

## Regeln in Pandemie-Zeiten (20.01.2021)

- Bitte die allgemein bekannten Hygiene-Regeln beachten.
- Bitte die Hände bereits an der Eingangstür desinfizieren (Händedesinfektionsmittel hinter der Eingangstür)!
- Ein Mindestabstand von 1,5m ist einzuhalten! Im Treppenhaus nur auf den Treppenabsätzen (Rücken zu Rücken) aneinander vorbeigehen. In der Zendo bleibt jede zweite Matte frei.
- Es ist immer eine **medizinische Maske (Op-Maske), KN95-Maske oder FFP2-Maske** zu tragen.
- Alle Räume sind quer zu lüften. Eine Stoßlüftung mit weit geöffneten Fenstern u. Türen alle 25 Minuten ist zu bevorzugen.
- Räume, in denen sich niemand aufhält (z. B. Aufenthaltsraum während der festgelegten Zazen-Zeiten, unbesetzte Zendo), sollten nicht belüftet werden, da dies eine Auskühlung der Wände bewirkt. Auch registriert der Thermostat in der Zendo, dass dauerhaft belüftet wird, und drosselt die Heizkörper. Ein Temperaturunterschied zwischen erwärmter Innenluft und kalter Außenluft dagegen erleichtert den Luftwechsel!
- Keine Teezeremonie
- Keine gemeinsamen Niederwerfungen, sondern Ersatz durch Verbeugungen im Stehen.
- Verzicht auf Rezitationen wegen der Aersosol-Verbreitung.
- Die Teilnehmerzahl ist für die Zendo auf 10 Personen, für den Essraum im 1. Stock auf 5 Personen beschränkt. Bei paralleler Nutzung ist auf zeitlich versetzte Umkleidezeiten zu achten. Sobald die entsprechende Teilnehmerzahl erreicht ist, wird an der Eingangstür ein Hinweis aufgehängt: "Geschlossen."
- Bitte tragt euch in die im Aufenthaltsraum ausliegende Liste „Pandemie 2021 – Anwesenheitsliste“ ein (bei Mitgliedern des Zen-Kreis Bremen reicht der Vor- und Nachname). Diese Liste wird 4 Wochen nach dem letzten Eintrag entfernt.
- Jede\*r ist für die Einhaltung dieser Regeln selbst verantwortlich. Die Person, die die Leitung der Übung übernimmt, wird jedoch auf die Einhaltung der Regeln hinweisen.

Der Vorstand des Zen-Kreis Bremen