

Beste Leden,

Zoals het er nu voor staat verwachten wij helaas pas vanaf **1 september** te mogen beginnen met onze reguliere trainingen. Om met elkaar betrokken te blijven willen wij jullie een aangepaste training aanbieden. Wij willen deze trainingen vanuit een gezamenlijke input in overleg met jullie mogelijk maken. Deze training kunnen bestaan uit bijvoorbeeld een gezamenlijke warming up en cooling down met daar tussen diverse individuele oefeningen (spierversterkende, souplesse en rekoefeningen) alla bootcamp (als in diverse stationen of carouselvorm). Uiteraard aikido gerelateerd ter ondersteuning van de technieken.

In tegenstelling tot de normale trainingstijden zullen deze trainingen **1 uur duren** en alleen op **maandag en woensdag van 20:00 tot 21:00** gegeven worden. Dit willen wij jullie aanbieden vanaf **maandag 15 juni**.

Tot **1 juli** zijn de trainingen buiten, daarna kunnen wij weer binnen sporten volgens de geldende RIVM regels. Na **1 juli** zullen wij in overleg met de deelnemers binnen of buiten de les doen.

Ondanks onze persoonlijke mening of overtuiging hebben wij ons aan de regels van het RIVM hebben te houden, en zullen wij (lesgevers namens de vereniging en bestuur) een aantal spelregels in acht nemen.

De spelregels zijn 2 ledig enerzijds over het handhaven van de RIVM norm en anderzijds onze onderlinge afspraken. De onderlinge afspraken willen wij zodat wij als leraar niet voor 'tjoema' staan. De handhaving van RIVM normeringen is niet alleen de geldelijke boete voor de trainer en deelnemers, maar ook voor de trainer die een strafblad heeft en hiermee zijn VOG kwijtraakt.

- Minimum aantal deelnemers is **5**. Bij minder deelnemers is er geen training.
- Deelname dient aangemeld te worden tot 1 dag van te voren. Aanmelden is komen! (aanmelden via de app, zo kan iedereen het aantal deelnemers in de kan gaten houden)
- Op de dag van de training geeft de trainer aan of de training door kan gaan. (via de app)
- Om 19:45 gaat het hek op slot. In eerste instantie zullen de trainingen plaats vinden op het schoolplein. Vrije inloop is niet mogelijk. Niet aanmelden is niet trainen.
- De 1,5 meter regel moet gehanteerd worden.
- De kleedruimtes en wc zijn niet te gebruiken.
- Tenue is sportkleding (geen dogi)
- Tijdens de training draagt de lesgever een gekleurd hesje en is aanspreekpunt voor de buurt, eventuele omstanders en handhavers. De buurt is inmiddels geïnformeerd over onze aanwezigheid middels een brief.

Wij hopen jullie zo spoedig mogelijk weer met frisse moed bij de Elout te ontvangen.

Activeer jezelf, motiveer elkaar dan gaat de rest vanzelf!

Namens jullie lerarenteam van Seishikan