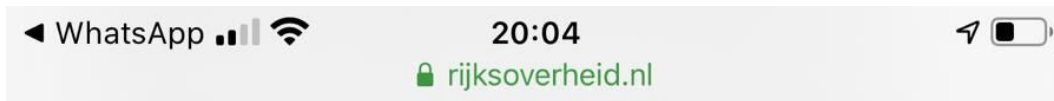


Beste leden!

We waren al blij dat we weer binnen konden sporten en we hebben hiervoor de nodige maatregelen en stappen samen gesteld.

Nu blijkt het nieuws nog positiever te zijn, dan we hadden gedacht!



## Uitzonderingen

- De regel is dat iedereen 1,5 meter afstand houdt. Maar in sommige situaties is dat niet mogelijk en mag de 1,5 meter tijdelijk worden losgelaten. Het gaat om:
  - contact tussen hulpbehoevenden en hun begeleiders;
  - mensen met contactberoepen (zoals kappers, masseurs en rij-instructeurs);
  - sporters (binnen en buiten), acteurs en dansers.
- Spreekkoren, hard meezingen of schreeuwen in groepsverband is niet toegestaan.
  - Voor zangkoren en zangensembles wordt repeteren en optreden weer mogelijk. Onder welke voorwaarden, daarover komt het RIVM op zeer korte termijn met een advies.
- Discotheken en nachtclubs blijven tot 1 september gesloten.

Uit bovenstaand bericht krijgen wij de vrijheid om het sporten weer normaal voor te zetten.

Toch hebben we als gym een verantwoordelijkheid en zullen er duidelijke etiketten zijn.

### ***Wat verwachten we van jou?***

- Meld je online aan
- Lees en luister goed naar de regels (vb heb je verkoudheids symptomen, blijf dan thuis)
- Ga thuis naar de wc
- Neem zo min mogelijk spullen mee
- Neem je eigen fles water en handdoek mee
- Sport met gewassen shirt, short, rashguard or pants.
- Spreek met een vriend/vriendin samen te sporten (buddy).
- Na de training je eigen plek schoonmaken
- Ga snel weer weg en blijf niet hangen

### ***Hoe ziet een training eruit?***

**Stap 1:** Je meld je online aan.(maximaal 16 leden per les)

**Stap 2:** Je gaat naar de gym en wees daar 10 minuten van tevoren te zijn. Blijf buiten wachten.

**Stap 3:** Wacht op de trainer die je verdere instructies geeft zodat je veilig naar binnen kunt.

### **Aanbod van lessen**

1. MMA training
2. Grappling/wrestling training
3. (Thai)boxing training
4. Kracht en conditie training

Tijdens de lessen wordt er zo weinig tot niet gewisseld met trainingspartner.

### **Aantal leden per les**

- Maximaal 16 leden per keer

### **Duur van de training**

De trainingen zullen 55 minuten duren waarvan de laatste 5 minuten voor je plek schoonmaken en voor in- en uitloop

**Stap 4:** Na het schoonmaken wordt je weer naar de uitgang begeleid door de trainer.

LET OP:

- Het rooster is aangepast voor de maand juli en augustus om te kijken hoe het allemaal verloopt. Dit ook wegens de zomervakantie.
- Hou er rekening mee dat het rooster veranderd kan worden.

Hopelijk ben je voldoende geïnformeerd en zien we elkaar snel op de mat!!!

OOOOSSSSUUUU

Team R-Grip & Team Vondel