

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W SANGHALOCE

INFORMACJE DLA PROWADZĄCYCH I DLA UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ

W trosce o Wasze i nasze zdrowie zadaliśmy o następującą organizację zajęć:

W pierwszej kolejności prosimy aby w przypadku wystąpienia u was niepokojących objawów (nawet niewielkich) typu pogorszenie samopoczucia, kaszel, duszności, gorączka i inne, pozostać w domu, w celu zapewnienia bezpieczeństwa innym osobom korzystającym z naszego ośrodka.

- na zajęcia przychodzimy TYLKO po wcześniejszej rezerwacji zajęć online przez naszą stronę i PO OTRZYMANIU OD NAS POTWIERDZENIA O REZERWACJI MIEJSCA, **(uczestnicy zajęć)** lub w przypadku zajęć dla mitrów udział w zajęciach biorą osoby należące już do grup mitrowych – bez konieczności potwierdzenia. **(uczestnicy zajęć)**
- zapewniamy małe grupy praktykujących, z zachowaniem bezpiecznych odległości na sali – do 12 osób wraz z prowadzącymi; **(prowadzący)**
- przy wejściu do ośrodka dezynfekujemy ręce, **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
- witamy się z zachowaniem zasad bezpieczeństwa a więc bez dotykowo - nie podajemy sobie rąk, nie całujemy się i nie przytulamy, **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
- na terenie ośrodka poruszamy się w maseczkach, a po zajęciu swojej maty możemy ją zdjąć, **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
- w trakcie przerw i korzystając z toalety myjemy ręce zgodnie z instrukcją, która znajduje się w toalecie, **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**

Przed zajęciami

1. Przed zajęciami wietrzmy obie sale na 15 minut przed rozpoczęciem zajęć (otwarcie drzwi w sali do medytacji i drzwi głównych z przodu by zrobić przeciąg). **(prowadzący)**
2. Przed zajęciami dezynfekcja klamek, wyłączników światła, łazienki, powierzchni wspólnych. **(prowadzący)**
3. Przed zajęciami – przygotowanie przez prowadzących stanowisk z zachowaniem 2m dystansu pomiędzy uczestnikami zajęć. **(prowadzący)**
4. Osoby, które wchodzi do ośrodka **(prowadzący i uczestnicy zajęć):**
 - wchodzi w maskach + dezynfekują ręce przy wejściu przy użyciu przygotowanego do tego płynu do dezynfekcji rąk,
 - w pierwszej sali przebywamy w maskach,
 - sala pierwsza służy jako sala przejściowa. Uczestników zajęć zapraszamy do zajęcia miejsc w Sali do medytacji na przygotowanych do tego stanowiskach. Uczestnicy nie zmieniają układu przygotowanych stanowisk,
 - w drugiej sali maski możemy ściągnąć w momencie zajęcia wyznaczonego miejsca do medytacji.
5. Nie korzystamy z kuchni. Nie przygotowujemy napojów ani nie podajemy jedzenia. Nie dzielimy się jedzeniem z uczestnikami. **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
6. Łazienka – zob. instrukcja mycia rąk **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
 - używamy mydła do dezynfekcji rąk,
 - korzystamy z jednorazowych, papierowych ręczników.

W trakcie zajęć

7. Okna na górze na antresoli i w sali do medytacji otwarte w trakcie zajęć. **(prowadzący)**
8. Uczestnicy nie zmieniają układu przygotowanych stanowisk. **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
9. W przerwach nie korzystamy z kuchni. Nie przygotowujemy napojów ani nie podajemy jedzenia. Nie dzielimy jedzenia z innymi uczestnikami. **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
10. Po zajęciach dezynfekcja klamek, wyłączników światła, łazienki, powierzchni wspólnych. **(prowadzący)**