

## **Veiligheidsprotocol bijeenkomsten Centrum**

In het belang van alle Centrum sangha-leden, alsook de leden van onze huurders, hebben we een Corona veiligheidsprotocol ontwikkeld om weer veilig in de zendo bij elkaar te kunnen komen.

Het protocol is o.a. gebaseerd op de huidige richtlijnen van het RIVM, suggesties en ideeën van Boeddhistische Unie Nederland en op suggesties die we kregen vanuit een aantal Sanghaleden die we een eerste opzet hebben toegestuurd

De zendo is vanaf 31 augustus 2020 weer open voor 'live' meditatie bijeenkomsten. Daarnaast zullen de bijeenkomsten ook online worden aangeboden in het geval je niet naar de zendo kunt komen.

### **UITGANGSPUNT**

Het is van het grootste belang dat wij met ons allen onze verantwoordelijkheid nemen van het veiligheidsprotocol.

Bij ziekte, koorts, verkoudheidsklachten, hoesten en/of klachten aan de luchtwegen: blijf thuis. Dit geldt ook als je een huishouden deelt met mensen met dit type klachten of met een vastgestelde corona besmetting.

Bij twijfel: blijf ook dan thuis. Zoals gezegd gaan we de lessen ook digitaal verzorgen via Zoom, zodat iedereen, ook vanuit de thuisomgeving, mee kan blijven doen met de lessen.

We hebben allemaal zo onze eigen inzichten omtrent dit hele gebeuren. Houd niet teveel vast aan je eigen inzicht (Zen: een zachte en flexibele geest) en wees bereid om mee te gaan in andere visies, ook of juist als je behoort tot de 'rekkelijken'. Het gaat niet alleen om jouw gezondheid, maar om die van iedereen en ook het gevoel van veiligheid.

En: Voel je je veiliger en/of prettiger met een mondkapje, voel je dan vrij uiteraard om die mee te nemen en te gebruiken.

## RICHTLIJNEN

### HYGIENE

Leraren en assistenten maken de zendo, de W.C's en alle contactoppervlakken (deurklinken ed) van te voren schoon.  
Als iedereen de handgel gebruikt van te voren en tussendoor de handen wast bij toiletgebruik e.d. blijven die schoon.

### BUITEN

We gaan één voor één naar binnen en houden daarbij 1.5 meter afstand.  
Dit gaat gegarandeerd meer tijd kosten: daarom vriendelijk maar dringend verzoek om eerder dan 'normaal' te komen, zodat we het veilig kunnen houden en ook echt op tijd kunnen beginnen met de lessen.

### HALLETJE

1.5 meter afstand houden en maximaal 3 mensen in de hal  
Je handen desinfecteren met de handgel bij binnenkomst.

Stilte en aandacht: Eenmaal binnen in de hal bij de garderobe, doen we alles zoveel mogelijk in stilte. Stilte zorgt er voor dat je meer aandacht hebt voor je omgeving en dat je anderen niet te dicht benadert. Ook bij het verlaten van de zendo graag de stilte in acht nemen tot je buiten bent.

### GARDEROBE

Eén persoon - meestal de jikido die ook als laatste de zendo binnenkomt, of een vrijwilliger - neemt de jassen en tassen aan van iedereen en hangt die op voor je.

Geen sloffen: zet je schoenen in de gang bij de kleine zendo of voor de grote zendo in het halletje op het schoenenrek.

### GANG

Kijk of er geen tegenliggers zijn en loop direct door naar de zendo op 1.5 meter afstand. Halletje bij de grote zendo: max.1 persoon

## ZENDO

In de grote zendo is plaats voor elf deelnemers plus de leraar.

In de kleine zendo voor negen plus de leraar.

Als er meer gegadigden zijn dan dat er plek is, gaan we werken met ([afspraken.nl](https://afspraken.nl).) waarmee we dit in goede banen kunnen leiden.

Dat kan betekenen dat er bijeenkomsten zijn waaraan je alleen via Zoom kunt deelnemen. Er is ook een systeem denkbaar waarbij je de ene week live komt en de andere week via Zoom meedoet.

Dit alles is afhankelijk van de grootte de groep waarin je zit.

Aan het begin van het seizoen, als de grootte van de groepen duidelijk is, weten we ook welke optie het beste werkt voor welke groep.

Wordt vervolgd dus.

In de zendo hebben we een vaste opstelling gemaakt. Sluit naar voren aan graag zodat we zo weinig mogelijk langs elkaar heen hoeven.

De jikido en leraar komen als laatste binnen.

Bij de matten liggen extra kussens zodat we zo weinig mogelijk door de zendo hoeven te lopen.

## LUCHTCIRCULATIE

We zorgen voor voldoende luchtcirculatie door het openzetten van ramen en deuren, zodat de lucht niet blijft hangen maar ververs wordt.

Zeker als het kouder wordt, is het goed om daar rekening mee te houden met je kleding. In de gang zetten we zoveel mogelijk deuren open voor de doorstroming van frisse lucht.

## RITUELEN

Recitatie van sutra's: leraar zingt zacht de sutra's en je kunt dan voor jezelf zacht mee reciteren. Volgens de RIVM richtlijnen is dit veilig. (Speciaal nagevraagd). Mogelijk dat dit later aangepast kan worden.

Langzame kinhin lijkt vooralsnog mogelijk: wel met 1.5. meter afstand.  
Het thee ritueel laten we nog even achterwege.

DAISAN (onderhoud met de leraar)

Vindt plaats in de 'keuken' of in de kleine zendo als die vrij is. Daisan kan ook via Zoom op basis van afspraak met de leraar.

## TOILETGEBRUIK

Maak zo min mogelijk gebruik van het toilet; dus liefst vlak van te voren thuis nog even. Er wordt maar één toilet gebruikt.

Uiteraard: nood breekt 'wet'.

Was na gebruik van het toilet je handen goed. Er zijn zeppompjes en er komen papieren handdoeken om je handen te drogen na het toiletbezoek. Die kun je in de afvalcontainers (zonder deksel) gooien.

## TOEZICHT

De zendo leiders hebben de taak om op te letten of mensen zich aan de regels houden, inclusief de anderhalve meter afstand en het maximaal aantal mensen per ruimte. Tegelijk zijn we daar ook met elkaar voor verantwoordelijk, dus wijs elkaar op de regels als dat nodig mocht zijn.

## HET VERLATEN VAN DE ZENDO'S

We verlaten de zendo achter elkaar zodat we elkaar zo weinig mogelijk passeren. De Jikido gaat als eerste en zorgt weer voor de garderobe.

Bij het verlaten van de zendo, je mat en kussens graag weer in de staat terug brengen waarin je ze vond.

En dan weer: 1.5 meter afstand houden in de gang en maximaal 3 personen in de hal (bij de garderobe). Zoals al eerder gezegd: dit alles zoveel mogelijk in stilte

KEUKEN

Maximaal 2 personen en 1.5 meter afstand houden.