



KADAM CHÖLING

Established by the Venerable Dagpo Lama Rinpochee Jhampa Gyatso

### **Corona veiligheidsprotocol – 26 augustus 2020**

Ter bescherming van elkaars gezondheid zijn er voor het centrum van Kadam Chöling regels opgesteld die gebaseerd zijn op de adviezen van het RIVM. Alle mensen die fysiek aanwezig zijn in het centrum dienen zich aan de onderstaande regels te houden.



**Was je handen regelmatig**  
en grondig met water en zeep. Reken zo'n 40 à 60 seconden per wasbeurt.



Hoest of nies in een papieren zakdoekje of **in de binnenkant van je elleboog**.



**Gebruik steeds papieren zakdoekjes**. Gebruik een zakdoekje slechts 1 maal. Gooi deze nadien direct weg in een afsluitbare vuilbak.



**Blijf thuis als je zelf ziek bent.**



**Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.**



**Vermijd zoveel mogelijk fysiek contact**



**Vermijd nauw contact met mensen die ademhalingsmoeilijkheden vertonen.**

#### Aanmelding en registratie aanwezigheid

- Iedereen die wenst mee te doen aan een activiteit in het centrum dient zich eerst aan te melden via een email naar [kadamcholing@gmail.com](mailto:kadamcholing@gmail.com) of naar de studiebegeleider. Daarmee weten we wie gaat komen en kunnen we het maximale aantal deelnemers van 15 in de gaten houden. We kunnen daardoor ook gemakkelijker een wachtlijst bijhouden. **Let op:** als men zich niet aangemeld heeft, loopt men het risico niet te kunnen deelnemen aan de betreffende activiteit.
- Bij binnenkomst ontsmet je eerst je handen, daarna registreer je in het schriftje op de statafel je aanwezigheid met naam, email en telefoonnummer. Wanneer de GGD in het kader van een contact- en brononderzoek hierom vraagt, geven wij de betreffende gegevens door aan de GGD.



KADAM CHÖLING

---

Established by the Venerable Dagpo Lama Rinpochee Jhampa Gyatso

---

### Blijf thuis bij

- Koorts of verkoudheidsklachten (bijv: neusverkoudheid, keelpijn, lichte hoest).
- Bewezen Corona of contact met iemand met bewezen Corona in de afgelopen 2 weken.
- Als je een huishouden deelt met mensen met bovenstaande klachten.
- Bij twijfel over je gezondheid.

### Gezondheid & hygiëne

- Houd 1,5 meter afstand en vermijd fysiek contact.
- Ontsmet bij binnenkomst je handen met het desinfectiemiddel dat op de statafel staat.
- Was je handen regelmatig met water en zeep.
- Hoest of nies in een papieren zakdoek of in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze meteen weg na gebruik

### Looproutes, ventilatie, zingen e.d.

- Zowel binnen als in de tuin wordt 1,5 meter afstand gehouden.
- Alle zitplaatsen zijn op 1,5 meter gezet, dit blijft zo.
- Volg de looproutes op de grond, er geldt eenrichtingsverkeer.
- De rechter deur is de ingang van de tempel, de linker deur is de uitgang
- Blokkeer geen looproutes.
- De garderobe wordt niet gebruikt.
- Schoenen kunnen in de witte blokken worden gezet die tegen de keukenmuur staan. Per persoon wordt één vak gebruikt. Hierin kan, naast je schoenen, ook eventueel je jas worden opgevouwen. Je kan ook je jas meenemen naar je zitplaats in de tempel.
- Er liggen geen kleedjes op de tafeltjes in de tempel.
- In de tempel wordt niet hardop gezongen, alleen maar zachtjes mee gefluisterd met de umze.
- Wanneer je koffie of thee inschenkt, ontsmet je eerst je handen.
- Als je geen eigen mok bij je hebt, zijn er kartonnen bekertjes. Gebruik s.v.p. zo min mogelijk bekertjes.
- Er kunnen maar een beperkt aantal mensen per ruimte aanwezig zijn. Dit zijn voor:
  - Tempel: 15 personen
  - Foyer: 8 personen, bij meer dan 8 personen kan men in de tempel zitten om te eten en koffie/thee te drinken.
  - Keuken: 1 persoon
  - Herentoilet: 1 persoon
  - Damestoilet: 1 persoon
  - Invalidentoilet: 1 persoon
  - Gangetje naar de toiletten: 1 persoon kan wachten in het vierkant voor de gang.
- Laat alle deuren zoveel mogelijk open staan i.v.m. ventilatie en zo min mogelijk aanraken van deurklinken.
- De ventilatie in de tempel kan tijdens de bijeenkomst worden aangezet. Dit zijn de draaiknoppen naast de deuren in de tempel, stand 2 is maximaal. Zet ze bij het weggaan wel weer uit (stand 0) om energiekosten te besparen.
- Gebruik uitsluitend eten en drinken dat je zelf hebt meegenomen. Er wordt niet gedeeld met anderen.
- Neem bij voorkeur zelf mok, bestek en bordje mee.



KADAM CHÖLING

---

Established by the Venerable Dagpo Lama Rinpochee Jhampa Gyatso

---

### Schoonmaak

- Na gebruik van het toilet gebruik je een papieren doekje en allesreiniger om schoon te maken. Denk hierbij aan: toiletbril, doordrukknop, deurklinken, zeppompje, wastafel en kraan. Gooi deze doekjes niet in het toilet, maar in de vuilnisbak.
- Na afloop van iedere bijeenkomst is er een gezamenlijke grondige schoonmaak.
- Iedereen maakt zijn/haar eigen zitplaats en eventuele tafeltje schoon.
- Iedereen maakt zijn/haar vakje voor schoenen/jas schoon.
- Maak, indien gebruikt, aan het einde van iedere bijeenkomst geluidsapparatuur, microfoons, computers, toetsenborden en muizen schoon.

### Handhaving

- De groepsbegeleider heeft als taak erop te letten dat alle deelnemers zich bij iedere bijeenkomst aan deze regels houden.
- Alleen als we samen ons aan de regels houden, kunnen er momenteel bijeenkomsten plaatsvinden in het centrum en zorgen we samen voor de gezondheid van onszelf en anderen.