

NORMAS DE SEGURIDAD E HIGIENE PAR LA PREVENCIÓN DE LA COVID 19 EN EL CENTRO ZEN DE PALMA.

- Siguiendo las disposiciones dictadas por el Gobierno y el Ministerio de Sanidad, y recogidas en el BOE N° 130 de fecha 09-05-2020, así como la modificación dictada en el BOE N° 146 de fecha 23-05-2020 referente al aforo. Os informamos que estamos obligados a cumplir las medidas generales de seguridad e higiene, establecidas por las autoridades sanitarias para nuestra propia seguridad y la de los demás.

NORMAS

1º Al acudir al Centro Zen debemos venir con mascarilla y guantes, y siempre tenemos que mantener la distancia de seguridad entre todos nosotros y en todas las dependencias.

Posteriormente nos descalzaremos, y dejaremos los zapatos en una bolsa en los estantes de la entrada. Nos quitaremos los guantes y nos limpiaremos las manos con los/las geles/soluciones hidroalcohólicas que estarán en la entrada (2 frascos).

2º Al cambiarnos de ropa deberemos continuar guardando la distancia de seguridad.

3º Al entrar en la sala Dharma el encargado de dirigir la meditación, nos asignará un lugar para cada persona y deberemos sentarnos siempre en la misma plataforma y en los mismos cojines. NO importa cuántos cojines haya sobre la plataforma (1-2-3) los dejamos todos. NO se devuelven al montón de la entrada a la derecha. También es conveniente que cada persona utilice una toalla o manta propia sobre la que se sentará.

4º Las soluciones hidroalcohólicas las podemos encontrar en la mesita de cristal que está a la izquierda cuando entramos en la sala Dharma, otra en la mesita donde están los libros de cantos, otra en la cocina y otra en la mesa del ordenador. Siempre que lo consideremos necesarios podemos hacer uso de ellas.

5 Cuando salgamos de los servicios es suficiente lavarnos con agua y jabón, pero para secarnos deberemos utilizar el papel. NO DEBEMOS SECARNOS CON LAS TOALLAS.

6º No podemos utilizar los libros de cantos.

7º Se evitará cantar.

8º Las plataformas estarán separadas entre 1,5 y 2 metros.

9º Al sentarnos para meditar debemos mirar hacia la pared, para que en el caso que estornudemos o tosamos, y no tengamos tiempo de cubrirnos, las gotitas que se expulsan vayan hacia la pared, en lugar de a las personas.