

Verhaltenshinweise

für den Besuch des Zentrums für tibetischen Buddhismus e.V., Aachen

Die Lockerung der Kontaktbeschränkungen in NRW ermöglicht die Durchführung von Kleingruppen unter bestimmten Voraussetzungen. So sind Mindestabstände und die Anzahl von Personen der Raumgrößen entsprechend einzuhalten.

Für Teilnehmer, die nicht ins Zentrum kommen können, werden die Treffen auch weiterhin online angeboten.

Nachfolgend haben wir wichtige Punkte aufgeführt, die beachtet werden müssen, um sich und andere Personen vor einer Infektion zu schützen.

Wer kann ins Zentrum kommen?

- Nur Personen ohne Krankheitssymptome
- Personen ohne gesundheitliche Risikofaktoren
- Personen mit erhöhten oder stark erhöhten Risikofaktoren können weiterhin an Online-Kursen teilnehmen. Wenn sie jedoch ins Zentrum kommen möchten, sollten sie besonders achtsam sein.

Was muss man mitbringen?

- **Beim ersten Mal** nach der Lockerung der Kontaktbeschränkungen: ausgefülltes **Kontaktformular** (eine Kopie sollte zuhause bleiben). Dieses wird bei wöchentlich stattfindenden Kursen solange aufbewahrt, bis keine Meldung von Corona-Infektionen an das Gesundheitsamt mehr notwendig ist bzw. bis einen Monat nach Kursende. Die Kursleitenden führen bei jeder Gruppe Anwesenheitslisten.
- Personen, die auf dem Boden sitzen, können die Sitzmatten des Zentrums verwenden. Wir empfehlen eine Decke als Unterlage und ein Sitzkissen, ggf. auch eine Decke für den Oberkörper mitzubringen. Für Personen, die auf dem Stuhl sitzen, kann ein Kissen für die Füße und eine Decke für den Oberkörper sinnvoll sein.
- Wenn man ins Zentrum kommt, schon die Kleidung anhaben, die man im Kurs tragen möchte, so dass ein Umziehen nicht notwendig ist.
- Verständnis für die Maßnahmen und ein freundliches Gemüt :-)

Was ist im Zentrum zu beachten?

- Mit Abstand zu anderen Teilnehmenden ins Zentrum kommen und immer auf mindestens 1,5 m Abstand achten.
- Ein Mund-Nasen-Schutz ist nicht erforderlich.
- **Die Hände als erstes in den WC-Räumen gründlich mit Seife waschen** und zum Abtrocknen die Papierhandtücher verwenden (ggf. vor der Tür warten).
- An der Garderobe gibt es auch einen **Desinfektionsmittelspender** für die Hände.
- Falls jemand Hausschuhe verwenden möchte, muss er eigene mitbringen.
- Getränke müssen bei Bedarf selbst mitgebracht werden.
- Nach dem Kurs den Raum und das Haus bitte nacheinander mit dem notwendigen Abstand verlassen.

DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V.

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen

Tel.: +49/241/5153654 - Email: aachen@drikung.de