

# Standard Qualitop

## **Fornitori supervisionati: 2023**

Documento normativo

Spiegazione: Il termine “Fornitore” comprende i centri e le organizzazioni (di allenamento).

|   |           |
|---|-----------|
| <b>I. NOZIONI DI BASE</b>                                 | <b>3</b>  |
| <hr/>   |           |
| I.1.1. CAMPO DI APPLICAZIONE                              | 4         |
| I.1.2. TIPOLOGIE DI FORNITORI                             | 5         |
| I.1.3. STANDARD QUALITOP                                  | 6         |
| <br>  |           |
| <b>II. REQUISITI DELLO STANDARD PER L'ORGANIZZAZIONE</b>  | <b>7</b>  |
| <hr/>   |           |
| <b>II.1. FORNITORI</b>                                    | <b>8</b>  |
| II.1.1. OBIETTIVO DEL REQUISITO                           | 8         |
| II.1.2. REQUISITI   | 8         |
| II.1.3. DOCUMENTI NECESSARI                               | 8         |
| <b>II.2. OFFERTA</b>                                      | <b>9</b>  |
| II.2.1. OBIETTIVO DEL REQUISITO                           | 9         |
| II.2.2. REQUISITI   | 9         |
| II.2.3. DOCUMENTI NECESSARI                               | 9         |
| <b>II.3. COLLABORATORI</b>                                | <b>10</b> |
| II.3.1. OBIETTIVO DEL REQUISITO                           | 10        |
| II.3.2. REQUISITI   | 10        |
| II.3.3. DOCUMENTI NECESSARI                               | 10        |
| <b>II.4. SICUREZZA</b>                                    | <b>11</b> |
| II.4.1. OBIETTIVO DEL REQUISITO                           | 11        |
| II.4.2. REQUISITI   | 11        |
| II.4.3. DOCUMENTI NECESSARI                               | 11        |
| <br>  |           |
| <b>III. REQUISITI DELLA NORMA PER IL SITO</b>             | <b>12</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>III.1. OFFERTA</b>                                     | <b>13</b> |
| III.1.1. OBIETTIVO DEL REQUISITO                          | 13        |
| III.1.2. REQUISITI  | 13        |
| III.1.3. DOCUMENTI NECESSARI                              | 14        |
| <b>III.2. IGIENE</b>                                      | <b>15</b> |
| III.2.1. OBIETTIVO DEL REQUISITO                          | 15        |
| III.2.2. REQUISITI  | 15        |
| III.2.3. DOCUMENTI NECESSARI                              | 15        |
| <b>III.3. SICUREZZA</b>                                   | <b>16</b> |
| III.3.1. OBIETTIVO DEL REQUISITO                          | 16        |
| III.3.2. REQUISITI  | 16        |
| III.3.3. DOCUMENTI NECESSARI                              | 16        |
| <br>  |           |
| <b>IV. ALLEGATO NORMATIVO</b>                             | <b>17</b> |
| <hr/>   |           |
| <b>IV.1. DISPOSIZIONI DETTAGLIATE</b>                     | <b>18</b> |
| IV.1.1. REQUISITI MINIMI PER UN QUESTIONARIO SULLA SALUTE | 18        |
| IV.1.2. TITOLI DI STUDIO                                  | 19        |
| <br>  |           |
| <b>COLOPHON</b>   | <b>19</b> |
| <hr/>   |           |

## I. Nozioni di base

### I.1.1. Campo di applicazione

Lo standard Qualitop si rivolge, da un lato, ai fornitori di servizi di promozione dell'attività fisica e della salute (centri/organizzazioni) che desiderano ottenere o rinnovare la certificazione secondo la procedura del marchio Qualitop, dall'altro, ai certificatori e agli auditor.

I requisiti dello standard stabiliscono i criteri minimi per i servizi che promuovono l'attività fisica e la salute. Tuttavia, questo standard si applica solo ai servizi nel settore della promozione dell'esercizio fisico e della salute che sono destinati al pubblico.

Movimento, attività fisica, sport: il movimento comprende qualsiasi attività fisica svolta dai muscoli scheletrici che porta a un aumento del consumo di energia. Oltre allo sport, sono comprese anche le attività della vita quotidiana, come gli spostamenti in bicicletta o a piedi per andare al lavoro, i lavori domestici e il giardinaggio. Gli effetti positivi della camminata veloce sono particolarmente ben documentati a livello scientifico. Il livello in termini di consumo energetico e di sollecitazione alle articolazioni, ai tendini e all'apparato muscolo-scheletrico è determinante per la classificazione del movimento in attività fisica, attività sportiva e sport agonistico.

Attività fisica salutare: l'esercizio fisico è salutare quando i benefici in termini di psiche e fisico derivanti dall'attività fisica superano gli svantaggi. Per produrre benefici per la salute, le attività non devono essere necessariamente intense, ma devono essere svolte regolarmente e con un minimo di durata. Un'attività fisica regolare di intensità moderata, ad esempio, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e migliora la salute funzionale e mentale. Questa attività moderata è quindi considerata un'attività di promozione della salute e di prevenzione.

A seconda della capacità di recupero dell'organismo, anche un allenamento fisico intensivo volto a migliorare la forma fisica e il benessere può essere molto proficuo per la salute. A tale proposito, ad esempio, si esegue in via preliminare uno stress test, che viene valutato analiticamente e a partire dal quale viene programmato e costruito strategicamente un allenamento intensivo. In questo allenamento strutturato, l'attività fisica si svolge in un momento e in un luogo predefiniti, con esercizi, durata, intensità e frequenza pianificati.

Per ulteriori dettagli sul marchio Qualitop, visitare [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

## I.1.2. Tipologie di fornitori

Qualitop è composto da 4 standard con struttura identica che sono allineati alle tipologie di fornitori. Ad eccezione dei fornitori non supervisionati (centri), tutti i fornitori sono certificabili secondo lo standard Qualitop - per ognuno di essi esiste uno standard. La tipologia di fornitore è visibile nel rapporto di audit e sul certificato. Il presente standard si riferisce ai **fornitori supervisionati**. La seguente tabella serve da guida.

|   |   |  |
|---|---|--|
| Fornitori supervisionati<br>(Centri / Organizzazioni)       | ✓ | Nei centri supervisionati, i clienti possono avvalersi dei servizi del personale qualificato presente in loco per tutto l'orario di apertura.  |
| Centri gestiti a distanza<br>(Centri / Organizzazioni)      | ✓ | I centri gestiti a distanza non sono sempre supervisionati da personale in loco. I clienti hanno la possibilità di entrare in contatto con il personale qualificato, ma non necessariamente in loco. La sicurezza è garantita da adeguati sistemi (monitoraggio, accesso). |
| Fornitori non supervisionati<br>(Centri / Organizzazioni)   | ✗ | I centri non supervisionati non offrono un'assistenza sistematica.   |
| Fornitori medici supervisionati<br>(Centri di fisioterapia) | ✓ | I centri di fisioterapia sono strutture mediche che forniscono ai loro clienti attrezzature di allenamento anche al di fuori delle terapie e sono da considerarsi in linea di principio come fornitori supervisionati.   |
| Fornitori di metodi   | ✓ | I fornitori di metodi eseguono allenamenti sul movimento e sulla salute. I fornitori di metodi sono persone fisiche (liberi professionisti) o giuridiche (istituzioni) che offrono interventi sullo stile di vita e corsi (metodi) utili per migliorare la salute.         |

Legenda:

- ✓ Certificabili secondo lo standard Qualitop
- ✗ NON certificabili secondo lo standard Qualitop

### I.1.3. Standard Qualitop



|   |                            |   |  |
|---|----------------------------|---|--|
| <b>II. Organizzazione</b><br>Requisiti per l'organizzazione nel suo complesso | <b>II.1. Fornitori</b>     |  | Stabilire le basi per un fornitore affidabile e competente.  |
|   | <b>II.2. Offerta</b>       |  | Fornire un servizio che consenta un allenamento efficace.  |
|   | <b>II.3. Collaboratori</b> |  | Mantenere un programma di formazione e perfezionamento del personale per garantire la presenza di collaboratori qualificati e preparati. |
|   | <b>II.4. Sicurezza</b>     |  | Il sistema di accesso, la valutazione dei rischi e la presentazione delle attrezzature garantiscono un allenamento sicuro per i clienti. |
| <b>III. Sede</b><br>Requisiti sulla singola sede                              | <b>III.1. Offerta</b>      |  | Offrire esercizi di allenamento per un progetto di allenamento individuale che tenga conto della competenza di allenamento esistente.    |
|   | <b>III.3. Igiene</b>       |  | Garantire un ambiente igienico e sano durante l'allenamento.   |
|   | <b>III.4. Sicurezza</b>    |  | Rispetto degli standard che consentono ai clienti di allenarsi in sicurezza.   |

## II. Requisiti dello standard per l'organizzazione

## II.1. Fornitori

---

### II.1.1. Obiettivo del requisito



Stabilire le basi per un fornitore affidabile e competente.

### II.1.2. Requisiti

- Dati relativi all'indirizzo del fornitore**  
I dati relativi all'indirizzo e alla persona di contatto sono aggiornati.
- Assicurazione di responsabilità civile professionale o commerciale**  
È disponibile la prova di un'assicurazione di responsabilità civile professionale o commerciale
- Serietà imprenditoriale**  
La serietà imprenditoriale viene dimostrata con l'iscrizione al registro delle imprese.
- Codice etico**  
Il fornitore descrive i propri valori in un Codice etico. In esso si impegna a condurre le attività offerte nel rispetto dei principi etici fondamentali. A tal fine, è possibile utilizzare il modello Qualitop o creare una soluzione propria, che contenga almeno le dichiarazioni sul trattamento dei clienti, sulle dipendenze e sul doping.  
Il Codice etico è consultabile dai clienti (fisicamente oppure online).
- Conformità giuridica**  
Il fornitore non è coinvolto in procedimenti giudiziari in corso o conclusi che mettano in dubbio la serietà dello stesso e/o la violazione del Codice etico. In caso contrario, il certificato può essere rifiutato, sospeso o completamente ritirato.
- Protezione dei dati dei clienti**  
La protezione dei dati dei clienti è garantita in ogni momento. Ciò significa che i dati anagrafici dei clienti raccolti dal fornitore non possono essere accessibili a terzi.
- Protezione dei dati per programmi di allenamento e registri**  
I programmi di allenamento e i registri contengono solo il nome dei clienti senza alcun dato sensibile.

### II.1.3. Documenti necessari

- Dati relativi all'indirizzo del fornitore
- Prova di un'assicurazione di responsabilità civile professionale o commerciale
- Iscrizione al registro delle imprese
- Codice etico
- Programmi di allenamento e registri

## II.2. Offerta

---

### II.2.1. Obiettivo del requisito



Fornire un servizio che consenta un allenamento efficace.

### II.2.2. Requisiti

**Trasparenza**

Il prezzo dei servizi è disponibile ai clienti.

**Programma di assistenza**

È disponibile un programma di assistenza in cui sono descritte le singole fasi d'azione per gli aspetti relativi a salute, igiene e sicurezza (cfr. II.4 e III.3). Tale programma deve prendere in considerazione anche i minori.

Il briefing iniziale si svolge secondo il programma di assistenza (oralmente e/o per iscritto) e comprende la possibilità di creare un programma di allenamento e la relativa registrazione.

**Efficacia del programma di allenamento**

L'efficacia del programma di allenamento è garantita da controlli successivi o, come minimo, da aiuti tecnici.

Ciò comprende:

- l'esecuzione anatomicamente corretta
- l'aumento progressivo del carico
- la rigenerazione

### II.2.3. Documenti necessari

Programma di assistenza

Programma di allenamento

## II.3. Collaboratori

---

### II.3.1. Obiettivo del requisito



Mantenere un programma di formazione e perfezionamento del personale per garantire la presenza di collaboratori qualificati e preparati.

### II.3.2. Requisiti

**Certificato di formazione per il personale di assistenza**

I clienti hanno a disposizione quotidianamente almeno un assistente con certificato di formazione secondo il livello 3 della GCQP per almeno il 70% dell'orario di apertura (per la spiegazione della GCQP si veda l'allegato normativo), mentre per il restante 30% hanno a disposizione al massimo un operatore con certificato di formazione secondo il livello 2 della GCQP.

L'assistente con certificato di formazione secondo il livello 4 della GCQP o equivalente, è disponibile per almeno 8 ore alla settimana.

I dipendenti con una qualifica inferiore al livello 2 della GCQP non possono fornire consulenze specialistiche sulla forma fisica e sulla salute se non sono accompagnati da uno specialista con una qualifica pari almeno al livello 3 della GCQP.

**Certificato BLS-AED**

Il fornitore può presentare una copia del certificato BLS-AED valido per ogni membro del personale che svolge un ruolo di assistenza.

**Formazione sulle procedure di emergenza**

Ogni anno vengono condotti e verbalizzati almeno due corsi di formazioni sulle procedure di emergenza a un intervallo di almeno tre mesi.

Almeno uno dei due corsi di formazione sulle procedure di emergenza comprende l'uso teorico del defibrillatore automatico esterno.

Il livello di carica della batteria viene controllato durante i test.

I corsi di formazioni sulle procedure di emergenza sono delle esercitazioni su casi concreti che si svolgono secondo i piani d'azione.

Il corso BLS-AED base e/o i corsi BLS-AED refresh non sono corsi di formazione sulle procedure di emergenza.

### II.3.3. Documenti necessari

- Attestati di formazione del personale di assistenza e dei dipendenti
- Certificati BLS-AED
- Registri dei corsi di formazioni sulle procedure di emergenza eseguite

## II.4. Sicurezza

---

### II.4.1. Obiettivo del requisito



Il sistema di accesso, la valutazione dei rischi e la presentazione delle attrezzature garantiscono un allenamento sicuro per i clienti.

### II.4.2. Requisiti

**Piano di emergenza**

Il fornitore deve garantire che la catena di salvataggio possa essere attivata in tempo utile durante l'orario di apertura. I soccorsi possono essere chiamati da qualsiasi area o sala di allenamento e l'accessibilità della catena di salvataggio è garantita in ogni momento.

Nell'ambito del piano di emergenza, si stabilisce la suddivisione dei compiti in caso di richiesta di aiuto.

**Valutazione del rischio dei clienti**

L'attività fisica è associata a un rischio maggiore e per questo motivo il fornitore richiede una valutazione del rischio dei clienti.

I clienti compilano e firmano un questionario sulla salute prima della prima sessione di allenamento intensiva. Ciò si applica anche all'allenamento di prova. A questo scopo si può utilizzare il modello Qualitop.

Il fornitore dispone di una procedura scritta per gestire i clienti:

- che non desiderano sottoporsi a una valutazione del rischio sanitario
- per i quali la valutazione del rischio sanitario ha evidenziato un aumento del rischio.

**Presentazione delle attrezzature**

Viene fornita una presentazione dell'attrezzatura e successivamente viene garantita la possibilità di richiedere in ogni momento la consulenza di esperti attraverso la supervisione in loco e/o gli ausili tecnici (filmati, guide).

### II.4.3. Documenti necessari

- Piano di emergenza
- Questionario sulla salute
- Procedure per trattare con i clienti

### III. Requisiti della norma per il sito

## III.1. Offerta

### III.1.1. Obiettivo del requisito



Offrire esercizi di formazione per un progetto formativo individuale che tenga conto delle competenze formative esistenti.

### III.1.2. Requisiti

#### Esercizi di allenamento offerti

Presso il fornitore vengono eseguiti esercizi di allenamento per i seguenti movimenti articolari. Se per l'attività prescritta non si utilizzano attrezzature per l'allenamento guidato, le istruzioni devono essere disponibili attraverso personale qualificato, cartelli o ausili elettronici.

| Arti superiori             | Arti inferiori            | Tronco             |
|----------------------------|---------------------------|--------------------|
| Antiversione delle spalle  | Estensione del ginocchio  | Estensione lombare |
| Retroversione delle spalle | Flessione del ginocchio   | Flessione lombare  |
| Adduzione delle spalle     | Adduzione dell'anca       | Rotazione lombare  |
| Abduzione delle spalle     | Abduzione dell'anca       | Flessione laterale |
|                            | Estensione dell'anca      |                    |
|                            | Estensione della caviglia |                    |

Approccio all'esecuzione del movimento in base alle funzioni muscolari

#### Attrezzatura per l'allenamento

Le attività di allenamento muscolare sopra elencate provocano nei muscoli coinvolti la tensione necessaria secondo i dati della scienza dell'allenamento per gli adattamenti. Queste tensioni possono essere generate in modi diversi. Sono disponibili le seguenti opzioni:

- Attrezzature fisse per l'allenamento che soddisfano i requisiti della norma SN EN ISO 20957 e seguenti (certificato da parte del fornitore)
- Pesi liberi (bilancieri e manubri) - se necessario, con attrezzature ausiliarie come panche, rastrelliere per manubri, pedane per sollevamento pesi e simili.
- Allenamento con il proprio peso corporeo - se necessario con attrezzature ausiliarie come rulli per addominali, panche per addominali, imbracature per allenamento TRX e attrezzature simili.

#### Assistenza

La presentazione del fornitore consiste almeno in una visita virtuale o reale dell'area di allenamento del fornitore.

#### Competenza nel settore dell'allenamento dei clienti

I clienti hanno accesso agli strumenti appropriati per eseguire l'allenamento con un controllo corretto del carico e dei movimenti anatomici. In caso di esecuzione non corretta, i supervisor/assistenti sono tenuti a intervenire.

**Programma di allenamento**

Delle offerte di allenamento specifiche vengono create tenendo conto delle informazioni contenute nel questionario sulla salute. I cambiamenti dello stato di salute devono essere presi in considerazione nella progettazione dell'allenamento.

 **Pianificazione dell'allenamento cardiovascolare**

Un allenamento cardiovascolare efficace richiede che una parte significativa della muscolatura totale del corpo venga esercitata per un periodo di tempo prolungato. Questo avviene muovendo il proprio peso corporeo (ad esempio, correndo su un tapis roulant) o attraverso una resistenza applicata dall'esterno (ciclismo, canottaggio). Vengono offerte entrambe le varianti. Secondo i dati della scienza dell'allenamento, una percentuale significativa della muscolatura totale del corpo è coinvolta nell'esecuzione di un'attività di allenamento se viene eseguita da almeno il 20% della muscolatura totale del corpo, che corrisponde a più della muscolatura di una gamba.

### III.1.3. Documenti necessari

- 
- Programmi di allenamento specifici

## III.2. Igiene

---

### III.2.1. Obiettivo del requisito

Garantire un ambiente igienico e sano durante l'allenamento.



### III.2.2. Requisiti

**Piano di pulizia**

Il fornitore dispone di un piano di pulizia che contiene almeno le seguenti informazioni:

- tipo, luogo e orario o frequenza delle attività di pulizia (programma di pulizia)
- Responsabilità dell'implementazione
- Garanzia della pulizia durante l'orario di apertura.

Le attività di pulizia sono registrate e verificabili dal certificatore.

**Qualità dell'aria**

La qualità dell'aria è adeguata. La temperatura è adeguata alle esigenze esistenti e il ricambio d'aria è sufficiente (finestra o ventilazione).

### III.2.3. Documenti necessari

- Piano di pulizia / Programma di pulizia
- Registri di pulizia

## III.3. Sicurezza

---

### III.3.1. Obiettivo del requisito



Rispetto degli standard che consentono ai clienti di allenarsi in sicurezza.

### III.3.2. Requisiti

**Piano di emergenza**

Ogni supervisore/assistente conosce il piano di emergenza e la catena di salvataggio ed è in grado di reagire correttamente in caso di emergenza.

Gli ausili sono, ad esempio, una linea telefonica diretta, un pulsante di allarme, un citofono, una o più telecamere di sorveglianza o le stesse urla.

**Per le emergenze, sono soddisfatti i seguenti requisiti infrastrutturali minimi:**

- Telefono
- Numeri telefonici rilevanti ben visibili vicino al telefono, almeno il 144 e il 118.
- Defibrillatore ben visibile e accessibile in qualsiasi momento
- Schema di segnalazione con indicazioni per le squadre di soccorso esterne secondo i requisiti minimi Qualitop
- Cassetta di pronto soccorso di emergenza (per il contenuto si veda l'allegato)

**Programma di manutenzione con interventi di controllo e manutenzione ordinaria per le attrezzature di allenamento**

Tenendo conto delle specifiche del produttore, deve contenere come minimo:

- La frequenza dei controlli funzionali e di sicurezza (almeno annuale)
- La frequenza e il tipo di interventi di manutenzione
- La gestione delle apparecchiature difettose
- Le responsabilità
- I registri delle ispezioni e degli interventi effettuati (ad es. contratto di assistenza e registri di manutenzione/assistenza).

**Attrezzature difettose**

Le attrezzature difettose sono chiaramente contrassegnate con la scritta "bloccate" o sono state rimosse dall'area clienti.

**L'accesso ai locali del fornitore è controllato/supervisionato**

Il fornitore controlla/monitora l'accesso al sito per garantire che solo i membri attivi abbiano accesso all'area di allenamento (esempio Contact Tracing COVID, uso scorretto e/o danneggiamento delle attrezzature, furto e, in caso di interventi di soccorso, il relativo numero di persone da soccorrere).

### III.3.3. Documenti necessari

Piano di emergenza

Programma di manutenzione e registro di manutenzione (ad es. contratto di assistenza e registri di manutenzione/assistenza)

#### IV. Allegato normativo

## IV.1. Disposizioni dettagliate

---

### IV.1.1. Requisiti minimi per un questionario sulla salute

Per la valutazione del rischio sanitario, il fornitore deve disporre di un questionario sulla salute con almeno le seguenti precisazioni:

- a) Dati personali (incl. età)
- b) Comportamento di allenamento
- c) Fattori di rischio cardiovascolare
- d) Problemi alle ossa o alle articolazioni
- e) Pressione sanguigna
- f) Problemi respiratori (asma / bronchite)
- g) Trattamento medico in corso
- h) Restrizioni sanitarie, allergie, farmaci
- i) Esonero di responsabilità

Il questionario sanitario deve essere sottoscritto con luogo, data e firma (del rappresentante legale in caso di minori).

#### NOTA 1

È anche possibile utilizzare un questionario sanitario elettronico. Da un punto di vista legale, tuttavia, un questionario di questo tipo senza autenticazione a due fattori (= il questionario può essere modificato solo se il fornitore e il cliente inseriscono ciascuno una password) offre solo una garanzia di responsabilità molto limitata.

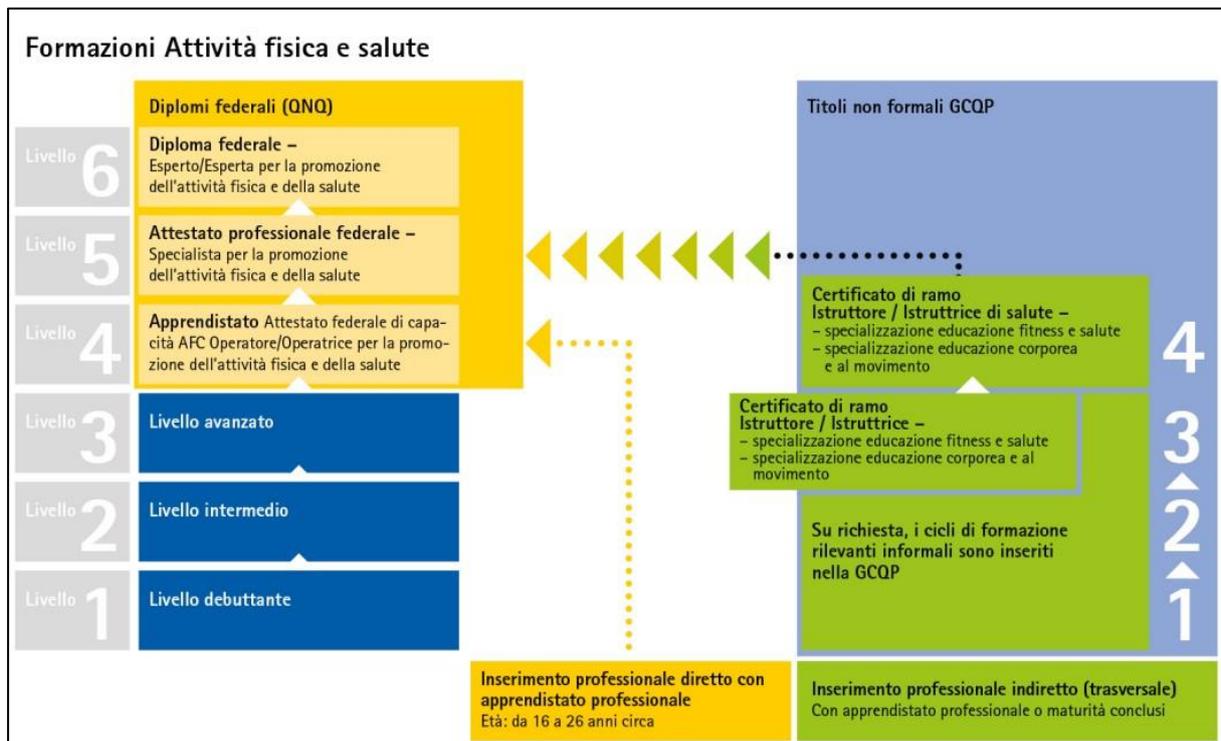
Il questionario deve inoltre includere un avviso che informi i clienti di comunicare al fornitore qualsiasi cambiamento nello stato di salute in relazione alle risposte date alle domande del questionario.

#### NOTA 2

Le successive modifiche alle voci del questionario sanitario devono essere documentate per iscritto e firmate da entrambe le parti.

## IV.1.2. Titoli di studio

Vista la varietà di titoli di formazione continua disponibili sul mercato, è molto difficile valutare le qualifiche di formazione degli assistenti. L'equipollenza è difficilmente possibile, né a livello nazionale né a livello internazionale. Qualitop basa i suoi standard sulla Griglia di Classificazione per la Qualifica Professionale GCQP, pubblicata nel 2020 dall'OML Attività fisica e salute, l'associazione mantello delle professioni del movimento in Svizzera.



Fonte: [OML Attività fisica e salute, Berna, richiamato il 25.02.2023](#)

## Colophon

Sponsorizzazioni, uffici ed enti di certificazione  
vedere [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Responsabilità

Centro della Commissione di standardizzazione Qualitop, pubblicati il 31 marzo 2023

### Riferimenti

Lo standard può essere scaricato dal sito [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)