



STATO MAGGIORE DELLA MARINA



Requisito Tecnico-Operativo

Progetto MARINA WELLNESS

Ecosistema composto da aree *fitness* standardizzate a bordo delle Unità navali e applicazione su dispositivi mobili per gestire il benessere individuale

1. PREMESSA

Lo sviluppo della cultura del *wellness* è uno tra i meccanismi di compensazione del sacrificio su cui la Marina Militare ha condotto una serie di approfondimenti basati su survey, audit e consulenze qualificate, da cui è stato elaborato il progetto “**Marina wellness**”, che mira a innalzare la qualità della vita del personale in servizio agendo su tre fronti:

- attività fisica svolta regolarmente;
- alimentazione sana;
- benessere organizzativo & approccio mentale positivo.

Il progetto, che per ragioni di vantaggio costi/benefici è avviato **con priorità per il personale imbarcato**, per poi estenderlo a tutta la Forza Armata, prevede:

- a. di fornire a tutto il personale uno strumento individuale basato su un’app per *smartphone* realizzata da affermati specialisti nel settore, che lo assiste nelle abitudini alimentari e nell’effettuazione di una regolare attività fisica, potendo misurare i miglioramenti. Per l’avvio del progetto, si considera un numero di utenti iniziali pari a 15.000;
- b. di standardizzare l’allestimento delle palestre di bordo, attrezzando l’hangar (che è l’area più ricettiva di bordo) in modo compatibile con le prioritarie attività tecniche e operative. In particolare, per l’avvio del progetto sono state individuate - ai fini del test iniziale - la classe FREMM e PPA. L’allestimento ipotizzato comprende un numero minimo di attrezzi fissi - posizionati in zone dell’hangar libere e non in conflitto con i flussi o la presenza di elicottero - e un set di attrezzi facilmente amovibili e accumulabili in zona franca. FREMM e PPA avrebbero la medesima dotazione.

2. SCOPO

- a. Definire i requisiti per l’allestimento delle aree *fitness* nell’hangar di sinistra delle Unità classe FREMM e nell’hangar delle Unità della Classe PPA, seguendo un *layout* funzionale, validato e replicabile. Le palestre dovranno essere dotate di attrezzature *plate-loaded* per la forza e cardio autoalimentate, selezionate per la loro efficacia, sicurezza e totale indipendenza da fonti elettriche;
- b. Definire i requisiti della “sezione digitale” del progetto, consistente in un’applicazione per dispositivi mobili completamente brandizzata con i colori e i simboli della Marina Militare, cui dovranno accedere nella *release* iniziale 15.000 persone. L’applicazione dovrà offrire un’ampia gamma di contenuti: allenamenti guidati, consigli su alimentazione e recupero, percorsi di miglioramento progressivo e strumenti per monitorare i propri obiettivi, creando un ecosistema tecnologico che consente agli utenti di allenarsi ovunque, con programmi personalizzati accessibili da dispositivi mobili, **anche in assenza di connessione dati**.

3. SITUAZIONE FUTURA

Il progetto “**Marina wellness**” intende attivare, nel tempo, una cultura del benessere basata su sana alimentazione e attività fisica regolare (non meno di 3 volte a settimana) che si prevede possa influenzare in modo positivo la routine in servizio. È un investimento non solo per migliorare la performance, ma per rafforzare la salute, il senso di appartenenza e la qualità della vita di chi ogni giorno vive e lavora al servizio del Paese.

4. OGGETTO DELLA FORNITURA

a. Allestimento delle aree fitness

In questo progetto, il concetto dell'area *fitness* si fonda sull'integrazione, nell'hangar, di attrezzature robuste, compatte e mobili che consentano al personale di allenarsi con strumenti sicuri ed efficaci per migliorare forza, resistenza e benessere generale, senza interferire con le missioni operative.

Dunque le palestre devono essere realizzate per garantire efficacia allenante, resistenza nel tempo e adattabilità all'ambiente navale, con un layout funzionale che risponde alle esigenze operative dell'ambiente dove sono realizzate (hangar FREMM e PPA).

Tutte le attrezzature, anche per la componente cardio, devono essere **autoalimentate**, con soluzioni che non richiedono connessione elettrica e che assicurano un'esperienza di allenamento avanzata, sostenibile e adatta a ogni livello di preparazione.

Le attrezzature "fisse" devono essere contenute nel numero (massimo due) e non interferire con gli ingombri degli elicotteri quando sono ricoverati in hangar. Le rimanenti attrezzature **devono essere facilmente trasportabili** in modo da accantonarle o riposizionarle, anche con breve preavviso e senza necessità di mezzi di sollevamento, qualora l'hangar debba essere occupato da mezzi o altro. La capacità di riconfigurare rapidamente l'area fitness è fondamentale **per garantire continuità nelle operazioni e massima efficienza logistica**.

Ciò premesso, si riporta di seguito la lista dell'attrezzatura oggetto di fornitura **per ciascuna area fitness**:

- **Nr.1 tapis-roulant** curvo con pedana non motorizzata, con possibilità di aumentare la velocità, l'intensità metabolica e l'attivazione dei glutei e degli ischiocrurali;
- **Nr.1 vogatore professionale** senza necessità di elettricità;
- **Nr.2 cyclette/spin bike professionali** senza necessità di elettricità, che rispondano ai requisiti della semplicità nel cambio delle regolazioni, distanza tra i pedali non superiore a 160mm, manubrio configurato per adattarsi a ogni tipo di *ride, design* funzionale a far defluire le gocce di sudore, e rivestimento anti graffio;
- **Nr. 1 Olympic Rack** (rack con bilancieri e dischi, con presa per trazioni alla sbarra) con struttura attraversabile, dotata di impugnature di trazione multiangolo per chin-up e pull-up, maniglie per i dip, porta bilanciere integrato, pedane ripiegabili;
- **Nr. 1 Dual Adjustable Pulley** (macchinario con sistema a Cavi per lo sviluppo della forza e del *core*) con struttura che deve consentire l'esecuzione di esercizi funzionali e specifici per l'incremento di forza, potenza e velocità, tramite sistema a doppio pacco pesi indipendente (25/35/45/50 kg per lato). L'attrezzatura deve essere dotata di meccanismo per la regolazione rapida e sicura dei cavi e di impugnature ergonomiche multi-angolari, garantendo versatilità di utilizzo, sicurezza e facilità d'uso;
- **Nr. 1 storage e kit per allenamento funzionale** con attrezzi a corpo libero, che deve consentire esercizi di mobilità, agilità, forza e *core stability*, garantendo versatilità d'uso e ordinato contenimento degli attrezzi. Il kit dovrà comprendere:

Descrizione generica	Peso/Quantità
Rullo in schiuma	4 pezzi
Bastone per mobilità	4 pezzi
Corda per saltare	4 pezzi
Cuscino propriocettivo / per equilibrio	2 pezzi
Elastici di resistenza	1 set (almeno 3 gradi di resistenza)
Coni segnaletici	8 pezzi
Palla fitness / ginnastica	2 pezzi
Palla medica	6 kg – 2 pezzi
Palla medica	9 kg – 2 pezzi
Palla slam (anti-rimbalzo)	5 kg – 2 pezzi
Palla slam (anti-rimbalzo)	10 kg – 2 pezzi
Scala di velocità	1 pezzo
Struttura porta-attrezzi / supporto per stoccaggio	1 pezzo (non ponderato)
Cupola equilibrio	1 pezzo

- **Nr. 1 kit composto da tre box in poliuretano** ad alta densità con rivestimento PVC antiscivolo, dotati di maniglie e sistema per l'unione sicura e modulabile dei pezzi, nelle altezze di 20 cm, 40 cm e 60 cm;
- **Nr. 1 panca per il rafforzamento della catena posteriore** (glutei, bicipiti femorali, lombari) e del core, realizzata con struttura stabile. L'attrezzatura deve includere imbottiture ergonomiche, supporti regolabili per piedi e cosce, e basi antiscivolo per garantire comfort, sicurezza e adattabilità a utenti di diverse altezze;
- **Nr. 1 Panca inclinata per l'allenamento del core** con struttura in acciaio. Dovrà essere corredata da schienale e seduta imbottiti con materiale resistente e facilmente igienizzabile, e da supporti regolabili per bilanciere e compatibilità con bilancieri olimpionici e manubri;
- **Nr. 2 panche regolabili** per allenamento con bilancieri e manubri, progettata per eseguire esercizi a carico libero. Dovrà essere dotata di schienale regolabile in varie posizioni e seduta in diverse angolazioni per consentire allenamenti in piano, inclinati e declinati. La struttura dovrà robusta in acciaio, corredata di imbottiture in materiale resistente e facilmente igienizzabile, e compatibile con bilancieri olimpionici e manubri;
- **Nr. 2 Set di dischi olimpionici** professionali in vari pesi (1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 20 kg – totale 158Kg). Ogni disco dovrà essere composto da un'anima in ghisa con rivestimento in poliuretano, garantendo durabilità, resistenza all'usura e protezione delle superfici circostanti. Il *design* dovrà essere con doppia impugnatura per facilitarne il trasporto e l'impiego in esercizi con panche, rack e attrezzature a carico libero. La marcatura dovrà consentire una rapida identificazione del peso;

- **Coppie di Manubri esagonali** da 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 – 12.5 – 15 – 17.5 – 20 – 22.5 kg con impugnatura ergonomica, corpo in acciaio con rivestimento resistente agli urti e facile da pulire, e numerazione chiara dei pesi per immediata identificazione;
- **Nr. 1 rastrelliera professionale a 2 livelli** costituita da struttura in acciaio e capacità fino a 10 coppie di manubri. Il *design* dovrà essere inclinato per garantire accesso sicuro e ridurre il rischio di caduta dei manubri. La base deve essere stabile e antiscivolo, adatta ad ambienti fitness ad alta frequenza d'uso.
- **Nr. 1 bilanciere professionale 2200 mm/20kg e nr. 1 bilanciere professionale 2000 mm/15kg**, progettati per allenamenti a carico libero. Dovranno essere realizzati in acciaio ed entrambi i modelli dovranno presentare un *design* ergonomico con impugnature zigrinate per una presa salda e sicura. Dovranno essere compatibili con dischi olimpionici e dotati di *sleeve* (manicotti) di dimensioni standard, facilitando l'inserimento e la rimozione dei pesi;
- **Nr. 1 Trap Bar professionale da 29 kg** progettata per l'esecuzione sicura e efficiente di esercizi come lo stacco da terra. Dovrà essere in acciaio e dotata di impugnature zigrinate sia superiori che inferiori, modo offrire una presa salda e sicura durante l'allenamento. Dovrà essere compatibile con dischi olimpionici.

A fattor comune, le attrezzature dovranno rispondere alle seguenti caratteristiche:

- struttura robusta e durevole, costruita con acciaio ad alta resistenza e finiture anti-corrosione;
- imbottiture *Body-Print* adattandosi così ad ogni esigenza funzionale dell'utente;
- ergonomia avanzata, per adattarsi alle diverse morfologie dell'utente, con regolazioni intuitive e punti di contatto comodi e sicuri. Ogni attrezzo deve essere dotato di impugnatura antibatterica;
- assenza di elettronica: le attrezzature devono funzionare senza alimentazione elettrica, in ragione dei contesti logistici complessi e ambienti operativi dove l'affidabilità meccanica è fondamentale;
- compatibilità con pesi olimpionici, facilità di carico/scarico e ampi supporti per lo stoccaggio sicuro dei dischi;
- materiali antiscivolo e finiture facili da igienizzare;
- sicurezza in condizioni di movimento: le attrezzature devono mantenere stabilità e funzionalità anche in presenza di rollio o beccheggio della nave;
- integrazione modulare: possibilità di posizionare e spostare attrezzi senza compromettere la sicurezza o l'accesso ad altri macchinari;
- Riduzione rumore e vibrazioni: *design* studiato per minimizzare rumore e vibrazioni, importante in ambienti chiusi e sensibili come quelli navali.

La fornitura di cui sopra è riferita alle aree *fitness* di 9 Unità classe FREMM e nr.6 Unità classe PPA.

In una seconda fase, l'allestimento in oggetto sarà esteso a Nave Cavour, Nave Trieste, nr.2 Unità LSS, nr.2 Unità classe Orizzonte e le rimanenti Unità della linea "legacy", rivedendo i quantitativi delle attrezzature a seconda degli spazi disponibili (atteso che il set degli attrezzi, ai fini della standardizzazione, è quello definito per FREMM e PPA; per le altre classi di Unità potranno variare solo i quantitativi).

La fornitura deve prevedere la consegna e installazione a bordo delle Unità, ormeggiate nelle basi della Marina Militare di Taranto e La Spezia.

Il servizio di consegna deve comprendere: sopralluogo preliminare, consegna e installazione, collaudo delle attrezzature, verifica della sicurezza e della stabilità, pulizia dell'area interessata e smaltimento di tutto il materiale di risulta e degli imballaggi.

b. Applicazione per dispositivi mobili

Quale compendio all'efficace funzionamento delle aree fitness a bordo, coerentemente con le finalità del progetto "Marina wellness", la fornitura prevede l'attivazione di un ecosistema digitale completo a supporto di tutto il personale della Marina Militare Italiana, strutturato per garantire a una comunità iniziale di 15.000 utenti (da estendere nel tempo a tutto il personale in servizio, per un totale di circa 30.000) continuità, personalizzazione e accessibilità all'allenamento, anche in assenza di attrezzature connesse o ambienti strutturati.

L'applicazione per dispositivi mobili **deve essere direttamente correlata alle attrezzature in dotazione alle palestre, significando che dovrà contenere tutorial e programmi di allenamento riferiti alle attrezzature oggetto della fornitura**, in modo da consentire a ciascun utente di accedere a programmi personalizzati, contenuti educativi e tracciamento dei propri progressi ovunque si trovi: a bordo, a terra, durante le missioni o nei momenti di recupero.

Nello specifico, l'applicazione in parola deve comprendere le seguenti funzionalità:

- Allenamenti personalizzati basati sugli obiettivi dell'utente (forza, cardio, mobilità, prevenzione, dimagrimento, benessere generale) e sul tempo a disposizione;
- Accesso ai *videotutorial* per esercizi a corpo libero, con piccoli attrezzi o con macchinari non connessi, particolarmente utili per l'ambiente delle navi militari;
- Schede di allenamento compatibili per allenarsi nello spazio disponibile a bordo e adattabili anche in ambienti logistici ridotti;
- Contenuti educativi su nutrizione, recupero, respirazione, gestione dello stress e qualità del sonno, per promuovere una cultura del benessere a 360°;
- Coaching intelligente con *reminder*, tracciamento manuale dei progressi e suggerimenti basati sull'attività svolta.
- Funzionamento offline completo: l'applicazione dovrà garantire continuità di utilizzo anche in assenza di connessione dati, consentendo il *download* preventivo di video, schede di allenamento e contenuti, con gestione intelligente della *cache* e sincronizzazione automatica e sicura dei dati non appena disponibile la connessione.

Attraverso l'applicazione, ogni militare deve essere messo nelle condizioni di seguire un percorso di allenamento coerente con le proprie esigenze, in autonomia e in qualsiasi luogo, sia durante il servizio in mare sia a terra.

L'applicazione dovrà essere impiegabile sugli smartphone IOS e ANDROID e dovrà essere brandizzata Marina Militare, con logo, colori istituzionali e identità grafica dedicata, così da rafforzare il senso di appartenenza e di coerenza con i valori della Forza Armata. Dovrà essere inoltre possibile veicolare attraverso l'applicazione messaggi motivazionali, campagne

interne, e contenuti personalizzati da parte della *leadership*, impiegando l'app stessa anche quale complemento agli strumenti di comunicazione interna.

La fornitura dovrà includere il trasferimento di *know how* per l'uso dell'app, ai fini dell'effettivo impiego del personale imbarcato e non, con il rilascio di un *user manual* facilmente intellegibile e richiamabile all'interno dell'applicazione.

Si specifica che la proprietà intellettuale dell'applicazione resta del fornitore, fermo restando che l'applicazione stessa dovrà essere brandizzata e attagliata per rispondere ai requisiti di cui sopra.

c. Servizio di assistenza

La fornitura delle aree fitness e dell'applicazione deve includere un servizio di assistenza della durata minima di 5 (cinque) anni, garantendo interventi anche quando le Unità sono fuori dalle normali basi di assegnazione. Il servizio deve comprendere:

- Riparazione tempestiva delle avarie funzionali delle attrezzature;
- Sostituzione delle parti soggette a usura e delle componenti estetiche;
- Fornitura e spedizione di componenti o attrezzature *plug&play*, facilmente installabili dall'equipaggio, per ridurre i tempi di fermo;
- Assistenza sull'applicazione mobile, inclusa la risoluzione di malfunzionamenti, aggiornamenti software, supporto per la sincronizzazione dei dati offline e gestione dei contenuti scaricabili;
- Possibilità di segnalare guasti e richieste di intervento tramite canali dedicati (telefono, email, portale web);
- Documentazione tecnica, manuali aggiornati e guide per l'uso dell'applicazione, per supportare interventi di manutenzione anche da remoto;
- Monitoraggio dello stato delle attrezzature e dell'applicazione per garantire continuità operativa anche durante periodi prolungati lontano dalle basi principali.

Nel servizio di assistenza, si intende compresa, a cura della ditta, la manutenzione prevista dai libretti di uso e manutenzione dei macchinari con le tempistiche ivi indicate.

5. ADEGUAMENTO TECNOLOGICO IN CORSO DI FORNITURA

Al fine di garantire la continuità operativa e l'allineamento della fornitura agli standard tecnologici più aggiornati, il Fornitore è tenuto ad assicurare l'adeguamento delle componenti hardware e software oggetto della fornitura, con le modalità di seguito specificate.

L'adeguamento tecnologico comprende:

- a) l'aggiornamento dell'applicazione mobile e del relativo ecosistema digitale, inclusi:
 - update funzionali per migliorare performance, sicurezza e usabilità;
 - adeguamenti normativi (es. cybersecurity, protezione dati);
 - compatibilità con nuove versioni dei sistemi operativi iOS/Android;
 - contenuti migliorativi per allenamento, nutrizione e benessere;

- aggiornamenti della *user interface* senza alterazione sostanziale dei flussi d'uso.
- b) eventuale aggiornamento o sostituzione non onerosa di componenti delle attrezzature fitness che dovessero risultare obsoleti, non più supportati o non conformi agli standard prestazionali e di sicurezza vigenti alla data di esecuzione.

Gli adeguamenti non devono comportare modifiche peggiorative delle prestazioni o della qualità della fornitura, né richiedere dotazioni aggiuntive di alimentazione elettrica a bordo.

Le modalità procedurali disciplinanti l'adeguamento tecnologico sono riportate nello Schema di Accordo Quadro allegato alla documentazione di gara.

6. CERTIFICAZIONI

Il fornitore deve essere in possesso e mantenere attive, per tutta la fase esecutiva dei contratti discendenti, le seguenti certificazioni:

- UNI EN ISO 9001:2015 – Sistema di gestione per la qualità;
- UNI ISO 45001:2018 – Sistema di gestione della salute e sicurezza sul lavoro;

Le attrezzature oggetto di fornitura e l'app mobile dovranno essere conformi alle rispettive norme e certificazioni sottoelencate, applicabili alle stesse:

- Conformità GDPR in materia di privacy, cookie e tracciamento e alla normativa italiana in materia di protezione dei dati personali D.Lgs. 196/2003e ss.mm.ii.;
- Marcatura CE – Conformità ai requisiti essenziali di sicurezza e salute previsti dalla normativa europea per le attrezzature;
- Conformità REACH e RoHS – Garanzia che i materiali utilizzati rispettano le normative europee su sostanze chimiche e metalli pericolosi.

7. CLAUSOLA STANDARD NATO

Le attrezzature oggetto di fornitura dovranno essere codificate. L'applicazione della Clausola Standard NATO per la codifica dei materiali è a carico della Ditta aggiudicataria il cui onere per l'acquisizione della codifica NATO dei materiali in approvvigionamento è da computare nel prezzo offerto, ai sensi della direttiva Pag. 4 a 9 SGD – G – 035 Ed. 2017 “Guida al sistema di Codificazione NATO” di SEGREDIFESA.

Per le azioni da intraprendere per tale identificazione, secondo il sistema NATO, di tutti gli articoli d'approvvigionamento si rinvia alla “Clausola Standard di Codificazione” disponibili al seguente link: <https://siac.difesa.it/Pagine/Documentazione.aspx>

8. NORME PER L'ESECUZIONE DEL CONTRATTO

a. Lottizzazione

Lotto unico

b. Luogo di svolgimento delle attività oggetto dell'appalto

Il servizio sarà svolto presso le Unità della Marina Militare (come descritto nei precedenti

paragrafi) e presso i locali della Società incaricata per le attività approvate dal Committente.

c. Accesso agli impianti, comunicazioni e mezzi di trasporto

La MM svolgerà per tempo gli atti necessari per il rilascio dei necessari permessi di accesso al personale della Società per il quale sia stato inoltrato in tempo utile la relativa richiesta. Sarà cura della Società mettere a disposizione del proprio personale i mezzi di locomozione necessari per raggiungere le sedi di lavoro.

d. Verifiche, Collaudi e Fatturazione

- Le attività e prestazioni oggetto del presente RTO dovranno essere eseguite a partire dalla data di esecutività del/i contratti discendenti ed essere completate entro e non oltre 180 gg.ss. ovvero altro termine inferiore indicato nel Progetto Tecnico dell'aggiudicataria.
- A cura dell'Ente Esecutore, individuati nei Contratti discendenti, verrà nominata una Commissione di collaudo/buona esecuzione e accettazione di tutte le prestazioni effettuate nell'ambito del presente documento.
- Le attività di collaudo/buona provvista delle prestazioni saranno avviate entro 7 giorni dalla data di dichiarazione di approntamento alla verifica di conformità.
- L'attività software sarà sviluppata seguendo metodologie di gestione del programma definite agili. Il committente potrà pianificare incontri periodici per verificare lo stato dell'app, a cui parteciperanno qualificati rappresentanti.
- La ditta fornitrice è autorizzata ad emettere fattura solo dopo la comunicazione a mezzo di verbale di collaudo/verifica di conformità/dichiarazione di buona provvista.

e. NOS/prescrizioni di sicurezza

Non applicabile.

f. Garanzia

La fornitura e tutti gli sviluppi software ed il risultato dell'APP effettuate in forza del presente requisito sono coperti da garanzia per malfunzionamenti di qualsiasi natura imputabili alla Società per un periodo di 12 (dodici) mesi successivo al termine del servizio di assistenza di cui al paragrafo 4.c.