

physio 8 | fitness 8 | diagnostik 8

bewegen stabilisieren funktionieren  
activer renforcer exercer



## Schutzmaßnahmen / Schutzkonzept COVID-19 Start Physiotherapie am 27.4.2020

Erstellt 18.3.2020

Ergänzt und erweitert am 18.4.2020

Adaptiert für den 27.4.2020

Ergänzt und erweitert für fitness8 11.5.2020

Gregor Christen Inhaber

Gregor Christen Inhaber

Gregor Christen Inhaber

Gregor Christen Inhaber

### Inhalt

Allgemeine Hygiene und Verhaltensregeln BAG.....	2
Informations Broschüre BAG Verhaltensregeln.....	2
Umsetzung im Wartebereich und Sekretariat physio8 fitness8 diagnostik8.....	3
Patientenaufnahme Triage und Schutzmaßnahmen im Wartebereich.....	3
Schutzmaterial Mitarbeitende.....	4
Medizinische Trainingstherapie (MTT) .....	4
Gruppentherapie.....	5
Behandlung besonders gefährdeter Personen.....	5
Behandlung im Alters-und Pflegeheim.....	5
Schutzkonzept Mitarbeitende.....	6
Anhang Informationen auf unserer Webseite in Deutsch .....	7
Anhang Informationen auf unserer Webseite in Französisch.....	10
fitness8 spezielle Schutzmaßnahmen zur Wiedereröffnung am 11.5.2020.....	12
Newsletter an alle Mitglieder fitness8 D und F.....	13-16

## Allgemeine Hygiene und Verhaltensregel in der Praxis physio8 fitness8 diagnostik8 und Medical Wellness Müller, Akupunktur8, N. Schaller und Akupunktmassage8 F. Christen

- Abstand halten (mindestens 2m) überall in der Praxis; Ausnahme: während der Behandlung
- Gründlich Hände waschen, vor-und nach der Therapie Händedesinfektion. (Ebenfalls nach dem Berühren der Schutzmaske mit den eigenen Händen)
- Wir geben beim Erstkontakt keine Hände mehr
- Unsere Therapeuten tragen alle Schutzmasken, beim Berühren der Schutzmaske werden vor dem Patienten demonstrativ die Hände desinfiziert.
- Ins Taschentusch oder in die Armbeuge husten und niesen



## Umsetzung im Wartebereich / Sekretariat physio8

- Die entsprechenden Plakate (BAG) sind im Eingangsbereich, Wartebereich und an den Türen zum fitness8 Bereich aufgelegt respektive aufgehängt.
- Auf unserer Webseite NEWS finden sich diese Informationen ebenfalls. Das Schutzkonzept mit den wichtigsten Maßnahmen ist unter NEWS vom 18.4.2020 aktualisiert [www.physio8.ch/news](http://www.physio8.ch/news)
- Beim Eingang ist ein Händedesinfektionsmittel für unsere Kunden aufgelegt
- Die Eingangstüre zum Wartezimmer physio8 bleibt offen (keine unnötigen Berührungen der Türfalle)
- Das Sekretariat ist mit einer Plexiglasscheibe geschützt
- Alle Drucksachen sind entfernt, ausser die Schutzinformationen
- Die Stühle sind im Wartezimmer auf 3 reduziert. Abstand 2m kann gewahrt werden.
- Die Räume werden am Tag 4 x gelüftet. Verantwortlich: Sekretariat und Wartebereich (Anna Mainolfi und Nicole Michel) Therapeuten im eigenen Behandlungszimmer, Gregor Christen im 1.OG
- Die Bodenmarkierungen (2m Distanz wahren) sind vorhanden
- Ein Stopp Schild an der Rezeption ist aufgestellt.
- Termine werden auf Abstand (mindestens 2m) gegeben. 2. PC-Station im 1.OG

## Patientenaufnahme

- Behandlungsbeginn pro Therapeuten/Therapeutin sind gestaffelt. 15', 30', 45' 60'
- Benutzung des Trainingsraums (MTT) in Absprache mit den PhysiotherapeutInnen organisieren
- An Eigenverantwortung der PatientInnen appellieren
- Beim Kreuzen im Gang im Gang äußerste Vorsicht (siehe Bodenmarkierungen)
- Keine Begleitpersonen im Wartezimmer

- Die Patienten werden darauf hingewiesen, nicht zu früh in die Therapie zu erscheinen. Ansonsten immer Abstand wahren, oder im Eingangsbereich stehend warten.
- Mobiliar und Geräte sind optimal platziert, es wurden bereits Stühle entfernt
- Termine nur nach tel. Anmeldung
- Risikopatienten werden auf das Tragen einer eigenen Maske aufmerksam gemacht, siehe auch Anhang Webseite [www.physio8.ch/news](http://www.physio8.ch/news).

## Schutzmaterial Mitarbeitende

- TherapeutInnen tragen während der Behandlung immer Gesichtsschutzmasken (Distanz < 2m)
- pro Tag und Therapeut 1 Schutzmaske, max. 2
- Umgang mit Schutzmaske vorbildlich, vor und nach jedem Berühren der Maske werden die Hände desinfiziert
- Unsere Praxis ist besorgt immer ausreichend Schutzmaterial (Schutzmasken, Desinfektionsmittel und Handschuhe Latex frei) zur Verfügung zu haben.

## Medizinische Trainingstherapie (MTT)

- Entfernung zwischen Geräten/Trainingsparcours und den PatientInnen an soziale Distanz (2 Meter) ist angepasst
- Die Gleichzeitige Anwesenheit verschiedener Patientinnen wird reduziert oder vermeiden und in Absprache zwischen zwei Therapeuten auf Ost und West ausgewichen.
- Ab dem 11.5.2020 ist das Training fitness8 wieder offen für die Abonnenten, siehe dazu ab Seite 12
- Hygienemassnahmen: Aufsicht und Verantwortlichkeiten, liegen bei Gregor Christen, Nathalie Schaller und dem Sekretariat Anna Mainolfi
- Der MTT-Bereich ist nur mit unserem Patch zugänglich. fitness8 Kunden müssen für das Training eine ONLINE Reservierung vornehmen. Siehe dazu ab Seite 12

## Gruppentherapien

- Wir behandeln in der aktuellen Situation keine Gruppen

## Behandlung besonders gefährdeter Personen

(siehe dazu spezielle Weisungen im Anhang, siehe auch [www.physio8.ch/news](http://www.physio8.ch/news))

- Personen ab 65 Jahren sowie Personen, die folgende Erkrankungen aufweisen:
  - Bluthochdruck
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Chronische Atemwegserkrankungen
  - Diabetes
  - Erkrankungen/Therapien, die das Immunsystem schwächen
  - Krebs unter medizinischer Behandlung

Wir beachten folgende Punkte:

- Sowohl Patienten als auch Therapeuten tragen während der ganzen Behandlung eine Schutzmaske, PatientIn kommt mit eigener Schutzmaske
- Terminvergabe am Telefon oder auf Distanz
- Heimbehandlungen werden nach Absprache mit dem Arzt durchgeführt. Allerdings nur ohne zusätzlichen Schutzanzug möglich

## Behandlungen im Alters- und Pflegeheim

Die Behandlungen im Altersheim am Zentralplatz, Centre Rochat, werden nur nach Absprache mit der Heimleitung ausgeführt. Im April fanden bisher keine Behandlungen mehr statt. Frau Nathalie Schaller selbständige Physiotherapeutin physio8 ist einzig zuständig. Die Behandlungen werden nur nach Absprache und Verordnung nach Arzt ausgeführt. (Dr. S. Schenk und Dr. R. Bösiger sind die Haupt Zuweiser dazu)

## Schutzkonzept Mitarbeitende

- Bei Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung zu Hause bleiben und nach telefonischer Anmeldung in eine Arztpraxis oder Notfallstation gehen

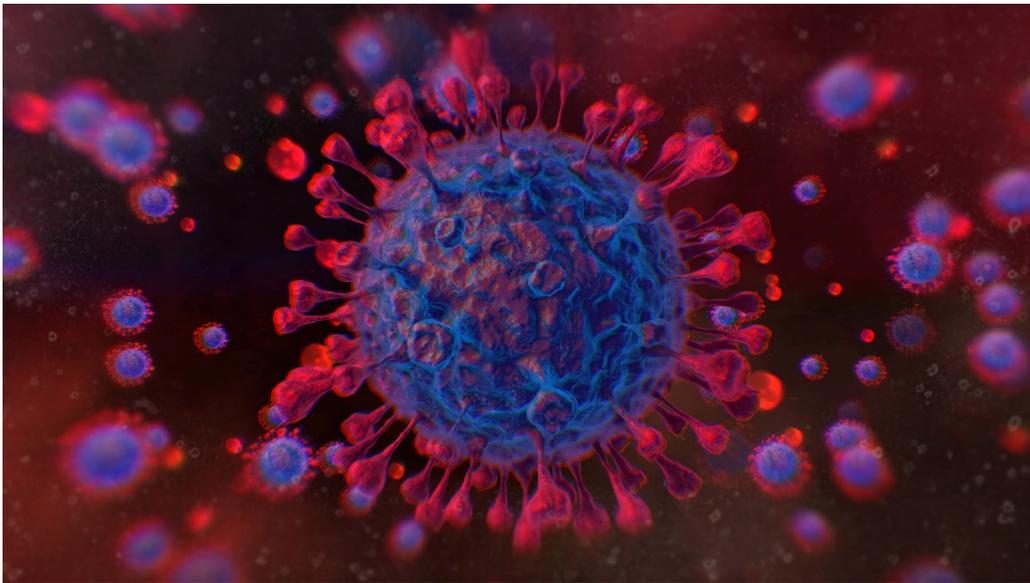
- Versetzte Arbeits- und Pausenzeiten sind bereits eingeführt.
- Im Büro physio8 maximal 2 Personen
- Dossiers werden von den Therapeuten in das Behandlungszimmer genommen

## **Besonders gefährdete Mitarbeitende und Schutzmaßnahmen Sekretariat**

Wir haben in unserer Praxis aktuell keine besonders gefährdeten Therapeuten. Das Sekretariat ist durch eine Plexiglasscheibe geschützt. Die Anwesenheiten der zwei Personen ist gestaffelt. Aktuell wird im 4.OG eine dezentrale PC-Station eingerichtet.

## ANHANG in D und F

Angaben auf unserer Website [www.physio8.ch/news](http://www.physio8.ch/news)  
Aktualisiert am 18.4.2020, ergänzt am 22.4.2020 Gregor Christen  
Inhaber physio8 fitness8 diagnostik8



### COVID-19 update vom 16.4.2020

#### COVID-19 NEWS / Bundesratsentscheid vom 16.4.2020

**Erfreulich für uns alle, dass ab Montag 27.4.2020 für ambulante medizinische Einrichtungen die bisherigen Einschränkungen aufgehoben werden: Unser Physiotherapie Betrieb, physio8 kann wieder sämtliche – auch nicht – dringlichen - Therapien durchführen.**

Wir freuen uns über diesen Bundesratsentscheid, werden diese Therapien aber nur unter folgenden Bedingungen ausführen:

#### **Hygiene Vorschriften:**

-Bitte benutzen Sie beim Eingang, das von uns zur Verfügung gestellte Händedesinfektionsmittel (beim Betreten und Verlassen der Praxis)

- Die Anzahl der Sitzgelegenheiten im Wartebereich sind bewusst reduziert, um die Distanzwahrung sicherzustellen
- Bitte organisieren Sie für sich einen Mundschutz, und tragen Sie diese Maske zum Schutz Ihrer Therapeutin und Ihres Therapeuten
- Unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten tragen zum Schutz von Ihnen, ebenfalls einen Mundschutz
- Wir hatten bisher, keine positiven Fälle in unserer Praxis
- Unser Sekretariat ist mit einer Plexiglasscheibe geschützt, bitte beachten Sie die Distanzen. Fixieren Sie Ihre Termine, nach Möglichkeit, per Telefon oder direkt mit unseren Therapeuten, wir haben dazu separate PC-Arbeitsplätze ausserhalb des Sekretariates eingerichtet
- Die Behandlungen werden nach Möglichkeit mit Abstand ausgeführt (Übungen). Wir desinfizieren nach jedem Gebrauch die Therapieliegen und weiteres Behandlungsmaterial, zum Schutz von Ihnen.

#### **Behandlungen von Risikopatienten (65+ mit ev. Zusatzdiagnosen) / Behandlungen generell:**

- Leiden Sie unter Erkältungs Symptomen (Fieber, Husten, Schnupfen und Verlust oder Verminderung des Geruchssinnes), **bleiben Sie weiterhin zu Hause**. Informieren Sie sich telefonisch bei Ihrem Hausarzt über die weiteren Massnahmen.
- Sie haben in Ihrem näheren Umfeld, positiv getestete CORONA Patienten, **bleiben Sie weiterhin zu Hause**, kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Ihre Krankenversicherung.
- Es liegt an Ihrer Eigenverantwortung, ob Sie sich in die physiotherapeutische Behandlung begeben. Wir lehnen jegliche Haftung ab, was in Bezug auf das Risiko COVID-19 entstehen kann. Wir behalten uns vor, die Behandlung bei Nichteinhalten der Weisungen zu stoppen oder nicht auszuführen.
- Bei Unklarheiten oder Unsicherheiten, kontaktieren Sie unser Sekretariat, wir geben Ihnen gerne Auskunft 032 322 15 50

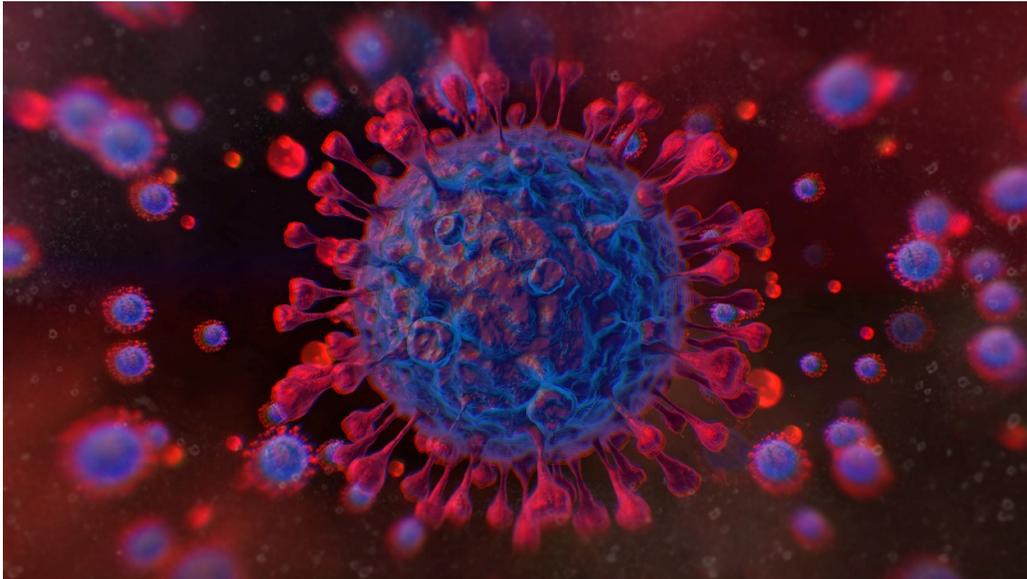
**fitness8 und das SensoPro Training bleiben weiterhin geschlossen. Der Time Stopp für Abonnementen wird automatisch und gratis verlängert. Sie haben jedoch die Möglichkeit über eine ärztliche Verordnung zur Physiotherapie, einzeln begleitet mit einem Physiotherapeuten, zu trainieren. Auch im Training müssen Sie sich an die strikten Hygienevorschriften halten. Kontaktieren Sie Ihren Arzt dazu. Fragen Sie unser Sekretariat oder ihre Therapeutin für weitere Einzelheiten.**

**Profitieren Sie von unseren Online Kursen und bleiben Sie weiterhin fit <http://pilates-biel.ch>**

Sie haben körperliche Beschwerden? Sie leiden unter Schmerzen? Sie finden die passenden, richtigen Übungen für Ihr Problem nicht? Wir beraten Sie gerne Online (face time, <http://gotomeeting.com>, <http://zoom.us> und skype) Unsere PhysiotherapeutInnen beraten Sie sehr gerne. Wir sind DIE Spezialisten des Bewegungsapparates. Nach Möglichkeit kommen wir auch zu Ihnen nach Hause. Bitte kontaktieren Sie uns telefonisch 032 322 15 50.

Auf dass wir diese Krise weiterhin positiv bearbeiten können

Greg Christen und das gesamte physio8 Team



## COVID-19 NEWS / Décision du Conseil fédéral du 16.4.2020

### COVID-19 NEWS / Décision du Conseil fédéral du 16.4.2020

Il est réjouissant pour nous tous qu'à partir du lundi 27 avril 2020, les restrictions précédentes concernant les établissements médicaux ambulatoires seront levées : Notre société de physiothérapie, physio8, peut à nouveau effectuer toutes les thérapies – même non urgentes.

Nous nous félicitons de cette décision du Conseil fédéral, mais nous n'effectuerons ces thérapies que dans les conditions suivantes :

#### Les règles d'hygiène :

- Utilisez le désinfectant pour les mains fourni par nos soins à l'entrée (à l'entrée et à la sortie du cabinet)
- Le nombre de sièges dans la zone d'attente est délibérément réduit pour garantir le maintien de la distance
- Si vous disposez d'un masque d'hygiène, veuillez le porter pour la protection de votre thérapeute
- Nos physiothérapeutes portent également des masques pour vous protéger
- Nous n'avons eu aucun cas positif COVID-19 dans notre cabinet
- Notre secrétariat est protégé par une vitre en plexiglas, veuillez noter les distances. Si possible, vous pouvez fixer vos rendez-vous par téléphone ou directement avec nos thérapeutes, nous avons mis en place des postes de travail PC séparés à l'extérieur du secrétariat pour cela

-Les traitements sont effectués à distance si possible (exercices). Nous désinfectons les lits de thérapie et autres matériels de traitement après chaque utilisation, pour vous protéger.

**Traitements des patients à risque (65+ avec possibilité de diagnostics supplémentaires) / traitements en général :**

-Si vous souffrez des symptômes du rhume (fièvre, toux, rhume et perte ou réduction de l'odorat), restez chez vous. Appelez votre médecin de famille pour vous renseigner sur les autres mesures.

-Vous avez des patients CORONA dans votre voisinage immédiat qui ont été testés positifs, continuez à rester chez vous, veuillez contacter votre médecin de famille ou votre compagnie d'assurance maladie.

-C'est à vous de décider si vous souhaitez suivre un traitement physiothérapeutique. Nous déclinons toute responsabilité concernant le risque COVID-19. Nous nous réservons le droit d'arrêter ou de ne pas effectuer le traitement si vous ne suivez pas les instructions.

-Si vous avez des incertitudes ou des doutes, veuillez contacter notre secrétariat, nous serons heureux de vous donner des informations 032 322 15 50

**fitness8 et l'entraînement SensoPro restent fermés. L'arrêt de temps pour les abonnements est automatiquement prolongé gratuitement. Cependant, vous avez la possibilité, avec une ordonnance médical pour la physiothérapie, de vous entraîner avec une / un physiotherapeute. Même pendant le training, vous devez respecter des règles d'hygiène strictes. Veuillez contacter votre médecin pour cela. Demandez au secrétariat ou à votre thérapeute pour plus de détails.**

**Profitez de nos cours en ligne et restez en forme <http://pilates-biel.ch>**

Avez-vous des plaintes physiques ? Souffrez-vous de douleurs ? Vous ne trouvez pas les exercices adaptés à votre problème ? Nous serons heureux de vous conseiller en ligne (face time, <http://gotomeeting.com> , <http://zoom.us> et skype). Nos physiothérapeutes seront heureux de vous conseiller. Nous sommes LES spécialistes du système musculo-squelettique. Veuillez nous contacter par téléphone au 032 322 15 50.

Pour que nous puissions continuer à faire face à cette crise de manière positive

Greg Christen et toute l'équipe d'espace-8

## Massnahmen zur Wiedereröffnung fitness8 ab 11.5.2020

Alle in der Folge aufgelisteten Bestimmungen wurden sämtlichen Abonnementen fitness8 schriftlich per Post zugestellt. (siehe Newsletter im Anhang)  
Zusätzlich zu den bereits in der physio8 erwähnten Massnahmen werden im fitness8 noch folgende Ergänzungen gemacht:

- Die Lüftung der Räume erfolgt 4 x im Tag, durch den jeweiligen Therapeuten, der den ganzen Tag anwesend ist
  - Es arbeiten drei Physiotherapeuten im fitness8 Bereich und überwachen die erwähnten Massnahmen
  - Der Eintritt der fitness8 Mitglieder erfolgt nur über eine ONLINE Anmeldung, so wird verhindert, dass zu viele Trainierende gleichzeitig anwesend sind
  - Die Garderobe / Dusche wird nach Möglichkeit nicht benutzt
  - Bei der Benutzung maximal 2 Personen im Raum
- 
- Markierungen (2m Distanz) und der Hinweis für die Gerätereinigungen wurden überall angebracht.
  - Es stehen an mehreren Stellen Händedesinfektionsmittel zur Verfügung.
  - Für die Gerätereinigung (Ausdauer Technogym) stehen spezielle Feuchttücher (Antibakteriell und Antifugide beschichtet) zur Verfügung
  - Die Reinigung der Kraftmaschinen erfolgt mittels Papiertüchern (Einweg) und einem speziellen hochwirksamen Fungizid und Bakteriozydem Mittel.

## NEWSLETTER NR 1 / Mai / 2020

physio 8 | fitness 8 | diagnostik 8

bewegen stabilisieren funktionieren  
activer renforcer exercer



### An unsere fitness8 Kundinnen und Kunden

Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass wir unser fitness8 ab Montag 11.5.2020 wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten betreiben dürfen. Nach einer für alle schwierigen Zeit, schauen wir nach vorne und möchten Sie darüber informieren, wie wir die Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit und des Bundesrates bei uns umsetzen müssen. Wie wir regelmässig auf unserer Seite physio8.ch kommuniziert haben, geben wir Ihnen hiermit auch nochmals weitere Details für Ihr Abonnement bekannt:

**Wir freuen uns natürlich sehr, wenn Sie weiterhin bei uns trainieren. Wir bedanken uns schon jetzt für Ihr Vertrauen.**

- Für die Zeit von 19. März 2020 bis zum 10. Mai 2020 haben wir auf allen Abonnements (12, 6 und 3 Monate) einen Time Stopp gesetzt. Wir werden Ihr Abonnement, ohne Aufpreis, um 55 Tage verlängern.
- Für die ärztlich verordneten Trainingstherapien (MTT) bitten wir Sie direkt mit unserem Sekretariat oder mit der zuständigen Physiotherapeutin in Kontakt zu treten Tel. 032 322 15 50. Die Krankenkassen akzeptieren keinen Aufschub.
- Die Verlängerung Ihres Abonnements erfolgt direkt ab 11.5.2020. Eine Verlängerung der Time Stopp Tage zu einem späteren Zeitpunkt ist nicht möglich. Das fitness8 ist für alle wieder geöffnet, auch die Risiko Gruppen.
- Damit wir in Zukunft noch speditiver mit Ihnen in Verbindung treten können, bitten wir Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit Vermerk fitness8, direkt an [info@physio8.ch](mailto:info@physio8.ch) zu senden.

### Wie erfolgt das geregelte, Vorschrift gemäße Training ab 11. Mai 2020?

- **In unserem fitness8 dürfen ab dem 11. Mai 2020, maximal 10 Personen gleichzeitig trainieren. Sie müssen das social distancing (2m) im Raum immer respektieren. Um Ihnen dies zu gewährleisten und Wartezeiten zu verhindern, müssen Sie Ihr Training vorübergehend auf unserer Seite [www.physio8.ch](http://www.physio8.ch) online reservieren. Klicken Sie dazu auf den aufgeschalteten Link und folgen Sie den Anweisungen. Sie haben die Möglichkeit 90 Minuten / Tag zu trainieren.**

- Um den Engpass in den Garderoben und Duschen zu vermeiden und das social distancing (2m) gewährleisten zu können, bitten wir Sie nach Möglichkeit bereits in den Trainingskleidern zu kommen und die Garderoben / Duschen zu meiden. Wenn Sie die Garderoben trotzdem benutzen müssen, halten Sie sich bitte nur kurz darin auf (Einschließen der persönlichen Utensilien, weiterhin erlaubt, maximal 2 Personen gleichzeitig).
- Beim Eingang halten wir Ihnen Händedesinfektionsmittel zur Verfügung. Bitte benutzen Sie dieses Produkt beim Kommen und Verlassen des Trainingsraumes.
- An den beiden SensoPro Geräten stehen ebenfalls Händedesinfektionsmittel zur Verfügung. Bitte die Tubes (farbige Gummizüge) nicht desinfizieren, aber desinfizieren Sie Ihre Hände vor und nach Gebrauch.
- Die Trainingsgeräte sind wie immer nach dem Gebrauch mit den Papiertüchern und Desinfektionsmittel zu reinigen. Achten Sie besonders auf die Berührungsflächen (Bitte nicht auf die Geräte, sondern aufs Papier spraysen. Gehen Sie bitte behutsam mit den Reinigungsmitteln um). Nach Benutzung der Matten bitten wir Sie ebenfalls diese mit Desinfektionsmittel zu reinigen.
- Im Trainingsraum ist es weiterhin nur erlaubt mit Trainingskleidern und Indoor Schuhen zu trainieren. (bitte keine Jeans)
- Bitte nehmen Sie ein Frottiertuch von zu Hause mit, und benutzen Sie dieses. Wir sind daran, ein Tuch zu bestellen, welches sich ideal auf die Geräte legen lässt. Wir werden Sie informieren, sobald dieses zum Kauf vorliegt.
- Das Tragen von Masken liegt in Ihrer eigenen Verantwortung.
- Bei Krankheits-Symptomen bleiben Sie zuhause! Bei nicht einhalten der Regeln behalten wir uns vor, Sie nach Hause zu schicken!

**Wir haben Sie alle vermisst und freuen uns sehr, Sie alle wieder bei uns begrüßen zu können**

**Greg Christen und das gesamte Team fitness8 und espace-8**

## NEWSLETTER NR 1 / Mai / 2020

physio 8 | fitness 8 | diagnostik 8

bewegen stabilisieren funktionieren  
activer renforcer exercer



### À nos clients de fitness8

Nous avons le plaisir de vous informer qu'à partir du lundi 11.5.2020, nous sommes à nouveau autorisés à faire fonctionner notre fitness8 pendant les heures d'ouverture habituelles. Après une période difficile pour tout le monde, nous nous réjouissons de l'avenir et souhaitons vous informer sur la manière dont nous devons mettre en œuvre les exigences de l'Office fédéral de la santé publique et du Conseil fédéral. Comme nous avons communiqué régulièrement sur notre site physio8.ch, nous aimerions vous donner plus de détails sur votre abonnement :

**Bien entendu, nous serions très heureux que vous continuiez à vous former avec nous. Nous vous remercions par avance de votre confiance.**

- Nous avons fixé un délai d'arrêt pour tous les abonnements (12, 6 et 3 mois) pour la période du 19 mars 2020 au 10 mai 2020. Nous prolongeons votre abonnement de 55 jours, sans frais supplémentaires.
- Pour les thérapies d'entraînement médicalement prescrites (MTT), veuillez contacter notre secrétariat ou le physiothérapeute responsable directement au 032 322 15 50. Les caisses d'assurance maladie n'acceptent aucun report.
- Votre abonnement sera renouvelé directement à partir du 11.5.2020. Il n'est pas possible de prolonger les jours d'arrêt de temps à une date ultérieure. Le fitness8 est à nouveau ouvert à tous, y compris aux groupes à risque.
- Pour nous permettre de vous contacter encore plus rapidement à l'avenir, veuillez nous envoyer votre adresse électronique avec la référence fitness8, directement à [info@physio8.ch](mailto:info@physio8.ch).

### Comment se déroulera la formation réglementée et prescrite à partir du 11 mai 2020 ?

- **À partir du 11 mai 2020, un maximum de 10 personnes peuvent s'entraîner en même temps dans notre salle de fitness8. Vous devez toujours respecter la distance sociale (2m) dans la pièce. Afin de le garantir et d'éviter les délais d'attente, vous devez réserver temporairement votre formation en ligne sur notre site [www.physio8.ch](http://www.physio8.ch). Cliquez sur le lien et suivez les instructions. Vous avez la possibilité de vous entraîner pendant 90 minutes par jours.**

- Pour éviter l'engorgement des vestiaires et des douches et pour pouvoir garantir la distance sociale (2m), nous vous demandons de venir en tenue d'entraînement si possible et d'éviter les vestiaires/douches. Si vous devez quand même utiliser les vestiaires, veuillez n'y rester que pour une courte durée (y compris vos effets personnels, toujours autorisés, maximum 2 personnes en même temps).
- À l'entrée, nous disposons de désinfectants pour les mains. Veuillez utiliser ce produit lorsque vous entrez et sortez de la salle de formation.
- Des désinfectants pour les mains sont également disponibles sur les deux appareils SensoPro. Veuillez ne pas désinfecter les tubes (élastiques de couleur), mais désinfecter vos mains avant et après utilisation.
- Comme toujours, les appareils de formation doivent être nettoyés après utilisation avec les serviettes en papier et le désinfectant. Faites particulièrement attention aux surfaces de contact (ne pas vaporiser sur l'équipement mais sur le papier. Veuillez manipuler les produits de nettoyage avec précaution). Après avoir utilisé les tapis, veuillez également les nettoyer avec un désinfectant.
- Dans la salle d'entraînement, il n'est toujours autorisé de s'entraîner qu'avec des vêtements d'entraînement et des chaussures d'intérieur. (pas de jeans s'il vous plaît)
- Veuillez prendre une serviette de la maison et l'utiliser. Nous sommes en train de commander une serviette idéale à placer sur l'équipement. Nous vous informerons dès qu'il sera disponible à la vente.
- Le port des masques est de votre propre responsabilité.
- En cas de symptômes de maladie, restez chez vous ! Si les règles ne sont pas respectées, nous nous réservons le droit de vous renvoyer chez vous !

**Vous nous avez tous manqué et nous sommes très heureux de vous accueillir à nouveau  
Greg Christen et toute l'équipe fitness8 et espace-8**