

## Samen mediteren: hoe houden we het veilig?

Vanaf 2 juni kunnen we met maximaal 6 mensen op dinsdag- en vrijdagochtend mediteren. Hier vind je een overzicht van wat we afspreken om samen veilig te kunnen mediteren. We volgen de richtlijnen van het RIVM, overheid en van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN)

Gezien het beperkt aantal plaatsen en de noodzakelijke voorzorgsmaatregelen is het nodig om je vooraf aan te melden via een mail naar [ochtendmeditatie@bcatiratna.nl](mailto:ochtendmeditatie@bcatiratna.nl)  
Doe dit alleen als je geen Corona-gerelateerde klachten hebt.

Geef s.v.p. duidelijk aan voor welke meditatie je je opgeeft. Wanneer je je hebt aangemeld krijg je een welkomstmil waarin staat:

*Fijn dat je komt mediteren in het Boeddhistisch Centrum Amsterdam. Ter plekke zal ik je vertellen hoe een en ander werkt, zodat we de richtlijnen ter voorkoming van besmetting met het COVID-19-virus kunnen volgen.*

*Van jou vragen we, voor je van huis gaat, aandacht te besteden aan de volgende punten:*

- ❑ *Als je verkouden bent of een van je huisgenoten is verkouden, blijf dan thuis! Uiteraard geldt dit ook als er bijkomende klachten zijn, zoals koorts of last van de luchtwegen.*
- ❑ *Als je in contact bent geweest met iemand waarvan je weet dat hij of zij het COVID-19-virus bij zich heeft, wacht dan minstens twee weken voordat je komt mediteren.*
- ❑ *Heb je twijfels m.b.t. de twee punten hierboven genoemd: blijf dan thuis!*
- ❑ *We kunnen helaas geen thee of water serveren, voel je vrij om zelf iets te drinken mee te nemen.*
- ❑ *Je kunt ervoor kiezen om geen of juist wel een mondkapje en evt. handschoentjes te dragen.*
- ❑ *En ten slotte: kom op tijd. Als we gaan mediteren, gaat de deur op slot.*

### Bij binnenkomst van het Boeddhistisch Centrum:

- ❑ *Als je ziet dat iemand voor je bij de kapstok staat, wacht dan even met naar binnen gaan tot de ruimte weer vrij is.*
- ❑ *We hebben handalcohol klaar staan om bij binnenkomst te gebruiken.*
- ❑ *Degene die de meditatie leidt, vraagt naar je gezondheid.*

### In het Boeddhistisch Centrum:

- ❑ *De Hygiëne regels van het RIVM worden in acht genomen (posters liggen op de tafel)*
  - *Hoesten in je elleboog*
  - *Papieren zakdoekjes gebruiken*
  - *Schudt geen handen*
  - *Was vaak je handen*
- ❑ *Houd 1,5 meter afstand*
- ❑ *De deur staat open voor de eerste meditatie en tussen de meditaties in*
- ❑ *De meditatie matjes, kussens en dekentjes worden gewisseld; degene die vertrekt verwijdert zijn of haar meditatiespullen.*
- ❑ *We begroeten de schrijn niet gezamenlijk, alleen degene die de meditatie leidt doet dit hardop.*
- ❑ *Na van gebruik van toilet, of het wassen van je handen, even de aangeraakte oppervlakken schoonmaken: deurkruk en sluiting, wc spoelknop, toiletbril, kraan.*

1 juni 2020, Boeddhistisch Centrum Amsterdam, Parina namens het bestuur