

Protocol Corona 1-4

tijdens de Corona periode en de 1½ meter samenleving

per 11 mei 2020 (print op 18mei2020)

Aanmelding

Workshops, retreats en trainingen gaan onder strikte voorwaarden door, wel met de nodige RIVM- en overheids- voorzorgsmaatregelen, zoals:

- Zo goed mogelijk proberen minimaal 1½ meter afstand te houden
- Het is belangrijk dat minimaal risico wordt genomen, niet voor jezelf en ook niet voor anderen
- Bij aankomst worden een paar gezondheidsvragen (triage NTS) gesteld
- Meld je NIET aan, kom NIET of ga terug naar huis als je verkouden, loopneus, branderige ogen, koorts, luchtwegklachten, hoofdpijn, keelpijn, diarree, reuk- en/of smaakverlies hebt, regelmatig hoest of niest en/of kortademig bent
- Kom ook niet wanneer je je ziek(jes) voelt, twijfelt en/of tot een van de duidelijke risicogroepen behoort.

Deelnemers workshops / retreats / trainingen

Voor deelnemers gelden in ieder geval de richtlijnen onder het kopje Aanmelding. Verder wordt het totaal aantal deelnemers beperkt tot maximaal 10 (tien). Dat houdt in dat er in de groepsruimte ca. 9 (negen) vierkante meter ruimte per deelnemer is. Wil je het e.e.a. overleggen, schroom niet om te vragen, e-mailen of te bellen voor meer informatie. Besef wel dat ondanks deze voorzorgsmaatregelen er altijd een risico is, maar dat geldt voor het hele leven. Uiteraard geldt: volg de instructies van de groepsleider altijd op!

Eigen risico

En verder is het duidelijk dat de overheid en veiligheidsregio's soms niet duidelijk zijn met hun verordeningen. Lokale overheden kunnen naar willekeur regels, sancties opstellen en optreden. Je weet daardoor niet echt waar je aan toe bent. Vanwege de onduidelijkheid weet je ook niet wat handhavers voor ideeën hebben. Daarom is deelname voor eigen risico en rekening.

Protocol Corona 2 -4

Binnenkomst, toiletten en hygiëne

(print op 18mei2020)

Bij aankomst, binnenkomst en in de groepsruimte worden de volgende regels gehandhaafd:

- Zoveel mogelijk 1½ meter afstand, geef vooral geen hand of een hug
- Schoenen voor buiten worden bij binnenkomst direct uitgedaan en bij de trap / schoenencarrousel bij de voordeur of bij de achterdeur neergezet
- In de groepsruimte mag de deelnemer behalve blote voeten ook schone, gewassen sokken of sloffen dragen
- Indien gewenst kan de temperatuur worden opgemeten met een voorhoofd-thermometer
- Is de temperatuur boven 37,5 Celsius of bij twijfel, dan mag je weer naar huis
- Kleding is schoon en liefst op 60 graden gewassen
- Handen worden regelmatig, en helemaal na toiletbezoek, goed gewassen
- Direct na toilet-gebruik worden kranen, deurklinken en toiletbril gereinigd
- Deurklinken en kranen worden regelmatig schoongemaakt
- Toiletten worden regelmatig gereinigd en afvalbakjes geleegd
- Meditatiekussens worden bedekt met een eigen handdoekje
- Dagelijks worden handdoeken en andere gewenste kleding gewassen

Groepsruimte

Het vloeroppervlak wordt regelmatig gereinigd (gedweild) en stofvrij gehouden. De groepsruimte is goed geventileerd. De matrashoezen, gebruikte thee- en handdoeken worden regelmatig gewassen. Bij binnenkomst in de groepsruimte begroet je elkaar op gepaste afstand met een Namasté.

Locatie TantraTempel

Ligging van het gebouw is in het buitengebied, ver weg van een drukke stad. Er is een ruim bos met 7 km looppaden waar men helemaal solitair kan wandelen.