

INFORMAZIONI NON CLASSIFICATE CONTROLLATE

**MISSIONE BILATERALE DI ASSISTENZA E
SUPPORTO ITALIANO IN LIBIA
DISTACCAMENTO MIASIT MISURATA**



**DISPOSIZIONI ESECUTIVE PER L'ESPLETAMENTO
DELLE ATTIVITÀ GINNICO/SPORTIVA PRESSO IL
DISTACCAMENTO MIASIT MISURATA**

EDIZIONE APRILE 2024

INFORMAZIONI NON CLASSIFICATE CONTROLLATE

ATTO DI APPROVAZIONE

Approvo le “*Disposizioni esecutive per l’espletamento dell’attività ginnico/sportiva presso il Distaccamento MIASIT Misurata*”, edizione aprile 2024.

Il presente documento si prefigge lo scopo di illustrare le disposizioni di dettaglio per l’espletamento delle attività ginnico/sportive effettuate dal personale militare che a qualsiasi titolo opera presso il DMM.

Abroga e sostituisce le “*Disposizioni esecutive per l’espletamento dell’attività ginnico/sportiva presso il Distaccamento MIASIT Misurata*”, edizione agosto 2023.

Misurata, li 30/04/2024

IL COMANDANTE DEL DMM
Col. f. (G.) t.ISSMI (E) Gabriele GUIDI



INFORMAZIONI NON CLASSIFICATE CONTROLLATE

INDICE

Atto di approvazione	I
Indice	II
Elenco di Distribuzione	III
Registrazione delle Aggiunte e Varianti	IV
Riferimenti	V
1. PREMESSA	Pag. 1
2. PRESCRIZIONI DI SICUREZZA E NORME DI COMPORTAMENTO DA PORRE IN ESSERE DURANTE LE ATTIVITA' GINNICO SPORTIVE	Pag. 1
3. REVOCA ALL'AUTORIZZAZIONE ALL'ESPLETAMENTO DELLE ATTIVITA' GINNICO SPORTIVE	Pag. 1
4. REGOLAMENTO PALESTRA (area interna ed esterna)	Pag.2
5. REGOLAMENTO ATTIVITA' SPORTIVE ESTERNE (corsa e "movimento con passo militare spedito")	Pag. 3
Allegato "A"- Percorsi Autorizzati	

ELENCO DI DISTRIBUZIONE

CELLULA S1

CELLULA S4

CELLULA S6

SEZIONE COOPERAZIONE/DIREZIONE CORSI

PLOTONE SUPPORTO E SERVIZI

ROLE 1

ADDETTO DEL COMANDANTE

JMOU

ASPP

NUCLEO MP

INFORMAZIONI NON CLASSIFICATE CONTROLLATE

DISPOSIZIONE PERMANENTE	Disposizioni esecutive per l'espletamento delle attività ginnico sportive presso il Distaccamento MIASIT MISURATA
CELLULA	SEZIONE COOPERAZIONE TECNICO-MILITARE/DIREZIONE CORSI
DATA DI EMISSIONE	APRILE 2024
COMPILATORE	TEN. COL. FELICE PURIFICATI
ULTIMO AGGIORNAMENTO	//

Fuso Orario di Riferimento

BRAVO (ora locale): ZULU + 2

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

Fuso Orario di Riferimento BRAVO (ora locale): ZULU + 2.

^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

RIFERIMENTI

- a. Direttiva 7054 *"Il controllo dell'efficienza operativa del personale dell'Esercito"* di COMFOTER COE, ed. 2020;
- b. Direttiva "L'educazione Fisica Militare – ed. 2010" edita dallo SME – Ufficio Add.to.

INFORMAZIONI NON CLASSIFICATE CONTROLLATE

1. PREMESSA

La presente Direttiva stabilisce le disposizioni di dettaglio per lo svolgimento delle attività ginnico-sportive da parte di tutto il personale militare del Distaccamento MIASIT Misurata. Le attività ginnico sportive includono:

- **esercizi anaerobici e aerobici** da praticare con le attrezzature presenti presso la palestra (ubicata all'interno della tenda 12x8) e con l'attrezzatura modello "rack" per la pratica del c.d. "Crossfit" presente nelle immediate adiacenze della palestra;
- **corsa e "movimento con passo militare spedito"**, da effettuarsi solo sui percorsi autorizzati dal Comandante del Distaccamento e in accordo con il Comando Accademia Aeronautica, responsabile del sedime aeroportuale.

2. PRESCRIZIONI DI SICUREZZA E NORME DI COMPORTAMENTO PER L'ACCESSO E UTILIZZO DEGLI IMPIANTI E/O ATTREZZATURE SPORTIVE

Al fine di prevenire/ridurre i possibili rischi derivanti da infortuni durante le attività in argomento, il personale militare deve adottare ogni accorgimento al fine di evitare qualsiasi tipo di incidente e/o danno a sé stessi e/o ad altri, nonché, alle infrastrutture e alle attrezzature, tenendo conto delle peculiarità delle differenti attività ginnico sportive da espletare e delle condizioni climatiche in atto. Svolgere attività sportive con regolarità, senza eccessi, è un modo per mantenersi in forma e in salute. Per evitare infortuni, è fondamentale essere sempre presenti a sé stessi e tenere nella massima considerazione le seguenti regole di buon senso:

- **essere in buono stato di salute generale.** Pur essendo idoneo al S.M.I. all'estero il personale può sperimentare temporanee problematiche fisiche che sconsigliano lo svolgimento dell'attività sportiva;
- **scegliere l'equipaggiamento più adatto e più sicuro per l'attività sportiva da espletare.** L'abbigliamento deve essere tecnicamente orientato all'attività da svolgere per annullare ogni possibilità di trauma e dovrà essere consono alla situazione;
- **effettuare la scelta dell'attività sportiva da espletare in maniera consapevole.** Il personale deve essere pienamente consapevole della reale preparazione fisica e della tipologia di allenamento che si appresta ad effettuare. Appare opportuno evidenziare la necessità di progressione nei carichi di allenamento evitando di spingersi al di là dei propri limiti con rischi di traumi che comprometterebbero la salute personale oltre ad avere ricadute negative sulla missione;
- **fare sempre stretching prima e dopo l'attività sportiva e curare l'alimentazione.** L'attività fisica deve essere sempre accompagnata da un corretto regime alimentare che preveda un adeguato apporto calorico e un'idratazione continua;
- **rivolgersi immediatamente al personale sanitario del ROLE 1** in caso di qualsiasi accenno, seppur minimo, di malessere fisico. Il personale dovrà recarsi presso il ROLE 1, anche solo per un semplice consulto.

3. REVOCA ALL'AUTORIZZAZIONE ALLO SVOLGIMENTO ATTIVITÀ GINNICO SPORTIVA E/O ALL'ACCESSO ALLE STRUTTURE DEDICATE

In caso di cambiamento della situazione operativa ovvero di inosservanza delle prescrizioni di sicurezza e delle norme di comportamento, il Comandante del DMM potrà limitare,

INFORMAZIONI NON CLASSIFICATE CONTROLLATE

revocare o sospendere per il tempo ritenuto necessario, l'autorizzazione allo svolgimento delle attività ginnico sportive interne e esterne.

4. REGOLAMENTO PALESTRA (area interna ed esterna)

a. **Personale addetto alla gestione:**

- la responsabilità della gestione risale direttamente al Comandante del DMM che la esercita attraverso il Comandante del Plotone Supporto e Servizi ovvero suo delegato con comprovata esperienza nel settore (denominato “gestore”);
- il gestore assicura un controllo periodico dello stato di pulizia dei locali, della tenuta/efficienza delle attrezzature sportive e assicura l'approvvigionamento dei beni di consumo utilizzati all'interno della struttura (acqua, disinfettante, carta). Al gestore dovranno, altresì, essere tempestivamente segnalate eventuali rotture che dovessero verificarsi durante l'utilizzo delle attrezzature, oltre che osservazioni volte al miglioramento del servizio.

b. **Orari di funzionamento, requisiti e modalità di accesso e di utilizzo:**

- la palestra è aperta tutti i giorni dalle ore 07.00 alle ore 24.00 con chiusura anticipata alle 23.00 nella giornata di mercoledì e apertura posticipata alle 10.00 il giovedì per la sanificazione, disinfezione e pulizia;
- dalle ore 07.00 alle 10.00 e dalle 22.00 alle 24.00 è vietato ascoltare musica ad alto volume e vanno evitati rumori inutili. Questo per salvaguardare il riposo dei colleghi, soprattutto i turnisti;
- il personale che intende usufruire della palestra dovrà compilare il registro di accesso, posto all'ingresso della stessa, e prendere visione del presente regolamento, contenuto nel registro. Sarà cura dei Capi cellula/Cti ai vari livelli far sottoscrivere a tutto il personale utilizzatore l'informativa di presa visione del regolamento;
- all'interno della palestra è vietato fumare, introdurre animali e collegare alla rete elettrica apparecchi personali;
- qualora venga a mancare la corrente durante le ore di luce artificiale, in mancanza di luci di emergenza, le attività all'interno dei locali della palestra dovranno essere immediatamente sospese fino al ripristino dell'alimentazione elettrica;
- ciascun utente dovrà:
 - utilizzare l'asciugamano personale da apporre sugli attrezzi al fine di evitare patologie dermatologiche;
 - pulire i macchinari dopo ogni utilizzo, utilizzando i disinfettanti presenti nei locali;
 - utilizzare pesi e macchinari come indicato dalla ditta costruttrice (modulo illustrativo applicato su ogni macchina) per il tempo strettamente necessario, in modo da consentirne l'impiego agli altri utenti;
 - riporre i pesi e altri ausili, a termine esercizio, negli appositi spazi dedicati.

In caso di malore o incidente, dovrà essere contattato con immediatezza il Direttore del ROLE 1 (numero Sotrin 1867305, cellulare di servizio 0910134655).

INFORMAZIONI NON CLASSIFICATE CONTROLLATE

5. REGOLAMENTO ATTIVITÀ SPORTIVA ESTERNA (Corsa e "movimento con passo militare spedito")

La corsa e il "*movimento con passo militare spedito*", sono praticabili tutti i giorni secondo i seguenti orari e modalità:

- Attività dalle 06.30 fino a un'ora precedente il tramonto;
- è VIETATO uscire dai percorsi autorizzati e riepilogati in **Allegato "A"**;
- è vietato l'utilizzo di abbigliamento sportivo non adeguato alle tradizioni locali;
- è OBBLIGATORIO farsi registrare presso la CSI, allo scopo di monitorare l'uscita e il rientro del personale che espleta l'attività sportiva in argomento;
- è OBBLIGATORIO avere al seguito un apparato telefonico funzionante con scheda locale, tramite il quale si possa essere costantemente rintracciati.

Numero del Comandante del DMM: 0911147789

Numero del Direttore ROLE 1: 09110134655

Numero CSI: 0910133181

Gli orari potranno essere rimodulati in relazione alle condizioni meteorologiche e alle ore di luce disponibili.

Allegato A



Allegato A

Il Percorso autorizzato dalle 0800

■ Percorso autorizzato al mattino

■ Percorso non autorizzato dalle ore
0800 alle 1600

■ Percorso autorizzato dalle 1600

