Settore Nazionale

CSEN FOREST BATHING

Regolamento gare di Forest Bathing

1. Condizioni generali

Potranno partecipare alle gare di Forest Bathing tutti i tesserati Forest Bathing CSEN con tesseramento in corso di validità.

Il partecipante deve essere in possesso di documento valido di riconoscimento, o di tesserino tecnico dell'Ente, da esibirsi su richiesta alla commissione di gara o al desk di controllo.

2. Preparazione dell'Atleta (partecipante)

- Allenamento motorio: camminata, resistenza aerobica leggera, esercizi di equilibrio.
- Tecniche di respirazione: diaframmatica, quadrata, sincronizzata al passo.
- Concentrazione: training quotidiano di 10–15 minuti.
- Preparazione mentale: gestione ansia da prestazione, visualizzazione positiva.

3. Sicurezza e Inclusione

- Briefing pre-gara: percorsi, regole, rischi.
- Primo soccorso: presenza obbligatoria di personale qualificato
- Inclusione: categorie miste, accessibilità a persone con disabilità motorie o sensoriali
- Impatto ambientale minimo: rispetto dei percorsi, no disturbo fauna, raccolta rifiuti.

4. Organizzazione della gara

Percorso

Identificazione di un percorso facile, di massimo 2 km con dislivelli minimali, che sarà interamente segnalato (basilato) con indicatori eco-compatibili/green.

Il percorso deve essere all'interno di area forestale avente certificazione per l'idoneità al benessere forestale PEFC o essere stata approvata dal Settore Nazionale Forest Bathing CSEN.

Il percorso, ad anello o in doppia percorrenza, deve poter essere percorso interamente a cadenza di passo secondo indicazioni CAI per percorso facile con scarso dislivello nel rapporto di 1:4, con un tempo sulle 2 ore massimo di 30 min totali.

Al punto di partenza/arrivo devono essere predisposti uno spazio e apparecchiature idonee per effettuare le misurazioni. Lo spazio deve essere provvisto di copertura di rete e connessione a internet.

Prima del punto di arrivo deve essere presente un area riservata (area di attesa), comoda, protetta da interferenze e rumore, dove i partecipanti che rientrano dalla gara possono attendere il loro turno per effettuare le rilevazioni dei parametri fisiologici.

All'interno dell'area forestale, circa a metà del percorso nel punto più lontano dalla partenza, viene predisposto un desk di verifica del passaggio del partecipante finalizzato al controllo della percorrenza.

Alla partenza e al desk di controllo devono essere presenti mezzi di segnalazione acustica udibili su tutto il percorso in caso di necessaria sospensione forzata della gara decisa a maggioranza dalla commissione tecnica.

Lungo il percorso devono essere presenti almeno tre operatori di percorso (Diplomati o non diplomati Forest Bathing): uno fra punto di partenza e desk di controllo, uno al desk e uno fra desk di controllo e punto di arrivo.

Qualora l'area non risulti coperta da sufficiente segnale GSM, l'organizzatore è tenuto a fornire alla commissione tecnica e agli operatori di percorso strumentazione di comunicazione radio qualora l'area non risulti coperta da sufficiente segnale GSM.

5. Personale di gara

Commissione tecnica

Per lo svolgimento della gara è nominata una commissione tecnica di gara composta da due Diplomati nazionali Istruttori Forest Bathing CSEN e una terza figura (membro della protezione civile locale/ del corpo forestale di stato o di persona abilitata per la gestione forestale locale/ figura medica).

Gli istruttori Forest Bathing CSEN svolgono un ruolo primario nell'ambito delle gare, con i seguenti compiti:

- predisporre pratiche ed esercizi che possano essere eseguiti anche individualmente in fase di allenamento;
- trasmettere la corretta esecuzione delle pratiche da utilizzare durante la sessione;
- predisporre il percorso e l'occorrente (attrezzatura e spazi adeguati) per le misurazioni prima e dopo la sessione, anche in collaborazione con altri operatori qualificati;

- verificare la regolarità effettuare le rilevazioni, eventualmente in collaborazione con personale tecnico di supporto e/o sotto la supervisione di figure mediche.
- garantire condizioni di sicurezza durante lo svolgimento della competizione;
- trasmettere e vigilare sul rispetto dei valori di fair play e sostenibilità.

Operatori di percorso

Lungo il percorso devono essere presenti almeno tre operatori di percorso (Diplomati o non diplomati Forest Bathing): uno fra punto di partenza e desk di controllo, uno al desk e uno fra desk di controllo e punto di arrivo.

Agli operatori di percorso spetta l'ausilio alla sicurezza dei partecipanti e la supervisione al corretto svolgimento della gara e del rispetto del presente regolamento.

Rilevatori parametri

Nell'area predisposta alle misurazioni devono essere presenti almeno due figure addette alla rilevazione dei parametri fisiologici, di cui almeno una membro della commissione tecnica.

6. Regole generali

La gara ha una durata massima di 2 ore. Le gare si svolgono solamente in condizioni atmosferiche ritenute idonee allo svolgimento da parte della commissione tecnica.

Prima della partenza i partecipanti sottoscrivono liberatorie responsabilità, privacy e video.

Alla partenza e all'arrivo i partecipanti sono sottoposti a misurazione dei parametri fisiologici con strumentazione idonea e non invasiva. Il partecipante riceve alla partenza un modulo dove inserisce i propri dati personali (sesso, età, etnia, peso e altezza) e si presenta secondo l'orario di partenza al desk di rilevazione. Effettuata la rilevazione, inserisce nel modulo i valori ottenuti per i tre parametri e controfirma il modulo di rilevazione, confermando la correttezza della rilevazione.

La mancata controfirma dei dati che l'organizzazione considera corretti comporta il non inserimento in classifica del partecipante. Il rilevatore può richiedere al partecipante di ripetere la misurazione qualora riscontri difetto di funzionamento della strumentazione tecnica o anomalie che non rendano omogenea agli altri partecipanti la misurazione.

I partecipanti partono singolarmente ogni 3 minuti circa, a seguito di misurazione dei parametri.

Ciascun partecipante è tenuto a tornare al punto di partenza dopo 2 ore dal proprio orario di misurazione come scritto sul modulo. La mancata presentazione nell'area di attesa entro le due ore comporta l'esclusione dalla classifica.

Durante il tempo di gara, i partecipanti possono stare da soli o unirsi ad altri partecipanti consenzienti per svolgere pratiche di Forest Bathing.

I partecipanti, da soli o in gruppo, non possono recare disturbo ad altri partecipanti che desiderano stare da soli o in altro gruppo.

Gli operatori di percorso e i giudici di gara (membri della commissione tecnica) possono squalificare per disturbo i singoli partecipanti, facendoli uscire immediatamente dal percorso di gara o annullando l'intera gara.

Sono ammessi nell'area di gara e lungo il percorso alimenti, zaini, stuoie, orologi e strumenti di auto rilevazione dei parametri biomedici e psico fisiologici. Sono ammessi anche i telefoni cellulari, che dovranno essere tenuti in modalità silenziosa. Non sono ammessi strumenti musicali o sonori.

Attrezzatura: abbigliamento tecnico leggero, scarpe da trail, borraccia e quanto necessario all'atleta per lo svolgimento della gara in sicurezza e comfort, nel rispetto del regolamento.

7. Strumentazione e punteggi

Indicatori HRV utilizzabili nelle Gare di Forest Bathing

La Heart Rate Variability (HRV) misura le variazioni negli intervalli di tempo fra un battito cardiaco e l'altro.

Un valore HRV più alto è associata a maggior benessere psicofisiologico, resilienza e capacità di recupero.

Nelle gare di Forest Bathing i parametri di riferimento valutati ai fini della classifica finale sono tre:

🔹 STRESS 🔹 TENSIONE 🔹 ENERGIA

Per ciascuno di questi parametri saranno valutati tre indicatori principali:

1. RMSSD – Root Mean Square of Successive Differences - Energia

- **Cosa misura**: variazioni a breve termine tra intervalli cardiaci consecutivi.
- **Significato**: esprime il tono del sistema nervoso parasimpatico (rilassamento).

- **Interpretazione**: un **aumento del valore** dopo la gara corrisponde a miglior capacità di autoregolazione e calma.

2. pNN50 / pNN20 - Stress e tensione

- **Cosa misura**: percentuale di intervalli RR che differiscono più di 50 ms (pNN50) o 20 ms (pNN20).
- **Significato**: riflette la flessibilità del cuore e la capacità di adattamento.
- **Interpretazione**: valori **più alti** corrispondono a maggiore adattabilità e risposta equilibrata allo stimolo della gara.

3. LF/HF Ratio – Rapporto tra Bassa e Alta Frequenza

- **Cosa misura**: equilibrio tra:
  - **LF (Low Frequency)** → attività simpatica (stress, attivazione).
  - **HF (High Frequency)** → attività parasimpatica (respiro, rilassamento).
- **Significato**: mostra il bilanciamento tra stress e recupero.
- **Interpretazione**: se il rapporto LF / HF è elevato, indica una dominanza del sistema nervoso simpatico. In genere questo si verifica nel "comportamento di lotta o fuga". Un rapporto LF / HF basso indica una dominanza del sistema nervoso parasimpatico. È un segno di rilassamento e di comportamento armonioso. Nelle gare, il **miglioramento si vede quando il valore LF/HF diminuisce** rispetto al baseline, segnale che l'atleta è passato da uno stato di attivazione a uno di recupero e benessere .

Misurazione dei parametri psicofisiologici (HRV)

- Si utilizzano app come **Heartify**, che rilevano la HRV tramite dito appoggiato sulla fotocamera del cellulare.
- Le misurazioni vengono fatte in due momenti: partenza e arrivo.
- I punteggi sono assegnati in base alla variazione fra i valori rilevati all'arrivo e quelli alla partenza(Δ):
  - **RMSSD e pNN50/pNN20** → miglioramento = aumento dei valori.
  - **LF/HF ratio** → miglioramento = diminuzione dei valori.

🔹 **Stress**

Si rifà soprattutto agli indici di equilibrio simpatico/parasimpatico, quindi:

- **LF/HF ratio** → alto = più stress.
- Supportato anche da valori bassi di RMSSD e pNN50 (variabilità ridotta).

In pratica lo stress misura “quanto domina il sistema simpatico”.

🔹 **Tensione**

È molto simile allo stress, ma il parametro è più legato all’attivazione momentanea / tono del sistema nervoso.

- Probabilmente derivato da LF assoluto (o LF normalizzato), cioè l’attività simpatica “pura”.
- Può includere anche indici di “instabilità” come pNN20 (sensibile a variazioni più piccole degli intervalli RR).

La tensione è come dire: “quanto sei carico/teso in questo momento”.

🔹 **Energia**

Si rifà agli indici parasimpatici / vagali, quindi:

- **RMSSD ⟶ alto = più energia/recupero.**
- **pNN50 e pNN20 ⟶ alti = più vitalità.**

È l’opposto dello stress: indica riserva funzionale e capacità di recupero.

Variazione:

Heartify	**Principali indici HRV coinvolti**	**Significato**
Stress	LF/HF ↓, RMSSD ↑ , pNN50 ↑	Diminuzione del livello di stress
Tensione	LF ↓ (o LF norm.), pNN20 ↑	Rilassamento
Energia	RMSSD ↑, pNN50 ↑, pNN20 ↑, LF/HF ↓	Capacità di recupero, vitalità, resilienza

Classifiche

La sessioni di Forest Bathing con misurazioni prevedono due categorie di partecipanti:

- coloro che in precedenza hanno svolto altre misurazioni nel contesto del Forest Bathing;
- chi partecipa per la prima volta ad una sessione con misurazione.

Per ogni categoria verrà stilata una classifica per ciascun parametro misurato (stress,tensione,energia).

Sarà premiato l'atleta (o gli atleti) che ha saputo meglio utilizzare le tecniche e le pratiche di Forest Bathing per migliorare i propri parametri fisiologici durante la sessione.

Per i partecipanti che hanno già effettuato rilevazioni in gare precedenti, i valori per ciascuna tipologia di parametro saranno calcolati come risultante della media fra la variazione dei valori (partenza e arrivo) ottenuti nell'ultima gara svolta e quella in corso.

In caso di ex equo al termine delle rilevazioni, la posizione viene assegnata a tutti gli atleti con lo stesso punteggio.

Al termine della valutazione la classifica viene resa nota ai partecipanti dalla commissione tecnica.

La classifica non e' contestabile, se non per provato difetto di rilevazione dovuto alla strumentazione tecnica.

8. Privacy

I dati rilevati sono raccolti e sono archiviati dal Settore Nazionale Forest Bathing CSEN. Possono essere diffusi in forma anonima unicamente per fini di ricerca medico-scientifica.