



## **Protocollo per la pratica dell'aikido in presenza di rischio di contagio da virus Sars-cov2:**

Questo protocollo tratta delle procedure da adottare per la mitigazione del rischio di contagi e diffusione del virus Sars-cov2 e della conseguente patologia Covid-19 all'interno delle strutture ove sono presenti corsi di aikido e delle procedure supplementari di precauzione necessarie per consentirvi la pratica dell'aikido in condizioni di sicurezza.

Rimanda alle direttive emanate dalle autorità competenti per la definizione di Sars-cov2 e Covid-19, dei suoi effetti, della sua pericolosità, delle modalità di contagio. Assume come conosciute dalle associazioni e dalle persone e cui è diretto le finalità dell'aikido e le sue modalità di pratica.

Parte dalla presunzione che le strutture ove sono presenti e attivi i corsi di aikido siano in regola sotto ogni altro punto, in particolare siano in possesso delle necessarie autorizzazioni da parte delle autorità competenti e abbiano superato le relative verifiche. Ove siano tenute alla redazione del Documento di Valutazione del Rischio (DVR) si assume che abbiano provveduto ugualmente alla redazione della integrazione specifica riguardante il rischio legato a Sars-cov2 e Covid-19.

Alcune delle linee indicate – talvolta però di sono di ordine generico - e le norme emanate dalle Autorità Sanitarie e Governative competenti (Nazionali, Regionali e Comunali) devono intendersi validanti e primarie. Per le specifiche attività di allenamento e pratica competitiva sportiva agonistica e professionistica tese allo sport di vertice e di prestazione occorre fare fede alle disposizioni della Federazione di riferimento, qualora emanate, oltre che a quelle specifiche di ogni disciplina e al **Protocollo di Sicurezza per le Organizzazioni Sportive affiliate a Opes**, cui rimandiamo per la parte generale.

Tali norme sono legate alle evoluzioni della pandemia, quindi soggette a modifiche e integrazioni, e non sono omogenee su tutto il territorio nazionale. Le associazioni aderenti cureranno il necessario aggiornamento in materia. Per la medesima ragione di continua evoluzione della normativa stessa non vengono qui indicati rimandi a norme specifiche.

Nessuna norma generale può tuttavia essere esaustiva: questo documento illustra il Protocollo specifico destinato alla pratica dell'aikido, ed è comunque esso stesso un punto di riferimento importante ma non esaustivo. Le associazioni aderenti, nelle persone dei loro incaricati, dovranno recepire e applicare norme e protocolli con senso di responsabilità, adattandole e integrandole ove necessario alla propria organizzazione e struttura.

### **Premessa:**

L'autorizzazione alla ripresa delle varie attività sportive è competenza delle Regioni, di conseguenza le procedure descritte in seguito riguardano solamente le strutture e i dojo collocati nelle Regioni che hanno consentito la ripresa degli sport di contatto, a volte rilasciando specifiche Linee Guida di cui si dovrà tenere conto, allineandovisi in caso di discordanza. La disciplina attuale

è in vigore fino al 15 ottobre 2020, data alla quale potrà essere prorogata o modificata.

### **Criticità delle strutture dedicate alla pratica dell'aikido.**

Non esistono difformità di carattere generale, essendo identiche le procedure per disciplinare gli accessi, gli spostamenti e l'utilizzo di ogni struttura, indipendentemente dalle discipline praticatevi. Esiste la specificità della pratica dell'aikido, sul tatami o con altre modalità, che pertanto richiederà scrupolose specifiche procedure di sicurezza prima, durante e dopo la pratica.

### **Criticità legate alla pratica dell'aikido-**

L'aikido è incontestabilmente una disciplina di contatto, richiede quindi attenzione e precauzioni perché ne sia consentita la pratica. Le lezioni che prevedano l'uso di armi bianche permettono però di evitare l'uso del tatami o di limitare i contatti con la sua superficie, e prevedono maggiore distanziamento; è quindi consigliabile ricorrervi con frequenza. Ugualmente classificabili come attività con minor livello di rischio sono le procedure di riscaldamento individuale e coordinazione motoria (aikitaiso) e l'allenamento allo spostamento individuale nello spazio (ashisabaki); cui si ricorrerà con maggiore frequenza.

Verranno di seguito dettagliate separatamente le procedure da osservare per mitigare le criticità legate alle strutture e quelle specificamente legate alla pratica dell'aikido.

Ove l'associazione aderente gestisca direttamente la struttura in cui ha sede il dojo, curerà direttamente che siano rispettate le condizioni dettate dalle direttive delle autorità competenti, e sarà responsabile della loro corretta messa in opera. Nel caso sia ospitata in altra struttura sarà necessario comunque, per la propria sicurezza e quella dei praticanti, che si informi sulle procedure di sicurezza adottate e su loro eventuali modifiche e ne curi il rispetto da parte dei propri associati. Questo documento, che ripetiamo essere non esaustivo, è indirizzato principalmente ai dojo che si trovino nella prima condizione, ma rimangono valide anche per quelli che usufruiscono di una struttura esterna.

### **Strutturazione del protocollo:**

#### **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 e di uscita, di spostamento al suo interno, di accesso ai servizi igienici e ai locali di servizio comuni. Un elenco specifico di verifiche viene proposto. Seguirà nella sezione dedicata quello riservato alla pratica.

#### **2) Verifiche e procedure prima, durante e dopo la pratica**

Da effettuare sistematicamente, spuntando le verifiche effettuate positivamente 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 interventi.

I praticanti saranno puntualmente informati delle modalità di accesso al dojo o alla struttura che lo ospita, di quelle per raggiungere la sala di pratica e accedere alla sala di pratica e al 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. I responsabili designati dall'associazione controlleranno 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.

## **Premessa:**

- E' consigliabile che l'accesso alla struttura venga consentito solamente dopo una scansione della temperatura delle persone, non consentendolo ove sia uguale o superiore a 37,5 gradi.
- E' assolutamente auspicabile, anche se non richiesto al momento dalle normative, che i praticanti sottoscrivano una autodichiarazione attestando di non essere a propria conoscenza affetti da Sars-cov2 o Covid-19 o essere stati esposti a situazioni a rischio. Una base di tale autodichiarazione, da adattare alle situazioni contingenti, costituisce l'allegato 1 di questo documento.
- Nella struttura dovranno essere previsti percorsi a senso unico che disciplino l'accesso, gli spostamenti e l'uscita evitando l'incrocio delle persone; dovranno essere indicate in modo evidente le distanze da rispettare, durante gli spostamenti e in ogni singolo ambiente, evitando condizioni che rendano possibili assembramenti.
- L'uso degli spogliatoi potrà essere consentito solamente ove siano possibili adeguate misure di sicurezza e distanziamento.
- L'uso della mascherina sarà comunque obbligatorio, salvo che durante la pratica, ove le condizioni lo permettano e l'insegnante lo autorizzi esplicitamente.
- L'accesso di visitatori e accompagnatori sarà rigorosamente contingentato, gli accompagnatori dovranno in ogni caso lasciare la struttura nel corso delle lezioni.
- Le lezioni verranno opportunamente distanziate per permettere le indispensabili operazioni di sanificazione al termine di ogni sessione.
- Le raccomandazioni anti contagio dovranno essere esposte, in maniera visibile ed evidente, nei locali frequentati dai praticanti.

## **PROTOCOLLO:**

### **1) Procedure da osservare all'interno della struttura**

- seguire i percorsi obbligati, osservare le distanze di sicurezza e indossare la mascherina;
- utilizzare spogliatoi, toilette e ogni spazio comune rispettando le delimitazioni e le modalità previste; i responsabili cureranno rimodulazione ed eventuale turnazione degli spazi comuni, interdendone l'uso ove non sia possibile il loro utilizzo in sicurezza; in questo caso si valuteranno soluzioni alternative per la preparazione dei praticanti;
- indossare calzature adeguate, da utilizzare solo all'interno della struttura;
- riporre gli indumenti nella propria borsa o altro contenitore sigillato, collocandolo poi in uno spazio personale dedicato ovvero tenendolo a portata di mano;
- depositare prima di salire sul tatami o iniziare la pratica le calzature e gli effetti personali ove indicato, igienizzando mani e piedi con appositi prodotti al momento di iniziare;
- avere a disposizione prodotti igienizzanti personali;
- raggiungere il 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;
- informarsi delle norme relative allo svolgimento dell'allenamento, in particolare per quanto riguarda l'igiene respiratoria, l'uso della mascherina ove compatibile con la pratica e il distanziamento;
- se necessario lasciare il tatami o la sala in anticipo o temporaneamente, rispettare le norme di distanziamento, di obbligo di percorso, igienizzazione di mani e piedi al momento di scendere e di rientrare;
- al termine della lezione lasciare la postazione rispettando le distanze di sicurezza, nell'ordine indicato dall'insegnante; igienizzare poi mani e piedi, indossare le calzature, 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; se ci si reca presso il dojo **già indossando il keikogi, va coperto da altri indumenti**; è consigliabile evitare l'uso della hakama;

- riporre indumenti, 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.
- i praticanti si recheranno presso la struttura con dovuto anticipo, indicativamente 10/15 minuti, tenendo conto del tempo supplementare necessario per il rispetto delle procedure di sicurezza. Non si tratteranno nella struttura oltre il tempo necessario per la pratica e l'eventuale disbrigo di pratiche amministrative.
- gli accompagnatori dei minorenni, che non potranno trattenersi nella struttura, si presenteranno all'ingresso, senza entrare, 5 minuti prima della fine della pratica.

## 2) **Registro delle presenze:**

Si integrerà l'eventuale registro delle presenze sul tatami, o lo si adotterà ex novo, riservando uno spazio oltre che ai nominativi e recapiti a osservazioni su eventuali comportamenti non conformi alle norme sanitarie. Queste informazioni vanno conservate per il periodo prescritto dalle autorità competenti.

## 3) **Valutazione del rischio**

Sono volutamente lasciate in bianco, nella successiva tabella riguardante le modalità di pratica, le caselle riservate al coefficiente o fattore di rischio. Per valutarle si farà innanzitutto riferimento al codice Inail 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 dei responsabili, 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 dei praticanti presenti,
- pulizia dei locali,
- spazi disponibili,
- areazione,
- controllo termoigometrico,
- sanificazione dei locali,
- tutte le altre attività di prevenzione e protezione necessarie o opportune.

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.

#### 4) Verifiche e procedure preliminari o complementari alla pratica dell'aikido

- verificare che i praticanti abbiano osservato le procedure prescritte nella struttura;
- verificare che i praticanti abbiano igienizzato mani e attrezzi;
- predisporre aree di attesa per l'ingresso scaglionato sul tatami, sala o spazio di pratica;
- 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 e dopo la pratica;
- scaglionamento di entrate e uscite dal tatami, seguendo le istruzioni degli insegnanti;
- collocazione di calzature e altri effetti personali in luogo opportuno, 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 o coppia);
- uso della mascherina ove non sia incompatibile con l'allenamento;
- ogni praticante si munirà di un contenitore a chiusura in cui siano presenti almeno una mascherina di ricambio, fazzoletti monouso e gel igienizzante e quantaltro opportuno, oltre a quello destinato a oggetti di uso personale.

Le lezioni avranno una durata compresa tra i 45 e i 60 minuti e tra l'una e l'altra, anche di diverse discipline, dovrà intercorrere un periodo minimo di 15 minuti per consentire sanificazione e aerazione del tatami, del locale e di ogni altro oggetto passibile di trasmissione del contagio.

La sanificazione non potrà in nessun caso essere tralasciata o rimandata. Gli orari terranno conto anche della necessità di evitare assembramenti e incroci con altri praticanti all'inizio e al termine di ogni lezione.

La tabella seguente costituisce una ipotesi di organizzazione delle lezioni, che l'insegnante potrà utilizzare come base di lavoro apportandovi le necessarie modifiche, legate alla sua situazione contingente, che possano mitigare il fattore di rischio, che come già detto più volte non è determinabile a priori, dipendendo da molte variabili, quelle indicate e altre ancora.

Una sala di pratica di modeste dimensioni, dalla limitata cubatura e con scarso ricambio di aria avrà per esempio, a pari attività, un rischio più elevato di una sala più vasta. Troverete in calce la matrice per il calcolo del fattore di rischio. Sarà cura dei responsabili dei dojo valutarlo, ricorrendo ove necessario o richiesto dalle norme a consulenti esterni qualificati.

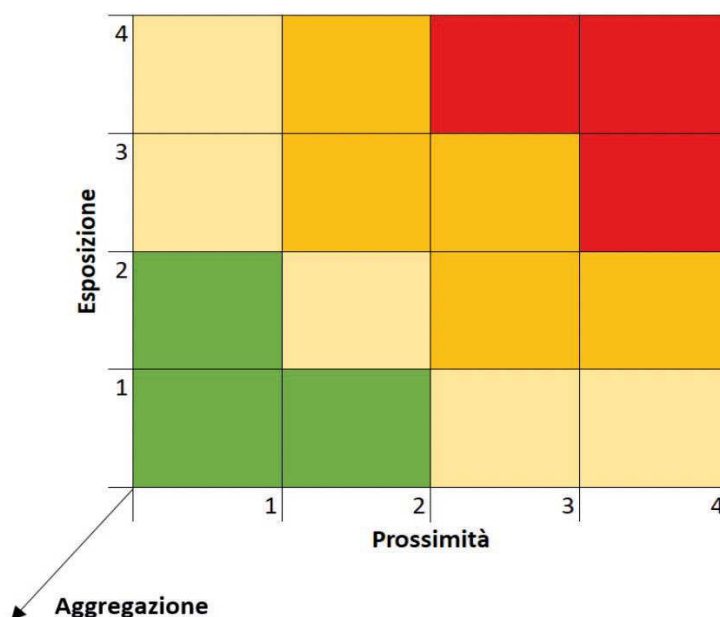
Attività	Descrizione	Rischio	Mitigazione	Note
Aikitaiso	Tutti gli esercizi previsti dal proprio sistema didattico	Da valutare caso per caso	Formazione di gruppi omogenei. Rispetto della distanza: almeno due metri. Eventuale divisione in gruppi che si alternano nella pratica. Evitare posizioni in cui 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	Spazio per coppia di almeno 2 spazi individuali (4 tatami) Le tecniche potranno anche essere 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 <i>jo</i> 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 <i>bokken</i> 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.	

E' consigliabile anche se non più mandatorio che le coppie dei praticanti siano fisse, senza il relativo periodico cambio uke disposto dall'insegnante. Verranno esaminate con maggiori dettagli, in un allegato riservato agli insegnanti, valutazioni di possibili rischi legati a momenti specifici della pratica. Una base di valutazione in bianco costituisce l'allegato 2.

**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.

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

## 5) Prescrizioni preliminari per i praticanti.

Non sarà possibile riprendere o intraprendere la pratica dell'aikido alle persone che abbiano riscontrato contagi tra i conviventi o che manifestino sintomi di malattia. Avranno cura della propria igiene personale (unghie tagliate, abbigliamento pulito e igienizzato e quantaltro) con maggiore attenzione di quanto richiesto in assenza di pandemia. Rinunceranno alla pratica le persone conviventi con soggetti a rischio (anziani, immunodeficienti, affetti da patologie gravi).

Al rientro nella propria abitazione dopo la pratica provvederanno a immediata sanificazione del keikogi e dell'altro materiale utilizzato, inclusi zoori, bottiglie e quantaltro, collocheranno in condizioni di sicurezza in busta sigillata il materiale monouso (p. es. mascherine, o guanti) si assicureranno che sia correttamente depositato nei contenitori della nettezza urbana tra il materiale non riciclabile. Prenderanno una doccia e cureranno ogni aspetto della igiene personale ove non sia stato possibile nella struttura di allenamento. Cureranno di predisporre il necessario per la successiva sessione di allenamento.

#### **6) Procedure da adottare in caso di sospetto di contagio**

Non è possibile accertare con sicurezza la presenza di un contagio in assenza di controllo medico, che non fornisce tuttavia risultati immediati. Indizi di possibilità di contagio sono temperatura elevata, superiore a 37,5 gradi, difficoltà respiratorie e altro ancora. Nel caso si riscontri la presenza di persone che nel corso della lezione, o comunque già all'interno della struttura, presentino tali sintomi:

- la persona va immediatamente dotata di mascherina chirurgica qualora non ne fosse già dotata, indossandola
- va adeguatamente isolata, ove possibile **e se acconsenta**, in una stanza dedicata o in un'area di isolamento
- le persone strettamente necessarie alla sua assistenza indosseranno mascherine chirurgiche
- cercheranno, nei limiti consentiti dalla situazione, di stare ad almeno un metro di distanza
- Se richiesto dalla persona o dalla situazione si chiederà un intervento sanitario. Si provvederà altrimenti a che la persona possa ritornare al proprio domicilio al più presto possibile, invitandolo a contattare il proprio medico o altri supporti sanitari per la valutazione clinica necessaria e l'eventuale prescrizione del test diagnostico;
- l'area di isolamento e quelle frequentate dal soggetto sintomatico saranno sanificate in via straordinaria.
- la sospensione delle attività e le relative procedure di sanificazione saranno disposte dalle autorità o adottate autonomamente in caso di conferma di avvenuto contagio
- si accerterà di essere in grado di identificare i contatti stretti e quelli casuali avuti dalla persona
- verrà comunicata alle Autorità competenti la presenza del caso sospetto

Le autorità raccomandano, al fine di facilitare il tracciamento e l'identificazione dei contatti stretti e di quelli casuali laddove si sia verificato un caso sospetto, che i frequentatori e gli utenti della struttura coinvolta si dotino della app IMMUNI, mantenendola attiva



## **Conclusione:**

Va ripetuto che questo protocollo non intende in alcun modo essere esaustivo, considerando la vasta casistica delle situazioni di ogni dojo e l'incertezza sia sulle evoluzioni future della epidemia che sulle decisioni e sui provvedimenti delle autorità, su cui si cercherà in ogni caso di rilasciare tempestivi aggiornamenti.

Costituisce - ci auguriamo - un utile punto di riferimento, e presenta spunti di riflessione suscettibili di ulteriori sviluppi, mirati esclusivamente a supportare ogni dojo nella sua ripartenza della pratica dell'aikido.

Tratta e prescrive in ogni caso precauzioni assolutamente indispensabili: ci sarà casomai da aggiungerne, sia in linea generale sia per tenere conto di situazioni particolari.

Buon ritorno a tutti, al tatami e alla pratica dell'aikido!

Alcuni testi di riferimento:

[Covid-19. Protocollo di Sicurezza per le Organizzazioni Sportive affiliate a Opes](#)  
[Linee Guida dell'Ufficio Sport della Presidenza del Consiglio](#)  
[Linee guida della Conferenza delle Regioni](#)  
[Documento Tecnico Inail sulle possibili misure di contenimento](#)

## Allegato 1

### AUTODICHIARAZIONE

**Da consegnare alle persone responsabili della struttura ospitante e dei corsi di aikido**

Dojo \_\_\_\_\_ di \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_

Presso \_\_\_\_\_

Il/la sottoscritto/a, \_\_\_\_\_ nato/a il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_, via \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_ email \_\_\_\_\_

#### DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

1. di essere a conoscenza delle misure di contenimento del Covid-19 vigenti in Italia;
2. di non essere risultato positivo al Covid-19 oppure, ove risultato positivo ad un controllo, di aver seguito scrupolosamente i protocolli sanitari previsti dalle autorità, di aver osservato 14 giorni di isolamento dall'ultima data nella quale si presentavano sintomi e di non essere più sottoposto a misure di quarantena da parte delle autorità;
3. di non presentare sintomi attribuibili a Covid-19 e di non essere a conoscenza di essere entrato in contatto con persone positive;
4. di non essersi trovato in situazioni suscettibili di essere considerate a rischio, come per esempio luoghi particolarmente affollati, e di avere sempre osservato le necessarie precauzioni come il porto della mascherina ove opportuno e la scrupolosa osservanza delle precauzioni igieniche.
5. di essere a conoscenza del livello di rischio di contagio che comporta comunque ogni attività che porti a contatto con altre persone.
6. che comunicherà tempestivamente mediante nuova dichiarazione ogni variazione a quanto dichiarato con la presente.

Luogo: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_

Firma (di un genitore per i minorenni) \_\_\_\_\_

## **Allegato 2**

Il seguente schema, volutamente in bianco, può essere utilizzato dagli insegnanti, in base alla loro competenza ed esperienza, alle situazioni ambientali e al grado di maturità tecnica della platea dei praticanti, per implementare un ulteriore protocollo di svolgimento della pratica dell'aikido.

Verrà messo a disposizione degli insegnanti uno schema ugualmente **generico** ma con maggiori dettagli e maggiori proposte, che si presume possa essere applicato tale e quale o senza significative variazioni in una significativa percentuale dei casi.

## Valutazione dei rischi di contagio di Sars-cov2 e Covid-19 nella pratica dell'aikido

La scala di rischio è da 1 (basso) a 4 (alto)

### Gokyo:

Tecnica	Rischio	Precauzioni
Ikkyo		
Nikyo		
Sankyo		
Yonkyo		
Gokyo		

### Tecniche di base:

Tecnica	Rischio	Precauzioni
Iriminage		
Shihonage		
Kotegaeshi		
Kaitennage		

### Altre tecniche:

Tecnica	Rischio	Precauzioni
Udekimenage		
Tenchinage		
Kokyunage		
Hijikimenosae		
Jujigarami		
''''		
''''		

### Forme di attacco:

Attacco	Rischio	Precauzioni
Aihanmi		
Gyakuhanmi		
Shomen/chudan		
Yokomen		
Ushirowaza		
...		
...		

### Altro:

...	Rischio	Precauzioni
...		
...		