

## Corona-maatregelen voor de zengroep op maandagavond

- Blijf thuis als je hoest of als je verkouden of grieperig bent. Blijf ook thuis als dat het geval is bij een gezinslid.
- Ontsmet voor binnenkomst in het hoofgebouw je handen; ontsmettingsmiddel staat klaar bij beide deuren.
- Draag een mondkapje, behalve wanneer je thee drinkt of wanneer je op je plek in de zendo zit. Ook tijdens kinhin worden dus mondkapjes gedragen.
- Houd altijd 1,5 meter afstand van anderen. Dit betekent ook dat je bij binnenkomst en bij vertrek moet kijken of er al plaats voor je is in de hal; zo niet, dan wacht je buiten de hal. Blijf dus niet in de hal staan praten met anderen maar loop zo snel mogelijk door!
- Je kunt voor de bijeenkomst in de theekamer thee pakken; ontsmet je handen voor je de theekan aanraakt. Was zelf je kopje af.
- Als je moet niezen of hoesten, doe dat in je elleboog.
- Als je je neus moet snuiten: gebruik een papieren zakdoek, gooi deze na gebruik weg en was meteen daarna je handen met zeep (minimaal 20 seconden).
- De openbare toiletten op de begane grond zijn in principe buiten gebruik. Ga dus thuis, voor vertrek, naar het toilet. Als je toch van het toilet gebruik moet maken, ontsmet dan meteen vooraf je handen en was ze na gebruik grondig. Raak tijdens het toiletbezoek niet je gezicht aan.
- Tijdens de bijeenkomst doen we als ontspanningsoefening alleen een body-scan, we reciteren niet en we drinken geen thee in de zendo.
- En nogmaals: houd 1,5 meter afstand van anderen. Accepteer dat je er op attent gemaakt wordt als je dat een keer vergeet.