

W obrębie gminy Rutki znajdują się tereny o wybitnych walorach turystycznych i wypoczynkowych. Dolina Narwi to doskonały rejon do uprawiania turystyki i sportów wodnych. Narew jest jednym z piękniejszych szlaków kajakowych w Polsce.

Na terenie gminy został wyznaczony obszar Natura 2000 Bagno Wizna (PLB200005) obejmujący powierzchnię 8010,90 ha. W ramach tej ochrony znajduje się Obszar Specjalnej Ochrony Ptaków „Ostoja Biebrzańska” (PLB 200006) oraz Specjalny Obszar Ochrony Siedlisk. Otulina Łomżyńskiego Parku Krajobrazowego Doliny Narwi obejmuje częściowo Gminę Rutki. W 1967r. na terenie naszej gminy zostały utworzone 2 rezerваты przyrody: „Bagno Wizna I” chroniący fragment torfowiska niskiego w dolinie Narwi, ze stanowiskami rzadkich roślin oraz „Bagno Wizna II” powołany w celu ochrony torfowiska wysokiego ze stanowiskami rzadkich roślin.

Gmina Rutki leży w sąsiedztwie cennego obiektu przyrodniczego, jakim jest unikatowy na skalę europejską Biebrzański Park Narodowy stanowi jedyny w tej części kontynentu naturalny obszar bagienny. Tak duży i unikatowy naturalny kompleks torfowisk położony nad malowniczą rzeką posiada nadzwyczajne walory krajobrazowe, inspirujące nie tylko artystów, fotografików, malarzy, ale również spragnionych wrażeń turystów. Stanowi on ostoję wielu rzadkich gatunków fauny i flory. Od wieków zamieszkują tu wydry, borsuki, lisy, jenoty, wilki, łasice, gronostaje. Bagna Biebrzańskie to przede wszystkim jednak królestwo ptaków - żyje ich tu przeszło 200 gatunków.

Przez teren gminy wytyczony został szlak rowerowy łączący się ze szlakami rowerowymi w gminie Wizna, Zawady i Piątница, zapewniając połączenie tras turystycznych z położonym w najbliższym sąsiedztwie Biebrzańskim Parkiem Narodowym i Łomżyńskim Parkiem Krajobrazowym Doliny Narwi.