

M.G.A.: Metodo globale di autodifesa
e salute e sicurezza sul lavoro

Una ipotesi di proficua convivenza

AVVERTENZE

L'autore non si assume alcuna responsabilità nei confronti di chiunque causi o subisca lesioni applicando le tecniche o i contenuti di questo volume.

Le immagini fanno parte della collezione privata dell'autore.

Nikita Taramelli

M.G.A.:
METODO GLOBALE DI AUTODIFESA
E SALUTE E SICUREZZA SUL LAVORO

Una ipotesi di proficua convivenza

Manuale

Con la collaborazione di:

Giampaolo Andreatta

Loretta Bellini

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2018
Nikita Taramelli
Tutti i diritti riservati

*“C'è tanta gente infelice che tuttavia
non prende l'iniziativa di cambiare la propria situazione
perché condizionata dalla sicurezza,
dal conformismo, dal tradizionalismo,
tutte cose che sembrano assicurare la pace dello spirito,
ma in realtà per l'animo avventuroso di un uomo
non esiste nulla di più devastante di un futuro certo.
Il vero nucleo dello spirito vitale di una persona
è la passione per l'avventura.
La gioia di vivere deriva dall'incontro con nuove esperienze,
e quindi non esiste gioia più grande dell'aver un orizzonte
in costante cambiamento, del trovarsi ogni giorno
sotto un sole nuovo e diverso...
Non dobbiamo che trovare il coraggio di rivoltarci contro lo stile di vita
abituale e buttarci in un'esistenza non convenzionale...”*

Dal film “Into the wild”

Presentazione

*A cura del Presidente Commissione Tecnica Nazionale
MGA – F.I.J.L.K.A.M.*

Ho conosciuto Nikita Taramelli in uno dei tanti seminari organizzati dalla FIJLKAM per la diffusione del Metodo Federale, conoscenza che si è rafforzata poi nel corso degli anni. Ho colto subito una sua particolare propensione tecnica ed una sua sempre presente attenzione sugli argomenti trattati e, attraverso gli incontri successivi, i colloqui più approfonditi ne hanno delineato la grande passione e competenza per la materia, rafforzando il piacere di parlare con lui. La particolarità e l'ampiezza delle problematiche riguardanti la sicurezza ne fanno un difficile e variegato terreno di confronto, spesso ispirato a correnti di idee in contrasto tra loro. Anche su questo sono state incentrate le nostre conversazioni, una delle quali è stata l'occasione per mettermi al corrente della stesura dell'opera che si apprestava a terminare. La lettura della bozza, man mano che le pagine scorrevano sotto i miei occhi, è stata occasione di continua e piacevole sorpresa e crescente interesse. Un lavoro articolato e diverso, interessante e gradevole, che analizza aspetti specifici e che rappresenta un'opera quasi esclusiva rispetto a quanto oggi è possibile trovare in circolazione relativamente alle stesse tematiche illustrate. Ogni argomento è affrontato con grande attenzione, anche attraverso l'ausilio della ricerca scientifica, con competenza e con l'esperienza di tanti anni di pratica e di insegnamento. Sono stato particolarmente colpito dalla realizzazione del difficile equilibrio nell'illustrare e differenziare i momenti

di prevenzione e di azione, frutto ben combinato di solide costruzioni tecniche ed umane. La prefazione, l'analisi giurisprudenziale e psicologica, l'esame e le notizie sulla sicurezza sui luoghi di lavoro, i contributi fotografici, gli agenti dei conflitti, la disamina delle situazioni di rischio, rappresentano pregevoli tessere incastonate ad arte a formare un piacevole mosaico. Così come viene ben evidenziata l'importanza di affrontare ogni situazione di rischio con il giusto spirito ed un'ideale condizione psicofisica, senza sottovalutare il pericolo e mantenendo una costante attenzione. Tutto questo senza eccedere nei concetti di "invulnerabilità" ed eccesso di sicurezza che potrebbero inutilmente mettere a repentaglio la nostra e altre vite umane. Grazie Nikita per il grande contributo dato allo studio della difesa personale, alla società ed alla tutela del valore umano.

Enzo Failla

A cura del Presidente del Comitato Regionale Veneto

Accingersi a scrivere un libro è sempre un'impresa audace.

Mi compiaccio pertanto con Nikita Taramelli caparbio e determinato nell'affrontare le sfide che ha voluto dar vita a questa opera.

Riguardo ai metodi di Difesa Personale, Autodifesa, Legittima Difesa esistono diversi trattati e questo non è sfuggito all'indagine dell'autore il quale, sapientemente, non si è riproposto di analizzare le tecniche di esecuzione, bensì di soffermarsi e puntualizzare gli aspetti Giuridici e Psicologici.

Tratti, questi, di rilevante importanza ed assolutamente non trascurabili.

Un grazie quindi a Nikita Taramelli per questo contributo che va ad arricchire il già valido ed efficace Metodo Globale Autodifesa MGA FIJLKAM.

Giosuè Erissini

A cura del Presidente del Vicenza Multisport

Quest'anno ricade il decimo anniversario del Judo Ronin Ju Jitsu (2008-2018).

In questi dieci anni le varie iniziative proposte dai nostri Insegnanti Tecnici del Judo e del Ju Jitsu hanno sempre incontrato un ottimo gradimento e ottenuto un buon riscontro.

Non saprei immaginare il Vicenza Multisport senza le attività portate da questo gruppo di lavoro coordinato da Susi e da Giampaolo.

In particolare l'iniziativa di Nikita, mi trova molto favorevole, perché lo reputo un tecnico competente che, con passione ed entusiasmo, gestisce il corso di Ju Jitsu in prima persona come insegnante di riferimento e collabora con i corsi di Judo per adulti insieme ad altri validissimi insegnanti di Judo.

Mi fa molto piacere che ci ha coinvolto in questo progetto, so che anche in futuro ne saprà proporre e gestire molti altri, non ultima la sua ennesima avventura universitaria che lo vede come nostro tirocinante per l'ultimo anno di Università in Scienze delle Attività Motorie e Sportive.

Un grazie a voi tutti e un particolare augurio a Nikita per questo suo ennesimo lavoro.

Eldin Kamber

Prefazione

Era il 1973, quando ancora fanciullo mi sono accostato per la prima volta nel Dojo del **M° Fratus Gianbattista** nella semplice, ma indimenticabile, palestra delle Scuole Elementari di Martinengo (BG). Da allora il **Judo** è diventato parte di me non solo nel contesto sportivo ma, e soprattutto, come scuola di vita nella quale ho imparato a conciliare: *Passione, Disciplina e Metodo*.

Passione: questa la trovi dentro di te, è il sale della vita. Io ho avuto la fortuna di apprendere da mio padre, che spesso mi ripeteva di mettercela tutta e di trovare soddisfazione nelle cose che facevo, incoraggiandomi e stimolandomi in tutte le mie iniziative: *“Papà, hai sempre avuto fiducia in me, spero di non deluderti mai”*.

Disciplina: sono figlio di umili origini, tant'è che i miei genitori bergamaschi sono emigrati nella Svizzera Tedesca dove hanno lavorato per molti anni crescendo me, mia sorella maggiore (Leda) e mio fratello minore (Robert). La mancanza di mezzi e la indisponibilità economica mi hanno insegnato che i migliori risultati si ottengono con costanza e disciplina, avendo cura delle cose e dei risultati acquisiti.

Metodo: nel corso della mia esperienza sportiva ho avuto il privilegio di accostarmi a bravissimi Insegnanti e Maestri, dai quali ho *cercato* di apprendere metodi e tecnica, inizialmente imitandoli e ripetendone i gesti. È soltanto negli ultimi anni, dopo aver conosciuto il mio attuale Maestro *Giampaolo Andreatta*, che ho iniziato un *diverso* percorso di approfondimento più critico e genuino, calandolo poco alla volta in quello precedente imitativo.

Da oltre 20 anni mi occupo, su mandato di *Società di Servizi di Confindustria*, di migliorare ed organizzare modelli di gestione sia in ambito qualità, che ambientale e non ultimo di salute e sicurezza sul lavoro. Questo mi dà l'opportunità di entrare in contatto con molteplici realtà aziendali, soprattutto tipiche del manifatturiero veneto.

Occupandomi di Salute e Sicurezza sul Lavoro e praticando le Arti Marziali della **F.I.J.L.K.A.M.** (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali), mi è stato facile migrare la mia "*marzialità*" nel contesto lavorativo.

Ad oggi, in oltre 40 anni di lavoro, dei quali 20 da consulente di direzione, ho gestito oltre 380 progetti praticamente in tutta Italia, relazionandomi con migliaia di persone e gestendo infinite problematiche operative, organizzative e culturali.

A chi si rivolge questo libro

Tempo fa ho dato forma all'ennesimo progetto che vede una ipotesi di proficua convivenza tra il Metodo Globale Autodifesa (**MGA**) e la **Salute e la Sicurezza sul Lavoro**, due tematiche apparentemente distanti ma nella realtà intimamente legate e interdipendenti.

Il presente libro è indirizzato a tutti i tecnici FIJLKAM qualificati come Istruttori di MGA che, per necessità o per passione, insegnano tecniche di autodifesa a particolari categorie di lavoratori potenzialmente esposti al rischio di aggressione. Analogamente si rivolge anche a tutti i datori di lavoro e ai lavoratori che affrontano tale rischio nello svolgimento delle loro attività.

Il D.Lgs. 81/2008 impone infatti l'obbligo ai lavoratori di essere formati in modo sufficiente e adeguato su tutti i "*rischi riferiti alle mansioni e ai possibili danni e alle conseguenti misure e procedure di prevenzione e protezione caratteristici del settore o comparto di appartenenza dell'azienda*".

Vien da sé che il tecnico di MGA può, nell'attività di insegnamento, fornire un adeguato supporto al soddisfaci-