

Nieuwsbrief ACL-TC/CK zomer 2020 no. 5



Hallo allemaal,

Klankbord Anders Aikido zomer 2020.

Hieronder vind je een aantal overdenkingen en afspraken mbt het weer oppakken van onze ongewapende Aikido training. Zoals ik al opgemerkt had is het een zaak van ons allen om hier een werkmodus in te vinden en ik ben dan ook heel blij met jullie inbreng en de wil om jullie overdenkingen te delen. Hieronder heb ik de teksten van iedereen neergezet, zoals afgesproken zonder de namen te vermelden.

Op maandag 13 juli zullen een aantal mensen weer een begin maken met de contactlessen. We zullen de zaal zo inrichten, dat daar op "matteneilanden" getraind gaat worden door vaste "stellen" van 2 a 3 mensen, zodat ingeval van een besmetting, deze niet ongelimiteerd mensen kan bereiken en dat een contact onderzoek enigszins mogelijk is.

Was je handen bij binnenkomst van het gebouw en ga direct naar boven. We zullen omgekleed moeten verschijnen, omdat met meerdere mensen in de kleedkamers vertoeven niet mogelijk is, ivm afstand en gebrek aan ventilatie. De hakama kun je wel in de zaal aandoen. Leg met z'n allen de matten die je denkt nodig te hebben en ga op een rustige manier trainen, hoe minder inspanning, hoe minder kans op blootstelling of verspreiding. Wissel bij de training alleen binnen je eigen groep en kom niet in de verleiding hier van af te stappen.

Hou de hygiëne hoog in het vaandel en laten we de aanwezige reinigingsmiddelen ruim gaan gebruiken. Wanneer we klachten ervaren (ook al lijkt het onschuldig) blijven we weg van de trainingen en dat we ons dan zoveel mogelijk gelijk laten testen en de uitkomst eerlijk met elkaar delen, zodat er geen onzekere situaties ontstaan.

Daarnaast is het belangrijk dat we ook op het mentale vlak een veilige situatie creëren en dat we ook de mensen die onverhoopt besmet raken niet in de kou laten staan. Het is een echte ziekte, maar in principe kunnen mensen er van genezen en daarna weer verder.

Dus laten we allemaal onze verantwoordelijkheid nemen, dan houden we een zekere mate van controle. Ikzelf zal weliswaar les gaan geven, maar ik zal me voorlopig onthouden van fysieke participatie en alleen aanwijzingen geven. Hopelijk is dat voor jullie geen probleem. In de komende zomerschool in Markelo zal ik me eveneens hieraan houden en alleen mee doen met de wapenlessen. Misschien lijkt het allemaal wat overdreven om het zo op te schrijven, maar we moeten nu eenmaal het zekere voor het onzekere nemen.

Nogmaals dit bovenstaande geldt alleen voor de mensen die willen. Het rooster buiten blijft zoals het is. We hebben 2 zalen op maandagavond en zaterdagochtend, dus we hebben altijd wel plek om te trainen en in het slechtste geval slaan we gewoon een keer over.

Immers, afgezien van de eerste paar weken eind maart hebben we gelukkig veel kunnen oefenen en zoals we later ook kunnen lezen: op een heel leven Aikido zal deze periode op een later tijdstip een minuscule stip blijken te zijn geweest.

Hierbij de terugkoppelingen die ik heb ontvangen, nogmaals, ik vind ze heel inspirerend en ze zijn denk ik een bewijs van de enorme samenhang die onze dojo zo kenmerkt. Dank daarvoor!

1. Je hebt van een nood een deugd gemaakt!

Het buiten trainen zoals je dat hebt opgezet bevalt heel goed! Ik ben niet de enige die er zo over denkt gezien de opkomst. Ik hoop nog wat meer ruimte te kunnen creëren om aan de Chi Kung lessen te kunnen deelnemen.

Mijn gedachten over de komende periode met 'meer vrijheden voor het sporten'.

Met een aankomende vakantieperiode gaan er meer mensen reizen, ook naar het buitenland. De risico's op besmetting zullen dan sowieso weer toenemen. Met misschien pas de piek in begin september, als iedereen weer lekker besmet terug komt van vakanties en overgaat tot de 'orde van de dag'.

Als ik mijn voorkeur voor wapentrainingen even buiten beschouwing laat, dan denk ik dat ik de eerste periode tot aan oktober de kat uit de boom zou kijken. Even kijken hoe snel het aantal besmettingen in andere sportscholen oploopt (of uitblijft). Aangezien we toch in een zomerperiode zitten en buitentraining prima te doen is, is dat makkelijk en verstandig.

D.w.z. dat ik nu niet direct behoefte zou hebben aan fysieke Aikido binnentraining met contact.

Misschien wel fysieke buitentraining, eventueel de worp achterwege latend. Lig je ook niet in de zweetdruppels op de mat van een ander en in ieder geval meer frisse lucht. Volgens mij zijn er tal van oefeningen/technieken buiten te doen met nog enige ruimte tussen de partners. Ukemi op een grasveld (vrij gemaakt van steentjes en takjes) is overigens ook te doen, trouwens. Wellicht is dat ook nog een optie om te overwegen.

Buiten wapentraining is veel prettiger, want de zaal was meestal toch al aan de kleine kant.

Bij regen naar binnen, helemaal prima. Maar wel de 1,5 meter dus eigenlijk bij voorkeur alleen bukiwaza.

Misschien pas in oktober overwegen (na het bekijken hoe de nu toegestane 'vrijheden' uitpakken) om tot het ongewapend aikido in de zaal over te gaan. Dat betekent ook wel weer omkleeden e.d. lijkt me. Veel ventilatie is er niet in die kleedruimten.

Voor de taichi en chikung maakt binnentraining me niet uit. Hoewel het gewoon veel prettiger is om buiten te oefenen!

In oktober wordt het langzaam herfstachtig en misschien is het dan echt tijd om naar binnen te willen.

2. Nav jouw vraag gisteren, ik kijk uit naar 'echte' aikido op de mat. Ik vertrouw erop dat iedereen zijn verantwoordelijkheid en voorzorg neemt.
Het zou wel mooi zijn als de gemeente werk maakt van de ventilatie in de gymzaal. Maar ik denk dat ik het zo ook wel aandurf.

3. Zomer 2020

In de zomer draaien we sowieso altijd al een 'light' rooster. Het lijkt mij dan ook niet gek om deze gehele zomer alleen zwaard en stok aan te bieden. Ik moet zeggen dat het buiten prettiger trainen is dan binnen. Meer ruimte, minder benauwd, en koeler. Wat dat betreft dus geen gemis. Bovendien kan buiten iedereen de afstand aanhouden die hij/zij prettig vindt.

Mocht het een keer tijdens een les hard gaan regenen, dan zou wat mij betreft iedereen zelf moeten kunnen kiezen of ze de 'les' verlaten en richting huis gaan, of binnen de les willen voortzetten. Dat laatste overigens alleen als jij je daar prettig bij voelt en er voldoende tijd resteert.

Ik kan mij voorstellen dat veel mensen het aikido missen. Dat doe ik ook. Maar op een leven lang Aikido beoefenen is het toch geen bezwaar om dat tijdelijk anders in te vullen. Gelet op het 'intellectuele' niveau van de mensen die bij ons trainen vermoed ik dat veruit de meesten dat zo zien.

Vanaf september 2020

Ik vermoed dat veel mensen corona-moe zijn en het oude leven terug willen. Dat is begrijpelijk, maar de feitelijke situatie is anders. In Nederland is het voornamelijk rustig, maar in de UK is gister nog een stad op slot gegaan ([klik](#)). In de VS ongeveer 40k nieuwe gevallen per dag ([klik](#)). Neemt het vliegverkeer of OV-gebruik toe, dan kan – en waarschijnlijk zal – ook hier richting de winter het aantal gevallen toenemen. Overigens zie ik nu ook nog mensen die dichtbij corona hebben (in de straat, werkzaam bij het LUMC en twee weken geleden gezin in de wijk waarvan het broertje op school bij Fabian zit (niet in de klas)).

Ik zie twee belangrijke aspecten:

1. Wat vind jij prettig? Dat is denk het belangrijkste aangezien het lesgeven ook voor jou een risico zal inhouden.
2. Wat vinden de leerlingen prettig.

Voor wat betreft de leerlingen vermoed ik dat er twee groepen ontstaan (tenzij het aantal besmettingen toeneemt of nog meer afneemt). Leerlingen die perse willen trainen en leerlingen die het wel afwachten. Ik kan alleen aangeven wat ik zelf vind.

- als het coronavirus nog heerst heb ik weinig behoefte aan fysiek contact en dus Aikido;
- ik zie daarbij geen verschil tussen iriminage of andere vormen. Het zweet spetter toch om je oren en anders ademen we het virus bij inspanning ook uit. Voelt voor mij als schijnveiligheid.
- ik begrijp dat veel mensen in de sportwereld dat anders (willen) zien, maar dat zou ik wellicht ook doen als ik alleen stages (en ook nog eens alleen Aikido) zou geven en mijn inkomen afhankelijk zou zijn daarvan. Plat gezegd, jouw uitgangspositie biedt meer keuzemogelijkheden dan die van Wilko bijvoorbeeld die volledig afhankelijk is van Aikido en bijeenkomsten. Dat is voor jou prettig.
- Buiten les krijgen heeft mijn voorkeur.
- Als er binnen getraind gaat worden, dan testen en verantwoordelijkheid promoten. Mogelijk zelfs iedere les voor aanvang. Dan moeten we zorgen dat er geen wegkijk-cultuur ontstaat waarbij mensen denken 'het is maar een verkoudheid', want dat is onmogelijk om te weten (zonder test). Wat voor mij een keelpijn is, is wellicht voor Louis dodelijk. Klinkt cru, maar zo kan het wel zijn.
- Mocht je in het najaar besluiten het reguliere rooster (deels) te hervatten, wellicht is het een idee om dan minimaal één les buiten te houden. Dat geeft mensen die nog niet naar binnen willen een mogelijkheid om zwaar/stok te beoefenen. Wellicht sterft die les een natuurlijke dood als het kouder wordt en mensen daardoor wegblijven, of wellicht blijft het populair...

Kortom, indien jij besluit in de zomer (of vanaf september) geen (of beperkt) Aikido te geven, dan zal je mij niet horen klagen. Het is sowieso een tijdelijke situatie, waarschijnlijk tot er een vaccin is of het virus niet meer heerst. Daar kom ik wel overheen. Ik zou het veel vervelender vinden als jij besmet zou raken en daar schade aan zou overhouden. Dat heeft meer invloed op mijn 'Aikido', dan tijdelijk niet trainen.

4. Ik zou graag weer beginnen met "full contact" aikido. Dit was voor mij de enige intense fysieke inspanning die ik met regelmaat beoefende.

Hier wat gedachten:

[besmettelijkheid]

corona virus lijkt zeer besmettelijk te zijn. met een incubatieperiode van ~5 dagen. de beste tegenmaatregel is afstand houden en thuisblijven met klachten.

[populatie]

Zelf heb ik fysiek contact met weinig andere personen (in de eerste graad). Deze hebben vrienden/vriendinnen of ouders die weer partners en kinderen hebben die elkaar in een periode van 24h ontmoeten (zeker binnen dag of 5 a 7). Dus 20 aikidoka's met hun netwerk van intimi tot de 5de graad kan het al snel om honderden of duizend personen gaan. Los van de informele contacten in de supermarkt of openbaar vervoer waar mogelijk ook een risico bestaat. Misschien doen die andere mensen ook wel een contact sport.

[zaal]

Als een besmet persoon mee traint is de kans vrij groot dat anderen ook besmet worden (aanraken). Ik denk dat het achterwege laten van dichtbij technieken daar niet veel aan veranderd. Wel misschien het hebben van een vast trainings maatje en het gescheiden houden van koppels.(beperkt dus ook de contracten tussen netwerken van de deelnemers)

wat doen we met:

- douche gebruik?
- toiletgebruik?
- wastafel en handdoek?
- beperkte ventilatie in de zaal...

[preventieve maatregelen]

Dit is dus echt moeilijk, als we maar 1x per week trainen dan hebben mensen de tijd om symptomen te ontwikkelen...? of vaste groepjes op vaste dagen....

temperatuur meten?

welke symptomen zijn wel/niet acceptabel? (hoesten, neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn) Hoe streng gaan we daar mee om?

[forensische maatregelen]

registreren wie met wie traint, als het dan mis gaat kunnen we misschien de schade beperken.

[indicatie risico]

er zijn kaartjes met hoeveel bekende besmettingen er per gemeente hebben plaatsgevonden per dag. bij welk getal is het risico dan te hoog, welke gemeente is leidend. netwerken gaan waarschijnlijk voorbij gemeentegrenzen.

<https://coronadashboard.rijksoverheid.nl/>

[maatregelen voor de vorm]

handen wassen/ontsmetten (alle beetjes helpen natuurlijk), tijdens 1,5 uur trainen en zweten is het effect waarschijnlijk nihil. Delen van ontsmettingsmiddelen lijkt ook geen goed idee.

[maatregelen met aannemelijk effect]

- vaste paren/groepjes/teams
- ruimte tussen de paren
- lage frequentie (1x per week)
- elke club groepjes z'n eigen dag

Dus ik denk dan corona nog wel een paar keer rond de wereld zal golven. Toch wil ik het risico wel nemen, gedreven door lust om iets te doen, niet door wijsheid. Maar ik heb vooralsnog ook veel plezier in chi kung & wapen training.

5. Je vroeg naar onze mening over weer aikido nu de versoepelingen hun beslag krijgen.

Ten eerste werken de wapenlessen buiten heel goed, zelfs met te grote afstand, dus die mogen erin blijven wat mij betreft.

Dan de kwestie van wel of geen echt aikido, of liever wanneer wel. Want ik vermoed dat we voorlopig nog niet virusvrij zijn in Nederland, en het zou me ook niks verbazen als het aantal besmettingen weer oplopen in het najaar. Als we met aikido moeten wachten tot alle risico is geweken (en wie weet wat we dan weer krijgen), dan kan dat nog wel een jaartje ofzo aanlopen.

Momenteel is denk ik het risico op corona vrij gering en in zijn algemeenheid is het een onhoudbare situatie met al die afstand en iedereen geïsoleerd waarvan ik denk dat we het gewoon niet vol gaan houden. Ik zou het persoonlijk wel aandurven om normaal of althans normaler te aikidoën, maar ik kan natuurlijk niet voor anderen spreken en een ieder moet vooral doen waarbij hij of zij zichzelf goed voelt. Het voordeel als je nu al begint, is dat iedereen weer wat aan het idee kan wennen.

6. Bij deze mijn overwegingen

Risico's inschatten is niet gemakkelijk, speciaal wanneer het om risico's met een heel erg kleine kans of een heel erg grote impact gaat. We hebben de neiging om de risico's van zaken die dagelijks in het nieuws zijn te overschatten. De kans op een besmetting is in Nederland heel, heel erg klein. Ook wanneer ik weer normaal zou gaan trainen en zeker wanneer daarbij extra maatregelen genomen zouden worden (max 1 partner per training, van te voren en achteraf handen wassen etc.). Hoe klein dat risico is, bv in verhouding tot een aanrijding of een ongeluk in huis, weet ik echter ook niet.

De reden dat ik nog niet bereid ben het risico toch maar te nemen is dat ik met enige regelmaat mijn ouders (rond de 80 jaar oud) bezoek. Daarbij is 1,5 meter afstand houden eigenlijk geen reële optie. Hoewel ziekte en dood bij het leven horen en nooit helemaal te vermijden zijn, zeker niet op die leeftijd, zou ik er niet graag de directe aanleiding van zijn.

Het nieuwe normaal is niet normaal. Vanwege Corona zit ik voor mijn werk nu hele dagen vrijwel continue achter de PC. Ik ben dan ook heel erg blij en dankbaar dat we weer begonnen zijn met de aangepaste wapenlessen buiten. Daar krijg ik zo veel nieuwe energie van. Niet alleen van het trainen zelf maar ook om iedereen weer te zien en te zien dat het goed met ze gaat. Dat maakt het ook gemakkelijk(-er) om nog even af te zien van "echt aikido".

In september begint het nieuwe seizoen. Dan zijn ook de meeste mensen weer terug van vakantie, en hebben we kunnen zien wat het effect is geweest van alle aangepaste regels. Dat is voor mij dan ook een goed moment om opnieuw de balans op te maken.

7. Hierbij nog mijn reactie. Ik kan me helemaal vinden in je aanpak. Ik beperk me voorlopig tot alleen jo/zwaardlessen. Dat was waar ik afgelopen jaren nooit serieus aan toe kwam. Ik zie het als een buitenkans. Ik ben wel blij dat je de mogelijkheden verkend voor ongewapend aikido. Want op langere duur kom ik daar natuurlijk ook weer bij terug. Belangrijker: dankjewel voor deze afgelopen maanden. Het buiten in beweging zijn op een betekenisvolle manier was voor mij best belangrijk. Zeker omdat het toch een rare tijd was en nog steeds is.

Nieuwe oogst Haiku:

John:

nieuwe telefoon
onze rug naar de drukte
de IJsvogel flitst

