



NEL BOSCO

REGOLAMENTO GENERALE

ESCURSIONI GUIDATE - FOREST BATHING

NEL BOSCO

Nel bosco è il programma di escursioni e camminate nelle valli piacentine organizzate da Cooperativa sociale L'Arco.

LE ESCURSIONI GUIDATE sono uscite di gruppo di una o mezza giornata con una Guida Naturalistica, per tutti. E' possibile iscriversi individualmente o in gruppo, famiglie con bambini comprese. I percorsi sono facili e accessibili. Uscite per gruppi di massimo 20 persone, con un minimo di 8 partecipanti.

FOREST BATHING, o "bagni di bosco", è un programma di camminate meditative condotte in silenzio, accompagnate da respiro consapevole, ascolto corporeo e attività di connessione con la natura, per scoprirne il potere terapeutico, accompagnati da una *nature coach*. Uscite per gruppi di massimo 15 persone, con un minimo di 5 partecipanti, riservate a gruppi di adulti.

REGOLAMENTO

Durante le camminate è importante fare attenzione alla componente sicurezza. Per questo si richiede di:

- ▶ Rispettare il programma stabilito, senza allontanarsi o abbandonare il gruppo, adeguandosi a eventuali variazioni a insindacabile giudizio della guida, che potrà variare il percorso in caso di situazioni di rischio.
- ▶ Seguire le indicazioni relative all'abbigliamento e all'attrezzatura.
- ▶ Presentarsi con una condizione psicofisica adeguata: in caso di dubbi, confrontarsi con la guida nei giorni precedenti l'escursione.
- ▶ Osservare un comportamento rispettoso nei confronti delle persone che partecipano all'uscita e delle proprietà private.
- ▶ Attenersi alle disposizioni della guida e informarla rispetto a esigenze o difficoltà eventualmente emerse durante l'attività (ad es. riguardo le proprie condizioni psicofisiche o l'attrezzatura).
- ▶ Conservare i propri rifiuti fino agli appositi cassonetti o contenitori per la raccolta, possibilmente differenziandoli.
- ▶ Non raccogliere fiori, piante o erbe protette.
- ▶ Essere obbligatoriamente accompagnati da una persona garante e responsabile se si è minori di 18 anni (per le escursioni).
- ▶ Ritenersi personalmente responsabili di eventuali comportamenti rischiosi per sé e per gli altri, in particolare nel caso in cui si prendano iniziative personali nonostante il parere contrario della guida.



Regolamento Covid 19

In aggiunta al regolamento sopracitato, durante le escursioni sarà necessario osservare le seguenti indicazioni per il contenimento dell'epidemia da Covid-19, per cui si richiede di:

- ▶ Rispettare la distanza di 2 metri tra le persone durante tutta la durata dell'escursione;
- ▶ Attenersi strettamente alle indicazioni comunicate dalla guida durante l'escursione;
- ▶ Portare con sé mascherine chirurgiche con marchio CE e gel disinfettante a norma CE (non autoprodotta);
- ▶ Disinfettare le mani con il gel disinfettante prima della sessione di lavoro;
- ▶ Non arrivare al punto di ritrovo con lo stesso mezzo di trasporto condiviso, a esclusione dei conviventi.

Equipaggiamento necessario

È richiesto un abbigliamento adatto per affrontare eventuali cambiamenti climatici e percorsi in zone boschive o umide:

- ▷ Abbigliamento comodo e a strati
- ▷ Scarpe da trekking in buone condizioni (non nuovi) o scarpe da ginnastica non a suola liscia e calzoncini
- ▷ K-way o giacca impermeabile e/o mantellina antipioggia
- ▷ Copricapo
- ▷ Occhiali da sole
- ▷ Crema solare (in estate)
- ▷ Zaino
- ▷ Ricambio
- ▷ Pranzo al sacco se previsto
- ▷ Scorta personale di acqua (almeno 1.5 litri)
- ▷ Stivali se espressamente indicato sul programma della giornata (per le escursioni guidate)

I partecipanti non adeguatamente equipaggiati potrebbero, a giudizio insindacabile della guida, essere esclusi dall'evento.

Telefoni cellulari

ESCURSIONI GUIDATE - I partecipanti sono invitati durante l'escursione a un uso moderato del telefono cellulare e comunque rispettoso degli altri componenti del gruppo e dell'ambiente naturale in cui ci si trova.

FOREST BATHING - I partecipanti sono invitati a spegnere telefoni cellulari per tutta la durata della sessione di lavoro.

Presenza di cani

ESCURSIONI GUIDATE - Il partecipante che voglia partecipare alle escursioni accompagnato dal proprio cane ha l'obbligo, in fase di prenotazione, di comunicare alla guida la presenza dell'animale al seguito, per valutare l'idoneità e le modalità di partecipazione. Il cane al seguito deve essere docile e facilmente controllabile; il partecipante dovrà disporre dei mezzi di conduzione e controllo dell'animale (guinzaglio e/o museruola). La responsabilità relativa



alla conduzione del cane ed eventuali problematiche ad essa connesse, è esclusiva del partecipante.

FOREST BATHING - Non è invece prevista la possibilità di essere accompagnati da cani per quanto riguarda le sessioni di Forest Bathing.

Dichiarazione di idoneità

Accettando il presente regolamento, il partecipante dichiara sotto la propria responsabilità di essere in buona salute e in una condizione psicofisica idonea alla partecipazione all'escursione. Dichiara inoltre di aver fornito alla guida ogni eventuale informazione utile alla corretta valutazione della propria idoneità.

In caso di qualsiasi dubbio, si raccomanda di contattare gli organizzatori o chiamare direttamente la guida che accompagnerà l'escursione.

Quota di partecipazione e assicurazione

► ESCURSIONI GUIDATE

Giornata intera € 10,00

Mezza giornata € 7,00

Gratuito per bambini fino a 3 anni, che non verranno conteggiati ai fini del numero di partecipanti minimo richiesto per l'effettuazione dell'uscita.

► FOREST BATHING

Giornata € 10,00

PER TUTTI

La quota di partecipazione comprende esclusivamente la conduzione dell'escursione o della camminata. E' prevista inoltre una **quota annuale di € 10,00 per assicurazione infortuni**, da versare insieme alla quota della prima uscita a cui ci si iscrive.

Iscrizioni

► Per iscrivervi a Nel Bosco occorre compilare il modulo che trovate al seguente link: <https://forms.gle/UEFzWcneygQeiMZbA>.

Per info sulle iscrizioni, sull'assicurazione e sui pagamenti potete scrivere all'indirizzo e-mail nelbosco@arcopiaccenza.it o chiamare Stefano Sandalo al 0523.315953.

► Le escursioni verranno attivate al raggiungimento del numero minimo richiesto.



► Per informazioni sul programma delle uscite e sull'attrezzatura chiamare:

ESCURSIONI GUIDATE - Guida Mauro Raja al 380.7352942

FOREST BATHING - Nature Coach Francesca Bonello al 329.1648104

► L'iscrizione si riterrà confermata solamente dopo l'avvenuto versamento della quota una settimana prima della data dell'escursione guidata, tramite bonifico bancario intestato a:

L'Arco Società Cooperativa Sociale ar.l.

IBAN: IT 78 H 02008 12600 000009336506

CAUSALE: escursione guidata / forest bathing Nel Bosco giorno/mese/anno

► Si richiede di inviare l'**attestazione del pagamento** alla mail nelbosco@arcopiacenza.it.

► Le camminate vengono rimandate o annullate solo in caso in cui il meteo non consenta un regolare e sicuro svolgimento delle uscite. In questo caso, la quota verrà restituita.

La partecipazione alle camminate Nel bosco comporta l'**accettazione incondizionata del presente regolamento**.