

Règles d'hygiène / Hygienevorschriften

Informations générales / Allgemein fitness8

- Les règles de conduite et d'hygiène selon www.bag-coronavirus.ch sont strictement respectées. Die Verhaltens- und Hygieneregeln gemäss www.bag-coronavirus.ch werden strikt eingehalten.
- Les physiothérapeutes de l'espace 8/fitness8 portent un masque facial pour leur et notre sécurité. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten von espace 8/fitness8 tragen zu ihrer und unserer Sicherheit eine Gesichtsmaske.

Informations générales / Allgemein SensoPro

1. Veuillez vous désinfecter les mains à l'entrée principale. Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände beim Haupteingang.
2. Venez avec vos vêtements d'entraînement et apporter des chaussures pour l'entraînement. L'espace dans le vestiaire est limité à 2 personnes pour maintenir la distance sociale de 2m. Kommen Sie bitte schon mit den Trainingskleidern und nehmen Sie die Indoor Schuhe mit. Der Platz in der Garderobe ist auf 2 Personen beschränkt um das Social Distancing von 2m einzuhalten.
3. Allez directement sur le SensoPro. Gehen Sie auf direktem Weg zum SensoPro.
4. Après l'entraînement, désinfectez les barres latérales, le clavier et les mains. **Ne pas nettoyer les élastiques, car le matériau deviendra fragile et peut se déchirer.** Nach dem Training die seitlichen Stangen, die Tastatur und die Hände desinfizieren. **Die Gummibänder bitte nicht reinigen weil sonst das Material brüchig wird und dann reissen kann.**
5. Veuillez retourner à l'entrée principale par la voie directe et - si nécessaire - vous désinfecter à nouveau les mains. Bitte auf dem direkten Weg wieder zum Haupteingang gehen und – wenn nötig – noch einmal die Hände desinfizieren.

Personnes âgées de plus de 65 ans / Personen ab 65 Jahre

Les personnes qui ne souffrent pas des maladies suivantes (hypertension, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires chroniques, maladies et traitements affectant le système immunitaire, cancer) peuvent s'entraîner sur le SensoPro. **Portez un masque facial jusqu'au SensoPro. Vous décidez si vous vous entraînez avec ou sans masque.**

Personen **ohne** folgende Erkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs) können auf dem SensoPro trainieren. **Bitte tragen Sie aber bis zum SensoPro eine Gesichtsmaske. Sie entscheiden ob Sie mit oder ohne Maske trainieren.**

Pour les personnes souffrant des maladies suivantes (hypertension, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires chroniques, maladies et traitements affectant le système immunitaire, cancer), un entraînement n'est recommandé qu'après consultation d'un médecin. **Portez un masque facial jusqu'au SensoPro. Vous décidez si vous vous entraînez avec ou sans masque.**

Für Personen **mit** folgenden Erkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen und Therapien, die das Immunsystem schwächen, Krebs) **wird das Training nur nach Absprache mit einem Arzt empfohlen. Bitte tragen Sie aber bis zum SensoPro eine Gesichtsmaske. Sie entscheiden ob Sie mit oder ohne Maske trainieren.**