

# Corona-Maßnahmen Stg. I.Z.C. Noorder Poort

## Vorher

Es versteht sich von selbst, aber Menschen, die husten, erkältet sind und Grippe-symptome haben, können nicht teilnehmen. Dies gilt auch für alle, die mit Personen in einem Haushalt zusammenleben, die diese Symptome aufweisen (es sei denn, ein Test hat ergeben, dass es sich nicht um Covid-19 handelt). Wir werden daher kurz vor Beginn eines Programms diesbezüglich mit euch Kontakt aufnehmen.

*Die meisten Infektionen erfolgen durch Tröpfchen über Niesen und Husten sowie über die Hände. Deshalb gelten für alle die bestehenden Hygienevorschriften und Maßnahmen.*

### 1. Allgemeine Vorschriften

- a. Wo und wie sich bewegt wird, haltet immer 1,5 Meter Abstand. Wenn das einmal nicht möglich und der Abstand geringer ist, wendet euer Gesicht vom anderen ab, atmet nicht mit offenem Mund und geht weiter. Und hustet natürlich nicht, wenn ihr an jemandem vorbeigeht.
- b. Wascht euch die Hände möglichst oft mit Seife; mindestens 20 Sekunden lang.
- c. Greift euch nicht mit den Händen ins Gesicht.
- d. Wenn ihr einmal husten müsst, dann in den Ellbogen.
- e. Die Innentüren lassen wir möglichst offen stehen.

### 2. Ankunft

Die Abholung am Bahnhof in Steenwijk ist weiterhin möglich für zwei Personen pro Fahrt, das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes ist Vorschrift.

Bei der Ankunft ist jeder aufgefordert, sich die Hände zu desinfizieren. An den roten Eingangstüren stehen Desinfektionsmittel bereit.

### 3. Schlafen, Duschen, Toilettengang, Wege

Fast alle Gäste werden in Einzelzimmern mit eigener Dusche und Toilette untergebracht. Teilnehmer\*innen, die zu Hause in einem Haushalt leben, dürfen sich ein Zimmer teilen.

Sollte eine Dusche von mehreren benutzt werden, gilt folgendes:

Nachdem ihr geduscht habt, trocknet zuerst Wasserhahn etc. ab. Danach sprüht alles mit Dettol ein, was ihr berührt habt.

N.B. Jeder benutzt ausschließlich die Toilette im eigenen Zimmer; die Gemeinschaftstoiletten sind geschlossen (auch für Bewohner\*innen!) Die Toilette im hinteren Vorraum steht nur Jiun Roshi zur Verfügung.

Im Erdgeschoss bewegt ihr euch wie folgt: von unten nach oben über die Treppe im hinteren Vorraum; von oben nach unten über die Treppe im vorderen Vorraum.

#### **4. Meditation**

Zendo:

Beim Betreten und Verlassen des Zendo, auch für Dokusan / Sanzen, können beide Türen benutzt werden. Ihr benutzt die Tür, die sich am nächsten bei eurem Platz befindet und stellt eure Hausschuhe so nah wie möglich an der Tür ab. Haltet euch an die allgemeine Vorschrift 1a.

(Wenn Matten in der Mitte liegen, setzt euch mit dem Rücken zueinander. Wendet euch niemals einander zu.)

Gehmeditation:

Dinnen wie draußen: Haltet euch an die allgemeine Vorschrift 1a.

#### **5. Essen**

An jeder Seite eines Tisches im Essraum kann eine Person sitzen.

Der Buffettisch steht im Teeraum. Die Jikijitsu sagt, in welcher Reihenfolge zum Buffet gegangen wird. Haltet euch an die angegebene Gehrchtung in Ess- und Teeraum.

Bevor ihr euch selbst das Essen aufzut, müsst ihr euch die Hände mit dem bereitstehenden Desinfektionsmittel einsprühen.

Es stehen maximal zwei Personen gleichzeitig am Buffettisch. N.B. Seid euch dessen bewusst, dass das Essenaufzun auf diese Weise mehr Zeit in Anspruch nimmt und bedient euch daher so schnell wie möglich. Bei einer Brotmahlzeit z.B. braucht ihr euch nicht auf einmal all eure Brote fertig zu machen und Butter und Belag darauf zu verteilen. Ihr könnt auch noch ein zweites oder drittes Mal zum Buffettisch gehen. Haltet euch an die allgemeine Vorschrift 1a.

Legt am Ende der Mahlzeit euren Becher, die Serviette und evt. die Tischverse auf eurem Hocker ab. Stellt unter Befolgung von 1a das Geschirr für den Abwasch auf den Wagen, auch das Besteck, das ihr nicht benutzt habt.

#### **6. Tee und Kaffee**

Jeder nimmt stets seinen eigenen Becher.

Bevor ihr etwas von der Tee / Kaffeebar nehmt, desinfiziert eure Hände mit Spray. Im Teeraum und im Wohnzimmer sitzt ihr mindestens 1,5 Meter voneinander entfernt.

#### **7. Gehwege**

An einigen Stellen gibt es Einbahnstraßenregelungen. Befolgt die Anweisungen.

#### **8. Nachher**

Solltet ihr innerhalb von zwei Wochen nach dem Verlassen von Noorder Poort krank werden und Covid-19 Symptome haben, informiert bitte unser Büro darüber.

Wir sind telefonisch erreichbar unter der Nummer 0031 521 321204 oder per E-Mail: [np@zeninstitute.org](mailto:np@zeninstitute.org)

Wir hoffen, dass Noorder Poort auf diese Weise ein sicherer Ort ist, um zusammen zu meditieren.

Herzlichen Dank,  
die Mitarbeiter\*innen und Bewohner\*innen von Noorder Poort

*18. Mai 2020*