

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W SANGHALOCE INFORMACJE DLA PROWADZĄCYCH I DLA UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ

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

**W pierwszej kolejności prosimy aby w przypadku wystąpienia u was niepokojących objawów (nawet niewielkich) typu pogorszenie samopoczucia, kaszel, katar, 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 poprzez maila [kontakt@buddyzm.info.pl](mailto:kontakt@buddyzm.info.pl) 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 salach – max. 10 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 całego ośrodka poruszamy się i przebywamy w maseczkach, dotyczy to także siedzenia na macie w trakcie medytacji i zajęć, **(uczestnicy zajęć i prowadzący; prowadzący** ściągają maski na czas wykładu)

- 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 1,5 m 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,

- na terenie całego ośrodka 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 również zostajemy w maskach, dotyczy to także siedzenia na macie w trakcie medytacji i zajęć.

Nie korzystamy samodzielnie z kuchni. Ciepłe napoje przygotowuje i podaje wyznaczona do tego osoba w kubkach należących do uczestników lub jednorazowych, nie podajemy jedzenia. Nie dzielimy się jedzeniem z uczestnikami. **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**

5. Łazienka – zob. instrukcja mycia rąk **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
  - używamy mydła do dezynfekcji rąk,
  - korzystamy z jednorazowych, papierowych ręczników.

#### **W trakcie zajęć**

6. Okna na górze na antresoli i w sali do medytacji otwarte w trakcie zajęć. **(prowadzący)**
7. Uczestnicy nie zmieniają układu przygotowanych stanowisk. **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**

W przerwach nie korzystamy samodzielnie z kuchni. Ciepłe napoje przygotowuje i podaje wyznaczona do tego osoba w kubkach należących do uczestników lub jednorazowych, nie podajemy jedzenia. Nie dzielimy się jedzeniem z uczestnikami. **(prowadzący i uczestnicy zajęć)**
8. Po zajęciach dezynfekcja klamek, wyłączników światła, łazienki, powierzchni wspólnych. **(prowadzący)**