

## Corona maatregelen Stg. I.Z.C. Noorder Poort

### Vooraf

Het spreekt vanzelf, maar mensen die hoesten, verkouden of griepig zijn, kunnen niet meedoen. Dit geldt ook voor mensen die samenwonen met iemand met die verschijnselen (tenzij een test heeft uitgewezen dat er geen sprake is van Covid-19).

Zorg dat je voldoende schone mondkapjes meeneemt.

*De belangrijkste besmettingsroutes blijven overdracht via druppels door niezen/hoesten en via de handen. Volg daarom de bestaande hygiëneadviezen en maatregelen die voor iedereen gelden.*

### 1. Algemene aanwijzingen

- a. Waar en wanneer er ook gelopen wordt, houdt altijd afstand van 1,5 meter. Wanneer dat even niet helemaal lukt en de afstand kleiner is, wend je gezicht van de ander af, adem niet uit met open mond en loop door. En uiteraard niet hoesten wanneer je iemand voorbijloopt.
- b. Zodra er in een ruimte meer dan 4 mensen *bewegen*, worden er mondkapjes gedragen. In de praktijk betekent dat, dat je vrijwel steeds een mondkapje draagt. Uitzonderingen zijn wanneer je in je kamer bent, tijdens de zitmeditatie in de zendo, tijdens de maaltijden wanneer je aan tafel zit, en tijdens de koffie- en theepauzes wanneer je zit.
- c. Was je handen zo vaak mogelijk met zeep; minstens 20 seconden wrijven.
- d. Raak niet je gezicht aan met je handen.
- e. Wanneer je toch een keer moet hoesten, doe dat in je elleboog.
- f. Gebruik papieren zakdoeken en gooi ze na 1 keer gebruiken weg.
- g. Binnendeuren laten we zoveel mogelijk open staan.

### 2. Aankomst

Afhalen vanaf station Steenwijk blijft mogelijk voor 3 personen per rit en met verplicht gebruik van een mondkapje.

Bij binnenkomst wordt iedereen gevraagd de handen te ontsmetten. Desinfectiemiddelen staan daarvoor klaar bij de rode ingangdeuren.

### 3. Slapen, douchen, wc gebruik, looproute

Vrijwel alle gasten verblijven alleen op hun kamer, met eigen douche en toilet. Deelnemers die in hun thuissituatie samenwonen, kunnen wel een kamer delen.

Mocht een douche door een paar mensen worden gebruikt, ga dan als volgt te werk:

nadat je gedoucht hebt, maak je kranen etc. eerst droog. Daarna spray je alles wat je hebt aangeraakt in met dettol.

NB. Iedereen gebruikt uitsluitend het toilet in de eigen kamer; gemeenschappelijke toiletten zijn buiten gebruik (ook voor bewoners!). Het toilet in de achterhal is uitsluitend voor Jiun roshi.

De looproute van de benedenverdieping is als volgt: van beneden naar boven via de trap in de achterhal; van boven naar beneden via de trap in de voorhal.

### 4. Mediteren

Zendo:

In de zendo zitten maximaal 20 mensen.

Bij binnenkomst en bij het verlaten van de zendo, ook voor dokusan / sanzen kunnen beide deuren als in- en uitgang worden gebruikt. Je gebruikt de deur die het dichtst bij je plek is en je zet je binnenschoenen zo dicht mogelijk bij die deur. Houdt je aan de algemene aanwijzing 1a.

(Indien er matten in het midden liggen, ga je met de rug naar elkaar toe zitten. Nooit naar elkaar toedraaien.)

Als je op je plaats zit, kun je je mondkapje afzetten.

Loopmeditatie:

Zowel binnen als buiten: Houd je aan de algemene aanwijzing 1a. Tijdens de loopmeditatie worden weer mondkapjes gedragen.

Wat we niet doen: Geen thee in de zendo, geen chanting.

## **5. Eten**

Alle maaltijden zijn in stilte, dus ook die aan het begin en aan het eind van het programma.

Aan elke hoofdkant van een eetkamertafel kan 1 persoon zitten. Zolang je op je plaats zit, mag je mondkapje af.

De buffettafel staat in de theekamer. De begeleider geeft aan in welke volgorde er naar het buffet wordt gegaan. Volg de aangekondigde looprichting in de eet- en theekamer.

Voordat je jezelf eten opschept moet je je handen insprayen met het desinfectiemiddel dat daar klaar staat.

Er staan maximaal 2 personen tegelijk bij de buffettafel. NB. Wees je ervan bewust dat het opscheppen op deze manier meer tijd vraagt en schep je zelf dus zo snel mogelijk op. Bijvoorbeeld: bij een broodmaaltijd hoef je niet in één keer al je boterhammen klaar te maken en je hoeft boter en beleg ook niet helemaal uit smeren. Je kunt later nog een tweede of zelfs derde keer naar de buffettafel.

Houd je aan de algemene aanwijzing 1a.

Zet aan het eind van de maaltijd je kop, servet en eventueel tafelverzen op je kruk. Plaats, met inachtneming van 1a, het af te wassen eetgerei op de kar, ook het bestek dat je niet hebt gebruikt.

## **6. Thee en koffie**

Iedereen heeft zoals altijd een eigen beker.

Koffie- en theepauzes zijn in stilte.

Voordat je iets neemt van de thee/koffie bar weer je handen desinfecteren met spray.

In de theekamer en woonkamer zit je dan minstens 1,5 meter uit elkaar. Als je zit, kun je je mondkapje af doen.

## **7. Looproutes**

Op sommige plekken is er eenrichtingsverkeer. Volg de aanwijzingen.

## **8. Achteraf**

Deelnemers die binnen acht dagen na afloop van een programma ziek worden met verschijnselen die kunnen wijzen op Covid-19 en vervolgens positief getest worden, laten dit zo snel mogelijk weten aan de Noorder Poort.

We zijn telefonisch bereikbaar op 0521 321204 of per email: [np@zeninstitute.org](mailto:np@zeninstitute.org)

We hopen dat de Noorder Poort op deze manier een veilige plek zal zijn om samen te mediteren.

Hartelijk dank,

de staf en bewoners van de Noorder Poort

26 mei 2021