

A seguito delle ordinanze rilasciate via via dalle autorità regionali, si è iniziato ad autorizzare ove ne esistano le condizioni la piena ripresa delle discipline fisiche di contatto. I responsabili dovranno pertanto controllare l'esistenza o meno di tali autorizzazioni da parte della loro Regione, e le regole di condotta cui attenersi per riprendere la piena attività dei loro dojo, fermo restando che in ogni caso sarà preferibile eccedere piuttosto che difettare nelle precauzioni.

Ripetiamo che ove si sia gestori della struttura in cui ha sede il dojo occorre curare direttamente il rispetto delle direttive delle autorità competenti, e se ne è responsabili. Se si è ospiti di altra struttura è necessario comunque, per la propria sicurezza e quella dei praticanti, essere informati sulle procedure adottate e curarne rigorosamente il rispetto.

Rimane quindi valido l'invito alla prudenza rivolto in occasione delle [precedenti ipotesi operative](#) rilasciate il 25/05 dopo la prima parziale autorizzazione alla riapertura di centri sportivi e palestre. Per quanto non esaustive, possono essere ancora adesso un utile punto di riferimento per il corretto comportamento da osservare all'interno di ogni ambiente.

Quello che cambia ora e di cui trattiamo adesso è, finalmente, il comportamento sul tatami: è stata di nuovo consentita, da quando la Regione lo autorizza, la pratica a contatto. Ma questo richiederà un rigoroso mantenimento dell'attenzione oltre che la consueta osservanza delle regole. La più importante comporta la limitazione del numero delle persone che verranno a contatto: la stessa coppia di praticanti si allenerà per tutta la durata della lezione e, se possibile, verranno mantenuti questi accoppiamenti anche nel corso delle lezioni successive. Dovrà essere mantenuto il registro delle presenze già previsto, prendendo debita nota delle persone che hanno lavorato a contatto.

Rispetto a prima, è stata modificata in questo documento la tabella che troverete alla pagina seguente: una ipotesi di organizzazione delle lezioni di aikido. L'insegnante la potrà utilizzare come base di lavoro apportandovi le necessarie modifiche legate alla sua situazione contingente, e ne informerà i praticanti raccomandando loro di osservare le precauzioni adottate.

Sono ancora, volutamente, lasciate in bianco le caselle riservate al coefficiente o fattore di rischio, da valutare innanzitutto facendo riferimento al codice **Ateco**, che classifica le categorie di lavoro e quelle sportive, e il codice **Ateco R** associato a ogni categoria, necessario per l'individuazione della macrocategoria di rischio dell'attività in questione. Le fasce di rischio sono **basso, medio, alto**; nelle linee guida redatte dall'Inail a ciascun codice è stata assegnata una di queste fasce di rischio. Da questa valutazione di base e dagli specifici fattori ambientali dipendono le misure di sicurezza dei locali e le misure di formazione, prevenzione e protezione delle persone impegnate nel settore.

In concreto, dal documento tecnico Inail risulta che il codice **Ateco R** che definisce le attività sportive ha una classe di rischio **medio-bassa**. Sarà compito degli insegnanti, tenuto conto di questo fattore di rischio **generico** stabilito dall'Inail, valutare l'influenza del fattore ambientale (spazio a disposizione, areazione,,). Solo dopo sulla base del fattore di rischio generico e di quello specifico attribuibile alla struttura, è possibile passare alla valutazione che ci riguarda direttamente: il fattore di rischio che comporta, in quella particolare struttura e in quelle particolari condizioni, la pratica dell'aikido nei suoi differenti aspetti.

Queste proposte, o ipotesi, non possono essere esaustive. Non lo consentono la vasta casistica delle situazioni ambientali dei dojo e l'incertezza sia sulle evoluzioni future della epidemia che sulle decisioni delle autorità, su cui si cercherà in ogni caso di rilasciare puntuali aggiornamenti. Non direttive quindi, non linee guida: costituiscono - ci auguriamo - un utile punto di partenza e presentano spunti di riflessione suscettibili di ulteriori sviluppi, mirati esclusivamente a supportare ogni dojo nella sua ripartenza della pratica dell'aikido.

Attività	Descrizione	Rischio	Mitigazione del rischio	Note
Aikitaiso	Tutti gli esercizi previsti dal proprio sistema didattico		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.	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 (2 tatami). Il praticante non si allontanerà dallo spazio a lui riservato.
Ashisabaki	Tutti gli esercizi previsti dal proprio sistema didattico (<i>tenkan, irimi tenkan, kokyu tenkan, kaiten, tenshin...</i>)		Rispetto delle distanze 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		Aumento dello spazio per coppia ad almeno 2 spazi individuali (4 tatami) Nel corso della lezione si praticherà sempre con lo stesso partner. E' preferibile salvo in caso di assenze mantenere lo stesso partner anche nelle lezioni successive.	E' preferibile che le esecuzioni da parte di ogni coppia di praticanti siano sincronizzate.
Allenamento con jo	Esercizi e tecniche previsti dal proprio sistema didattico		Rispetto della distanza e dello spazio predetti. Esecuzione sincronizzata per evitare avvicinamenti involontari. Utilizzo dei soli jo di proprietà personale.	Attività individuale: stessi accorgimenti previsti per gli ashisabaki. Attività di coppia, <i>kumijo</i> : aumentare la distanza tra le coppie a 4 metri.
Allenamento con bokken	Esercizi e tecniche previsti dal proprio sistema didattico		Rispetto della distanza e dello spazio predetti. Esecuzione sincronizzata per evitare avvicinamenti non involontari. Utilizzo dei soli bokken di proprietà personale.	Attività individuale: stessi accorgimenti previsti per gli ashisabaki. Attività di coppia, <i>kumitachi</i> : aumentare la distanza tra le coppie a 4 metri.
Attività complementari	Ove disposto dall'insegnante: potenziamento, corsa, meditazione ...		Rispetto delle precauzioni disposte per attività simili o paragonabili, desunte dalle linee guida specifiche per le attività fisiche. In mancanza di attività paragonabili si osserveranno le linee guida generali rilasciate dalle autorità competenti.	

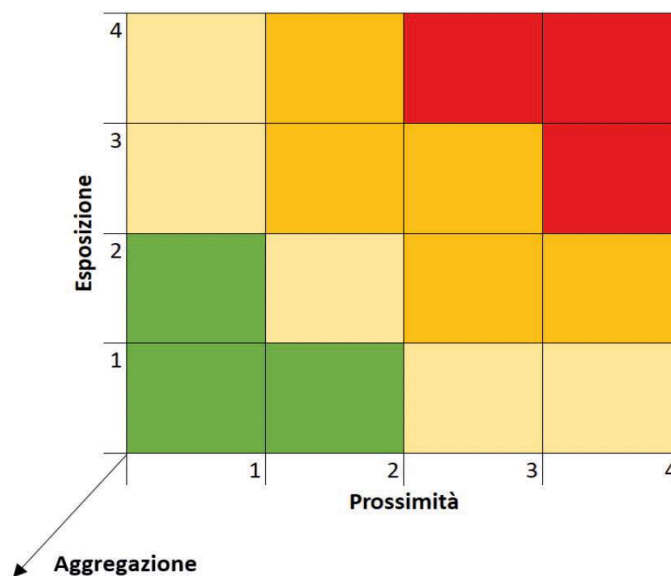
Ripetiamo: il fattore di rischio non è determinabile a priori, dipendendo da molte variabili; una sala piccola, dalla limitata cubatura e con scarso ricambio di aria comporterà per esempio, a pari attività, un rischio più elevato di una sala più adeguata. Trovate nella pagina seguente la matrice per il calcolo del fattore di rischio. Sarà cura dei responsabili dei dojo valutarlo, anche 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

Il codice **Ateco R** per le attività sportive, la base di partenza, ha un fattore di rischio medio basso; fattori ambientali e mancanza o insufficienza di precauzioni possono portarlo a livello **medio** o **alto** ove il fattore di rischio finale si trovi nella zona arancione o rossa.



Va valutata sulla verticale l'esposizione al fattore di rischio, sulla orizzontale la prossimità dei praticanti. Dall'incrocio si desume il fattore di rischio. Fattore esposizione 2 e prossimità 3 si incrociano nella casella 2-3, arancio: rischio medio alto. Esposizione e prossimità dipendono da fattori ambientali oltre che dalle modalità di pratica. A solo titolo di esempio:

- La pratica degli yudansha può comportare un livello di rischio superiore a causa della maggiore fisiologica intensità, mitigabile dal maggior livello di consapevolezza.
- La pratica dei bambini può implicare rischio superiore per imprevedibilità delle loro azioni e reazioni.
- La pratica delle persone mature o anziane, percentuale non trascurabile, può comportare rischi maggiori.

Conclusione:

Per queste ragioni, e altre ancora che lasciamo alla valutazione dei responsabili dei dojo e dei loro collaboratori, è sconsigliabile affidarsi alle classi di rischio generiche senza tenere conto dei fattori ambientali, del fattore umano e della specificità dell'aikido. Le precauzioni sono assolutamente indispensabili. Ci sarà casomai da aggiungerne, sia in linea generale sia per tenere conto di situazioni particolari. Buon ritorno sul tatami a tutti!