
BCH 1,5 m protocol

Het bestuur en de begeleiders van BCH hebben enkele richtlijnen opgesteld voor de activiteiten die plaatsvinden in het pand aan de Uilenbomen 55. Uitgangspunt zijn de richtlijnen van de Nederlandse overheid en het RIVM.

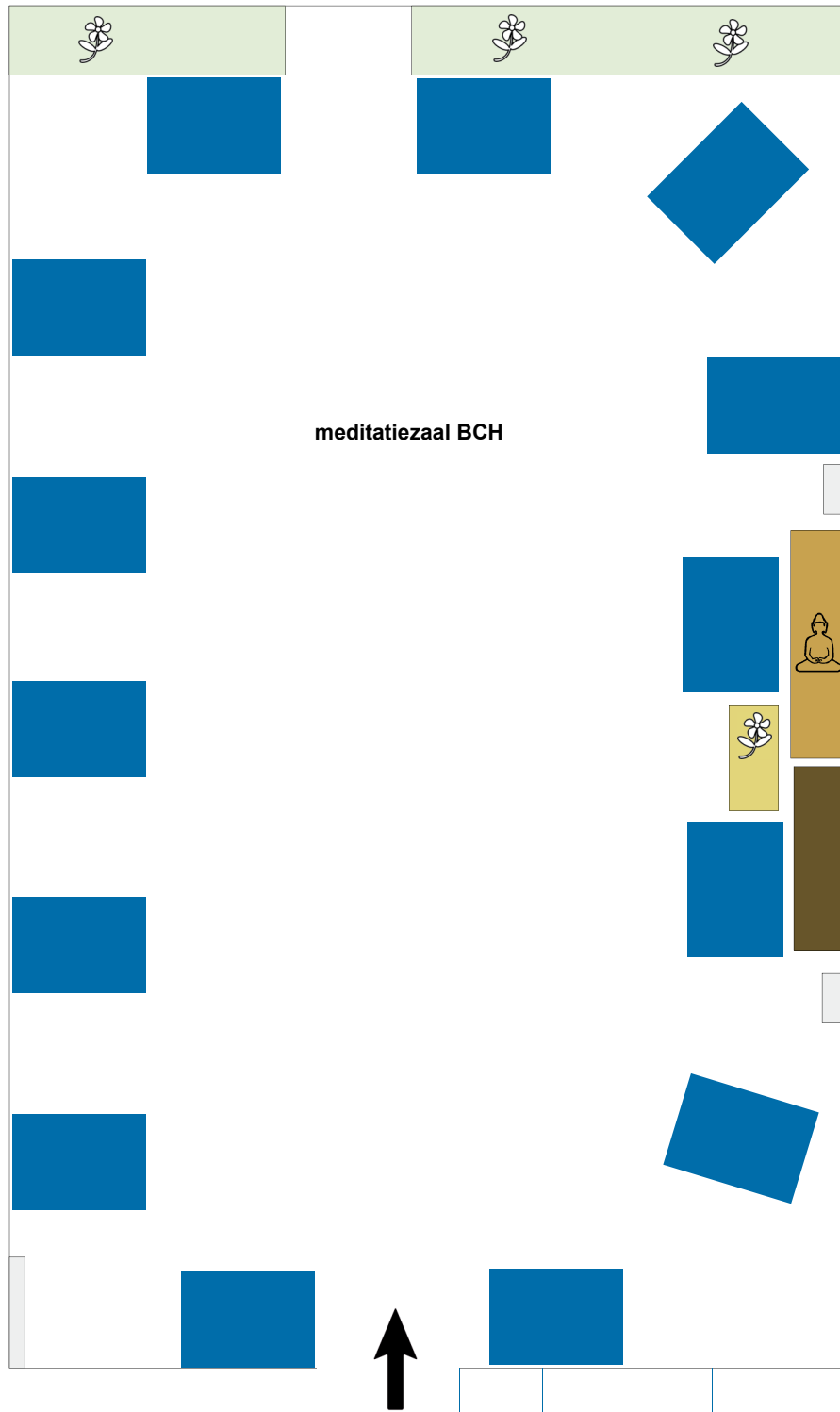
Algemene richtlijnen

- Als je aan een activiteit wilt deelnemen moet je je van te voren aanmelden. Dit om te voorkomen dat we iemand moeten teleurstellen omdat we vol zitten. Het geldt niet voor de woensdagochtendmeditatie.
- Er kunnen maximaal 12 mensen per activiteit deelnemen, plus 2 begeleiders, totaal van 14.
- We raden je aan van te voren thuis alvast naar het toilet te gaan.
- Ook is verstandig om warme kleren aan te trekken, omdat er ramen open staan in de zaal, in verband met ventilatie.
- Zou je je bijdrage voor de activiteit willen overmaken, geen geld in de danapot.
- Je kunt helaas niet deelnemen als je gezondheids-/verkoudheidsklachten hebt, of als je een huishouden deelt met mensen met een vastgestelde coronabesmetting of verkoudheidsklachten in combinatie met koorts of benauwdheid.
- Verder willen we je nog even wijzen op de algemeen geldende maatregelen: Houd 1,5 meter afstand, was je handen regelmatig met water en zeep, zit niet met je handen aan je gezicht, schud geen handen, hoest of nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes die je gelijk weggooit.
- We willen je vragen een mondkapje mee te nemen en te dragen op de momenten dat je je in het pand van BCH verplaatst, dus bij het binnenkomen en weggaan, maar ook bij toiletbezoek of het halen van een kopje thee. Op je plek in de zaal mag het mondkapje af.

Bij binnenkomst

- Een half uur voor aanvang van de activiteit ben je welkom.
- Je wordt welkom geheten door iemand bij de ingang die je eventueel vraagt om nog even te wachten voor je naar binnen gaat.
- De deuren staan al voor je open.
- In het halletje staat handgel, dat kun je desgewenst gebruiken.
- Je doet jas en tas in de linker garderobekast, schoenen in de manden die links naast de kast staan. Er staat een stoel bij, waar je op kunt gaan zitten om je schoenen uit te doen.
- Je kunt helaas vooraf geen thee drinken en de voorruimte is ook niet meer als wachtruimte in gebruik.
- Je loopt gelijk door naar de keuken om je handen te wassen met water en zeep. Afdrogen met een papieren handdoekje. Deze gooi je in de afvalbak die voor het linker toilet staat.
- Je kunt eventueel naar het rechter toilet, het linker toilet wordt niet gebruikt.
- Zou je na het toiletgebruik volgens de instructies die er hangen het toilet willen reinigen.
- Na gebruik van het toilet opnieuw handen wassen in de keuken.

- Je gaat naar de zaal, neemt zelf eventueel een stoel uit de voorruimte mee. Je pakt een zitkussen of bankje en/of kussentjes en neemt plaats op de mat die wordt aangewezen door de begeleider in de zaal.
- Je wordt verzocht op die plaats te blijven en niet meer rond te lopen.



Tijdens de activiteit

- Het begroeten van de drie juwelen en de toevluchten en voorschriften worden gereciteerd door alleen de begeleider. Je kunt desgewenst in je hoofd meezingen of mee-neuriën.
- We doen wel aan uitwisseling, met andere deelnemers die bij jou in de buurt zitten.

In de pauze

- We blijven in de zaal, ieder op de eigen plek.
- De tuindeur wordt door een begeleider open gezet (tenzij het daarvoor te koud is).
- Thee wordt in het midden van de zaal neergezet op een klein tafeltje en/of op de balie in de keuken. Je wordt uitgenodigd door de begeleider om één voor één een kopje thee te pakken. Je zet het kopje op de houten onderzetter die naast je mat ligt.
- Eén voor één kan er ook naar het toilet gegaan worden.
- De pauze duurt ongeveer een kwartier.

Bij het weggaan

- Het weggaan gaat één voor één. De mensen die dicht bij de opslag voor kussen en matjes zitten gaan als eerste. De begeleider geeft eventueel de volgorde van weggaan aan.
- Je ruimt je eigen zitkussen, bankje, kleine kussentjes op. De mat en de deken laat je liggen. Als je een stoel gebruikt hebt, neem je die mee de zaal uit. Ook je kopje/beker neem je mee de zaal uit en zet je in de keuken (kopje) of gooi je in de afvalbak (beker).
- Je loopt naar de voorruimte, trekt je schoenen aan, pakt je jas en tas en je gaat naar buiten. Het is niet de bedoeling om in de voorruimte na te praten.