


Voorwaarden en protocol Doorgaande Groep voorjaar 2021










































Tot en met 19 januari zijn de meditatiesessies online. Deelnemers krijgen een link naar de digitale bijeenkomst, die zij via de telefoon of computer kunnen bijwonen. Als de maatregelen versoepeld worden, maar de algemene Corona-maatregelen blijven gelden, houden we onderstaande regels aan.

14 december 2020

 Rijksoverheid

Coronaregels

Vanaf 15 december 2020 tot en met tenminste 19 januari 2021

Heb je klachten? Laat je testen	 Houd afstand	 Is het druk? Ga dan weg	 Nies en hoest in je elleboog	 Was je handen	 Werk thuis, tenzij dat niet kan	 Draag een mondkapje waar verplicht
 Thuis	 Max. 2 gasten per dag	 24, 25 en 26 december	 Max. 3 gasten per dag	 Buiten	 Max. 2 mensen of 1 huishouden	 Pretpark en dierentuin
 Publieke binnenruimtes	 Max. 2 mensen of 1 huishouden	 Museum	 Bioscoop	 Bibliotheek	 Zwembad en sauna	 Evenementen
 Sport	 Max. 2 mensen buiten op 1,5 meter	 Binnensport en groepsles	 Wedstrijden	 Horeca	 Afhalen	 Restaurant en cafe
 Winkels	 Winkels voor verkoop levensmiddelen	 Apotheek en drogist	 Kledingwinkel	 Warenhuis	 Tuincentrum	 Geen verkoop na 20.00 uur
 Onderwijs en kinderopvang	 Onderwijs op afstand	 Kinderopvang	 Contact- beroepen, zoals:	 Fysiotherapeut	 Kapper	 Rijinstructeur
De maatregelen voor onderwijs en kinderopvang gelden van 16 december tot en met tenminste 17 januari.		 Reis zo min mogelijk	 Blijf zoveel mogelijk thuis	 Noodzakelijk gebruik Openbaar Vervoer	 Reis niet naar het buitenland	 Boek geen reis tot half maart

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie en uitzonderingen:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351

Per begeleide meditatiesessie kunnen 5 deelnemers meedoen, op de onbegeleide avonden 6. Dit betekent dat het mogelijk is dat je niet alle bijeenkomsten fysiek bij kunt wonen, afhankelijk van het aantal aanmeldingen voor de cursus en per avond.

Per meditatiesessie aanmelden via de groepsapp!

Bij aanmelding geef je je mobiele nummer op. Tessie maakt een groepsapp waarin alle deelnemers en begeleiders zitten.

Een week voor elke meditatieavond kun je via de groepsapp aangeven dat je de komende meditatieavond deel wilt nemen.

Als er te veel aanmeldingen zijn voor een sessie, zal Tessie op dinsdagavond aangegeven wie er op de woensdagavond kan deelnemen. Je kunt indien gewenst, of indien de avond al vol is, de meditaties ook online bijwonen.*

* Onder voorbehoud van werkende techniek

Afmelden

Het is belangrijk om je tijds af te melden wanneer je een keer niet mee kunt doen, maar je je wel hebt aangemeld. Iemand anders kan dan eventueel jouw plaats innemen.

Voorwaarden voor deelname

Bij aanmelding ga je akkoord met de volgende voorwaarden:

1. Is het antwoord op één van onderstaande vragen 'ja', blijf dan thuis, en meld je af!

- Heb jij of heeft iemand in je huishouden in de afgelopen 14 dagen de diagnose Corona gehad?
- Heb jij of iemand in je huishouden in de afgelopen 24 uur last gehad van koorts, hoesten, (neus)verkoudheid, niezen, keelpijn, smaak- en reukverlies, kortademigheid of benauwdheidsklachten?

Als tijdens de sessie Corona-symptomen opkomen zijn wij verplicht je weg te sturen.

2. Meldplicht:

Door deel te nemen aan een activiteit van Vipassana Haarlem ben je verplicht om, indien bij jou binnen 2 weken nadat je bij Vipassana Haarlem geweest bent COVID-19 wordt vastgesteld, dit bij ons te melden. Wij zijn op onze beurt verplicht om dit aan alle andere deelnemers die hier geweest zijn ook te melden.

Algemene vragen

Heb je algemene vragen over de organisatie van deze avonden dan kun je deze mailen naar info@vipassanahaarlem.nl.

Protocol samen veilig mediteren in Corona-tijd bij Vipassana Haarlem

- Bij aanmelden (per avond) heb je de gezondheidscheck gedaan en heb je geen klachten die kunnen wijzen op het Corona-virus.
- Je volgt de aanwijzingen van de ondersteuner op.
- De jassen en schoenen worden op de begane grond uitgedaan en op de kapstok gehangen resp. op de grond gezet.
De stoelen/kapstok e.d. voor de meditatiekamer wordt niet gebruikt.
- Iedereen heeft per avond een vaste zitplaats met voldoende onderlinge afstand, die door de begeleider/ondersteuner wordt aangewezen.
Wil je een andere plek vraag het dan aan Tessie (of andere ondersteuner) en ga niet onderling ruilen.
- Op de zitplaats liggen kussen(s) en een deken. Als je andere spullen nodig hebt, vraag je die aan de ondersteuner van die avond.
- Tijdens de loopmeditatie houd je 1,5 m afstand tot je voorganger.
- We zetten geen thee.
Het is toegestaan zelf drinken mee te nemen, in een afgesloten fles/beker.
- We verlaten de ruimte per persoon en zo nodig op aanwijzing van de ondersteuner.
- Als er na de avond klachten ontstaan, die op Corona kunnen duiden, dan geef je dit aan in de groepsapp.