

POLICLINICO MILITARE DI ROMA
Direzione



**ATTIVITA' FISICA FINALIZZATA AL MANTENIMENTO DELLA
CAPACITA' OPERATIVA DEL PERSONALE MILITARE**

◀ DIRETTIVA ▶

Edizione 2019

INDICE

pag.

ATTO DI APPROVAZIONE	3
1. RIFERIMENTI	5
2. PREMESSA.....	5
3. SCOPO DEL DOCUMENTO	6
4. GENERALITA'	6
5. COMPETENZE	6
6. TIPOLOGIA DELLE ATTIVITA'	9
7. CONCLUSIONI	10

ELENCO ALLEGATI E ANNESSI

Allegato	Titolo
A	Format della “Scheda individuale di controllo dell’efficienza operativa”
B	Percorsi per l’allenamento alla corsa esterno– Villa Celimontana – area “Biscotto” Terme di Caracalla
C	Percorso per l’allenamento al potenziamento muscolare denominato “percorso salute” Villa Fonseca
Annesso	
I	Regolamento interno per la gestione della “Palestra esterna” denominata “PERCORSO SALUTE” sito presso l’area esterna del comprensorio militare di “Villa Fonseca”

ATTO DI APPROVAZIONE

Approvo la seguente direttiva *“Attività fisica finalizzata al mantenimento della capacità operativa del personale militare”* - Edizione 2019.

Il documento costituisce disposizione a carattere permanente per tutto il personale del Policlinico Militare di Roma.

Roma,

IL DIRETTORE
Gen. D. Francesco DIELLA

originale firmato agli atti di
Ufficio Segreteria del
Direttore

ELENCO DELLE AGGIUNTE E VARIANTI

1. Le varianti al presente documento, emanate di volta in volta, saranno numerate progressivamente.
2. Di norma, saranno sostituite intere pagine o ne saranno inserite altre; le varianti di piccola entità saranno invece apportate a penna con inchiostro blu/nero.
3. Le lettere con le varianti dovranno essere unite al presente documento dopo l'ultimo allegato.
4. Le varianti apportate dovranno essere registrate nel seguente specchio:

Serie di varianti			Data inserimento ----- sintesi variazione	Firma di chi inserisce le varianti o apporta le correzioni
n. progressivo	n. di prot.	data		

1. RIFERIMENTI

- a. Direttiva SMD – FORM – 003 (B) - Edizione 2016.
- b. Direttiva SME “Il controllo dell’efficienza operativa del personale dell’Esercito Italiano” – Ed.2014 (diramata con f. SME n. 933575 del 30 ott. 2014 (AV f. SME FG. N. 85124 COD.ID. 162ADD IND.CL. 8.1.1.3/0013 IN DATA 04.05.2016).
- c. Direttiva SME “L’educazione fisica militare” – Edizione 2010.
- d. Regolamento interno per la gestione della “Palestra esterna” denominata “PERCORSO SALUTE” sito presso l’area esterna del comprensorio militare di “Villa Fonseca” (**Anx I**).

2. PREMESSA

Lo scenario internazionale di riferimento continuerà, presumibilmente, a essere contraddistinto da elevata mutevolezza e indeterminatezza, caratterizzato da numerosi fattori di rischio per la stabilità e la sicurezza internazionale, potenzialmente capaci di evolvere rapidamente in crisi regionali con conseguenze dirette e indirette anche sull’Italia.

Contemporaneamente, vi è la necessità di mantenere elevata l’attenzione anche sul territorio nazionale ai fini del mantenimento dell’ordine pubblico. Tale impegno, unitamente al soccorso alla popolazione civile in caso di pubbliche calamità, resta tra i principali scenari di intervento della Forza Armata.

Quanto detto impone che ognuno senta il dovere di mantenere al giusto livello la propria efficienza operativa, provvedendo ad effettuare, anche in via autonoma, le attività per il personale mantenimento e miglioramento della condizione atletica, in associazione imprescindibile con una buona condizione di salute.

Pertanto, l’educazione fisica deve rappresentare un indispensabile strumento nell’addestramento del soldato per adeguarne le doti fisiche alle moderne esigenze operative e all’impiego di nuove armi ed equipaggiamenti. In tale contesto, particolare attenzione va posta all’esecuzione delle Prove di Efficienza Operativa (PEFO) al cui scopo primario (selezione e valutazione del personale militare) si aggiunge quello, di importanza sempre maggiore, di stimolare il singolo soldato a curare maggiormente la propria preparazione atletica, la forma fisica e il suo stato di salute generale.

In sostanza, la valutazione deve essere intesa quale “ultimo anello” di un ciclo virtuoso fondato su una preparazione razionale e metodica da conseguire attraverso la ferma volontà personale e l’addestramento di reparto. È stato altresì affermato il principio che l’attività ginnico-sportiva, a carattere individuale o collettiva, va effettuata anche in orario di servizio, prevedendo il ricorso a infrastrutture militari, civili ovvero convenzionate con altri Enti.

In tal senso, la Direttiva di SME-ADD sull’efficienza operativa conferma ancora una volta che *“l’educazione fisica deve rappresentare un indispensabile strumento nell’addestramento del soldato ...”* e dispone che tutto il personale militare sia posto nelle condizioni di svolgere attività ginnico-sportiva da un minimo di 5 ad un massimo di 7 ore settimanali (rif “b” para 3.a.).

3. SCOPO DEL DOCUMENTO

Fornire una visione d'insieme delle disposizioni interne da porre a base delle attività finalizzate alla cura della forma, della forza e della resistenza fisica, sia per il benessere del personale che a premessa di un efficace controllo annuale dell'efficienza operativa.

In altri termini, si intende implementare un quadro di unione tra le disposizioni contenute nelle direttive di settore, emanate dallo Stato Maggiore dell'Esercito e citate in premessa, e le potenzialità offerte dalle strutture e dai servizi accessibili nell'ambito del Policlinico Militare di Roma, ivi compresa la definizione di compiti e responsabilità.

4. GENERALITA'

La citata Direttiva sull'efficienza operativa (rif "b.") non fissa in maniera rigida la disciplina da praticare, lasciando ampio margine di discrezionalità ai Comandanti che impiegano il personale.

In linea generale, è ampiamente riconosciuto che un corretto programma di preparazione fisica risponde a criteri di continuità, gradualità e progressività. La Direttiva sull'educazione fisica (rif. "c"), oltre a illustrare le principali componenti anatomo-funzionali deputate al movimento umano, elenca con dovizia di particolari tutta una serie di utili informazioni per imbastire un corretto metodo di allenamento in ordine al potenziamento muscolare, anche al fine di minimizzare il rischio di effetti traumatici indesiderati.

5. COMPETENZE

a. Controlli sanitari

L'idoneità al servizio militare incondizionato è presupposto imprescindibile per effettuare sia le PEFO che la preparazione fisica individuale e collettiva.

In tale quadro, il Direttore del Servizio Sanitario (DSS) del Policlinico, sulla base dell'elenco degli effettivi fornito dall'Uf. Personale, provvede, nel rispetto delle norme in materia, a redigere il calendario delle visite e relativi esami clinici prodromici alla suddetta idoneità ovvero richiedere supplementi di indagini diagnostiche e le eventuali necessarie cure in presenza di possibili patologie inabilitanti. In tal caso, è opportuno tenere informato il relativo Capo Ufficio.

b. Attività fisica individuale

L'attività ginnico-sportiva in ambito Policlinico Militare ha uno sviluppo temporale di minimo 5 massimo 7 ore settimanali (comprese dei tempi per il cambio abito e movimento), da svolgersi:

- dal lunedì al giovedì tra le ore 09.00 e le ore 15.00 per il personale con orario di lavoro articolato su 5 giorni;
- dal lunedì al venerdì tra le ore 09.00 e le ore 12.00 per il personale con orario di lavoro articolato su 6 giorni. La giornata del sabato va utilizzata solo in casi

eccezionali con autorizzazione preventiva del proprio Comandante di Corpo¹.

L'esercizio fisico può essere svolto sia all'interno che all'esterno dell'installazione. Responsabili dell'organizzazione e controllo del proprio personale sono i rispettivi Capi Ufficio\Sezione\UOC\UOS e figure di analogo livello.

In sostanza, i Capi Ufficio\Sezione\UOC\UOS sono tenuti a:

- assicurare la continuità di funzionamento delle rispettive aree di impiego;
- consentire al proprio personale di effettuare l'attività fisica, definendo eventualmente delle procedure per armonizzare e semplificare la concessione dell'autorizzazione ad assentarsi dal proprio posto di lavoro;
- verificare il possesso del requisito sanitario dell'idoneità al servizio militare incondizionato ovvero, in caso di controindicazioni, attivare il suddetto organo sanitario.

Il personale militare può autonomamente organizzare un proprio programma di svolgimento di attività fisica, fatte salve le prioritarie esigenze di servizio, nel rispetto di quanto segue:

- acquisire il preventivo parere favorevole del proprio superiore ad assentarsi dal posto di lavoro in orario di servizio;
- utilizzare le 5 / 7 ore settimanale in 2 o 3 giornate durante la settimana;
- indossare uniforme ginnica e/o pantaloncini e maglietta distribuita dall'Amministrazione ovvero utilizzare abbigliamento sportivo privato, purché di colore sobrio;
- chiedere al proprio Capo Ufficio\Sezione\UOC\UOS la firma del permesso per il mantenimento dell'efficienza operativa;
- provvedere alla marcatura, tramite CMD o altra tessera elettronica autorizzata, con le seguenti modalità:
 - nell'attesa che venga implementata la marcatura temporale sul sistema di rilevazione automatica delle presenze
 - all'inizio dell'attività, non appena si lascia il posto di lavoro, prima del cambio d'abito in uniforme ginnica, utilizzando la causale "USCITA";
 - a fine attività, dopo la doccia ed il cambio uniforme, allorquando si riprende ad operare presso l'ufficio d'appartenenza, utilizzando la causale "ENTRATA";
 - una volta attivato il codice relativo alla efficienza operativa sul sistema di rilevazione automatica delle presenze
 - all'inizio dell'attività, non appena si lascia il posto di lavoro, prima del cambio d'abito in uniforme ginnica, utilizzando la causale "PERMESSO MANTENIMENTO EFF. OPV.";

¹ I Comandanti di Corpo del Policlinico si identificano in: Direttore per il personale alle dirette dipendenze, Direttore Ospedaliero per il personale Ospedaliero, Direttore Sanitario per il personale dipendente ed il Capo Reparto Supporti per il Reparto Supporti.

- a fine attività, dopo la doccia ed il cambio uniforme, allorquando si riprende ad operare presso l'ufficio d'appartenenza, utilizzando la causale “NORMALE ORARIO DI LAVORO”;

quanto sopra a fattor comune ovvero sia che si utilizzino i percorsi di “VILLA CELIMONTANA” e circuito denominato “BISCOTTO” di Terme di Caracalla (*outdoor*) che l’area interna denominata “PERCORSO SALUTE” (*indoor*) vds. **Allegato “B”** e **Allegato “C”**. Nel rispetto del suddetto criterio, le attività connesse al cambio abito, movimento e pulizia personale, devono rientrare nelle 7 ore settimanali massimo disponibili, che diventano 4 ore nelle settimane in cui è programmata la marcia mensile di 10 Km;

- essere consapevole che nella settimana ove è programmata un’attività collettiva, a prescindere dalla sua partecipazione o meno, può disporre di un numero di ore ridotte. Ad esempio, in occasione dello svolgimento delle prove di efficienza o della marcia di mantenimento, si considera una decurtazione di 3 ore;
- svolgere l’attività fisica nel pieno rispetto di quanto indicato al successivo para 6.

c. Marcia di mantenimento di 10 Km

L’Ufficio Addestramento, di concerto con l’Ufficio Logistico, provvede ad organizzare l’attività di marcia possibilmente con cadenza mensile.

I Capi Ufficio\Sezione\UOC\UOS assicurino la massima collaborazione al buon esito delle suddette attività, favorendo la partecipazione del proprio personale, ben consapevoli che le attività lavorative hanno la priorità e devono procedere senza soluzione di continuità.

d. Prove di efficienza operativa

L’organizzazione e lo svolgimento armonico delle Prove di efficienza operativa (PEFO) è compito precipuo della Sezione Addestramento dell’Ufficio Addestramento. In tale ambito, la Sezione deve:

- acquisire dai vari Uffici e analoghe unità organizzative, l’elenco del personale in possesso della prevista idoneità sanitaria;
- proporre località e calendario annuale delle PEFO in modo da gravitare nel primo semestre di ogni anno, preferibilmente nel periodo da marzo a giugno, con dei possibili recuperi nei mesi di settembre ed ottobre;
- proporre la nomina della Commissione di controllo ed impartire eventuali direttive sullo svolgimento e verbalizzazione delle PEFO;
- comunicare all’Uf. Personale gli esiti delle prove al fine della redazione della prevista documentazione caratteristica;
- inoltrare la “*Scheda individuale di controllo dell’efficienza operativa*” mediante il format presente in piattaforma SIGE (**Allegato “A”**) alle rispettive Unità Organizzative(Uffici/Segreterie/Sezioni), relativamente al personale che ha effettuato le prove, anche se parzialmente.

6. TIPOLOGIA DELLE ATTIVITA'

Al riguardo, si riportano di seguito le principali modalità di dettaglio a premessa delle diverse discipline sportive autorizzate:

a. **attività indoor potenziamento muscolare**:

- nel rispetto delle indicazioni contenute nello specifico regolamento interno per la gestione della “Palestra esterna” denominata “PERCORSO SALUTE” (Anx I) sito all’interno del comprensorio militare di “Villa Fonseca” (**Allegato “C”**), bisogna prestare attenzione all’esecuzione degli esercizi riportati graficamente sulle tabelle presenti in ogni attrezzo dell’area in questione;
- è possibile, inoltre, il potenziamento muscolare presso strutture attrezzate civili (palestre) purché il richiedente sia preventivamente autorizzato dal Direttore, dimostrando tramite documentazione che:
 - la “struttura” sia ad un massimo 10/15 minuti di percorso a piedi dalla Sede di Lavoro (movimenti con autoveicoli, motoveicoli, biciclette e similari non saranno autorizzati);
 - sussista l’iscrizione presso la struttura i cui costi sono a carico del richiedente;

b. **attività outdoor**:

- Per motivi di sicurezza e per garantire l’intervento dei soccorsi qualora si rendesse necessario, **l’attività outdoor di corsa/camminata veloce dovrà essere svolta nei percorsi autorizzati** (**Allegato “B”**):
 - preferibilmente in piccoli gruppi ovvero a **livello minimo di coppia**;
 - avendo al seguito il documento d’identità e almeno un telefono cellulare;
 - nei periodi estivi (giugno, luglio e agosto), nelle sole ore della mattina (09.00 – 11.00);
- l’utilizzo dei percorsi individuati e riconosciuti presso la “Villa Celimontana” e percorso “Biscotto” delle Terme di Caracalla (**Allegato “B”**), che consentono un allenamento intensità variabile e percorso gestibile in base al numero di giri che si intendono fare, in un contesto di adeguata cornice di sicurezza per il corridore;
- **si consiglia** di utilizzare apposito abbigliamento sportivo cosiddetto “ad alta visibilità” (giubbotti/bretelle retroriflettenti), in modo da essere sempre ben visibili nelle ore di svolgimento dell’attività (art. 182 – CdS).

c. **altre attività outdoor**:

- possono essere autorizzate dal Direttore altre discipline alternative alla corsa\camminata veloce, purché siano **attività non di squadra e senza contatto fisico** (es. tennis, nuoto ecc.) e che:
 - la “struttura” sia ad un massimo 10/15 minuti di percorso a piedi dalla Sede di Lavoro (movimenti con autoveicoli, motoveicoli, biciclette e similari non saranno autorizzati);
 - sussista l’iscrizione presso la struttura i cui costi sono a carico del richiedente.

A fattor comune, si richiama l’attenzione al rispetto assoluto di quanto previsto dal Codice della Strada e ad un comportamento in pieno stile militare.

7. CONCLUSIONI

Nel rimarcare che il regolare svolgimento dell'attività fisica contribuisce anche allo stato di benessere psico-fisico, oltre che premessa necessaria e fondamentale all'addestramento, i Capi Ufficio\Sezione\UOC\UOS sono invitati ad assicurare ogni utile azione propulsiva in tal senso nei confronti del proprio personale dipendente.

POLICLINICO MILITARE DI ROMA

~ ~¹



SCHEDA INDIVIDUALE DI CONTROLLO DELL'EFFICIENZA OPERATIVA

Grado _____ Cognome _____ Nome _____
Nato/a a _____ () il _____

ATTITUDINE VALUTATA	PROVA	DATA DI EFFETTUAZIONE	RISULTATO CONSEGUITO
Resistenza	Corsa piana 3000 m.		
	Marcia zavorrata 10 Km.		
Forza	Piegamenti sulle braccia		
	Addominali		
Agilità ²	Salto in alto		
	Salto in lungo		

**GIUDIZIO FINALE³ _____ SUPERATO LE PROVE DI EFFICIENZA
OPERATIVA**

Non è stato sottoposto alle prove di controllo dell'efficienza operativa perché: _____

località e data

Il Capo Nucleo di Controllo

Roma, li _____

Roma, li _____

Visto

4

Per presa visione:

Località e data

5

¹ Timbro lineare del Comando o Ufficio.

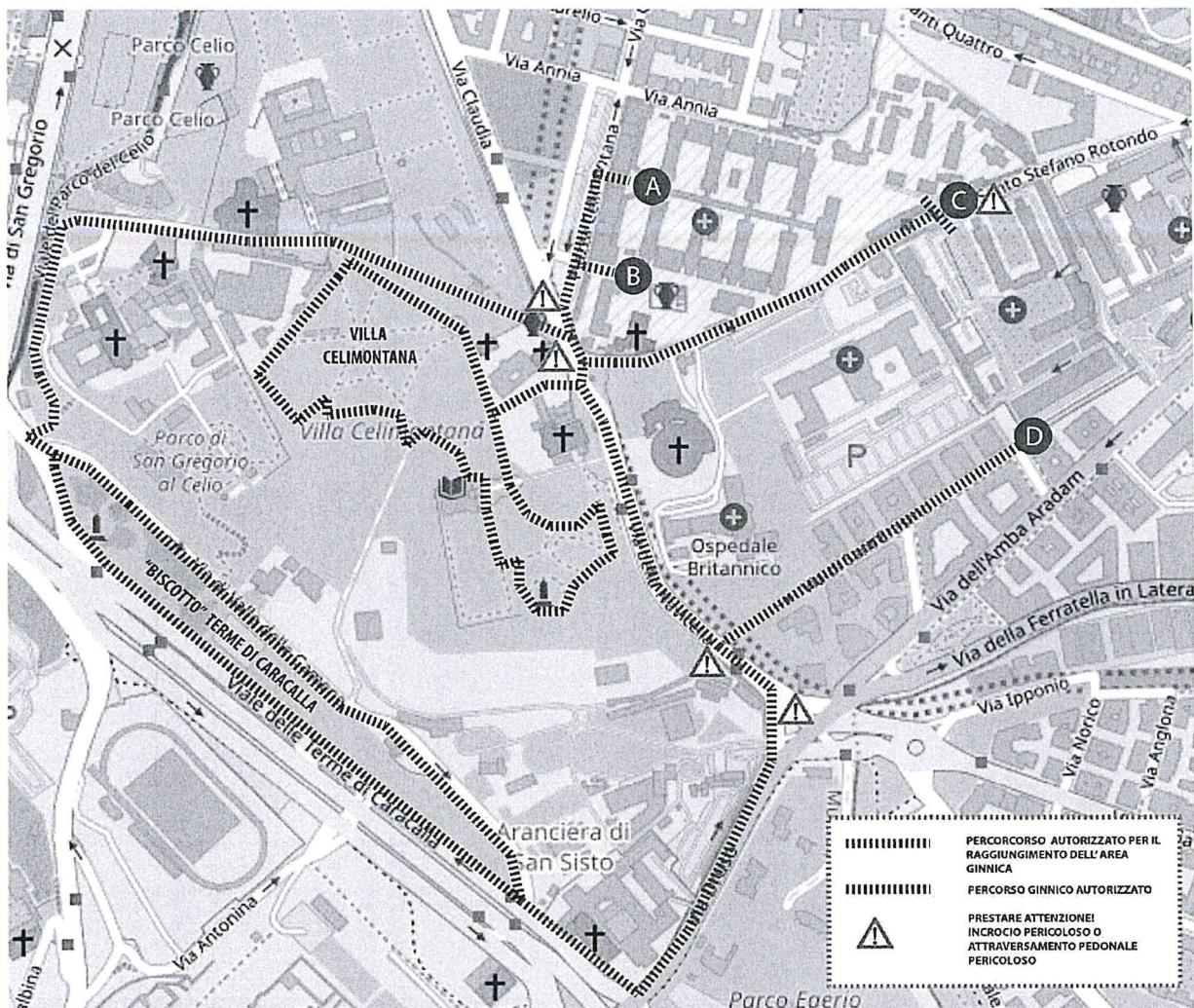
² In alternativa, a scelta del personale.

³ HA / NON HA (la prova fisica si intende superata quando siano superate tutte le singole prove).

⁴ Timbro e firma del Comandante di Corpo (ovvero secondo delega).

⁵ Firma dell'interessato/a.

PERCORSI AUTORIZZATI PER L'ALLENAMENTO ALLA CORSA/CAMMINATA VELOCE OUTDOOR



A porta pedonale Piazza Celimontana

B porta carraia Piazza Celimontana

C porta carraia Cas. Friggeri e porta carraia Villa Fonseca su via S. Stefano Rotondo

D porta carraia Villa Fonseca su via di Villa Fonseca

Percorso ad anello denominato "Biscotto" un giro equivale a 1.250 mt

Percorso ad anello di "Villa Celimontana" un giro equivale a 1.150 mt

PERCORSI AUTORIZZATI PER L'ALLENAMENTO AL POTENZIAMENTO MUSCOLARE *INDOOR*

