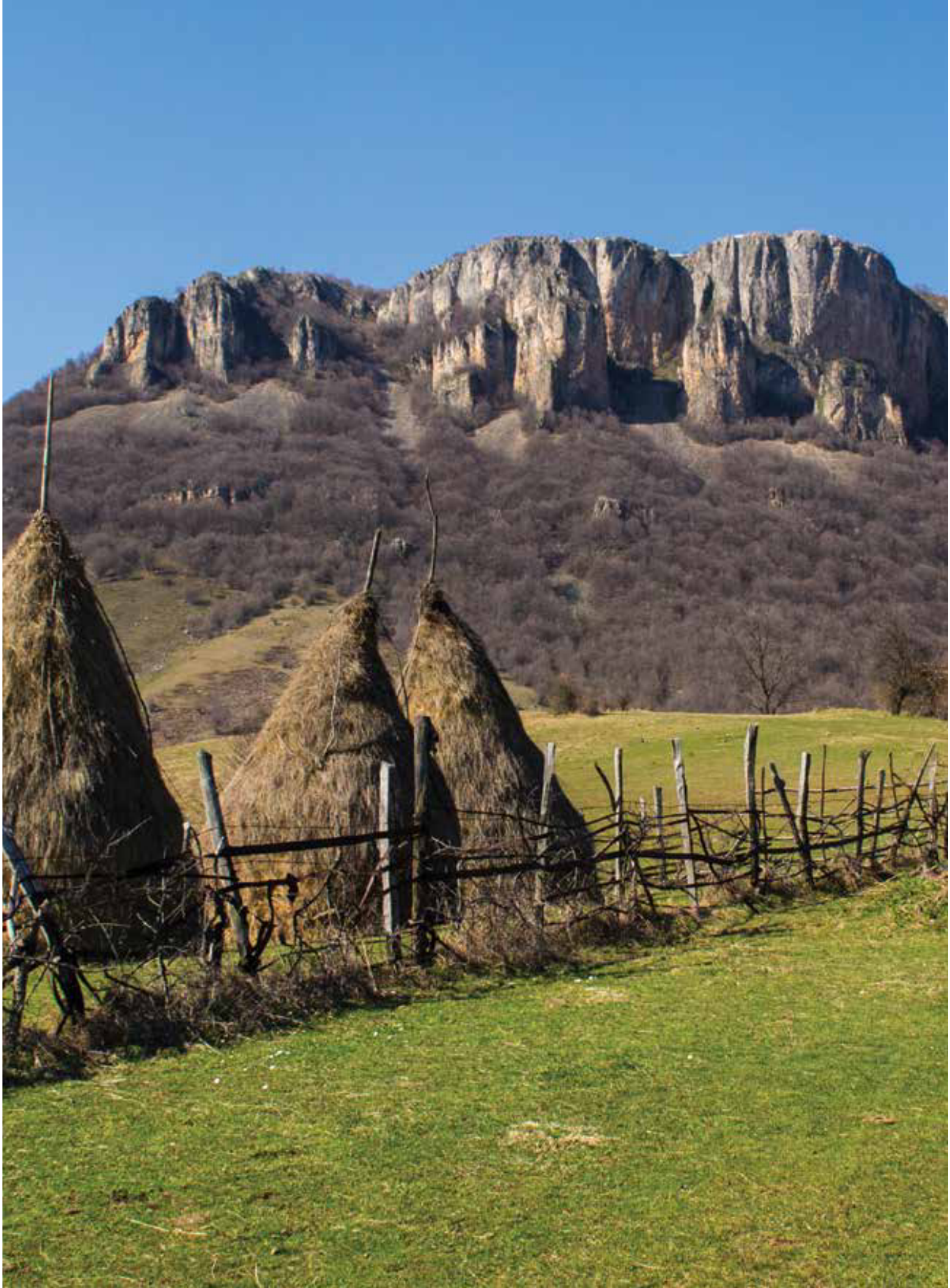
Оставяй само стъпки, взимай само снимки, убивай само време

Американска скаутска организация

Заниманията на открито са много популярни, защото съчетават физическа активност и общуване с природата. Спортовете на открито варират по продължителност, характер и трудност – за някои хора кратки разходки в парка са достатъчни, докато други лагеруват цели седмици на труднодостъпни места в планината. Независимо дали ще практикуваме туризъм, къмпингуване или каране на каяк, заниманията на открито тренират нашата сила и устойчивост, и възпитават любов и уважение към природата. Нарастващата популярност на спортовете прави въздействието върху околната среда осезаемо и може да доведе до безпокойство на животни, увреждане на техните местообитания и дори до изчезването на цели видове. Затова е изключително важно да подхождаме към практикуването на тези дейности с отговорност и грижа.

Тази книга е посветена на изследването на принципите на отговорното практикуване на спортовете и заниманията на открито. От принципа „Не оставяй следи“ до устойчивите къмпинг практики, ние ще покрием широка гама от теми, целящи да помогнат на outdoor ентусиастите да сведат до минимум въздействието си върху околната среда. Ще наблегнем на важността на предприемането на проактивен подход към отговорните практики на открито. Не бихме искали книгата да звучи назидателно, а да провокира всеки отговорен човек да се замисли над потенциални въздействия на спорта или дейността, която практикува и как те могат да бъдат намалени. Увлечени в страстта си по нещата, които обичаме, често нямаме страничен поглед, виждаме изцяло позитивните аспекти или просто ни липсва достатъчно информация, за да оценим потенциалното въздействие върху природата.

Като се образоваме, внимаваме за действията си и вземаме съзнателни решения за това как общуваме с природата, можем да помогнем дивите места, които обичаме, да останат здрави и жизнени за поколенията напред. Независимо дали сте опитен спортист или тепърва развивате интерес към дейности сред природата, тази книга ще ви предостави практически съвети, провокиращи мисли и оценка за важността на отговорните практики. Така че нека се потопим и изследваме красотата и чудесата на естествения свят, като същевременно изпълняваме нашата роля за защитата му.



ОБЩА ЧАСТ

ПРАВИЛА И НОРМИ

Преди да излезете сред природата, е необходимо да се запознаете със съответните правила и закони, свързани с дейността, която имате намерение да практикувате. Това важи в голяма степен за защитените територии, например национални и природни паркове. Някои спортове са изрично забранени на определени места, а други се практикуват при спазване на условия и само в някои периоди на годината. Много от защитените територии имат райониране, което определя различни режими в различните им части. Ваша отговорност е да се осведомите за правилата на мястото, на което се намирате. Неволното погазване на закона, породено от незнание, не е валидно оправдание пред органите на реда. Престъпление е действие, което е извършено поради знание или незнание, и нарушава нормативни правила или стандарти на поведение.

Изградете си навик да проучвате всеки нов район, в който смятате да практикувате любимите си занимания. Това ще направи излизането ви сред природата по-безопасно и ще се чувствате по-спокойни и уверени. Освен природата установените правила и забрани защитават и вас. Например ако смятате да практикувате бягане на дълги разстояния, трябва да внимавате да не се отклоните от маршрута си и да попаднете в територията на мечки, които отглеждат малките си. Каквото и занимание да сте избрали, винаги проявявайте здрав разум, отговорност и спазвайте правилата и законите. Най-общите от тях са:



Не унищожавайте животни и растения



Лагеруване и пикник се извършват само на обособени места, а ако такива липсват, оставяйте мястото така, както искате да го намерите



Паленето на огън – отговорно и само на обособени места



Придържайте се към съществуващите пътеки и маршрути



Не разрушавайте скали и скални образувания, не драскайте по скалите и дърветата



Боклукът – в раницата

Конкретните забрани и режими за всички защитени територии и зони в България се намират в специализирания електронен регистър на Министерството на околната среда и водите (МОСВ). Забраните и действащите планове за управление на националните и природни паркове също са поместени на сайта на МОСВ. Ако искате да се осведомите дали конкретно място попада в границите на една или повече защитени територии, можете да го направите в ГИС портала на Изпълнителна агенция по околна среда, като въведете в търсачката точни географски координати.

БОКЛУКЪТ – В РАНИЦАТА

Почти всички туристи и планинари са запознати с правилото „Боклукът – в раницата“. В природата няма кошчета за отпадъци и всичко, което носим със себе си, трябва да бъде събрано и отнесено обратно. Това правило навлиза все повече сред туристите у нас и културата за събиране на пластмасовите опаковки е на все по-високо ниво. Това правило обаче често подлежи на интерпретации – някои хора си събират боклуците, но не и фасовете, други събират пластмасата, но не и хартията. Много популярно е и схващането, че органичните отпадъци са безопасни за изхвърляне в природата. Честа гледка в нашите планини са обелки от банани, черупки от орехи, кори от портокали, мандарини и краставици, както и други произволни части от растителната анатомия, разпръснати като конфети около пътеки и места за отдих. Някои туристи проявяват изобретателност като ги крият в хралупи, в корените на дърветата, под камъни, по маршрути за катерене, в пещери и в скални цепки. Тези отпадъци рано или късно ще се разградят, но периодът, който е необходим за този процес силно се подценява (*Таблица 1*). Хвърлени на бунище, обелките от банан се разграждат за около 2 години. Дори в условията на компостиране бананите трябва да бъдат накълцани, за да се разградят бързо. В планините, където органичните отпадъци нямат достъп до бактерии, топлина и почва, този процес значително се удължава. През времето, в което остават в природата, отпадъците застрашават дивите животни, които се опитват да ги ядат, защото е възможно да са обработени с химикали.

Друга опасност е привикването на някои животни към хранене с отпадъци, което нарушава естественото им поведение и ги прави зависими от човека. Възможно е семената от плодове и зеленчуци да покълнат в природата и да се превърнат в инвазивни видове. Процесът на разлагане на органичните отпадъци може да предизвика замърсяване на водоизточници. Отпадъците загрозяват пейзажа, миришат лошо и предизвикват още повече замърсяване, защото туристите, които забележат, че някой вече е хвърлил боклуци, правят същото със своите. Това е особено забележимо на местата, които са лесно достъпни и където много хора се събират за пикник.

Въпреки че много хора смятат за редно, органичните отпадъци да се разградят именно в природата и това би направило почвата по-плодородна, на места като например района на „Седемте Рилски Езера“, внасянето на всяка допълнителна органична материя може да превърне глациалните езера в еутрофицирани блата, което необратимо ще промени цялата екосистема.

Бъдете отговорни туристи като спазвате следните правила:

- Опитайте се да сведете до минимум отпадъка си, като използвате опаковки и контейнери за многократна употреба. Снабдете се с канче, кутии за храна и туристически прибори.
- Събирайте фасовете си в здрава кутия или плик.
- Събирайте обелките от плодове и зеленчуци и ги изхвърляйте в контейнер за боклук.
- Не се опитвайте да храните дивите животни с хранителни остатъци.
- Събирайте всички салфетки и мокри кърпи.
- Не се опитвайте да изгаряте пластмасови отпадъци или още по-лошо – да ги оставяте до огнищата с надеждата на някой да му потрябва материал за горене.

Гарантираме ви, че никой няма да поиска да си направи барбекю с чужд пластмасов боклук.

- Ако видите чужд боклук – вземете го. Този малък жест ще направи голяма разлика в облика на мястото, на което се намирате. Колкото по-чисто е едно място, толкова по-дълго хората се замислят, преди да изхвърлят собствения си боклук.
- Когато се намирате на плажа, си създайте навик да събирате освен мидени черупки (а най-добре вместо тях) и пластмасови отпадъци, изхвърлени от морето.
- По време на къмпингуване бъдете внимателни със съхранението на отпадъците и не оставяйте отворени пликове с боклук навън. В противен случай дивите животни ще ги разпръснат през нощта.

ТАБЛИЦА 1: Колко време отнема на някои популярни предмети да се разградят на сметище

Отпадък	Време за разграждане
Фасове	18 месеца – 10 години
Монофиламентно влакно за риболов	600 години
Подметки на гумени ботуши	50 – 80 години
Чашки за кафе	30 – 50 години
Кожени обувки	10 – 50 години
Картонени кутии от мляко	5 години
Шперплат	1 – 3 години
Ръкавици от памучен плат	5 месеца
Картон	2 – 3 месеца
Стиропор	Не се разгражда
Полиестерен плат	500+ години
Синтетичен найлонов плат	30 – 40 години
Консервна кутия	50 години
Конопени въжета	3 – 14 месеца
Опел, оставен пред блока	100 години
Билети за влак	2 седмици
Батерии	100 години
Дамски превръзки	500 – 800 години
Вълнени дрехи	3 – 4 месеца
Алуминиево кенче	200 – 500 години



АКО МОЖЕХА ДА ГОВОРЯТ – БЛИЗКИ СРЕЩИ С ДИВИТЕ ЖИВОТНИ



Когато практикувате дейности на открито, е много вероятно да срещнете диви животни. Много от тези срещи са неутрални и не носят вреда на никоя от страните. Въпреки това, когато се намирате в дивата природа, трябва да спазвате някои основни правила, които са в интерес на вас и на дивите обитатели.

Храненето на дивите животни почти винаги е изключително лоша идея и трябва да бъде избягвано на всяка цена. Дивите животни със сигурност не умират от глад и нямат нужда от подхвърлена от туристи храна. Храненето не се отразява добре на животните – от една страна те спират да изпълняват функциите си в природата, например като преносители на семена, санитари, хищници или опрашители на цветя и започват да разчитат изцяло на прехранване от хората. Преработената човешка храна не е подходяща за тях и може да ги разболее, ако системно заменя естествената им храна. Докато някои хора се радват на близостта на дивите животни, то други хора изпитват страх от тях и фактът, че сте ги привлекли може да е пагубен за животното, тъй като може да бъде отстреляно, уловено или наранено от хора, които се притесняват за себе си или за децата си. И не на последно място – животни, които са загубили естествения си страх от хората, могат да станат агресивни и да наранят сериозно човек, а особено уязвими са малките деца. Има много примери за диви животни, които, след като са започнали да свързват туристите с храна, стават все по-изобретателни, смели и агресивни. В САЩ и Канада черните мечки (*Ursus americanus*) редовно обикалят къмпинги и дори активно претърсват палатките на туристите. Берберските макаци (*Macaca sylvanus*) в Гибралтар са толкова самонадеяни, че отварят раниците на посетителите и се самообслужват с това, което намерят. Ситуациите с диви животни могат да ескалират и да доведат до преместването или дори отстрела на проблемния индивид. Неприятните случки могат да се избегнат, ако хората уважават дивите животни и спазват дистанция.

При желани или случайни срещи с диви животни не бързайте да реагирате по начин, който може да ги провокира. Не се опитвайте да ги гоните, да се приближавате до тях, да им привличате вниманието и да търсите някаква реакция от тяхна страна. Повечето диви животни избягват контакт с хората. Въпреки това е възможно да се случат нежелани срещи: например да настъпите змия, лисица да дойде в лагера ви, да попаднете в пещерна галерия, в която зимува язовец и т.н.. Правилното поведение е индивидуално за всяка ситуация и преди да посетите даден район трябва да се осведомите за навиците на местната фауна. В повечето случаи при срещи с животни е разумно да се отдалечите бавно и спокойно, без да изпадате в паника.

НАБЛЮДЕНИЕ НА ДИВИ ЖИВОТНИ



Наблюдението и фотографирането на диви животни като хоби (например наблюдението на птици или водни кончета) е прекрасен начин да прекарате време сред природата, да повишите своите знания и да придобиете чувство на уважение към нея. Много хора приемат тази дейност за неинвазивна и безопасна и е широко разпространено схващането, че присъствието на хора с бинокъл в ръка няма как да представлява заплаха за животните. На практика обаче, безпокойството е един от основните негативни фактори за дивите животни, а за редки и застрашени видове всяко безпокойство – дори на отделни индивиди може да има значение за числеността на националната популация на вида. Наблюдението на птици трябва да става от разстояние и да се следи за промени в поведението на птиците. При проява на безпокойство от тяхна страна е важно да се отдалечите, дори с риск да пропуснете уникално наблюдение или кадър.

Етичните правила за наблюдение на птици изключват снимането на птици в гнезда, на малки или яйца, защото при безпокойство родителите могат да бутнат неволно малките или яйцата от гнездото, или те да бъдат преохладени, ако родителите напуснат гнездото. Наблюдението на прилепи в убежища е допустимо само за научни цели или от разстояние, но никога не бива да е самоцелно, особено през размножителния или зимния период, когато може да доведе до безпокойство, изтощение и дори смърт на индивидите.

Ако намерите диво животно в беда, трябва да потърсите местната регионална инспекция за опазване на околната среда (РИОСВ) или директно да се обадите на Спасителния център за диви животни в Стара Загора [тел. (042) 60 77 41]. Когато се отнася за спешни случаи с пострадали животни, е изключително важно да търсите институциите по телефона, а не по имейл или чрез съобщения, или постове в социалните мрежи. Малки на диви животни, намерени на земята като сърнички, костенурки, совички, зайчета и др. не бива да бъдат вземани. Много бебета животни се отдалечават от родителите си или имат инстинкт на мимикрия, като се опитват да се прикрият и слеят с околната среда. Това кара хората да мислят, че малките животни са изоставени и да бързат да ги „спасят“. Отнасяйки със себе си животното, на практика го откъсвате необратимо от родителите му и вероятно му отнемате възможността да порасне пълноценно. Дори да попадне в Спасителен център, много видове, които са отгледани от хора, след това не могат да се адаптират към живот в дивата природа и са обречени да прекарат живота си в плен, или да станат жертва на хищници. Спасяването на диви

животни, които наблюдавате сред природата, е допустимо, ако животното е с видими травми, например счупени или наранени крайници или кървящи рани. Вижте този текст за повече информация.

ДОМАШНИТЕ ЛЮБИМЦИ





Разходките и спортът на открито в компанията на любимото куче са приятни и пълноценни. Добре обученото куче може да бъде полезен другар в спортове като бягане, ски, сърф или преходи сред природата. Ловът с куче е особено популярно занимание, заради което са селектирани много различни породи. Някои спортове са се развили, за да могат да се практикуват заедно с куче, например каникрос – дисциплина в бягането, в която кучето дърпа бегача напред. Типичното за северните страни придвижване с шейни с кучешки впрягове в момента може да се практикува като спорт.

Освен добри компаньони обаче, кучетата могат да създадат редица проблеми и щети в природата, особено ако се придвижват без повод. За да бъде прекарването сред природата приятно за всички, кучетата и техните стопани трябва да спазват определени правила на поведение. Когато кучето се придвижва свободно, е много трудно да бъде контролирано, но се опитайте да събирате след кучето, ако се изходи на пътеките, особено на често посещавани маршрути и на места в близост до града. Съобразявайте се с това, че планината е за всички, има хора, които не харесват или се страхуват от кучета, и пуснатото без повод куче е заплаха и източник на неприятни емоции за тях. Не позволявайте на кучето си да проси храна от случайни туристи или да яде отпадъци, намерени на земята. Това е опасно за него, защото може да се отрови или да се зарази с патогени.

Не пускайте кучето си да тича свободно в размножителния период на животните, особено ако е от порода с ловни инстинкти. Дори най-разглезеният и свикнал с градски уют домашен любимец може да се превърне в хладнокръвен и ефективен ловец, ако му се отдаде възможност. Кучетата, които живеят в периферията на планините, не бива да се пускат да се разхождат сами и да се оставят да скитат. Възможно е тези куче-

та да се научат да ловят малките на дивеча и да се превърнат в заплаха за туристи. Скитането е вредно и за самото куче, защото може да бъде нападнато от хищници (например вълци, чакали) или да бъде убито от ловци. Скитащите кучета в България попадат в категорията „вреден дивеч“ и подлежат на отстрел. Друг проблем е, че домашните любимци в дивата природа биха могли да се заразят със зоонози, които циркулират в дивите животни, например бяс. От друга страна има и заболявания, които могат да се прехвърлят от домашни животни на дивите, което е още една причина да избягвате близки срещи на кучето си с диви животни.

Котки, плъхове, морски свинчета, фретки, птици, крокодили, змии, костенурки и други хищни или екзотични домашни любимци е силно препоръчително да останат вкъщи. Те трудно подлежат на контрол и обучение и има по-голяма вероятност да избягат, или да се загубят. Веднъж попаднали в природата, тези животни лесно се превръщат в инвазивни видове, които могат да окажат значителна вреда на местните екосистеми. Има безброй примери за изпуснати домашни любимци, които бързо се адаптират и се превръщат в истински проблем, като нанасят не само екологични, но и икономически щети. Изключително важно е да подхождаме към отглеждането им с отговорност и грижа. Най-сериозен е проблемът с домашните котки, които имат много силни ловни инстинкти и попаднали в дивата природа се превръщат в опасни ловци, които с голяма ефективност и понякога просто за забавление убиват дребни гризачи, прилепи, птици, земноводни и влечуги. Друг проблем със скитащите котки е тяхното хибридизиране с Европейската дива котка (*Felis silvestris*), което застрашава генетичната структура на популациите на дивите котки. Скитащите домашни котки в България попадат в категорията „вреден дивеч“ и подлежат на отстрел. Най-доброто, което можете да направите за природата е да държите домашната си котка вкъщи.

НАМАЛЯВАНЕ НА ВЪГЛЕРОДНИЯ ОТПЕЧАТЪК И КОЛИЧЕСТВОТО ОТПАДЪК ПРИ СПОРТОВЕ НА ОТКРИТО

Понякога натоварваме природата със самото си придвижване до мястото на дейността или чрез отпадъците, които генерираме на път за него. Една от основните идеи в съвременната природозащита е намаляване на въглеродния отпечатък. Това е принцип, към който е важно да се придържат всички, тъй като е частен случай на намаляване на негативното въздействие върху природата, което оставяме след себе си. Ето как можете да сведете до минимум своето въздействие, независимо от заниманията, които практикувате:

- Избирайте спортове, които могат да се практикуват близо до мястото, на което живеете, за да не се налага да пътувате дълго с автомобил.
- Когато е възможно, се придвижвайте пеша, с колело или с градски транспорт.
- Използвайте „споделено пътуване“.
- Купувайте качествени дрехи и екипировка, които ще издържат много години.
- Купувайте екипировка втора употреба и продавайте ненужната екипировка. Така ще намалите нуждата да се произвеждат нови неща.
- Купувайте храна, напитки и сувенири от мястото, което посещавате, за да подкрепите местните хора и поминъка им.
- Ако спортът, с който се занимавате уврежда по някакъв начин природата, компенсирайте загубите със занимание, което помага на природата, например доброволчество, дарения, почистване на отпадъци.

- Събирайте не само собствените си отпадъци, но и тези, които намирате около себе си. Отпадъците не винаги са изхвърлени от нехайни туристи – понякога са разнесени от вятъра, водата и дивите животни.
- Избягвайте курорти, хотели, места, на които не спазват правилата на уважение към природата, не покриват местните регулации или имате данни, че функционират незаконно – в противен случай ставате съучастник в дейността им.

ХОДЕНЕТО ДО ТОАЛЕТНА В ПРИРОДАТА – ТАЙГАТА НЕ Е ЧАК ТОЛКОВА ГОЛЯМА

За някои ентусиасти ходенето до тоалетна сред природата е едно от най-приятните и разтоварващи дейности и любима част от къмпингуването. За други, да им се наложи да се облекчат на открито, без течаща вода и тоалетна чиния е истински кошмар. Независимо от кой тип сте, все някога ще ви се наложи да дефекирате сред природата. Този естествен процес е отзоваване на повика на дивото, но не винаги е безопасен за околната среда. Един екскремент екологична катастрофа не прави – все пак животните го правят постоянно, нали? Проблемът е, че най-често хората се движат сред природата по пътеки и посещават хижи, заслони и къмпинги, което концентрира присъствието им на определени места. Това означава, че там, където нуждата ви е накарала да оставите продуктите от жизнената си дейност, най-вероятно се е наложило или ще се наложи и на стотици и дори хиляди други туристи. Това води до замърсяване с бактерии и органична материя (азот, фосфор, въглехидрати и др.), което може да бъде пагубно за чувствителни екосистеми като планински езера например. Освен това фекалиите са опасни за човешкото здраве. Доказано е, че повечето хора, които получават стомашни проблеми по време на къмпинг или преход сред природата, са имали досег с бактерии от човешки екскременти чрез водата или храната. И не на последно място – наличието на екскременти, салфетки, тоалетна хартия и мокри кърпички сред природата значително намалява естетиката на пейзажа. Затова се налага да сте подготвени когато природата ви призове.

Мястото

Изберете място, което се намира на минимум 60 метра от водоизточници и минимум 30 метра от пътеки и места за пикник. Дали ще се скриете зад някой храст, или ще изберете локация с гледка е въпрос на лично предпочитание, но е препоръчително да има почвен слой, в който да оставите продуктите от жизнената си дейност. В някои редки и напрегнати ситуации природата ще ви призове без възможност за предварително планиране и ще се наложи да импровизирате. Ако се намирате на плажа, изберете място, което е под линията на отлива. Ако се задържите дълго в един район, не ходете 2 пъти на едно и също място.

Екипировката

Необходими са ви лопатка, тоалетна хартия или биоразградими мокри кърпички, найлонов плик с цип и антибактериален гел. Ако не разполагате с лопатка, можете да използвате пръчка или остър камък. Окомплектовайте нужните неща предварително и ги дръжте на лесно място в раницата, за да не се налага да ровите по спешност.

Методологията

След като се огледате и установите, че сте постигнали задоволително ниво на усамотеност, започнете дейността с изравяне на дупка. Дупката трябва да бъде между

15 и 20 см дълбока, защото на тази дълбочина се намират повечето бактерии, които ще разградят екскрементите. След успешното приключване на заданието размесете получените продукти с малко почва, за да улесните работата на бактериите. Накрая закопайте резултата. Препоръчително е да проявите допълнителна вежливост към останалите туристи, като покриете мястото с камък. Използваните салфетки и мокри кърпички се прибират в найлонов плик и запечатват. За по-голяма сигурност използвайте втори плик. Ако сте сигурни, че бактериите ще свършат работата си бързо (намирате се на топло и влажно място и на ниска надморска височина) можете да оставите тоалетната хартия в дупката. Не оставяйте мокри кърпички в природата – за тяхното пълно разграждане са необходими около 100 години. Алтернатива на мокрите кърпички е влажната тоалетна хартия, която се разгражда за няколко седмици. Най-смелите и отдадени на каузата туристи използват екологични заместители на тоалетна хартия под формата на листа от лопен, но за постигане на това ниво на природосъобразност са необходими познания по ботаника и значителна практика.

Специални условия

Във високата планина и при постоянно ниски температури липсват достатъчно бактерии, които ефективно да разградят екскрементите. Особено чувствителни на замърсяване са ледниците. При наличието на голям брой туристи се получава сериозно натрупване на фекална маса, което може да замърси водоизточници и да направи водата на цели населени места негодна за пиене. Такива примери могат да се намерят в Хималаите. Затова на някои места дивото дефекиране е забранено и туристите са задължени да събират всички следи от жизнената си дейност в контейнер. При изкачване на дълги скални маршрути събирането на екскрементите също е задължително. При посещение на недостъпни места отговорността да се запази средата непокътната е особено голяма и съвестното отношение е признак за уважение към природата и останалите хора. Освен опазване на природата и естетично значение, събирането на екскрементите по време на катерене е и въпрос на безопасност. Никой не иска да прекъсне изкачването си, защото катерачите над него са го замерили с вече ядената си закуска. Затова бъдете отговорни.

Усещане за жена

Рекламите за дамски хигиенни продукти ни убеждават, че в „онези дни“ жените изпитват неистово желание да тичат, яздят коне, плуват в морето и изкачват планини. Това, което никой не показва обаче е, какво се случва, когато жената се е улисала в активните си занимания и е достигнала твърде отдалечено място. Дамските превръзки съдържат пластмаса и абсорбиращи водата химикали, разграждат се изключително бавно и не подлежат на рециклиране. Това ги прави голям замърсител и създава проблеми в световен мащаб. Дамските превръзки в никакъв случай не трябва да попадат в природата. Противно на популярната практика, която се наблюдава около популярни пикник места, не трябва да бъдат оставяни по храсти, под камъни, да бъдат заравяни, втъквани в скални цепки и в никакъв случай не трябва да се изгарят. Единственото нещо, което можете да направите е да ги опаковате и върнете обратно в цивилизацията, където да бъдат подобаващо изхвърлени. Тампоните са малко по-щадяща опция, биоразградими са и не заемат толкова място. От хигиенни съображения тампоните с апликатор са по-практични за излети сред природата и къмпинг, но опаковката и апликаторът генерират допълнителен боклук и трябва винаги да се събират в найлонов плик. Въпреки че тампоните могат да се разградят в природата, заравянето им не е препоръчително, защото дивите животни могат да ги открият и разнесат из района. За събиране на отпадъците трябва да се снабдите с найлонов плик с цип, а ако миризми-

те ви притесняват можете да поставите в плика пакетчета чай, мляно кафе или малко смес за котешка тоалетна. Боклукът, който генерирате трябва да бъде добре опакован, защото като всеки отпадък има опасност да привлече диви животни (включително хищници). Най-щадяща за природата е менструалната чашка, но за използването на този продукт се изисква опит и не е практичен, ако не разполагате с течаща вода и средства за дезинфекция.

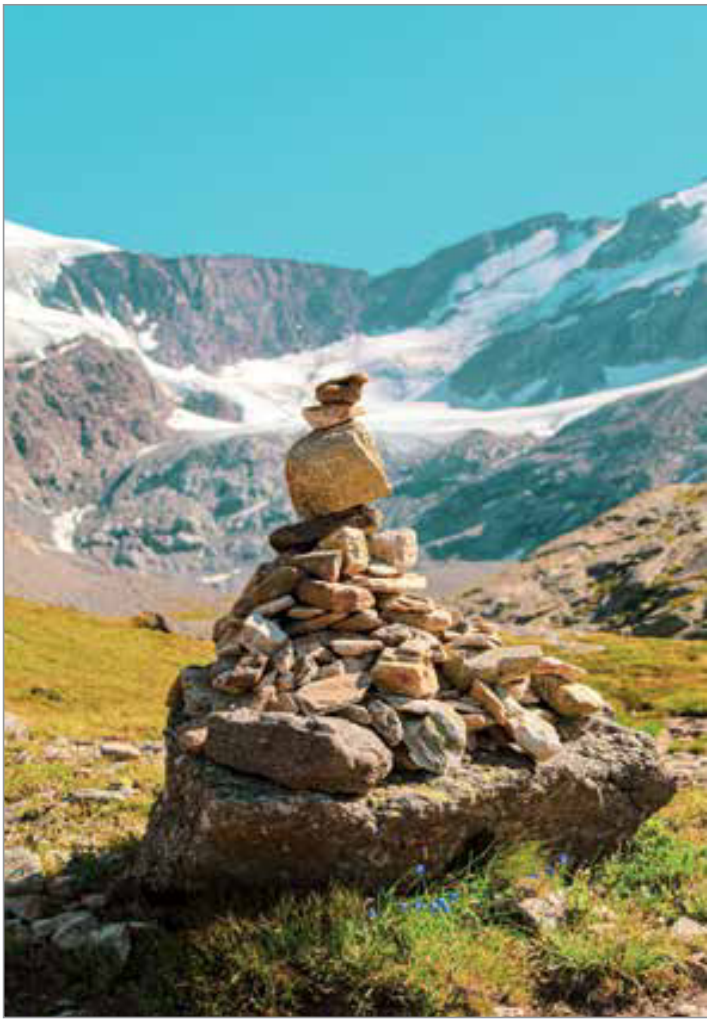
ДИВО КЪМПИНГУВАНЕ

При практикуване на дейностите на открито в отдалечени райони се налага спане на палатки, а някои любители на природата са обособили къмпингуването в отделно рекреационно занимание. Това прави къмпингуването особено популярна дейност, особено в близост до големи водни басейни. Дивото къмпингуване (спане на открито) в България вече е регламентирано на много места и е забранено да се практикува в резервати, национални паркове, в непосредствена близост до плажове и морския бряг, около вододайни зони, и др. Основните заплахи за околната среда са свързани със замърсяването както с битови отпадъци, така и с органични следи от жизнената дейност на хора и домашни любимци. Проблем става когато се съберат голямо количество хора за дълъг период от време. Тогава при липсата на контрол и отдалечеността от населени места, се получава замърсяване, което не може да бъде ликвидирано дълго време.

Мерките за отговорно практикуване на диво къмпингуване са:

- Ако лагерувате на диво място без инфраструктура, трябва да оставите мястото такова, каквото сте го намерили. Дори и да сте направили „технологични постижения“ като заслон, огнище и пейки, най-добре е да ги развалите преди да си тръгнете, за да не развалите стремежа на „досег с дивото“ на други къмпингари, които искат да лагеруват на същото място. Дори да ви се струват полезни за други хора и на момента да са изглеждали добре, тези предмети скоро ще се развалят и ще ощетят ландшафтната стойност на обекта и усещането за единение с природата на следващите посетители.
- Не използвайте препарати в чешми, които имат корита, пълни с вода. Тези корита са предназначени за водопой на домашни животни. Освен това подобни чешми са местообитание на различни водни животни и ларви на земноводни, които умират при поглъщане или съприкосновение с препаратите.
- Придържайте се стриктно към правилата за ходене до тоалетна.
- Използвайте съществуващи огнища, ако има такива.
- Не палете огън на забранени места.
- Преди да разпънете палатка се огледайте за цъфтящи растения и гнезда на животни.
- Ако е забранено – недейте да сечеш и да събирате дърва.
- Използвайте биоразградими и щадящи природата почистващи препарати.
- Не осветявайте терена около палатката или бивака без това да е необходимо.

ПОДРЕЖДАНЕТО НА КАМЪНИ – ДУХОВНО ЗАНИМАНИЕ ИЛИ ВАНДАЛИЗЪМ?



Подреждането на камъни, известно още като балансиране на камъни или изграждане на кули от камъни, е популярна дейност, която включва подреждане на камъни един върху друг, за да се създаде свободно стояща скулптура. Въпреки че тази креативна дейност може да изглежда безобидна и дори възвишена, тя може да има значително въздействие върху околната среда. Първо и най-важно, натрупването на камъни може да наруши естествените местообитания и екосистеми. Под камъните живеят много животни, например земноводни, ракообразни, насекоми и други безгръбначни. По речните камъни са залепени различни мекотели, яйца на риби и земноводни, ларви на водни насекоми и други малки животни. Когато камъните се преместват или отстраняват от естествената им среда, тези животни или умират, изложени на слънце или извън водата, или губят естественото си местообитание и стават жертва на хищници. Преместването на камъни може да наруши почвата и растителността, които са важни за поддържането на местната флора и фауна. Това може да доведе до ерозия, изветряне на почвата и загуба на местообитания за животни. В допълнение, дейността на натрупване на камъни може да причини физическо увреждане на самите камъни. Когато скалите са балансирани или подредени, те могат да станат нестабилни и склонни към срутване, което може да доведе до тяхното счупване. Това може да има отрицателно въздействие върху цялостното състояние на скалните образувания и може да допринесе за тяхното влошаване с течение на времето.

Друг аргумент против подреждането на камъни е, че подобен акт е егоистичен и инвазивен подход към природната среда, на която би трябвало да се радват всички. Кулите от камъни се харесват на създателя им, но пречат на другите посетители да се насладят на дивата природа в естествения ѝ вид. Въпреки че малка кула от камъни може да не изглежда като голяма работа, когато много хора се занимават с подреждане, то може бързо да създаде разхвърлян и неестествен вид в природата.

И накрая, важно е да се отбележи, че в много природни обекти, натрупването на камъни често е незаконно. Много паркове и защитени територии имат въведени правила и разпоредби за защита на природната среда и предотвратяване на дейности, които могат да причинят вреда. Една от забраните в природни забележителности е да не се нарушава естествения облик на местността. Нарушаването на тези правила може да доведе до глоби или други правни последици.

СПОРТОВЕТЕ НА ОТКРИТО И ГРАЖДАНСКА НАУКА

Гражданската наука е иновативен изследователски подход, който ангажира обществеността в научни изследвания и събиране на данни. Този процес на сътрудничество може да донесе множество ползи както за учените, така и за участниците. Чрез гражданската наука се събират голям обем от надеждни данни за разпространението на видове организми, природни явления или процеси, които иначе биха погълнали огромно количество ресурси. Тя насърчава заинтересованите лица да участват в изследователския процес и да се научат да събират информация, без необходимостта да имат образование за това. Много ентусиасти и спортисти посещават трудно достъпни места като планински върхове, пропасти, пещери и техните снимки и наблюдения могат да са изключително ценни за науката. Чрез този подход се събират ценни данни, които се използват за опазване на околната среда. Ако имате интерес към изследването и опазването на природата, можете да използвате публични платформи, за да въвеждате своите наблюдения.

НАРУШЕНИЯ И ОТГОВОРНИ ИНСТИТУЦИИ

Ако станете свидетел на нарушаване на правила и закони, първата ви реакция най-вероятно ще бъде желание за конфронтация с нарушителя. Това рядко води до какъвто и да било положителен изход. Най-често се стига до конфликт, при който няма печеливши, а само две страни, които смятат, че са прави и взаимно са си развалили деня. Затова, ако забележите нарушение, документирайте добре случая и подайте сигнал до отговорните институции. Сигналът трябва да съдържа дата, място на нарушението, описание на ситуацията. Най-добре е да се направят снимки и да се вземат GPS координати. Сигнали могат да се изпращат и по имейл.

За опазването на природата се грижат няколко институции, които имат отговорната задача да реагират на сигнали за нарушения. Ако забележите нещо нередно. е препоръчително да уведомите най-близката регионална инспекция за опазване на околната среда (РИОСВ). Тъй като контактите на РИОСВ се обновяват периодично, е най-добре да потърсите най-актуалната версия.

Ако не сте сигурни какво да правите, можете да се обадите на телефон 112 и да следвате техните инструкции. Не сигнализирайте граждански организации и познати, които нямат правомощия по закон да санкционират нарушителите или, ако го направите, нека това да не е причина да не подадете сигнал към тези институции, които са призвани по закон да вземат мерки. Публикуването в социалните мрежи не е ефективно и няма да доведе до санкциониране на закононарушение.

Връзки към РИОСВ

Когато подавате сигнал на зелените телефони трябва да поискате входящ номер, като институцията има двуседмичен административен срок да провери сигнала.

РИОСВ Благоевград – (073) 885 160

РИОСВ Бургас – (056) 813 212

РИОСВ Варна – (052) 634 582; 0884 290 634

РИОСВ Враца – (092) 629 211; 0893 393 185

РИОСВ Велико Търново – (062) 620 358

РИОСВ Монтана – (096) 300 961; 0882 001 498

РИОСВ Пазарджик – (034) 441 875; 0885 301 066

РИОСВ Плевен – (064) 806 951; 0886 399 054

РИОСВ Пловдив – (032) 643 245; 0889 404 819; 0882 393 749

РИОСВ Русе – (082) 820 772; (082) 809 281

РИОСВ Смолян – (0301) 60 100; 0885 860 231

РИОСВ София – (02) 856 51 52; 0887 787 484

обл. Перник – (076) 670 203; 0879 944 676

РИОСВ Стара Загора – (042) 692 200; 0885 632 494

РИОСВ Хасково – (038) 601 634; 0882 532 791

РИОСВ Шумен – (054) 874 913; (054) 856 527; 0885 750 275



СПЕЦИАЛНА ЧАСТ

Легенда:

Потенциални конфликтни точки и вероятност за увреждане на местообитания и видове, при практикуване на спорта/дейността на открито.



Степен на въздействие:

1. Няма въздействие или има минимално такова.
2. Има въздействие, което е временно и може да бъде избегнато (потъпкване на растения, кратко безпокойство на животни). Едно въздействие върху околната среда. Единично битово замърсяване.
3. Въздействие, което включва безпокойство на животни с дълготраен ефект (напускане на гнезда и убежища), унищожаване на отделни индивиди на животни и растения. Битово замърсяване.
4. Дълготрайно въздействие, унищожаване на индивиди или прогонване от убежищата им. Замърсяване. Повече от едно въздействие.
5. Силно въздействие, унищожаване на редки растения и животни, трайно прогонване на животни, убиване и унищожаване на животни, ерозия в ограничени площи.
6. Замърсяване на големи площи, предизвикване на горски пожари, ерозия. Унищожаване на хабитати.

ПЛАНИНИ И ГОРИ

Пешеходен туризъм



Степен на въздействие – **5.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Пешеходният туризъм (hiking или trekking) включва ходене сред природата, като активността варира – от леки разходки под час до няколко дни или дори седмици. Практикува се в цялата страна, най-често в планините. Пешеходният туризъм е позволен във всички защитени територии, освен в строгите резервати. В поддържаните резервати и в националните паркове, както и в някои защитени територии, където са въведени допълнителни ограничения в техните заповеди за обявяване, е разрешено ходенето само по маркирани за целта пътеки, но не и извън тях. Това означава, че например в националните паркове като Пирин, Рила и Централен Балкан, ако се движите извън маркираните пътеки, е нарушение на закона и режима на защитената територия.

Пешеходният туризъм е една от най-популярните дейности сред природата, защото изисква минимална екипировка и умения. В резултат на това се практикува от голям брой хора, особено през летните месеци. Обикновено пешеходният туризъм често се счита за дейност със слабо въздействие върху околната среда, но това е вярно, само ако се разглежда като индивидуална активност. Проблемът идва основно от количеството хора, които решат да посетят една и съща местност едновременно. Тогава въздействието се натрупва и влиянието върху уязвимите планински екосистеми е значително. Основните заплахи за природата са свързани с ерозията, породена от големия поток от посетители. Пример за пагубно човешко въздействие са Седемте рилски езера в Рила. Там ерозията води до свличане на земни маси, които в последствие попадат в планинските езера и добавят в тях нетипични количества почва и хранителни вещества. Развилите се в новите условия водни растения загниват и водят до заблатяване на езерата. Храненето на рибите в езерата с хляб и сандвичи допълнително променя състава на водата. По този начин езерата постепенно изчезват. Други въздействия върху природата са замърсяване с битови отпадъци, безпокойство на диви животни, механично унищожаване на растения и дребни животни. Утъпкването на пътеки, дюни и цели територии може да представлява съществена заплаха за защитени видове растения и за самите дюни. При многодневните преходи се налага и лагеруване на открито и в хижи, което представя допълнително замърсяване (виж част „къмпингуване“). Няколко популярни места в България носят ясни белези от прекомерен туризъм – основно в националните паркове Рила и Пирин, Централен Балкан, Природен парк Витоша и други.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Спазвайте маркировката, не се отклонявайте и не създавайте нови пътеки. Свободното придвижване не навсякъде е разрешено и там, където има маркирани пътеки, те трябва да се спазват стриктно.
- Не оставяйте следи от престоя си. Боклукът трябва да попадне в раницата. Дори и

корите от портокали и банани трябва да се събират, защото в планинските райони минават няколко години преди да се разградят.

- Ако мястото, на което искате да отидете е много натоварено, оставете разходката за друг сезон. Например, ако много искате да посетите Рилските езера, направете го през пролетта и есента или през делничен ден, за да не станете част от тълпата и да не се налага да заобикаляте извън пътеките.
- Лагерувайте само на отредените за това места.
- Спазвайте правилата за ходене до тоалетна и не оставяйте неразградими отпадъци.
- При миене в планински потоци и чешми с корита не използвайте препарати.
- Не убивайте животни и не събирайте растения.
- В райони с дивеч и диви животни дръжте кучето си на каишка.
- Избягвайте да вдигате силен шум.
- Оставяйте природата такава, каквато сте намерили. Не правете скулптури от камъни. Изключение правят купчините от камъни, които маркират пътеките.
- Не използвайте незаконни съоръжения и методи за достигане на началната точка от маршрута.

Алпинизъм



Степен на въздействие – **3.**
Въздействие при отговорно практикуване – **1.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Алпинизмът е спортът, който отвежда хората на едни от последните недокоснати от цивилизацията места на планетата – високите планински върхове. Изкачването на високи върхове и скални стени позволява на алпинистите да достигнат места, които са недостъпни за повечето хора. Алпинистите обикновено са добре подготвени, имат опит и уважават планината, което прави въздействието им върху околната среда много малко. Ако в миналото алпинисти са били само шепа ексцентрични ентусиасти, в момента все по-достъпната и лесна за ползване екипировка позволява на цели тълпи търсачи на приключения да откликнат на магнетичната сила на върховете.

Високите планини са крехки екосистеми, които не понасят добре човешкото присъствие. Влиянието на посетителите може да бъде значително, особено на по-популярните места, например най-високия връх за страната или по атрактивни и лесни за изкачване алпийски маршрути. Алпинизмът трябва да се практикува с уважение към планината и към хората, които я обитават.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

За етичното практикуване на алпинизъм е публикувана декларация за етиката при практикуване на планински спортове – Тиролската декларация, публикувана от Международната Федерация по катерене и алпинизъм (UIAA). По-долу са представени частите от нея, които се отнасят за опазването на околната среда. Цялата декларация, преведена на български може да се прочете тук.

- Ние спазваме мерките за опазване на околната среда в скалните и планински райони, фауната и флората и призоваваме всички катерачи да следват примера ни.
- Да се стараем да пазим тишина, за да не смущаваме дивите животни.
- Ако е възможно, достъпът до катерачните райони да се извършва с обществения транспорт или с ограничен брой превозни средства за свеждане на автомобилния поток до минимум.
- За избягване на ерозията и за да не се смущават дивите животни, при подстъпа и връщането от маршрутите да се движим по установените пътеки, а когато такива няма, да се избира най-екологосъобразният път.
- Да се спазват сезонните ограничения по време на размножителния период на скалните обитатели. Ако имаме информация за гнездящи птици, да я довеждаме до знанието на останалите катерачи, за да избягват района на гнездене.
- При премиери да внимаваме да не застрашаваме биотопите на редки видове растения и животни. При екипиране и преекипиране да се вземат всички необходими мерки за ограничаване на ефекта върху околната среда.
- Внимателно да се обмислят последствията от прекаленото популяризиране на стари катерачни райони при преекипирането с болтове. Увеличаването на човешкия поток може да причини проблеми.
- Да се сведат до минимум пораженията върху скалата, като се използват най-малко увреждащите я средства за осигуряване.
- Не само да се отнася собственият боклук, а да се събира и чуждият.
- При липса на санитарни удобства да се ходи по нужда на подходящо разстояние от къщи, места за бивакуване и водни басейни и да се вземат всички необходими мерки за избягване на пораженията върху екосистемата. Старайте се да не накърнявате естетическите чувства на хората около вас. В често посещавани райони със слаба биологична активност катерачите вземат мерки за изнасяне на собствените си фекалии.
- Да поддържаме местата за бивакуване чисти, да не замърсяваме и да отнасяме отпадъците си. Всички катерачни принадлежности – фиксирани въжета, палатки и кислородни бутилки – да бъдат сваляни от планината.
- Да пестим източниците на енергия. В гористи райони да се въздържаме от действия, допълнително вредящи на горите. В застрашени гористи райони да носим подходящо гориво за приготвяне на храната.
- Използването на хеликоптери да се свежда до минимум, когато вреди на природата или местните жители.
- При конфликти, свързани с достъпа до скалите, да се преговаря със собствениците на земята, властите и местни организации за постигане на решения, задоволяващи всички страни.
- Да се взима активно участие в спазването на тези правила, най-вече чрез популяризирането им и изграждането на необходимата инфраструктура. Активно да сътрудничим с алпийските организации и други групи за опазване на околната среда.

Скално катерене



Степен на въздействие – **3.**
Въздействие при отговорно практикуване – **1.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Вертикалните скали обикновено са недостъпни не само за хора, но и за повечето едри животни. Липсата на хищници прави скалите предпочитано място за почивка и убежище на летящи животни – прилепи и птици. Тези животни, които обитават отвесни скали, обикновено не очакват посетители. Катерачите успяват да преодолеят и да прокарат маршрути по много от смятаните за недостъпни скални масиви. Това води до безпокойство на гнездящите по скалите птици. Някои популярни катерачни обекти са засегнати от ерозия, замърсяване с фекалии и битови отпадъци, нерегламентирани огнища и къмпингуване и други следи от човешка дейност. Освен специфичните дейности на катерене и придвижване по скали, останалата част от присъствието на катерачите в природата не се различава от въздействието, което оказва туризма и дивото къмпингуване. Извън скалите всички правила и регулации, които важат за туристите, са валидни и за катерачите.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Опазването на природата трябва да има приоритет пред създаването на нови маршрути.
- Спазвайте законите и режимите на района, в който се намирате. Запознайте се с режима на защитените територии и зони, в които искате да катерите. Някои от тях имат изрични забрани за практикуването на този спорт. Забраните се налагат за да не се безпокоят видовете животни и растения, за чието съхранение са обявени тези защитени територии.
- През пролетта внимавайте с гнездането на птиците по скалите. Не се катерете в близост до гнезда на птици.
- През зимата внимавайте със зимуването на прилепите. Възможно е да има зимуващи прилепи в скалните цепнатини, които не бива да бъдат обезпокоявани.
- Избягвайте поставянето на опори, когато това не е необходимо.
- При разработване на нови маршрути проверете дали попадат в защитена територия и какъв е режимът за практикуване на катерене. Изисквайте разрешение от съответните институции за разработване на нови райони или екипиране на нови маршрути.
- Сведете до минимум шума, който създавате.
- Не хранете дивите животни.
- Изнасяйте боклука със себе си.
- При подхода към маршрутите минавайте само по утвърдените пътеки, не създавайте нови.
- Уважавайте красотата на скалата, като не нанасяте големи промени при екипирането. Не дълбайте изкуствени хватки.
- Не използвайте голямо количество магнезий и не маркирайте хватки с него.

Планинско бягане

Степен на въздействие – **3.**
Въздействие при отговорно практикуване – **1.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Бягането е спорт, който е по-щадящ за природата от ходенето, защото обикновено времето, прекарано по пътеките е по-малко, практикуващите го се движат леко, не ядат толкова много, рядко почиват или ходят до тоалетна. Проблем става, когато се провежда масово събитие (например състезание). Тогава десетки и дори стотици хора преминават по пътеки, които не са пригодени за подобен натиск и могат да предизвикат ерозия и безпокойство на диви животни. Друг проблем е замърсяването, тъй като бегачите обикновено нямат възможност да отделят нужното време и енергия, за да опаковат, събират и изнасят своите боклуци.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Събирайте всички опаковки и други боклуци.
- Ако участвате в състезание, което преминава през защитена територия, убедете се, че организаторите са съгласували събитието с местната РИОСВ, спазват правилата и уважават природата.
- Всяка временна маркировка трябва да се събира и да не се използват перманентни бои по камъни и дървета.
- Внимавайте да не настъпите дребни животни и влечуги.
- Придържайте се към съществуващите пътеки.
- Уважавайте дивите животни. Не безпокойте и не дразнете нарочно дивеча и защитените видове.



- Ако бягате с куче – дръжте го близо до себе си и не му позволявайте да се отдалечава и да преследва диви животни.
- В редки случаи особено при дълги състезания и преходи е възможно да преминавате през територии с наличие на мечки. Подгответе се със средства за предупреждение (звънчета), които ще позволят на животните да научат, че се приближавате и да се отдалечат.
- Опитайте се да подкрепите местните усилия за опазване на природата, като доброволствате за поддръжка на пътеки, дарявате на природозащитни организации или участвате в събития за почистване и други природозащитни инициативи.

Спелеология



Степен на въздействие – **4.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Пещерното дело е уникално съчетание между спортни постижения, изследователска работа и приключения. Понякога спелеолозите имат късмета да бъдат първите хора, стъпили на нова и непозната територия, а пещерите са едни от последните бели петна на картата на земята. Това поставя практикуващите спелеология в отговорната позиция да съхранят подземната среда от посегателства. Пещерите са деликатни екосистеми, които имат малък досег с повърхността. Организмите, които обитават пещерите са придобили уникални приспособления, за да оцелеят в условия на пълен мрак, ниска температура и ограничени ресурси. Някои от типично пещерните организми – троглобионти, са еволюирали в условия на изолация от околния свят и цели видове могат да бъдат ендемични само за една пещерна система. Затова всяка промяна в условията на средата, например замърсяване или промяна във температурата и въздушните течения, може да бъде пагубна и да доведе до изчезването на цели видове, еволюирали милиони години. Пещерите често са източник на питейна вода и част от изворните пещери в България са каптирани. Това изисква особено голяма отговорност и предпазването на водите им от замърсяване, което може да навреди на човешкото здраве.

Прилепите са чести обитатели на пещерите. По време на размножителния си период, от средата на май до началото на август, те се струпват в пещери и образуват големи колонии, често достигащи до няколко хиляди индивида. Точно в този момент прилепите са изключително уязвими на безпокойство, защото женските раждат малките си на едно и също място в кратък период от време. Едно единствено действие, свързано с безпокойство, дори и за няколко минути, може да доведе до измиране на стотици новородени прилепи и да нанесе сериозна вреда на прилепните популации. Особено критични са първите 45 дни от раждането на малките, когато те са напълно безпомощни. Друг период, през който прилепите са уязвими, е зимуването. През зимата няма насекоми, с които прилепите се хранят. Те прекарват този период в състояние на хибернация (подобно на зимния сън), по време на която разчитат на натрупаните през есента запаси. При безпокойство те излизат от нея, което е свързано с огромен разход на енергия. Ако това се случи неколкократно по време на зимния период, прилепите нямат енергия, с която да дочакат пролетта и загиват. Затова е необходимо особено внимание при проникване в пещери, които се обитават от прилепи. Спелеологията най-вероятно е станала причина за огромни и непоправими последици върху прилепните популации в Америка. Чрез пренасянето с пещерно оборудване и дрехи на спорите на паразитната гъба, причинител на „синдрома на белия нос“, това заболяване е разпространено от Европа в Америка. И докато тук то не е фатално за европейските прилепи, в Америка е причинило смъртта на милиони индивиди от защитени видове.

Освен животните, които обитават пещерите, самите пещери като структури са уязвими от човешката дейност. Образуванията, формирани в продължение на милиони години могат да бъдат разрушени за секунди. Дори издишаният от хората въглероден диоксид може да увреди пещерните образувания. Отварянето на нови входове или раз-

ширяването на съществуващи такива, например за да се проникне в нови галерии, са свързани с увеличаване на въздушния поток и може да доведе до изсъхване и унищожаване на пещерни образувания или до драстични промени в пещерния микроклимат. Някои пещери съхраняват ценни археологически и палеонтологични находки, които все още не са проучени.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Не чупете пещерни образувания.
- Избягвайте да посещавате пещерите с прилепни колонии в периодите за размножаване и хибернация.
- Където е възможно, се движете до обектите по установените пътеки.
- Не търсете, не вземайте и не разрушавайте палеонтологични и археологически находки.
- Не изхвърляйте течни или разтворими отпадъци в подземните води.
- Не поставяйте излишни закрепвания и стационарна екипировка на места, където това не е наложително.
- Не създавайте надписи и перманентни знаци в пещерите, освен за целите на картографирането.
- Не показвайте лесно достъпни пещери на местни туристически гидове и ентусиасти.
- Не споделяйте координати на пещери с непознати хора или в публичното пространство.
- Не убивайте пещерни животни.
- Не изхвърляйте отработен карбид в пещерите.
- Избягвайте ходенето до тоалетна в пещерите.
- Избягвайте пушенето в пещерите, особено в близост до прилепни колонии.
- Не оставяйте предмети и отпадъци в пещерите. Ако създавате подземен лагер, затворете добре всички контейнери, за да не се превръщат в капани за животни.
- Не палете огън на входовете на пещерите.
- Изнасяйте всичко, внесено отвън, старайте се да оставяте пещерите такива, каквито са били. Ако намерите боклуци от други хора, вземете и тях.
- Почиствайте дрехите и екипировката си след всяко посещение на пещера.
- При пътуване в нов район или държава, почистете и дезинфекцирайте дрехите и цялата си екипировка, за да избегнете пренасянето на нетипични патогени.
- Препоръчително е екипировката, която не може да бъде дезинфекцирана да се закупи или наеме на място.

Как се държим с прилепите

- Не посещаваме пещерите с големи колонии в периодите за размножаване и хибернация.
- В останалите пещери пазим тишина и преминаваме възможно най-бързо и тихо през галериите с прилепи.

- Ако намерим жив прилеп на земята, независимо дали е възрастен или бебе, го повдигаме с чисти ръкавици или парче плат и го закрепваме възможно най-високо на стените на пещерата, по възможност далеч от вода. Никога не пипаме прилепи с голи ръце. Не ги отнасяме със себе си.
- Допуска се фотографиране с документална цел на прилепната колония, но не използваме силна светкавица повече от 2 – 3 пъти. Снимките се изпращат на имейл адреса на Центъра за изследване и защита на прилепите – brcc @ nmnhs.com със следната информация: дата, име на пещера и защита; населено място и автор на снимките. Не се снимат прилепи самоцелно, ако не е свързано със събирането на научна информация, нужна за опазването им.
- Не пипаме или тормозим прилепите по стените и тавана на пещерите и не се опитваме да ги преместим, освен ако не са пряко застрашени (разположени върху закрепвания, в тесняци и т.н.).
- Паленето на огън в привходните части на пещерите, влизане с факли, както и вдигането на шум водят до смърт и/или прогонване на много прилепи.





Геокешинг



Степен на въздействие – **2.**
Въздействие при отговорно практикуване – **1.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Геокешингът е хоби, което включва „лов на съкровища“ сред природата с помощта на GPS устройство. На определени места са скрити различни по форма и размер кутии, които любителите на геокешинг търсят. Въпреки голямата си популярност тази активност има ниско въздействие върху околната среда.

Основните проблеми възникват, ако кутийките са скрити на уязвими места, които не би трябвало да се посещават от много хора (пещери, резервати, места с гнезда на птици). Наличието на геокеш привлича хора, които не биха посетили мястото по друг повод и биха могли да създадат допълнителен антропогенен натиск върху уязвими обекти. Проблем е, ако кутийката е неправилно поставена, направена е от некачествен материал или не се поддържа – тогава от „съкровище“ геокешът се превръща в поредният пластмасов отпадък сред природата.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Не крийте геокешове на забранени за достъп места и в уязвими зони, например пещери или археологически обекти.
- Убедете се, че мястото на скриване е разрешено за достъп и не е частна собственост или защитена територия, в която такава дейност е забранена.
- Използвайте здрави кутии, които няма да се разпаднат до микро пластмаса.
- Често проверявайте кутиите си, и ако не можете да ги поддържате, ги премахнете, за да не се превръщат в боклук.



- Поставяйте само разрешени и устойчиви на атмосферни условия предмети в кутиите.
- Ако, докато търсите геокеш, обръщате камъни, връщайте ги на мястото им.
- Cache in trash out – старайте се да събирате отпадъците от местата, които посещавате.

Лов



Степен на въздействие – **5.**
Въздействие при отговорно практикуване – **3.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Ловът е противоречив, но все още много популярен начин за общуване с природата. Въпреки че на пръв поглед ловът е обратното на природозащита, това занимание може да бъде устойчиво и да се практикува при уважаване на принципите за опазване на природата. Ако се спазват определени правила, ловът може да има ниско въздействие върху околната среда и дори да води до опазване на местообитания и съхранение на много „неловни“ обекти и защитени видове. Нещо повече – много ловци са страстни природолюбители. Устойчивите ловни практики включват лов само на необходимото количество дивеч и гарантиране, че популациите на дивите животни не са изчерпани. Това може да стане чрез прилагане на квоти за лов, регулирани сезони и възрастови или полови ограничения на животните, които могат да бъдат ловувани. Много ловци също допринасят към усилията за консервация, като финансират програми за опазване на дивата природа, възстановяване на местообитанията и подкрепа на научни изследвания. Ловът може да осигури местни, органични и устойчиви източници на храна. Това може да намали въздействието върху околната среда на индустриалното селско стопанство и да намали въглеродните емисии, свързани с транспортирането на храната. Ловът може също така да помогне за намаляване на конфликта между хора и диви животни, тъй като може да помогне за контролиране на популациите от животни, които в противен случай могат да причинят щети на културите, собствеността или да представляват заплаха за безопасността на хората.

Като оставим настрана моралния аспект, ако се спазват определени правила, ловът може да има ниско въздействие върху околната среда и дори да води до опазване на местообитания и съхранение на много „неловни“ обекти и защитени видове. Въпреки това е важно да се отбележи, че ловът може да има и отрицателни въздействия върху околната среда и популациите на дивите животни, ако не се практикува отговорно. Нерегламентираният лов, бракониерството и ловът на застрашени видове може да има тежки последици за популациите и екосистемите. Важно е ловците да се обучават на отговорни ловни практики и да следват всички разпоредби и указания, определени от агенциите за управление на дивата природа.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Запознайте се със законодателството за лова и го спазвайте стриктно.
- Ловувайте само разрешени видове дивеч и в определените сезони.
- Ловувайте само с разрешените методи и средства от закона.
- По възможност използвайте неоловни сачми когато ловувате в гори и полета, за влажните зони те вече са забранени.
- Не стреляйте в условия на ниска видимост, както изисква и самият закон.
- Избягвайте безпокойството на редките видове животни и неловните обекти.

- Не оказвайте „помощ“ на малките на дивеча – сърни, зайчета и други.
- Ако не сте сигурни във вида на птицата, не стреляйте.
- Палете огън само в определените за това места.
- Боклукът в раницата.
- Не оставяйте ловните кучета да скитат и не ги пускайте да гонят дивеч извън ловния сезон.

Колоездене



Степен на въздействие – **4.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Карането на колело е екологичен начин за придвижване, интензивен спорт и чудесен начин за прекарване на време сред природата. Проучвания показват, че придвижването с колело няма по-голямо негативно влияние от пешеходния туризъм по планинските пътеки. Спускането по стръмни пътеки (“downhill”) обаче може да бъде проблемно заради ерозията, която предизвиква. Други негативни последствия от планинското колоездене могат да доведат до унищожаване на растителност, уплътняване на почвата, замърсяване на планински потоци с кал и безпокойство на дивите животни.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Спазвайте правилата и забраните на мястото, на което ще карате колело.
- Старайте се да карате в периоди, в които няма голям трафик и избягвайте струпването на много колоездачи на едно място.
- Придържайте се към съществуващите пътеки. Запознайте се с терена и следете скоростта си, за да не се налага да натискате рязко спирачки на острите завои и при срещи с пешеходци. По този начин ще намалите изравянето на пътеката.
- В райони, в които са възможни срещи с големи животни (крави, коне или диви животни) носете звънчета или произвеждайте шум на местата без видимост, за да ги предупредите и избегнете срещи в последния момент.
- Отнасяйте се с грижа за природата и пътеките. Поддържайте пътеките в добро състояние и се опитвайте да не ги разрушавате. Не карайте в дъждовно и кално време, за да не създавате коловози или го правете на трасетата, специално създадени за целта.
- Почиствайте калта от колелото преди да се преместите в друг район – така ще избегнете пренасянето на семена от едно място на друго.

Автомобили и други моторни средства, офроуд



Степен на въздействие – **6.**
Въздействие при отговорно практикуване – **4.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Офроуд е шофирането по неасфалтирани повърхности, като черни пътища, кал, пясък, камъни и дори сняг. Може да се практикува с различни превозни средства. За мнозина офроудът е страхотно хоби, което дава възможност да се изследват места, които преди не са били достъпни. За други – това е просто начин да се стигне бързо до хижата, обекта за катерене или друго място сред природата. Това е вълнуваща и забавна дейност, която има яростни привърженици и сериозна общност от последователи, състезания и професионални спортисти, инвестиращи огромна енергия и средства в спорта си. Офроуд шофирането, както и по-малките превозни средства като ATV и мотоциклети позволяват да се достигнат бързо отдалечени места. Моторните превозни средства обаче имат многократно по-голямо негативно въздействие върху околната среда, отколкото придвижването пеша. На местата, където често се придвижват автомобили и ATV, ерозията и деградацията на местообитанията е потресаваща. Популярните офроуд обекти с течение на времето значително деградират и негативното въздействие е видимо от сателитни снимки. Освен сериозния проблем с ерозията, моторните превозни средства допринасят за унищожаването на големи площи, покрити с растителност, прогонването на животни и прякото им убиване при сблъсъци. На някои места по света безотговорното шофиране е довело до заличаването на хабитати и цели видове. Замърсяването с изгорели газове, гориво и отпадъчни химикали също има негативно въздействие за природата, включително за водите. Изровените терени и ерозията могат да доведат до наводнения, а смъкнатият почвен слой попада в планински потоци и езера и води до тяхното заблатяване. Не бива да се подценява и звуковото замърсяване, което безпокои и директно прогонва дивите животни.

Прекарването на пътища е свързано с отсичането на дървета, а новите пътища служат за нарастване на антропогенния натиск сред природата от страна на лица, които не са подготвени и не биха стигнали до съответното място без помощта на автомобил, а понякога се оказва и че им липсва необходимата култура за пребиваване сред природата. Любителите на офроуд придвижването понякога съчетават хобито си с пикник, лов, риболов и лагеруване на открито. Редица проучвания показват негативното въздействие на офроуд возилата както за природата, така и за хората, които се опитват да практикуват други спортове на открито и на много места по света те са забранени. В България най-зрелищния проблем с офроуд автомобилите е в национален парк Рила, къ-



дето всекидневното придвижване на джипове към парка и увеличеният антропогенен натиск от туристи доведе до екологична катастрофа, от която природата трудно ще се възстанови. Моторните шейни и АТВ-та са по-леки от автомобил и нямат толкова голяма нужда от пътища, което насърчава управляващите ги да се придвижват навсякъде и допълнително да увреждат природата.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Спазвайте забраните за каране в защитени територии и зони.
- Избягвайте минаването напряко и прокарването на нови пътища.
- Бъдете готови за срещи с животни от всякакви размери, които биха изскочили пред автомобила. Карайте със съобразена скорост, за да избегнете сблъсъци. Избягвайте да карате по изгрев, залез и през нощта, когато повечето животни са най-активни.
- При каране през нощта да се използват допълнителни светлини.
- Минавайте бавно през мокри и кални терени, за да не създавате допълнителни коловози.
- Избягвайте излишните маневри като пресичане на реки, нарочно затъване в кал, форсиране на двигателя, надуване на силна музика или клаксон, каране без път и т.н. Това важи особено за места, където има защитени видове. Бъдете внимателни с останалите туристи в планината, давайте път, опитайте се да не ги цапате с кал и прах.

Състезания, лагери, сборове и фестивали



Степен на въздействие – **5.**
Въздействие при отговорно практикуване – **3.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Понякога при практикуване на хоби или спорт на открито се налага организиране на масово събитие – състезание, сбор, експедиция, фестивал и т.н., където голям брой участници се събират за няколко дни, за да споделят общите си интереси. Подобни събития обикновено се организират на голямо открито място, което не е предварително пригодено за целта и няма необходимата инфраструктура за посещение на голям брой хора. Сборовете могат да включват къмпингуване, пикник, готвене, палене на един или няколко огъня и всевъзможни физиологични дейности, извършвани в периметъра на лагера. Последиците за природата от едно такова събитие могат да бъдат значителни, особено при събиране на голям брой хора или при дълъг период от време.

Основните заплахи за природата са свързани с физическото унищожаване на растителност, включително изсичане на дървета за огън, замърсяването с битови, химич-

ни и органични отпадъци, преместването на камъни и изграждането на структури. За съжаление най-честата гледка след приключването на масово събитие са купищата салфетки, санитарни материали, отпадъци и човешки екскременти, разпръснати из храсти и около дървета в района. Други негативни заплахи включват шумовото замърсяване, което води до безпокойство на диви животни. Присъствието на домашни любимци допълнително причинява безпокойство. Възможно е и да се причини замърсяване на води с химически вещества. Ако мястото е достъпно с автомобили, се получава допълнително утъпкване на растителност и замърсяване.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Масовото събитие не е същото като обикновеното къмпингуване на открито. Преди провеждане на събитието трябва да се проверят регулациите и режимите на мястото и при необходимост да се потърсят собствениците на земята и отговорните институции за уведомление и съгласуване.
- По възможност да се използва място със съществуваща инфраструктура – мивки, тоалетни и канализация. Ако такава липсва, се обособяват места с преносими душове, мивки и тоалетни на поне 100 метра от водоизточник. Не се ходи до тоалетна на произволни места. Ако няма обособена тоалетна се спазват правилата от глава 7 на тази книга.
- Всички отпадъци, включително органични отпадъци и фасове, се събират и изхвърлят на отредените за това места.
- Уриниране да се извършва далече от лагера и от водоизточници и не трябва да се повтаря едно и също място два пъти. Да не се изхвърлят салфетки и санитарни продукти в природата.
- Не се използват миещи препарати в чешми с корита.
- Всички импровизирани съоръжения – огньове, столове, маси и т.н., се развалят след приключване на събитието и мястото се привежда в първоначалния му вид.
- Да не се допускат домашни любимци да скитат из природата.
- Автомобилите да се движат по съществуващите пътища, а най-добре да се оставят на обособено място.
- Да се палят минимално количество огньове, които да се споделят от участниците.
- Да се събират дърва за огън само ако е разрешено и без рязане на живи дървета. В противен случай да се носят дърва от организаторите.
- По възможност да се използват къмпинг мебели и структури, вместо да се изграждат импровизирани такива.
- Да не се хранят дивите животни.
- Препоръчително е всеки участник да си носи посуда и прибори за многократна употреба. Да се използват минимално количество опаковки, украси и предмети за еднократна употреба.
- Да се избере отговорник на лагера, който да бъде запознат с регламентите на националното и международно законодателство и да има контакт с отговорни институции за прилагането на законите. Събитието трябва да се провежда при спазване на строги правила на поведение, с които всички участници да бъдат запознати.

ЗИМА И СНЯГ

Ски и сноуборд



Степен на въздействие – **6.**
Въздействие при отговорно практикуване – **5,5.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Карането на ски и сноуборд е популярен зимен спорт, на който се радват милиони хора по света. Въпреки че карането на ски може да бъде чудесен начин да се насладите на природата и да останете активни през зимните месеци, то може също така да има огромно въздействие върху околната среда. Ски курортите изискват големи площи изчистена земя за създаване на ски писти, лифтове и други съоръжения. Това може да доведе до обезлесяване и унищожаване на местообитания за дивата природа. Ски курортите са едни от основните причини за загубата на планински гори.

Карането на ски може да допринесе за ерозия на почвата, особено по стръмни склонове. Когато скиорите пресичат планината, те могат да изместят почвата и растителността, което води до ерозия и утаяване в близките потоци и реки. Това може да има значително въздействие върху водните екосистеми и качеството на водата. Ски курортите изискват значително количество енергия, за да работят, включително за правене на сняг, осветление и отопление. Те също допринасят за емисиите на парникови газове чрез използване на енергия и транспорт.



Ски курортите могат да нарушат местообитанията на диви животни, особено по време на строителната фаза. Изграждането им може да доведе до фрагментиране на местообитанията на дивата природа и повишена човешка дейност, което може да наруши поведението на животните и моделите на миграция. Мерките за намаляване на въздействието върху околната среда трябва да бъдат предприети от съществуващите ски курорти.

За да сведат до минимум негативните въздействия, ски курортите трябва да прилагат инициативи за устойчивост като използване на възобновяеми енергийни източници, намаляване на използването на вода и защита на местообитанията на дивата природа.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Потърсете ски курорти, които са въвели мерки за устойчивост, като например използване на възобновяеми енергийни източници или прилагане на програми за рециклиране. Можете също така да изберете курорти, които са сертифицирани от организации като Green Globe или програмата Sustainable Slopes.
- Когато карате ски, стойте на определени пътеки и избягвайте да карате ски в райони, където има крехка растителност или дива природа.
- Избягвайте изхвърлянето на отпадъци по склоновете и изхвърляйте боклука правилно.
- Използайте ски оборудване, което е направено от устойчиви материали, като бамбук или рециклирана пластмаса. Можете също така да наемете оборудване, вместо да купувате ново.
- Помислете за споделено пътуване или използване на обществен транспорт, за да стигнете до ски курорта. Това може да намали въглеродните емисии от транспорта.
- Изберете местни фирми за хранене, настаняване и пазаруване. Това може да подпомогне местната икономика и да намали въздействието върху околната среда от транспортирането на стоки.
- Изключвайте осветлението и уредите в хотелската стая. Помислете и за намаляване на потреблението на вода.

МОРЕ И РЕКИ

Кайт сърф



Степен на въздействие – **5.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Кайтсърфингът използва силата на вятъра чрез голям парашутен тип хвърчило, за да задвижи сърфист/човек през водата на малък сърф или кайтборд. Кайтсърфингът е спорт, който, ако се практикува отговорно и на подходящи места, е много щадящ към природата. Основният проблем, който карането на кайт предизвиква е карането на места, където има водоплаващи птици. Платното за кайтсърф е голямо и ярко оцветено, сърфистите се движат бързо и правят скокове и резки завои, понякога със силни плясъци. Често кайтовете в един район са повече от един и се движат заедно. На места, където има струпване на водоплаващи птици, издигнатото платно предизвиква у тях паника, напускане на местообитанието и дори напускане на гнезда. В България

конфликтни места за каране на сърф са езерата близо до морето, както и някои язовири, които освен места за размножаване и зимуване са и част от прелетния път на птиците между Европа и Африка. Водолюбивите птици, гнездящи в големи колонии по бреговете на езера, на острови и платформи са изключително чувствителни на безпокойство. Те не разпознават платната за кайт и ги възприемат като връхлитащ хищник, което ги кара да се разпръснат. Въпреки предложенията на някои сърфисти, все още няма съществуващ начин птиците да бъдат тренирани да разпознават кайтовете и да не се плашат от тях. Влажните зони се използват както от местни видове, така и от мигриращи птици и едно събитие със силно безпокойство може да ги изтощи и да доведе дори до смърт. Напускането на гнездата от птиците може да доведе до охлаждане на яйца и смърт на малки. Тъй като кайтсърфът е сравнително нов спорт, проучванията върху безпокойството, което предизвиква у птиците са ограничени, но съществуващите данни ясно показват, че тази дейност е сериозен проблем. Най-прясното доказателство за това е пример от 2021 г. от Поморие, където няколко кайтсърфисти провалиха размножителния период на световнозастрашения вид гривеста рибарка (*Thalasseus sandvicensis*).

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Най-ефективната мярка за намаляване на негативното въздействие върху природата е да не се кара на забранени места.
- Преди да отидете на ново място, трябва да проверите дали това място не е защитено.
- Потърсете оборудване за кайтсърф, което е направено от екологични материали, като рециклирани или биоразградими материали. Избягвайте да използвате оборудване, което съдържа токсични химикали или вредни вещества.
- Уважавайте дивата природа в района, където карате кайтсърф. Избягвайте кайтсърфинга в райони, където има изобилие от морски животни, и внимавайте за птиците, гнездящи на плажа. Спазвайте безопасно разстояние от дивите животни и избягвайте да ги безпокоите.
- Не забравяйте да изхвърлите правилно всички боклуци, включително повредено или старо оборудване за кайтсърф. Не оставяйте отпадъци на плажа или във водата.



- Помислете за използване на възобновяеми енергийни източници, като вятърна или слънчева енергия, за захранване на вашето оборудване за кайтсърф.
- Използвайте устойчиви методи за транспорт, като колоездене или ходене пеша, за да стигнете до мястото за кайтсърф. Избягвайте да шофирате до плажа сами и пътувайте комбинирано, за да намалите въглеродните емисии.

Водолазен спорт и свободно гмуркане

Степен на въздействие – **5.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Водолазното дело и свободното гмуркане (шнорхелинг) позволяват на хората да се докоснат до подводния свят. Тези спортове се практикуват широко в морета и други големи водни басейни. Особен интерес представляват тропичните и субтропични морета и океани, където наличието на коралови рифове и голямо биоразнообразие привличат огромен брой любители на подводните спортове. Трябва да се отбележи обаче, че гмуркането може да има негативно въздействие върху околната среда и да увреди не само чувствителните подводни екосистеми, но и да причини общо замърсяване на околната среда.

Едно от най-значимите въздействия от гмуркането е повреждането на кораловите рифове. Те са изключително крехки и могат да бъдат увредени механично, ако гмуркачите ги докосват, изправят се на тях или ги използват за котва на лодките си. Друго негативно въздействие от гмуркането е освобождаването на химикали от водолазната екипировка. Някои неопренови костюми отделят отровни химикали, които могат да увредят морските животни. Химическите слънцезащитни кремове са доказано вредни за кораловите рифове. Безпокойството на рибите и другите морски животни също може да окаже негативно въздействие. В допълнение към директното влияние върху подводния живот, гмуркането е свързано с пътуване, престой в хотели, използване на моторни лодки и други дейности, които имат голям въглероден отпечатък.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Не пипайте нищо, докато се гмуркате. Не събирайте черупки и раковини, не се дръжте за скалите и коралите, не се опитвайте да улавяте морските животни.
- Не изхвърляйте нищо зад борда. Дори и органични отпадъци.
- Влизайте и излизайте от водата далече от плитки рифове.
- Използвайте слънцезащитен крем, който не увреждa морските организми, а ако ще прекарате дълго време във водата, най-добре носете предпазни дрехи вместо крем.
- Използвайте отговорна към природата фирма за гмуркане и екскурзии. Тур-операторът трябва да може да отговори на всички въпроси за мястото, да знае правилата и регулациите и да ги спазва.



- Запознайте се с местните регулации и не се гмуркайте на забранени места.
- Събирайте боклуците, които намерите по морското дъно.
- Практикувайте добър контрол върху движенията си, за да не се налага да се подпирате на рифовете.
- Екипировката ви трябва да е по мярка и да не се влачи или закача по дъното и коралите.
- Не се закачайте с морските животни и не ги тормозете.
- Избягвайте ресторанти, които сервират застрашени видове морски животни, например супа от костенурка или перки от акули.
- Не уринирайте близо до коралови рифове.
- Не хранете морските животни. Не използвайте примамки.
- Гмуркайте се в малки групи.
- Подкрепяйте местната икономика, но не купувайте сувенири, направени от морски организми. На някои места туризмът е довел до изчезването на цели видове, само защото от тях се изработват сувенири.
- Подкрепяйте местни събития за почистване на плажове или други инициативи – например програма за улов на инвазивни видове.
- Взимайте само снимки, оставяйте само мехурчета.

Каяк, уиндсърф, ветроходство, падълбординг



Степен на въздействие – **3.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Водните спортове, при които се използват малки плавателни съдове с гребла или придвижвани от силата на вятъра могат да се разгледат заедно, защото въздействието им върху околната среда е подобно. Като цяло тези спортове имат минимално влияние върху околната среда и за разлика от други активности, практикуващите ги не оставят дори стъпки. Основният проблем е свързан с безпокойството на дивите животни, най-вече птици. Това въздействие може да се намали, като се избягват водни басейни с концентрация на диви птици и не се кара на забранени места.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Уверете се, че мястото, на което ще карате/гребете не се намира в защитена територия и водните спортове не са забранени.
- Придържайте се към установени маршрути и точки за влизане и излизане от водата.
- Дръжте се на разстояние от дивите животни във водата. Ако те са любопитни, оставете ги сами да се приближат.
- Избягвайте местата за гнездене на птици, заобикаляйте ги отдалеч.
- Изберете здрави повърхности като кейове, трамплини за лодки, скали, чакъл или пясък, за да натоварите и разтоварите лодката си.
- Внимавайте да не утъпквате крайбрежието (местообитания на диви животни и флора), докато излизате и влизате в реки, езера или в океана. Това важи в особена сила за уязвимите дюнни местообитания.
- Ако морските каяци изискват завързване или закотвяне, уверете се, че системата не уврежда бреговата линия, морското дъно или растителността.
- Носете лодките над дюни и мека крайречна растителност, не ги влачете.
- Когато влизането и излизането е от водата, оставяйте лодките под нивото на дюните, освен ако приливите или вълните не пречат на безопасността им.
- Ако гребете в плитки води, избягвайте да загребвате чакъл.
- Измивайте лодката/дъската след всяка употреба, за да не пренесете чужди видове на ново място.
- Сведете шума до минимум.
- Използвайте слънцезащитен крем, който не уврежда водните екосистеми.

Спортен риболов



Степен на въздействие – **3.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Спортният риболов е популярно хоби, при което водещата мотивация за улавяне на риба е постижение и удоволствие, вместо традиционното и използване за храна. При него рибите често се пускат обратно във водоема, а практикуващите спазват определени правила на поведение и се водят от етичен кодекс. У нас има Българска федерация по риболовни спортове, която е част от Министерство на младежта и спорта и се провеждат риболовни състезания и републикански първенства в различни дисциплини. Спортният риболов има слабо отрицателно въздействие върху околната среда,

най-вече свързано с преживяемостта на уловената риба и улавянето на нецелеви видове риба.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

Правила за природосъобразен спортен риболов на сдружение „Балканка“:

- Спазвайте местните наредби. На някои места се спазва режим „хвани и пусни“ и нямате право да задържате уловената риба. Други реки са напълно забранени за риболов. На някои места определени видове пък не трябва да се пускат. Ваше задължение е да се запознаете с регулациите преди да отидете на ново място.
- Подберете правилните такъми. Здравината на влакното и въдицата трябва да бъде съобразена с условията и големината на рибите. Скъсването може да доведе до мъчителна смърт на рибата.
- Уважавайте природата. Винаги помнете, че по време на риболов вие сте на гости на природата. Не провокирайте дивите животни и не разрушавайте местообитанията им. Не докосвайте умрели животни, растения и гъби, които не познавате. Опитайте се да не изненадвате дивите животни, но също така не вдигайте излишен шум.
- Не ловете риба през размножителния период.
- Бъдете особено внимателни как действате с рибата, когато температурата на водата се повиши. Метаболизмът на рибите е пряко свързан с температурата на водата и това, заедно с упражняването на риболов, може да направи рибите по-уязвими към ефектите от режима на ловене хвани-пусни.
- Използвайте куки без контра.
- Използвайте изкуствени примамки.
- Използвайте гумени мрежи.
- Носете кохер за отстраняване на куките.
- Ограничете използването на грипер.
- Преценете мястото. Никога не трябва да се замятат примамки в места, от които има голям риск рибата да не може да бъде извадена.
- Ограничете времето на борба на рибата.
- Дръжте рибата във водата или на повърхността.
- Дръжте рибите внимателно. Рибите имат чувствителни вътрешни органи, така че ги дръжте внимателно, без да стискате. Избягвайте да поставяте ръката си върху устата и хрилете им, тъй като това пречи на дишането.
- Опитайте да снимате рибата си, докато е във водата.
- Съживявайте само риби, които не могат да плуват. Рибата ще се възстанови по-добре в естественото си местообитание, освен ако не може да отплува сама.
- Освободете рибата бързо.

Плажуване



Степен на въздействие – **5.**
Въздействие при отговорно практикуване – **2.**

Кратко описание на спорта и заплахите за природата

Плажуването е едно от любимите занимания за практикуване на открито, което често е масово и може да причини съществени проблеми за околната среда. Утъпкани дюни, унищожени находища на псамофитни видове (растения, които растат по дюните), стъпкване на гнезда на гнездящи на брега птици и битово замърсяване са само част от последиците, които плажуването може да причини на природата. Въпреки че никой не отива на плаж с нагласата да навреди на природата, това често се случва, поради липса на информация или осъзнаване за значимостта на собствените действия. За щастие при спазване на определени правила, негативното въздействие от плажуването може да бъде сведено до минимум.

Мерки за избягване на конфликта и правила за отговорно практикуване

- Не оставяйте нищо по плажа, събирайте всички боклуци, включително фасове.
- Събирайте боклук от плажа, дори да не е ваш. Не всички боклуци са изхвърлени от нехайни туристи, възможно е да са донесени от вятъра или от чайките и дори да са пристигнали от друга държава чрез морските течения.
- Когато си поставяте хавлията на пясъка, внимавайте за гнезда на морски птици или крайбрежни растения.
- Не убивайте морските обитатели. Ако уловите морско животно в кепче или кофичка ги върнете обратно в местообитанието им, след като сте ги разгледали.
- Вместо черупки съберете изхвърлени от морето пластмаси и стъкла.
- Избягвайте предмети и опаковки за еднократна употреба. Носете си бутилка, чаша, прибори и сламка за многократна употреба.
- Почиствайте след кучето си дори на плажа.
- Не вървете по дюните и не унищожавайте крайбрежната растителност.
- Използвайте слънцезащитен крем, който не уврежда морските организми.
- Не паркирайте превозни средства по дюните и извън определените за целта места.





ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА И ИЗТОЧНИЦИ

7 rules of responsible beachgoing. Visit St Petersburg Clearwater Florida. (2021, September 19). Retrieved March 10, 2023, from https://www.visitstpeteclearwater.com/list/7-rules-responsible-beachgoing

African Conservation. (2014, April 18). *Ecological damage by 4x4 vehicles in protected areas: Expert calls for off-road driving ban*. African Conservation Foundation. Retrieved March 9, 2023, from https://africanconservation.org/ecological-damage-by-4x4-vehicles-in-protected-areas-expert-calls-for-off-road-driving-ban/

Arlettaz, R., Patthey, P., Baltic, M., Leu, T., Schaub, M., Palme, R., & Jenni-Eiermann, S. (2007). Spreading free-riding snow sports represent a novel serious threat for wildlife. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, *274*(1614), 1219–1224. https://doi.org/10.1098/rspb.2006.0434

Baker, B. (2019, November 4). *How music festivals are destroying the Earth [opinion]*. EDM. Retrieved March 10, 2023, from https://edm.com/opinion/environmental-impact-festivals

Basic skill: Pooping in four steps. Pacific Crest Trail Association. (2019, January 16). Retrieved March 10, 2023, from https://www.pcta.org/discover-the-trail/backcountry-basics/leave-no-trace/basic-skill-pooping-four-steps/

Beaudry, F. (2019, November 3). *The environmental impacts of skiing and snowboarding*. Treehugger. Retrieved March 9, 2023, from https://www.treehugger.com/ski-resorts-and-the-environment-1203969

Being a Responsible Diver. FIJI Shores and Marinas. (2013, February 27). Retrieved March 10, 2023, from https://www.fijimarinas.com/being-a-responsible-diver/

Bressler, S. (2022, February 25). *Pooping outside: The Illustrated Guide to taking a dump outdoors*. The Crazy Outdoor Mama. Retrieved March 8, 2023, from https://www.thecrazyoutdoormama.com/pooping-outside-the-illustrated-guide-to-taking-a-dump-outdoors/

Brown, C. (2022, February 22). *Menstruation in the outdoors*. Outdoor Women's Wellness. Retrieved March 8, 2023, from https://www.outdoorwomenswellness.com/blog/menstruation-in-the-outdoors

Coughlin, S. (2020, January 30). *How exactly do you deal with your period in the wild?* SELF. Retrieved March 8, 2023, from https://www.self.com/story/hiking-or-camping-on-your-period#:~:text=Disposable%20period%20products%20are%20the,how%20hygienic%20you%20can%20be.

Declarations UIAA. UIAA. (2016, October 22). Retrieved March 10, 2023, from https://theuiaa.org/declarations/

Denny, M. (2016, February 25). *10 steps to responsible scuba travel*. PADI Blog – Scuba Diving and Freediving Tips, Dive Travel Insights & More. Retrieved March 10, 2023, from https://blog.padi.com/10-steps-to-responsible-scuba-travel/

Dockrill, P. (2020, January 20). *Rock stacks might look great on your insta, but there's a dark side to the magic*. ScienceAlert. Retrieved March 9, 2023, from https://www.sciencealert.com/rock-stacking-might-look-amazing-on-instagram-but-there-s-a-dark-side-to-the-magic

Editorial office. (2008, September 3). *Analysis of environmental lobby and kite surfing*. Kitesurfpro.nl. Retrieved March 10, 2023, from https://kitesurfpro.nl/en/cramer-waarschuwt-milieulobby/

Green Guide to four wheel drivings ~ Leave No Trace Australia. Leave No Trace Australia. (2023, February 10). Retrieved March 10, 2023, from https://www.lnt.org.au/resources/green-guide-to-four-wheel-drivings/

Green Guide to mountain biking ~ leave no trace australia. Leave No Trace Australia. (2023, February 6). Retrieved March 10, 2023, from https://www.lnt.org.au/resources/green-guide-to-mountain-biking/

Gutierrez, K. (2017, January 21). *Backpacking with your period: Rei Co-op*. REI. Retrieved March 8, 2023, from https://www.rei.com/learn/expert-advice/backpacking-with-your-period.html

How to minimize your environmental impact when mountain biking. Sacred Rides. (2022, June 2). Retrieved March 10, 2023, from https://sacredrides.com/how-to-minimize-your-environmental-impact-when-mountain-biking/

Hudek, C., Barni, E., Stanchi, S., D'Amico, M., Pintaldi, E., & Freppaz, M. (2020). Mid and long-term ecological impacts of ski run construction on alpine ecosystems. *Scientific Reports*, *10*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-020-67341-7

Jones, https://caves.org/wp-content/uploads/2022/06/G. R. C. (2016). *A guide to responsible caving* (5th ed.). National Speleological Society. Retrieved March 13, 2023, from https://caves.org/wp-content/uploads/2022/06/Guide_to_Resp_Caving_2016.pdf

Kahn, J. (2021, March 24). *Environmental impacts of Mountain Biking Synopsis*. Rewilding. Retrieved March 10, 2023, from https://rewilding.org/environmental-impacts-of-mountain-biking-synopsis/

Krüger, T. (2016). On the effects of kitesurfi ng on waterbirds – a review. *Inform.d. Naturschutz Niedersachs.* , *31*(1), 3–64.

Kukreja, R., & About. (2022, July 29). *Are sanitary pads recyclable? (and are they biodegradable?)*. Conserve Energy Future. Retrieved March 8, 2023, from https://www.conserve-energy-future.com/are-sanitary-pads-recyclable.php

Laiolo, P., & Rolando, A. (2005). Forest bird diversity and ski-runs: A case of negative edge effect. *Animal Conservation*, *8*(1), 9–16. https://doi.org/10.1017/s1367943004001611

Layton, J. (2009, October 5). *Is off-roading bad for the environment?* HowStuffWorks. Retrieved March 10, 2023, from https://adventure.howstuffworks.com/outdoor-activities/off-roading/off-roading-bad-for-environment.htm#:~:text=This%20has%20a%20variety%20of,or%20increased%20sedimentation%20in%20waterways.

LeBlanc, R. (2021, January 16). *How long will it take that bag of trash to decompose in a landfill?* LiveAbout. Retrieved March 8, 2023, from https://www.liveabout.com/how-long-does-it-take-garbage-to-decompose-2878033

Lewis, L., & Adcock, T. (n.d.). (publication). *An assessment of the effects of Kitesurfing and other activities on the waterbirds using Dollymount Strand* (pp. 1–35).

Lewis, N., & Deegan, P. (1998). Minimising environmental impact. In *RGS expedition handbook* (pp. 174–184). chapter, Royal Geographical Society.

Mankov, S. (2022, April 26). *Fly Fishing with Stanislav Mankov*. Mankov Fly Fishing. Retrieved March 10, 2023, from https://mankovflyfishing.com/

Marion, J., & Wimpey, J. (2021, July 7). *Environmental impacts of Mountain Biking: Science Review and best practices*. Retrieved March 10, 2023, from https://www.anacorteswa.gov/DocumentCenter/View/16528/EIS-mountain-bikes-and-Best-Practices

Mende, P., & Newsome, D. (2006). The assessment, monitoring and management ofhiking trails: a case study from the Stirling RangeNational Park, Western Australia. *Conservation Science W. Aust*, *5*(3), 285–295.

Mendez, L. (2022, August 3). *How to scuba dive in a sustainable way*. Lonely Planet. Retrieved March 10, 2023, from https://www.lonelyplanet.com/articles/responsible-diving

Meyer, K. (2011). *How to shit in the Woods* (3rd ed.). Ten Speed Press.

Mills, J. (2018, August 14). *Controlled hunting is environmentally friendly*. Controlled Hunting is Environmentally Friendly | Lands and Forestry | Government of Nova Scotia. Retrieved March 10, 2023, from https://novascotia.ca/natr/wildlife/conserva/controlled-hunting.asp

Mitova, R. (2020). Spatial analysis and evaluation of trails and campsite impacts in the area of Seven Rila lakes circus, NP "Rila." *Annual of Sofia University "St. Kliment Ohridski" Faculti De Geologie Et Geographie Livre 2 – Geographie*, *113*, 361–385.

Mitova, R. (2021). Trail erosion in the area of the seven rila lakes cirque, Rila National Park, Bulgaria. *Review of the Bulgarian Geological Society*, *82*(3), 256–258. https://doi.org/10.52215/rev.bgs.2021.82.3.256

Myryame. (2017, October 5). *10 tips to be a responsible scuba diver*. Divezone. Retrieved March 10, 2023, from https://divezone.net/10-tips-to-be-a-responsible-scuba-diver.htm

National Park Service (2021). *General restrictions and guidelines for Caving Activities*. Retrieved March 13, 2023, from https://www.nps.gov/seki/learn/nature/upload/GENERAL-RESTRICTIONS-AND-GUIDELINES-FOR-CAVING-ACTIVITIES.pdf

Pollock, A. (2022, June 1). *Kiteboarding vs. Shorebird Protection: Town may regulate to keep dredge permit*. Cape Cod Chronicle. Retrieved March 10, 2023, from https://capecodchronicle.com/en/5722/

chatham/8825/Kiteboarding-Vs-Shorebird-Protection-Town-May-Regulate-To-Keep-Dredge-Permit-Beaches-Recreation-Piping-Plovers-and-Shorebirds.htm

Principle 3: Dispose of Waste Properly – Leave No Trace Center. Leave No Trace. (2019, August 27). Retrieved March 10, 2023, from https://lnt.org/why/7-principles/dispose-of-waste-properly/

Remy, M. (2018, December 28). *Stop tossing your banana peel on the trail – outside online*. Outside online. Retrieved March 8, 2023, from https://www.outsideonline.com/outdoor-adventure/environment/organic-litter-still-litter/

Salisbury, V. (2021, October 20). *The Ultimate Guide to Pooping Outdoors*. Thrillist. Retrieved March 8, 2023, from https://www.thrillist.com/travel/nation/how-to-poop-in-the-woods

Siler, W. (2014, July 2). *How to poop in the Woods*. Gizmodo. Retrieved March 8, 2023, from https://gizmodo.com/how-to-poop-in-the-woods-1599311733

Siler, W. (2019, August 14). *How to poop outdoors | outside*. YouTube. Retrieved March 8, 2023, from https://www.youtube.com/watch?v=TahWOZhPrrU

Simpson, D. (2006, October 20). *Database focus: impact of hiking on trails and environment*. Database focus: Impact of hiking on trails and environment. Retrieved March 8, 2023, from https://www.cabi.org/leisuretourism/news/16160

Snider, L. (2013, March 15). *Guide to going number Two – climbing*. Outside. Retrieved March 8, 2023, from https://www.climbing.com/skills/guide-to-going-number-two/

Surya. (2021, July 6). *Is Off-Roading Fun? Everything You Need to Know*. Off-road handbook. Retrieved March 10, 2023, from https://offroadhandbook.com/is-off-roading-fun/

Surya. (2022, January 22). *Is off-roading bad for the environment? impact and mitigation*. Off. Retrieved March 10, 2023, from https://offroadhandbook.com/off-roading-bad-for-the-environment

T, K. (2022, February 27). *How long does it takes a banana peel to decompose in landfill? | 2 Years*. Eco Family Life. Retrieved March 8, 2023, from https://ecofamilylife.com/garden/how-long-does-it-takes-a-banana-peel-to-decompose-in-landfill-2-years/

The outdoor community making a difference through conservation. Canoeing, Kayaking, Dinghy Sailing, and Windsurfing. (2021, August 22). Retrieved March 10, 2023, from https://www.eocaconservation.org/conservation-section.cfm?pageid=11§ionid=37

Tips. Keep Fish Wet. (2021). Retrieved March 10, 2023, from https://www.keepfishwet.org/tips

Trail running. Live for the outdoors. (2022, December 12). Retrieved March 10, 2023, from https://www.trailrunningmag.co.uk/articles/news/how-trail-running-can-limit-its-impact-on-the-environment/

U Build Rods. (2020, April 2). *A simple guide to sustainable recreational fishing*. Retrieved March 13, 2023, from https://www.ubuildrods.com.au/a-simple-guide-to-sustainable-recreational-fishing/

What is kitesurfing. The Kitesurf Centre. (2016, July 5). Retrieved March 10, 2023, from https://www.thekitesurfcentre.com/what-is-kitesurfing

What is sustainable tourism? Sustainable tourism. (2017, June 25). Retrieved March 10, 2023, from http://www.greentourism.eu/en/Post/Name/SustainableTourism

Wikimedia Foundation. (2023, February 1). *Off-roading*. Wikipedia. Retrieved March 9, 2023, from https://en.wikipedia.org/wiki/Off-roading#Recreational_off-roading

Wipf, S., Rixen, C., Fischer, M., Schmd, B., & Stoeckli, V. (2005). Effects of ski piste preparation on alpine vegetation. *Journal of Applied Ecology*, *42*(2), 306–316. https://doi.org/10.1111/j.1365-2664.2005.01011.x

Young, H. (2023, January 4). *3 ways to defecate outdoors*. wikiHow. Retrieved March 8, 2023, from https://www.wikihow.com/Defecate-Outdoors

Zickl, D. (2021, November 2). *Stop tossing your banana peels on the ground*. Popular Mechanics. Retrieved March 8, 2023, from https://www.popularmechanics.com/science/environment/a29022600/banana-peels-decomposition-process/

Балансирането на камъни: изкуство или вандализъм? Palatka.bg. (2018, May 18). Retrieved March 10, 2023, from https://palatka.bg/2018/05/19/%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%BE-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D1%8A%D0%BD%D0%B8-%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%B8%D0%BB%D0%B8/

БДЗП (2022, July 29). Как да катерим, без да пречим на птиците. Retrieved March 10, 2023 from https://bspb.org/climb/

Делева, С. (2021, April 28). Летните прилепни колонии. Българска федерация по спелеология. Retrieved March 10, 2023, from https://speleo-bg.org/letnite-prilepni-kolonii/

Делева, С., Желязкова, В. (2019). Биоспелеология и опазване на пещерите. В Я. Шопов (Ред.), Наръчник по Спелеология (pp. 42–51), Българска Федерация по спелеология. Retrieved March 13, 2023, from https://speleo-bg.org/content/uploads/2020/02/narachnik-po-speleologia.pdf

Загорчев, М. (2004, March 14). Тиролската декларация. ClimbingGuideBG.com. Retrieved March 10, 2023, from https://www.climbingguidebg.com/index.php?module=News&type=user&func=display&sid=450

ЗАКОН ЗА ЛОВА И ОПАЗВАНЕ НА ДИВЕЧА. Държавен Вестник. Брой 102 (2023, February 2). Retrieved March 13, 2023, from https://dv.parliament.bg/DVWeb/index.faces

ЗАКОН ЗА УСТРОЙСТВОТО НА ЧЕРНОМОРСКОТО КРАЙБРЕЖИЕ. Държавен Вестник. Брой 102 (2023, February 2). Retrieved March 13, 2023, from https://dv.parliament.bg/DVWeb/index.faces

Изпълнителна агенция по околна среда. (2023). Защитени Природни Обекти. ГИС Портал. Retrieved March 13, 2023, from https://envgis.eea.government.bg/arcgis/home/webmap/viewer.html?webmap=705660bcd8b04114ab2e0c0e3db49010

Изпълнителна Агенция по Околна Среда. (2023). Регистър на защитените територии и защитените зони в България. Retrieved March 13, 2023, from https://www.eea.government.bg/zpo/bg/index.jsp

Изпълнителна агенция по рибарство и аквакултури. Нормативна уредба – Изпълнителна агенция по рибарство и аквакултури. (2021, October 15). Retrieved March 10, 2023, from https://iara.government.bg/wps/portal/iara-web/fishing.and.aquaculture/amateur.fishing/legislation.amateur.fishing

Моллов, И. (2012, November 18). Геокешинг и опазване на природната среда. PEREGRINUS „ Geocaching. Retrieved March 10, 2023, from https://blogs.uni-plovdiv.net/mollov/?cat=17598

Не сме сами на скалите. (2016, August 19). Retrieved March 10, 2023, from http://balkani.org/skali/

Ограничения. Не сме сами на скалите. (2016, August 19). Retrieved March 10, 2023, from http://balkani.org/skali/restrictions/

Попов, Д. (2016, June 1). Кайтсърфинг в защитена зона Поморийско езеро провали размножителния сезон за хиляди птици от редки и защитени видове. Зелени Балкани. Retrieved March 10, 2023, from https://greenbalkans.org/bg/Kaytsyrfing_v_zashtitena_zona_Pomoriysko_ezero_provali_razmnozhitelniya_sezon_za_hilyadi_ptitsi_ot_redki_i_zashtiteni_vidove-p5979

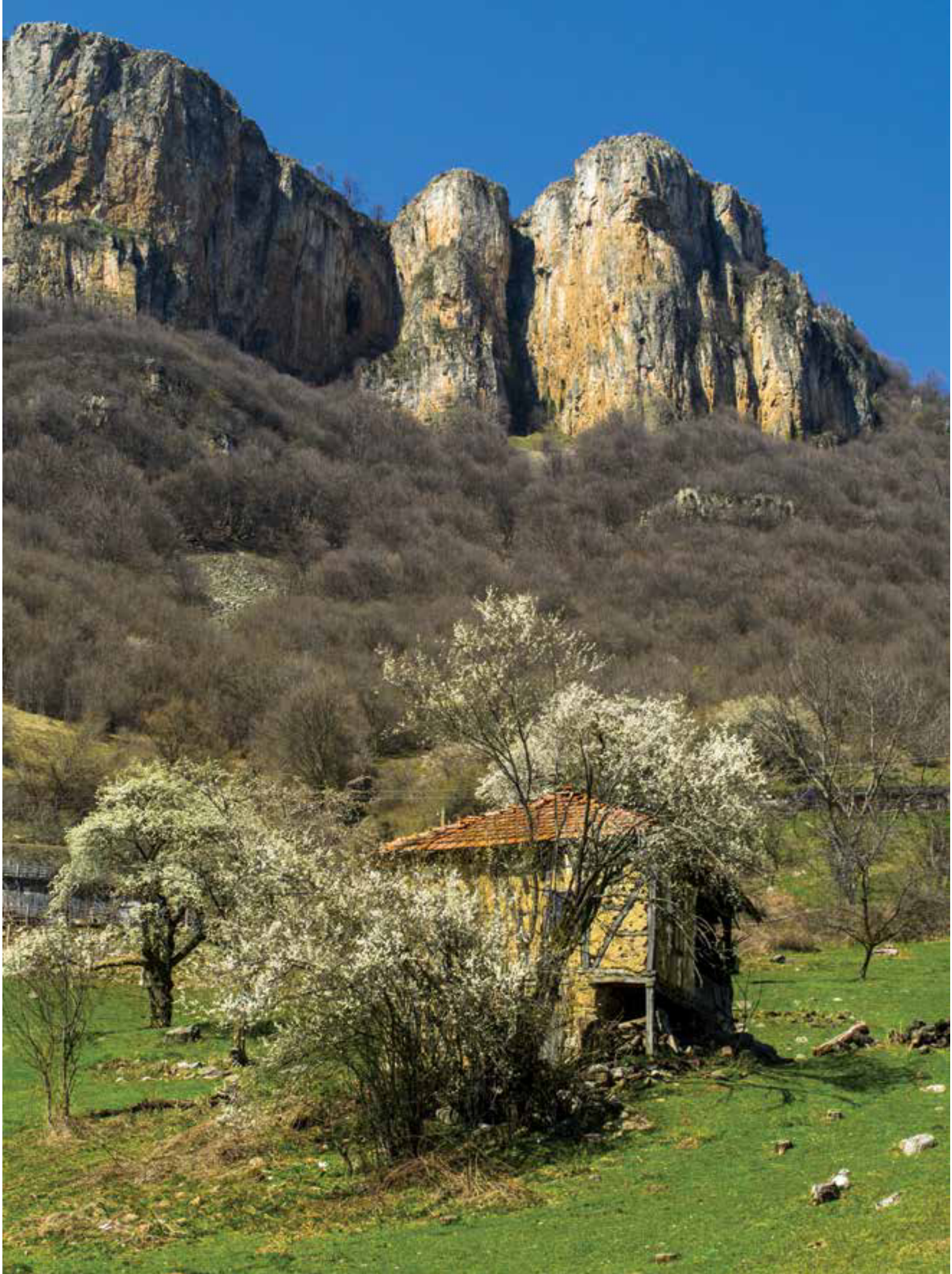
Прилепите и пещерняците – безаварийно съвместно съжителство. Българска федерация по спелеология. (2016, December 22). Retrieved March 10, 2023, from https://speleo-bg.org/prilepite-i-peshternyatsite-bezavariyno-savmestno-sazhitelstvo/

Сдружение «Балканка». (2023, January 23). Съвети при хвани пусни риболова. Retrieved March 13, 2023, from https://balkanka.bg

Фалин, К. (2022, June 23). Забраняват джипове, АТВ и други МПС до Седемте рилски езера. БНР-хоризонт. Retrieved March 10, 2023, from https://bnr.bg/horizont/post/101666795/zabranavat-djipove-atv-i-drugi-mps-po-sedemte-rilski-ezera

Христова, Н. (2020, August 25). След джиповете в Рила: Офроуд в река велека в парк «странджа» (видео). Dnes.dir.bg. Retrieved March 10, 2023, from https://dnes.dir.bg/obshtestvo/sled-dzhipovete-v-rila-ofroud-v-reka-veleka-v-park-strandzha-video

Янков, П., Тодоров, Е., Чешмеджиев, С., Младенов, В., Вълчева, М. (2012). Помагало за ловеца. Българско дружество за защита на птиците. Природозащитна поредица на БДЗП – книга 21. Retrieved March 13, 2023, from https://bspb.org/wp-content/uploads/2020/12/%D0%9F%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%BE-%D0%B7%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D0%B0-%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%86%D0%B8-1.pdf





Издава се с подкрепата на програма LIFE на Европейския съюз в рамките на проект НАТУРА 2000 в БЪЛГАРИЯ – НОВИ ХОРИЗОНТИ LIFE17 GIE/BG/371

http://greenbalkans.org/natura2000/newhorisons