

## **Corona maatregelen Vipassana Meditatiecentrum Groningen**

### **- Informatie voor bezoekers meditatieavonden -**

Samen mediteren begint met het scheppen van veiligheid. Door goed voor jezelf te zorgen, zorgen we ook goed voor elkaar. Daarom hebben we onderstaand protocol gemaakt. We houden ons aan de richtlijnen van het RIVM. Ga er van uit dat je niet weet of je besmet bent. De voorzorgsmaatregelen zijn er op gericht om de kans zo klein mogelijk te maken dat we iemand anders besmetten.

#### **Afstand houden**

De Corona maatregelen zijn weliswaar versoepeld, maar nog steeds wordt geadviseerd om afstand te houden. Desgewenst kan de 1,5 m afstand aangehouden worden. Ook kan desgewenst een mondkapje gedragen worden. Voel je vrij om dat te doen; het is niet verplicht.

#### **Voordat je komt**

- Mensen die hoesten, verkouden zijn of griepig, of die huisgenoten hebben met deze klachten, kunnen niet komen.
- Kom op tijd, de deur gaat om 19.30 op slot. Gelieve rond 19.15 komen.
- Neem eventueel ook een omslagdoek mee; de ramen in de meditatiekamer staan open vanwege ventilatie.
- Neem ook eigen slippers of dikke sokken mee.

#### **Binnenkomst en plaatsnemen in de meditatiekamer**

- Je komt binnen bij de ingang aan de straatkant (de normale ingang). Daar wordt je gevraagd je handen met ontsmettingsmiddel te desinfecteren voordat je naar binnen gaat.
- Er wordt niet gecontroleerd op een Corona toegangsbewijs
- Je kunt je jas ophangen aan de kapstok en je tas en schoenen achterlaten in de hal. Als je dat gedaan hebt loop dan direct door naar de meditatiekamer
- Je kunt gebruik maken van de toiletten in de hal.

#### **In de meditatiekamer**

- Je neemt plaats in de meditatiekamer.

#### **Vertrek na de bijeenkomst**

- Na afloop van de meditatieavond vertrekken de deelnemers een voor een weer uit de ruimte, desgewenst met inachtneming van de afstand van 1,5 m
- Dat betekent dat degene die het laatst is binnengekomen het eerste het pand verlaat. Je trekt je schoenen en jas aan en verlaat het pand.

#### **Algemeen**

- Houd zoveel mogelijk afstand, desgewenst 1,5 meter
- Wanneer je toch een keer moet hoesten of niezen, doe dat dan in je elleboog.
- Gebruik een papieren zakdoek, die je bij je houdt.
- Als je gebruik maakt van het toilet, dan staat daar ontsmettingsmiddel. Je kunt daarmee je handen desinfecteren voordat je het toilet verlaat.

#### **Meldplicht**

Door deel te nemen aan een activiteit van het Vipassanacentrum Groningen ben je verplicht om, indien bij jou binnen 2 weken nadat je in het Vipassanacentrum Groningen geweest bent COVID-19 wordt vastgesteld, dit bij ons te melden. Wij zijn op onze beurt verplicht om dit aan alle andere deelnemers die hier geweest zijn ook te melden. Op deze manier kunnen we elkaar weer veilig ontmoeten. Dank je wel voor je medewerking.

## **Korte tekst**

- We willen een veilige omgeving bieden om samen te kunnen mediteren. Wees je bewust van je bijdrage aan de veiligheid van de andere deelnemers: houd rekening met elkaar. Desgewenst 1,5 afstand houden.
- We blijven werken met aanmelding vooraf en deurwacht.
- Eigen flesje drinken meenemen desgewenst.
- We vragen je om thuis te blijven als jij of familieleden in jouw huishouden besmet zijn met Covid-19, of nog onbevestigde verkoudheids-/ziekteklachten hebben.
- Mocht je een mondkapje willen dragen: voel je vrij om dat te doen, het is niet verplicht.
- Mocht je binnen 10 dagen Covid blijken te hebben, dan breng je ons daarvan op de hoogte.
- Deelnemers geven hun mailadres door bij aanmelding zodat we weten wie we kunnen waarschuwen in geval van Corona.
- Je kunt gebruik maken van de kussen, bankjes en stoelen van het centrum.