

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

Op 11 augustus 2021 heeft het bestuur van de Noorder Poort besloten dat met ingang van 17 augustus alle deelnemers aan onze programma's (en ook alle andere gasten en vrijwilligers) alleen hier kunnen komen als zij

- volledig gevaccineerd zijn of
- uiterlijk 24 uur voor de start van het programma een PCR-test hebben gedaan met negatief resultaat of
- hersteld zijn van Corona

Je moet dit desgevraagd ook aan kunnen tonen. Dit kan met een QR-code in de Coronacheck app, maar ook met je vaccinatiebewijs van arts of RIVM, met de uitslag van je PCR-test of met een doktersverklaring over herstel.

Voorlopig blijven de overige maatregelen gehandhaafd.

### **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. Was je handen zo vaak mogelijk met zeep; minstens 20 seconden wrijven.
- c. Raak niet je gezicht aan met je handen.
- d. Wanneer je toch een keer moet hoesten, doe dat in je elleboog.
- e. Gebruik papieren zakdoeken en gooi ze na 1 keer gebruiken weg.
- f. Binnendeuren laten we zoveel mogelijk open staan.

### **2. Aankomst**

Afhalen vanaf station Steenwijk is mogelijk voor vier 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.

### **4. Mediteren**

*Zendo:*

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.)

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

*Loopmeditatie:*

Zowel binnen als buiten: Houd je aan de algemene aanwijzing 1a.

## **5. Eten**

Aan elke hoofdkant van een eetkamertafel kan één persoon zitten.

Dit betekent dat in de eetkamer maximaal twintig mensen kunnen eten (bewoners zitten soms met drie aan een tafel omdat zij deel uitmaken van een gemeenschappelijke huishouding).

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.

In de theekamer is met strepen op de vloer aangegeven waar je kunt staan. 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.

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

In de theekamer en woonkamer zit je dan minsten 1,5 meter uit elkaar.

## **7. 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

*18 augustus 2021*