



AIKIKAI BIELLA

Corsi di Aikido a Valdengo

REGOLE DEL DOJO

INGRESSO AL DOJO:

- **Detergere le mani con il Gel a Vs. disposizione**
- **Indossare la mascherina e mantenere la distanza interpersonale di 1 metro sino allo spazio assegnato (8 metri quadri) sul tatami.**
- **Prova della temperatura.**
- **Lasciare obbligatoriamente le scarpe nella bussola d'entrata.**
- **Utilizzare ciabatte vostre, sempre sanificate, e riposte in busta di plastica prima e dopo.**
- **Per i maschi sarà allestito uno spazio nella sala riunioni dove ci si potrà cambiare e riporre la borsa.**
- **Gli spogliatoi femminili sono aperti.**
- **Non soffermarsi oltre il tempo necessario tra gli spazi utilizzabili ma salire subito sul tatami.**

(Per chi giungesse in anticipo, volesse chiacchierare con i suoi compagni il cortile del Dojo e tutte le sedute sotto il gazebo sono a vostra disposizione, sempre mantenendo distanza e mascherina).

SERVIZI IGIENICI:

Sono aperti. Chi utilizza i bagni avrà a disposizione una soluzione spray idroalcolica, guanti e salviette o carta monouso per sanificarli prima della sua uscita.

Potrà poi lavarsi le mani e gettare le salviette nell'apposito contenitore od utilizzare il gel a disposizione.

DOTAZIONE PERSONALE:

Oltre alla propria mascherina occorre un kit sanitario per l'allenamento composto da:

- **mascherina di ricambio**

- fazzoletti usa e getta
- lozione idroalcolica
- bottiglia d'acqua o borraccia personale

Sarà possibile lasciarle in Dojo. Provvederò a trovare una sistemazione

ABBIGLIAMENTO:

- E' possibile praticare in tuta ginnica
- Si può accedere già con il keikogi ma indossando sopra indumenti protettivi (ad esempio una tuta) predisposti per il viaggio.
- Ci si può cambiare sul posto (nella sala riunioni predisposta) e poi mettere i propri abiti all'interno della borsa od altro contenitore (sacco di plastica, ecc.). Non è consentito lasciare gli stessi appesi o non ritirati.
- Ognuno (come già detto) porti le proprie Ciabatte, con la raccomandazione che siano utilizzate solamente in Dojo e sanificate prima e dopo ogni singola lezione e riposte sempre in busta chiusa evitando il contatto con altro contenuto della vs. borsa.
- Praticiamo con le calze. Anche per queste valgono le raccomandazioni relative alle ciabatte.

IN GENERALE è consigliabile lavare l'abbigliamento tecnico e le calze dopo ogni lezione, (vedi prospetto Filkam).

ATTREZZATURA – JO E BOKKEN:

- Utilizzare le armi di vostra proprietà. Per chi non le ha ancora parli con il maestro o con una cintura nera.
- E'possibile (e consigliabile) lasciarle in Dojo.

BORSA E PORTA ARMI:

Come in uso nel ns. Dojo la borsa, fuori dallo stesso, non va mai appoggiata per terra (in strada, ecc.) è una consuetudine igienica recepita dal Giappone e comunque evita di portare sporcizia anche nella propria abitazione.