

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.

Van tevoren aanmelden

Vanwege de Corona maatregelen, waarbij we 1,5 m afstand houden, kan er een beperkt aantal deelnemers meedoen. Daarom is er geen vrije inloop mogelijk. Het is belangrijk om je per meditatiesessie aan te melden. Graag tijdig afmelden als je niet mee kunt doen. Iemand anders kan dan eventueel jouw plaats innemen.

Gebruik mondkapje

Het gebruik van een mondkapje is verplicht. Dat betekent dat iedere bezoekers van het centrum bij binnenkomst een mondkapje opdoet en dit ophoudt totdat hij/zij heeft plaatsgenomen. Op de plaats kan het mondkapje af. Bij loopmeditatie wordt wel een mondkapje gedragen. Ook voor toiletbezoek moet het mondkapje opgezet worden. Bij vertrek gaat het mondkapje ook weer op.

Voordat je komt

- Mensen die hoesten, verkouden zijn of griepig, of die huisgenoten hebben met deze klachten, kunnen niet komen.
- We hebben liever niet dat je in het Vipassanacentrum gebruik maakt van het toilet, dus doe dat thuis als het nodig is.
- Was thuis ook je handen minimaal 20 seconden met zeep.
- Kom op tijd, de deur gaat om 19.30 op slot. Gelieve rond 19.15 komen.
- Neem een eigen yogamatje of handdoek mee om op de grond te leggen. En tevens je eigen meditatiekussentje of -bankje. Als je dat niet hebt, of als je op een stoel mediteert, neem je een extra (hand)doek mee om over het materiaal van het Vipassanacentrum te leggen.
- Eventueel ook een omslagdoek; de ramen staan open in de meditatiekamer voor ventilatie.
- Neem ook eigen sloffen of dikke sokken mee.
- Voordat je het centrum betreedt zet je een mondkapje op.

Binnenkomst en plaatsnemen in de meditatiezaal

- Je komt binnen bij de achteringang (aan de straatkant, dus niet de normale ingang). Daar wordt je gevraagd je handen met ontsmettingsmiddel te desinfecteren voordat je naar binnen gaat.
- Er kunnen niet meer dan twee mensen tegelijk in het entree gedeelte zijn. Een deurwacht zal aangeven of er al dan niet iemand binnen kan komen.
- Binnen (in de 'eetkeuken') staat voor iedereen een stoel klaar. Je kunt daar je jas en tas op leggen en je schoenen er onder schuiven. Als je dat gedaan hebt loop dan direct door naar de meditatiezaal.
- Als iedereen binnen is sluit de deurwacht van de avond de deur.
- Naast de noodzaak vanwege veiligheidsredenen kan (buiten) wachten, mondkapje opzetten, jas en schoen opbergen, handen ontsmetten, naar je plaats lopen en je kussen afdekken gezien kan worden als oefening in opmerkzaamheid. Kom op tijd, neem de tijd.

In de meditatiezaal

- Je neemt plaats op een gemarkeerde plaats, zo ver mogelijk in de ruimte. De meditatiezaal wordt van achter af opgevuld.
- Als je op je plaats zit, kun je het mondkapje afzetten.
- Je neemt een eigen (hand)doek mee om over de stoel van het meditatiecentrum te leggen.
- Bij de loopmeditatie zet je het mondkapje weer op.

- Er wordt van tevoren en na afloop geen thee gedronken.
- Dana kun je het beste via de website geven, liever niet contant.

Vertrek na de bijeenkomst

- Voordat je opstaat zet je een mondkapje op.
- Na afloop van de meditatieavond vertrekken de deelnemers een voor een weer uit de ruimte, met inachtneming van de 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

- Bij betreden en verlaten van het meditatiecentrum wordt een mondkapje gedragen.
- Houd altijd 1,5 meter afstand.
- Raak je gezicht niet aan.
- Wanneer je toch een keer moet hoesten, doe dat dan in je elleboog.
- Gebruik een papieren zakdoek, die je bij je houdt.
- Mocht het onvermijdelijk nodig zijn om gebruik te maken van het toilet, dan staat daar ontsmettingsmiddel. Je kunt daarmee je handen desinfecteren voordat je het toilet verlaat.
- Tevens desinfecteer je na gebruik van het toilet de contactvlakken: toiletbril, doortreknop en deurklink.

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.

Versie 20 oktober 2020