

Indicazioni organizzative

L'eventuale riapertura tempestiva di un dojo a ridosso della autorizzazione formale da parte delle autorità, fissata per il 25 maggio 2020, va attentamente valutata caso per caso.

Non è possibile stabilire regole generali, e la prudenza è d'obbligo. Una temporanea rinuncia, ove e quando non siano garantite le condizioni prescritte, che a detta di alcuni esperti non garantiscono comunque una sicurezza al 100%, sarà doverosa.

Esaurita questa necessaria premessa, andiamo a esaminare sommariamente le problematiche che si dovranno affrontare – e superare – per garantire una ripresa della pratica al maggior grado possibile di sicurezza.

Ove si sia gestori della struttura in cui ha sede il dojo, occorre curare direttamente che siano rispettate le condizioni dettate dalle direttive delle autorità competenti, e si è responsabili della loro corretta messa in opera. Nel caso si sia ospitati in altra struttura è necessario comunque, per la propria sicurezza e quella dei praticanti, essere informati sulle procedure di sicurezza adottate. Queste note, non esaustive, sono indicate principalmente ai dojo che si trovino nella prima condizione, ma possono essere utili anche a quelli che usufruiscono di una struttura esterna.

1) Verifiche della adeguatezza della struttura

All'interno della struttura devono essere rigorosamente definiti gli spazi e gli orari riservati a ogni disciplina, nonché le modalità di accesso alla struttura, di spostamento al suo interno, di accesso ai servizi igienici e ai locali servizi comuni.

Un elenco specifico di verifiche viene proposto dopo quello riservato alla pratica.

2) Verifiche prima, durante e dopo la pratica

Da effettuare sistematicamente, spuntando i casi positivi e prendendo gli opportuni provvedimenti correttivi per eventuali casi negativi, prima dell'inizio di ogni lezione, controllando anche dopo che non siano sopravvenute situazioni tali da richiedere un intervento:

- allenamento a porte chiuse;
- programma di allenamento adeguatamente adattato alle norme sanitarie in vigore;
- numero limitato e chiuso di praticanti;
- raccomandazioni anti-contagio esposte visibilmente;
- verifica della conoscenza e osservanza delle prescrizioni igienico-sanitarie da parte dei praticanti;
- disponibilità di igienizzanti nonché di contenitori per i rifiuti;
- igienizzazione del tatami e ricambio d'aria prima della pratica;
- scaglionamento di entrate e uscite dal tatami, seguendo le istruzioni degli insegnanti;
- collocazione di ciabatte e altri effetti personali in luogo opportuno e distanti dagli effetti di altri praticanti;
- utilizzo ove prescritto di calzature monouso o *tabi* igienizzabili;
- distanziamento di sicurezza (almeno **2 m** di distanza e **8 mq** per ogni praticante);
- uso della mascherina ove non sia incompatibile con l'allenamento.

3) Verifiche sul comportamento dei praticanti all'interno della struttura

Da effettuare sistematicamente per assicurarsi che i praticanti siano debitamente informati delle modalità di accesso al dojo o alla struttura che lo ospita, di quelle per raggiungere la sala di pratica e accedere ai tatami, nonché di quelle da osservare al termine della lezione e per l'uscita, e comunque per ogni tipo di spostamento all'interno e per l'uso di ogni tipo di servizio, e che le rispettino. Anche nel caso che il dojo sia ospitato in una struttura non autogestita, i dirigenti del dojo sono responsabili verso la struttura stessa del rigoroso rispetto di norme e direttive.

- seguire i percorsi obbligati, osservare le distanze di sicurezza e indossare la mascherina;
- utilizzare spogliatoi o locali analoghi rispettando le delimitazioni e le modalità previste;
- indossare calzature adeguate, da utilizzare solo all'interno della struttura;
- riporre gli indumenti nella propria borsa o altro contenitore sigillato, riponendolo poi in uno spazio personale dedicato o tenendolo a portata di mano;
- depositare prima di salire sui tatami le ciabatte e gli effetti personali ove indicato, igienizzando mani e piedi con appositi prodotti al momento di salire
- avere a disposizione prodotti igienizzanti.
- raggiungere i tatami dai percorsi obbligati marcati, nel rispetto delle distanze di sicurezza;
- se prevista dal programma, munirsi preventivamente dell'attrezzatura individuale necessaria (jo, bokken, tanto) e depositarla in prossimità della propria postazione sui tatami;
- informarsi delle norme relative allo svolgimento dell'allenamento, in particolare per quanto riguarda l'igiene respiratoria, l'uso della mascherina e il distanziamento;
- se necessario lasciare i tatami in anticipo o temporaneamente, rispettare le norme di distanziamento, di obbligo di percorso, igienizzazione di mani e piedi al momento di scendere e di risalire;
- al termine della lezione lasciare la postazione rispettando le distanze di sicurezza, nell'ordine indicato dall'insegnante; igienizzare poi mani e piedi, indossare le ciabatte, recuperare gli effetti personali e lasciare la sala
- dirigersi lungo i percorsi obbligati agli spogliatoi (o analoghi spazi dedicati) o verso l'uscita rispettando le distanze di sicurezza
- rispettare nello spogliatoio o altro spazio dedicato le delimitazioni previste mantenendo un distanziamento di **almeno 2 m da altre persone**;
è tuttavia auspicabile evitare per quanto possibile l'utilizzo di spogliatoi e docce, recandosi presso il dojo **già indossando il keikogi, ed evitando l'uso della hakama**
- riporre keikogi e quanto altro in borsa o contenitore sigillato;
- indossare gli abiti e all'uscita le scarpe, igienizzando nuovamente le mani;
- gettare eventuali rifiuti negli appositi contenitori o in difetto trasportarli in busta separata nella propria borsa.

4) Registro delle presenze

E' indispensabile integrare l'eventuale registro delle presenze sui tatami, o sostituirlo, riservando uno spazio oltre che ai nominativi a osservazioni su eventuali comportamenti non conformi alle norme sanitarie. Queste informazioni vanno conservate per il periodo prescritto dalle autorità competenti.

Strutturazione delle lezioni e valutazione dei rischi

Troverete più avanti una tabella che costituisce una ulteriore ipotesi, quella di organizzazione delle lezioni, che l'insegnante potrà utilizzare come base di lavoro apportandovi le necessarie modifiche legate alla sua situazione contingente.

Sono volutamente lasciate in bianco le caselle riservate al coefficiente o fattore di rischio. Infatti per valutarle occorre innanzitutto fare riferimento al codice Ateco, che classifica le categorie di lavoro ma anche quelle sportive, e il relativo codice Ateco R associato, necessario per l'individuazione della macrocategoria di rischio dell'attività svolta. Le fasce di rischio sono basso, medio, alto e nelle linee guida redatte dall'Inail a ciascun codice è stata assegnata una fascia di rischio specifica. Dal codice Ateco R e relativo fattore di rischio dipendono le misure di sicurezza dei locali e le misure di formazione, prevenzione e protezione delle persone impegnate nel settore.

Dal documento tecnico Inail risulta che il codice Ateco R, che definisce le attività sportive, ha una classe di rischio medio-bassa.

Ma è compito del gestore, tenuto conto del fattore di rischio generico stabilito dall'Inail, modulare e valutare mediante la matrice di rischio ed in modo quindi più attendibile tutti i suoi ambienti sportivi, in merito a molteplici fattori intrinseci:

- numero degli atleti o praticanti presenti,
- pulizia dei locali,
- spazi disponibili,
- areazione,
- controllo termoisometrico,
- sanificazione dei locali,
- tutte le altre attività di prevenzione e protezione necessarie o opportune.

Alcune sono elencate nell'articolo: [Ripartire. Ma non alla cieca](#)

Solo dopo questa valutazione del fattore di rischio generico, e di quello specifico attribuibile alla struttura ove ha sede il dojo, è possibile passare a una valutazione ancora più specifica: il fattore di rischio che comporta, in quella particolare struttura e in quelle particolari condizioni, la pratica dell'aikido nei suoi differenti aspetti.

Ipotesi operative per la ripresa della pratica dell'Aikido durante l'emergenza covid-19

22/05/2020

Attività	Descrizione	Rischio (*)	Mitigazione	Note
Aikitaiso	Tutti gli esercizi previsti dal proprio sistema didattico	Da valutare caso per caso	Formazione di gruppi omogenei. Rispetto della distanza: almeno due metri. Eventuale divisione in gruppi che si alternano nella pratica. Evitare posizioni in cui i praticanti si trovino faccia a faccia. Evitare esercizi di cadute. Evitare esercizi a terra	Attività individuale senza contatto diretto. Si consiglia di delimitare e numerare lo spazio riservato a ogni praticante applicando strisce adesive sul tatami, nella misura indicativa di 4 mq almeno (2 tatami). Il praticante non potrà allontanarsi dallo spazio a lui riservato né cambiarlo.
Ashisabaki	Tutti gli esercizi previsti dal proprio sistema didattico (<i>tenkan, irimi tenkan, kokyū tenkan, kaiten, tenshin...</i>)	Da valutare	Rispetto rigoroso della distanza predetta. Esecuzione sincronizzata per evitare avvicinamenti non voluti.	Gli spostamenti non devono oltrepassare i limiti di 2 spazi individuali (4 tatami).
Allenamento tecnico	Tutte le tecniche previste dal proprio programma didattico	Da valutare	Aumento dello spazio per praticante ad almeno 2 spazi individuali (4 tatami) Le tecniche saranno simulate a vuoto, mantenendo sempre le necessarie distanze, emulando l'esecuzione sopra un uke immaginario.	E' preferibile che le esecuzioni siano sincronizzate
Allenamento con jo		Da valutare	Rispetto rigoroso della distanza e dello spazio predetti. Esecuzione sincronizzata per evitare avvicinamenti non voluti. Utilizzo dei soli jo di proprietà personale.	Attività individuale. Attività di coppia, <i>kumijo</i> , aumentando rigorosamente la distanza a 4 metri; forma di pratica del resto propedeutica e prevista da molti maestri.
Allenamento con bokken		Da valutare	Rispetto rigoroso della distanza e dello spazio predetti. Esecuzione sincronizzata per evitare avvicinamenti non voluti. Utilizzo dei soli bokken di proprietà personale.	Attività individuale. . Attività di coppia, <i>kumitachi</i> , aumentando rigorosamente la distanza a 4 metri; forma di pratica del resto propedeutica e prevista da molti maestri.
Attività complementari	Ove disposto dall'insegnante, potenziamento, corsa, meditazione...	Da valutare	Vanno osservate le precauzioni disposte per attività simili o paragonabili desunte dalle linee guida specifiche. In mancanza di attività paragonabili si osserveranno le linee guida generali rilasciate dalle autorità competenti.	

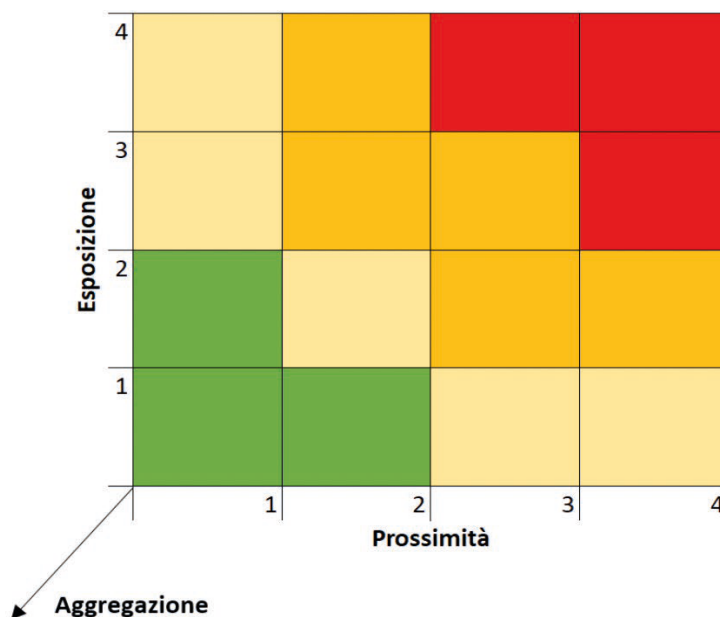
(*) Il fattore di rischio non è determinabile a priori, dipendendo da molte variabili:

Una sala di pratica piccola, dalla limitata cubatura e con scarso ricambio di aria avrà per esempio, a pari attività un rischio più elevato di una sala più adeguata. Nel successivo paragrafo troverete la matrice per il calcolo del fattore di rischio. Sarà cura dei responsabili dei dojo valutarlo, se possibile ricorrendo a consulenti esterni qualificati.

Griglia di valutazione del rischio

Il Documento Tecnico Inail sulla possibile rimodulazione delle misure di precauzione propone per la valutazione del rischio in ogni singolo centro di attività una griglia di 16 possibili livelli di valutazione, suddivisi in 4 classi di rischio:

basso	colore verde
medio-basso	colore giallo
medio-alto	colore arancio
alto	colore rosso



Va valutata sulla linea verticale l'esposizione al fattore di rischio, in quella orizzontale la prossimità con altri praticanti. La casella ove si incrociano rappresenta il fattore di rischio. Un fattore di esposizione 2 e di prossimità 3 si incrocia ad esempio nella casella 2-3, di colore arancio: fattore di rischio medio alto.

Appare evidente che sia l'esposizione che la prossimità dipendono da fattori ambientali e allo stesso tempo dalle modalità di pratica. Ma non soltanto. A solo titolo di esempio:

- La pratica degli yudansha potrebbe avere un livello di rischio superiore a quella dei principianti a causa della maggiore fisiologica intensità, pur tenendo conto del presumibile maggior livello di consapevolezza.
- La pratica dei bambini potrebbe avere un livello di rischio superiore a quello del corso adulti a causa della imprevedibilità delle loro azioni e reazioni.
- La pratica delle persone mature o anziane, che sappiamo essere una percentuale non trascurabile, potrebbe fisiologicamente comportare rischi maggiori.

Ipotesi operative per la ripresa della pratica dell'Aikido durante l'emergenza covid-19

22/05/2020

Sia per queste che per altre ragioni che non è possibile dettagliare, lasciando a discrezione dei responsabili dei dojo ulteriori valutazioni, appare imprudente stabilire classi di rischio generali senza tenere conto dei fattori ambientali e del fattore umano.

Conclusione

Queste proposte, o ipotesi, non intendono in alcun modo essere esaustive, considerando la vasta casistica delle situazioni di ogni dojo e l'incertezza sia sulle evoluzioni future della epidemia che sulle decisioni delle autorità, su cui si cercherà in ogni caso di rilasciare tempestivamente aggiornamenti.

Non sono direttive, non sono linee guida: costituiscono - ci auguriamo - un utile punto di partenza, presentano spunti di riflessione suscettibili di ulteriori sviluppi, mirati esclusivamente a supportare ogni dojo nella sua ripartenza della pratica dell'aikido.

Crediamo che non ci sia molto da togliere a quanto elencato, si tratta di precauzioni assolutamente indispensabili, ci sarà casomai da aggiungere, sia in linea generale sia per tenere conto di situazioni particolari.

Buon ritorno sul tatami a tutti!

Alcuni testi di riferimento:

[Linee Guida dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio](#)

[Linee guida della Conferenza delle Regioni](#)

[Documento Tecnico Inail sulle possibili misure di contenimento](#)

[Manuale operativo per l'emergenza covid-19 \(Fijlkam\)](#)

[Raccomandazioni per atleti e praticanti \(Fijlkam – Cares\)](#)

[Protocollo applicativo delle linee guida \(Uisp\)](#)

[Protocollo di sicurezza OPES](#)