



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1998 (Delibera C.N. G.O.N.I. n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. 11011) DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - Iscritta N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)



Certificato n. 28746/13/S
Progettazione ed erogazione
Eventi e Formazione

Prot. n. 15
Il Presidente Nazionale

Roma 18 gennaio 2022

Ai Presidenti e Delegati dei
Comitati Periferici CSEN
LORO SEDI

OGGETTO: Settore Tecnico Nazionale Forest Bathing.

Sono lieto comunicare che nell'ambito dell'Ente, anche sulla base di quanto determinato dalla pandemia dilagante da COVID-19, è stato costituito il settore *Forest Bathing*, della quale specialità il CSEN è leader nazionale.

Un'attività multidisciplinare di sport e benessere, che viene svolta interamente all'aperto, in spazi liberi immersi nel verde dei boschi, con finalità primarie di migliorare il sistema immunitario della persona i cui riferimenti sono i seguenti: <https://www.forestbathingcosen.it> - forestbathing@cosen.it - tel. 3292996789.

Il Settore Tecnico Nazionale di tale nuovo comparto, per quanti volessero attivare attività in tal senso, resta a completa disposizione dei Comitati in indirizzo, per fornire informazioni e chiarimenti sulle modalità di organizzazione e su come gli stessi possano fare attivare, alle proprie Associazioni del territorio, attività e corsi di formazione specifici per tecnici del medesimo settore.

In allegato si inoltra regolamenti:

- settore;
- gare;
- attività area benessere;
- formazione tecnici;
- formazione ufficiali di gara.

Ovviamente, per il lancio di tale settore, contiamo sulla vostra piena collaborazione.

Cordiali saluti.



Francesco Proietti



VIA L. BODIO, 57 - 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 - 06.329.48.07 - 06.329.47.02 FAX 06.329.23.97
www.csen.it - e-mail: info@cosen.it



Regolamento del Settore Nazionale Forest Bathing

Attività sportiva:
La specialità sportiva di seguito denominata: "Forest Bathing" è identificata per il Centro Sportivo Educativo Nazionale sotto il codice CONI: BI 001 Ginnastica finalizzata alla salute e al fitness.

Organizzazione Territoriale.

L'organizzazione sul territorio del settore segue lo schema dei livelli previsti allo statuto del CSEN: Provinciale - Regionale - Nazionale.

Organigramma e funzioni del Settore Nazionale Forest Bathing

- a. Il Responsabile Provinciale è nominato dal Presidente del Comitato Provinciale CSEN
- b. Il Responsabile Regionale è nominato dal Presidente Regionale del Comitato CSEN con il nulla osta del responsabile nazionale di settore
- c. Il Responsabile Nazionale è nominato dal Presidente Nazionale CSEN
- d. Per la nomina di tutte le cariche territoriali è necessario **OBBLIGATORIAMENTE** sentire il parere del Responsabile Nazionale e ricevere nulla osta a procedere.
- e. Compiti del Responsabile Tecnico Regionale.

Nonostante il termine "tecnico" che compare nella denominazione di questa figura, in realtà si tratta più di un organizzatore che di un tecnico puro, infatti i suoi compiti sono:

1. coordinare l'attività della regione;
2. organizzare i corsi di formazione per tecnici e di aggiornamento (regionale)
3. stilare il calendario gare regionale evitando sovrapposizioni con le altre gare e dei comitati CSEN limitrofi;
4. convocare gli ufficiali di gara per le competizioni regionali dall'elenco degli ufficiali di gara che hanno conseguito diploma nazionale come ufficiale di gara;
5. nominare le Commissioni Tecniche per progetti regionali legati al settore;

6. organizzare: stage, seminari Regionali;

7. organizzare manifestazioni Regionali.

Il Responsabile Nazionale - Attività Nazionale.

Il Responsabile Nazionale coordina e dirige il settore in tutti gli aspetti che riguardano il livello Nazionale.

Risponde direttamente al Presidente Nazionale.

Responsabile e referente settore nazionale
Andrea Mariotti Mob. +39 3292996789
Email: forestbathing@csen.it

Il settore nazionale:

- 1) è a disposizione per consulenze e suggerimenti per i Responsabili Tecnici Regionali e Provinciali e per i Comitati Provinciali e Regionali dell'Ente;
- 2) organizza le attività Nazionali del settore (Campionato Nazionale ed eventi promozionali);
- 3) coordina i tecnici di gara e i responsabili degli standard formativi per il rilascio dei Diplomi nazionali;
- 4) organizza Stage Nazionali e Convegni Nazionali di formazione per i tecnici;
- 5) si occupa di tutte le questioni relative alle problematiche di gara per le competizioni nazionali di settore;
- 6) coordina le qualifiche regionali di settore.;
- 7) Organizza e promuove, seminari, convegni e tavole rotonde sul Forest Bathing.

Le competizioni nazionali riconosciute/organizzate dal settore nazionale sono il Campionato nazionale Forest Bathing.

Titolo conseguito: Campione Nazionale Forest Bathing

Gli eventi nazionali non sportivi riconosciuti e/o organizzati dal settore sono l'incontro annuale riservato ai tecnici di settore denominato "Forest Bathing per crescere assieme" e l'evento annuale Open "Forest Bathing per tutti".

— * —

Regolamento gare Forest Bathing

Le gare, come tutti gli eventi, sono riservate ai maggiorenni tesserati CSEN in vigore.

Le gare si svolgono su un percorso facile, praticabile e senza particolari dislivelli, di circa 4 km ad anello o in doppia percorrenza della durata di 3 ore in area forestale avente certificazione per l'idoneità al benessere o approvata dal settore nazionale.

Gli atleti - senza categoria di età e sesso - partono simultaneamente in gruppi di 4 distanziati di 15 minuti secondo l'ordine di partenza pubblicato e devono ripresentarsi simultaneamente all'arrivo secondo l'orario stabilito e riportato sul cartellino di gara consegnato all'atleta alla partenza. La mancata presentazione all'arrivo, entro 5 minuti dall'orario indicato sul cartellino di gara dell'atleta alla partenza, comporta l'esclusione dalla classifica.

Alla partenza e all'arrivo vengono rilevati e registrati parametri psico fisiologici di ciascuno con strumentazione idonea.

All'interno dell'area forestale sul percorso è presente un Desk di controllo (situato ad equa distanza mediana del percorso) al quale gli atleti devono obbligatoriamente presenziare, anche singolarmente, per il ritiro del badge di controllo da consegnare all'arrivo.

Al Desk di controllo, identificabile da apposita mappa cartografica consegnata all'atleta alla partenza, devono essere presenti servizi igienici forestali che consentano la privacy e l'igiene.

Gli atleti devono ripresentarsi all'arrivo simultaneamente secondo l'orario di gara prefissato per le rilevazioni simultanee dei singoli parametri psico fisiologici.

La mancata rilevazione non consente la partecipazione alla classifica del singolo atleta.

Gli atleti possono accordarsi per fare pratiche di Forest Bathing in gruppo, anche con atleti di altri gruppi di partenza o singolarmente.

La gara è a classifica unica divisa in due categorie: partecipanti alla prima gara e già qualificati. Il valore numerico di qualifica della gara è dato dal valore ricevuto nella classifica di gara precedente che farà media con il valore della gara ai fini della classifica.

Sono ammessi nel percorso di gara alimenti, zaini, stuoie e strumenti di auto rilevazione parametri biomedici e psico fisiologici.

Le gare si svolgono in condizioni atmosferiche che consentono lo svolgimento a giudizio insindacabile della commissione tecnica di gara.

La commissione tecnica di gara è composta da 3 membri: un Ufficiale di gara abilitato dal settore, un Diplomato nazionale Forest Bathing ed un membro della protezione civile locale o di un corpo forestale di stato o di persona abilitata per la gestione forestale locale ove si svolge la gara.

L'Ufficiale di gara redige il report di gara e lo invia con la classifica entro 5 gg al settore nazionale tramite posta elettronica.

Durante la gara devono essere presenti alla partenza e al desk di controllo mezzi di ausilio al soccorso sanitario e di segnalazione acustica udibili su tutto il percorso in caso di necessaria sospensione forzata della gara come decisa a maggioranza dalla commissione tecnica.

La gara premia l'atleta che ha maggiormente saputo utilizzare le tecniche e le pratiche di Forest Bathing per migliorare i propri parametri psico fisiologici durante la gara.

La classifica viene stilata in base ai migliori punteggi assegnati alle variazioni in aumento o in diminuzione rilevati alla partenza e all'arrivo della gara.

Le variazioni sono effettuate sulla somma della media dei valori rilevati alla partenza e all'arrivo.

in caso di ex equo la migliore posizione viene assegnata agli stessi punteggi e l'atleta successivo scala di eguali posizioni.

La classifica e' pubblicata e non e' contestabile se non per provato difetto di rilevazione.

L'atleta deve essere in possesso di documento valido di riconoscimento, o di tesserino tecnico dell'Ente, da esibirsi su richiesta alla commissione di gara e al disk di controllo.

L'atleta rilascia liberatoria per utilizzo immagine.

Nelle gara dove si usa la dicitura "Nazionale" occorre l'autorizzazione scritta del settore nazionale che autorizza anche per la pubblicazione del logo.

Il caricamento dell'evento sportivo sul portale nazionale è a carico del Comitato di appartenenza dell'organizzatore della Gara.

- I. Affiliazione società e tesseramento: tutti gli atleti partecipanti alle qualifiche provinciali, regionali o nazionali devono essere in possesso di tesseramento CSEN in corso di validità il giorno della competizione. Le società non hanno obbligo di affiliazione, possono tesserare gli atleti tramite l'organizzazione.
- II. Tesseramento attività sportiva e relativa certificazione medica a basso impegno cardio vascolare è richiesto il certificato medico per attività sportiva non agonistica rilasciato esclusivamente dal proprio medico curante oppure presso centri autorizzati.
- III. Etica dell'Atleta: L'atleta che gareggia in una gara di qualifica per una società dovrà gareggiare per la stessa società anche nella gara nazionale se qualificato, non potrà cambiare società di rappresentanza se non per motivi legati a eventuali chiusure della società di appartenenza.

— * —

Regolamento attività - area benessere.

Un attività di Forest Bathing che utilizza il marchio CSEN deve sempre avere presente un Tecnico Nazionale Diplomato Forest Bathing CSEN o incaricato dal settore nazionale che applica gli standard previsti dall'Ente e redige un report, non economico, da inviare al settore nazionale entro 5 gg. dall'evento.

— * —

Regolamento formazione Tecnici nazionali Sportivi, delle discipline Bio Naturali e degli ufficiali di gara.

La formazione per i tecnici dell'attività è resa disponibile esclusivamente a tutti i tesserati CSEN. Essa è composta da un percorso formativo composto di 2 livelli per il settore sportivi e 2 livelli per il settore delle discipline bio naturali.

Tutti Comitati provinciali sono cointeressati alla formazione nazionale per il Forest Bathing e qualora il comitato voglia effettuare la formazione dei propri tecnici tramite il percorso nazionale del corso istruttore/facilitatore di Forest Bathing, è riconosciuto al Comitato un contributo didattico del 30% della quota fissa di iscrizione di 350€ rilasciando direttamente il Diploma. Il tesserino tecnico e richiederà l'iscrizione nell'Albo tecnici della disciplina sportiva e di quella delle discipline Bio Naturali secondo il percorso formativo acquisito.

Diversamente i Comitati provinciali e/o le loro Associazioni possono organizzare in proprio, nel rispetto degli standard formativi nazionali di seguito esposti, le sessioni formative per i tecnici.

Materie comuni a tutti i percorsi formativi dell' ENTE per il Forest Bathing e similari:

Scientifiche

Botanica
Fitosociologia
Fisiologia vegetale
Scienze forestali
Psicologia ambientale
Antropologia
Neuroscienze (Biocampo)

Sportive

Posturale e Stretching
Forest Walking ©
Orienteering
Qi Gong

Operative

Gestionale gruppi e prototipo sessione
Bambini e ragazzi del bosco: metodologia e approcci relazionali
Educazione ambientale
Mindfulness
Pratiche e attività in foresta
Autorilevazione parametri personali sullo stress
Rilevazione biocampo (senza diagnosi)
Fiscale, assicurativo e social marketing dell'area e degli istruttori/ori e operatrici/ori
Utilità e attrezzatura per la sessione
Alimentazione
Prevenzione Covid, della salute ed elementi di conoscenza per il primo soccorso

Discipline Bio Naturali

Meditazione
Midori yoga ©

Sonoro vibrazionale
Energia dei luoghi - Feng Shui
Respirazione - Forest Breathing
Bioenergetica
Biodanza

Informative

Conoscenza dei contenuti del web forestbathingcsen.it e di un testo a scelta fra i seguenti:

- CNR/CAI - scaricabile gratuitamente da www.forestbathingcsen.it/testi;

estratti dei seguenti testi scaricabili anch'essi dal link di cui sopra:

- Shinrin-Yoku - Qing Li;
- Shinrin-Yoku - Yoshifumi Miyazaki;
- Shirin-Yoku - Selene Calloni Williams;
- Shirin Yoku - Annette Lavrijsen;
- La terapia segreta degli alberi - Mencagli/Nieri ;
- Clorofillati - Marcella Danon;
- Effetto biofilia - Clemes G. Arvay .

Livelli Tecnici sportivi

A) Per l'ottenimento del Diploma nazionale con qualifica: **Istruttore Forest Bathing** gli standard nazionali sono:

- 1) La conoscenza generica di tutte le materie sopraindicate con specifico riguardo a quelle sportive;
- 2) una Verifica on line dell' apprendimento con domande aperte che devono essere inviate al nazionale assieme alla richiesta del Diploma;
- 3) una sessione di verifica orale di 20/30 minuti (VEDA), anche on line, da parte di due tecnici Diplomati che deve essere riportata in breve relazione al nazionale per la richiesta del Diploma;
- 4) una sessione in presenza per la prova operativa di gestione gruppi in foresta da svolgersi presso una sede abilitata CSEN alla presenza di due tecnici Diplomati in Forest Bathing che redigeranno valutazione di superamento da inviarsi al nazionale per la richiesta del Diploma.

B) Per l'ottenimento del Diploma nazionale con qualifica: **Master Istruttore Forest Bathing**, gli standard nazionali sono:

come previsti per la qualifica Istruttore, aggiungendo 30 ore di formazione sincrona on line, prima della verifica scritta e orale dell' apprendimento delle materie, e 50 ore di formazione in presenza, durante le quali viene effettuata la verifica dell' apprendimento di tutte le materie del corso e la prova in presenza di conduzione gruppi in foresta.

Livelli Tecnici Discipline Bio Naturali

Le stesse materie dei livelli sportivi ma con particolare riguardo alle materie delle Discipline Bio Naturali.

A) Per l'ottenimento del Diploma Nazionale con qualifica: **Facilitatore Forest Bathing**, gli standard nazionali sono:

- 1) La conoscenza generica di tutte le materie sopraindicate con specifico riguardo a quelle delle Discipline Bio Naturali;
- 2) una verifica on line dell' apprendimento con domande aperte che devono essere inviate al nazionale assieme alla richiesta del Diploma;

- 3) una sessione di verifica orale di 20/30 minuti (VEDA), anche on line, da parte di due tecnici Diplomati che deve essere riportata in breve relazione al nazionale per la richiesta del Diploma;
- 4) una sessione in presenza per la prova operativa di gestione gruppi in foresta (POG) da svolgersi presso una sede abilitata CSEN alla presenza di due tecnici Diplomati in Forest Bathing che redigeranno valutazione di superamento da inviarsi al nazionale per la richiesta del Diploma.

B) Per l'ottenimento del Diploma Nazionale con qualifica: **Operatore DBN Forest Bathing**, gli standard nazionali sono:

- 1) come per la qualifica facilitatore, aggiungendo 50 ore di formazione sincrona on line e 100 ore di formazione in presenza, durante le quali viene effettuata la verifica della formazione in autoapprendimento di tutte le materie a la prova in presenza di conduzione gruppi in foresta;
- 2) Un esame finale sul Forest Bathing in presenza di 15 minuti con una commissione di 5 membri, presieduta da un esaminatore esterno ai diplomati CSEN ed ai docenti del corso, che firmerà assieme ad essi il verbale di superamento di idoneità da produrre eventualmente per l'iscrizione nei registri regionali delle DBN.

Formazione ufficiali di gara

L'Ufficiale di gara deve essere in possesso almeno del Diploma di Istruttore di Forest Bathing. La qualifica ad Ufficiale di gara si può ottenere solo frequentando un corso on line sincrono di almeno 4 ore e un test finale. Ottenuto il superamento del quale verrà rilasciato un certificato da parte del settore nazionale a firma autografa del Presidente Nazionale con validità biennale.

Gli ufficiali di gara, in vigenza, sono iscritti in apposito elenco tenuto dal settore nazionale.

Gli Ufficiali di Gara per mantenere la qualifica dovranno, se organizzati, partecipare alla ricertificazione in concomitanza ai corsi per gli Ufficiali di Gara.

———— * ———— * —————

Qualunque deroga ai presenti regolamenti verrà autorizzata esclusivamente dal Presidente Nazionale il quale provvederà per iscritto e con firma autografa.

IL PRESIDENTE NAZIONALE

Francesco Proietti

