

IMMERSIONI IN FORESTA: protocollo e specifiche

1. DEFINIZIONE

Immersione in Foresta significa “immergersi nell’atmosfera della foresta attraverso tutti e cinque i sensi. Non è una forma di esercizio fisico, un’escursione o una variante dello jogging; consiste semplicemente nell’entrare in contatto con la natura, nel connettersi ad essa attraverso le sensazioni fisiche.”¹

2. DOVE

Foreste a biodiversità medio-alta, comprese quelle in fase di restauro e riqualificazione (vedi “Valutazione dei Boschi”)

specifica 1

Le immersioni in foresta sono gli unici interventi che possono essere effettuati nelle foreste a medio alta biodiversità e in quelle di grado inferiore ma in fase di restauro e riqualificazione.

Motivazioni della specifica:

- 1) *Le finalità dello Statuto TeFFIt comprendono “le modalità di mantenimento e gestione degli ambienti naturali fruiti, perché acquisiscano e/o mantengano caratteristiche coerenti allo scopo”*
- 2) *I benefici delle immersioni in foresta sono ottenibili da foreste a biodiversità medio-alta*
- 3) *Altre tipologie di intervento comprese nelle “Terapie Forestali” offrono benefici equivalenti anche in foreste a biodiversità di grado inferiore*
- 4) *La frequentazione delle foreste e altre attività umane generano disturbo antropico per le foreste*

Pertanto la necessità di contenere il disturbo antropico nelle foreste a biodiversità medio alta o in fase di restauro e riqualificazione richiede di limitare gli interventi a quelli che non possono ottenere benefici equivalenti in foreste diverse.

Eccezioni alla specifica. Eventuali eccezioni alla specifica 1 devono essere singolarmente valutate dal Comitato Scientifico TeFFIt

3. DURATA E PERIODICITA’

Durata minima per l’efficacia: 2 ore

Periodicità minima per effetti duraturi: 2 ore alla settimana

Durata minima per effetti duraturi di singoli interventi (follow up verificato a 1 mese): 72 ore

4. CONDUZIONE DELLE IMMERSIONI IN FORESTA

4.a QUALIFICA CONDUTTORI

Le immersioni in foresta possono essere condotte solo da Conduttori di Immersioni in Foresta iscritti all’apposito registro della TeFFIt, secondo le modalità di seguito sintetizzate e di eventuali istruzioni previste.

4.b SCOPO

Facilitare e favorire i meccanismi d’azione della frequentazione della foresta e della relazione essere umano-foresta che determinano i benefici psicofisici osservati per questa pratica.

Specifica 2. Il Comitato Tecnico Scientifico consulta periodicamente la letteratura scientifica internazionale aggiornata, revisionando, quando opportuno, la documentazione a supporto di questa attività ed eventualmente pianificando interventi di ricerca e verifica all’interno della TeFFIt.

¹ Qing Li (2018) Shinrin-Yoku: the art and science of forest bathing. Edito in Italia da Rizzoli.

4.c MODALITA' GENERALI DI INTERVENTO

Per le modalità di esecuzione è fatto riferimento alla documentazione scientifica, a questo protocollo e ad eventuali istruzioni messi a disposizione dei Conduuttori dal Comitato Tecnico Scientifico, nella revisione aggiornata, con le modalità via via stabilite.

I conduuttori sono tenuti a dare avviso del ricevimento, della conoscenza e della presa in carico per l'uso della documentazione aggiornata.

Di seguito i documenti di registrazione delle attività, che saranno resi disponibili nelle revisioni aggiornate e che potranno essere modificati dal Comitato Tecnico Scientifico, quando opportuno.

Pianificazione ed esecuzione

attività	registrazioni
pianificazione	
Per la pianificazione di ogni intervento è necessario possedere e conoscere la "valutazione del bosco" effettuata	Valutazione del bosco
Analisi delle caratteristiche e delle esigenze degli utenti	Valutazione pre intervento
Scioglimento eventuali dubbi, con particolare riguardo a sospette controindicazioni	Report intervento
Scelta del percorso sulla base dell'analisi effettuata	Report intervento
Pianificazione di massima delle proposte attuabili indicate per gli utenti, anche in relazione e a tutela del percorso scelto; valutazione di eventuali alternative e soluzioni ad imprevisti	Report intervento
Valutazione matrici di biodiversità, quando previsto	Valutazioni matrici di biodiversità
Istruzioni logistiche per i partecipanti	Report intervento
esecuzione	
Svolgimento delle attività, monitoraggio e osservazioni	Report intervento
Risposta ad eventuali criticità	Scheda criticità
Valutazione post intervento da parte degli utenti	Valutazione post intervento

Le registrazioni effettuate sono tempestivamente condivise dal conduuttore con TeFFIT nelle modalità online via via stabilite.

Attività di ricerca, monitoraggio e verifica

Il Comitato Tecnico Scientifico, oltre alle attività descritte nella specifica 2 di questo protocollo, elabora e analizza periodicamente le registrazioni restituite dai Conduuttori al fine di migliorare l'efficacia, la fattibilità e la replicabilità degli interventi dei Conduuttori stessi, condividendone gli esiti con questi, aprendo eventuali confronti e apportando le opportune modifiche alla documentazione a supporto, compresi i protocolli, la documentazione scientifica a supporto, le istruzioni e le registrazioni.

5. PRESENTAZIONI DIVULGATIVE E/O COMMERCIALI

Le presentazioni divulgative e commerciali delle proposte di Immersioni in Foresta, singole, multiple e/o combinate con altri interventi, in qualunque sede e/o formato e anche in inserimenti parziali, riporteranno il Logo della TeFFIT e la dicitura stabiliti. Riporteranno informazioni coerenti alle evidenze scientifiche anche nella terminologia usata: potranno essere usati termini facilmente comprensibili ai potenziali utenti ma non fraintendibili, onde evitare una pubblicità ingannevole. Nel dubbio e per l'eventuale uso di termini di fantasia, ci si potrà rivolgere al Comitato Tecnico Scientifico per la valutazione di conformità.