

KURZ NOTIERT

STROMAUSFALL

So verhalten Sie sich richtig

Was ist zu tun, wenn plötzlich kein Strom mehr fliesst? In einem solchen Fall sind folgende Punkte zu beachten:

- 1 Schalten Sie alle netzbetriebenen Geräte aus. Wenn der Strom wieder da ist, schalten Sie ein Gerät nach dem anderen ein.
- 2 Wenn Ihr Telefon noch funktioniert: Rufen Sie die Notrufnummern nur in Notfällen an und vermeiden Sie unnötige Anrufe. Hören Sie stattdessen Radio.
- 3 Tragen Sie warme Kleidung. Diese hilft, den Ausfall der Heizung zu kompensieren.
- 4 Konsumieren Sie zuerst die Nahrungsmittel aus dem Kühlschrank oder Tiefkühler, bevor Sie ungekühlt haltbare Lebensmittel aufbrauchen.
- 5 Wenn Sie Hilfe benötigen oder sich über die Lage informieren wollen, suchen Sie den nächstgelegenen Notfalltreffpunkt auf.

Weitere Informationen:
www.notfalltreffpunkt.ch/

BAUABRECHNUNG

Ausbau Bushaltestellen nach BehiG, Paket 2020 und Sanierung Geissbergstrasse

Die Bauabrechnung Neubau Bushaltestellen Paket 2020 in der Höhe von 163 677 Franken wird genehmigt. Von der begründeten, indexbereinigten Kostenüberschreitung in der Höhe von total 6810 Franken bzw. -4,0% wird Kenntnis genommen.

Die Bauabrechnung der Sanierung Geissbergstrasse in der Höhe von 313 551 Franken wird genehmigt. Von der begründeten, indexbereinigten Kostenüberschreitung in der Höhe von total 15 247 Franken bzw. -4,6% wird Kenntnis genommen.

BAUABRECHNUNG

Aussichtsturm Hardwald

Die Bauabrechnung für den Hardwaldturm mit einer Kostenüberschreitung von 100 902 Franken wird genehmigt. Der Anteil der Stadt Kloten an diesem gemeindeübergreifenden Projekt beträgt 390 128 Franken bzw. 22 123 Franken an der Kostenüberschreitung. Die Arbeit des Forstreviers Hardwald und der Stadt Wallisellen wird bestens verdankt.

KREDITGENEHMIGUNG UND ARBEITSVERGABE

Pflegezentrum im Spitz; Sanierung Balkone 2. und 3. Etappe

Für die Sanierungsarbeiten 2./3. Etappe der Balkone, Pflegezentrum im Spitz, wird ein Kredit in der Höhe von 170 000 Franken genehmigt. Die Arbeitsvergabe für die Holzbauarbeiten erfolgt an die Firma Frischknecht AG, Kloten, zu 132 181 Franken.

FREIWILLIG @KLOTEN 

Brauchen Sie Unterstützung? Wir helfen gerne.

Verein freiwillig@kloten
Schaffhauserstrasse 136, 8302 Kloten
Mo/Fr: 9-11 Uhr & 14-16 Uhr
Di/Do: 9-11 Uhr
Telefon 044 815 12 46
kontakt@freiwillig-kloten.ch

Stress während der FaGe-Lehre

Im Arbeitsalltag als Fachperson Gesundheit kommt man nicht selten mit stressigen Situationen in Kontakt. Den Umgang mit solchen Situationen lernt man schon während der Ausbildung.

Der hohe Zeitdruck, verbunden mit dem Gefühl, nicht genügend Zeit für einzelne Verrichtungen oder Bewohnerinnen und Bewohner zu haben, führt über längere Zeit im Alltag zu Stress im Berufsalltag. Zusätzlich sind die vielen Krankheitsausfälle der Mitarbeitenden und der Personalmangel auch wichtige Faktoren, die zu Stress führen können. Bei Lernenden kommen die vielen Ausbildungsvorgaben dazu, welche monatlich schriftlich abgeliefert werden müssen.

Stress in der Schule

In der Berufsschule finden pro Semester circa fünf Prüfungen im Fach Berufskunde statt. In diesem Fach lernt man alle Kenntnisse, die für den Arbeitsalltag in der Pflege relevant sind. Diese Prüfungen können in verschiedenen Formen stattfinden: Vorträge, schriftliche Prüfungen oder Lernplakate. Zusätzlich gehört zur Ausbildung das Fach Allgemeinbildung, in dem noch weitere Prüfungen stattfinden. Das selbstgesteuerte und organisierte Lernen ist zudem eine grosse Herausforderung.

Umgang mit Stress

Der Umgang mit Stresssituationen wird bereits zu Beginn der Lehre in der Schule und in den überbetrieblichen Kursen thematisiert.



In der Ausbildung zur FaGe wird man mit vielen Situationen konfrontiert, die zu Stress führen können.

BILD LUIS VILLASMI

Unter anderem werden in der Klasse Methoden von diversen Lernenden gesammelt und aufgeschrieben. Wir lernen, was der Unterschied zwischen «gesundem» (Eustress) und «ungesundem»

(Distress) Stress bedeutet. Jeder Lernende hat unterschiedliche Arten, mit Stress umzugehen. Einige hören Musik, andere machen einen langen Spaziergang im Wald. Die Lernenden sind sich jedoch

einig: Darüber zu sprechen, wirkt am meisten. Auch im Berufsalltag ist es sehr wichtig, sich im Team auszutauschen, die Arbeitseinteilung kompetenzorientiert aufzuteilen, belastende Situationen zu reflektieren und eigene Grenzen wahrzunehmen sowie mit der Berufsbildnerin zu besprechen.

Am Anfang der Ausbildung ist es sehr wichtig, sich eine gute Organisation anzueignen, um alle Termine zu planen und einzuhalten. Das erfordert etwas Übung, doch es erleichtert einem die Ausbildung hinsichtlich des Lernens.

Sarina Morf



Sarina Morf ist Lernende Fachfrau Gesundheit. Im Rahmen der Förderung von jungen Berufsfachleuten berichtet sie regelmässig aus ihrem Berufsalltag im Pflegezentrum im Spitz.

Schlitteln – Sicher ins Tal statt ins Spital

Schlitteln macht Spass und gilt als ungefährliche Sportart. Risiken und mögliche Konsequenzen werden jedoch meist unterschätzt. Mit den Tipps der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) sorgen Sie dafür, dass der Schlittenspass keinen bitteren Nachgeschmack hinterlässt.

Schlitteln bringt Freude, doch jedes Jahr endet der Spass für rund 6300 Schlittende beim Arzt oder bei der Ärztin. Um das zu verhindern, ist die passende Ausrüstung mit Helm, Rückenprotektoren

und trittfesten Schuhen essenziell. Aber auch wo man schlitteln geht, ist ein entscheidender Faktor bei der Unfallprävention. Bleiben Sie auf Schlittelwegen, die mit einem lila Schild markiert sind, an Hängen mit freiem Auslauf oder hindernisfreien Wegen. Auch das korrekte Verhalten ist wichtig. Nehmen Sie Rücksicht auf andere Wintersportlerinnen und Wintersportler, passen Sie Ihre Geschwindigkeit Ihrem Können und den Gegebenheiten an und überholen Sie nur mit genügend Abstand.

Weitere Informationen:
www.bfu.ch

Die wichtigsten Tipps:

- Tragen Sie immer einen Helm und eine Skibrille.
- Tragen Sie hohe, feste Schuhe mit gutem Profil und bei eisigen Verhältnissen zusätzlich Bremshilfen.
- Schlitteln Sie nur auf markierten Schlittelwegen oder hindernisfreien Wegen.
- Schlitteln Sie am besten mit einem Rodelschlitten, um besser lenken zu können.
- Befolgen Sie die zehn Schlittregeln.



Die Risiken beim Schlitteln werden meist unterschätzt.

BILD PATRICK ROBERT DOYLE

KURZ NOTIERT

MUSIKSCHULE

Stufentest

Am Samstag, 21. Januar 2023 von 8.30 bis 15.30 Uhr fanden die Vorspiele für den Stufentest vor der Jury im Musikwerk in Kloten statt. Insgesamt haben rund 40 Schülerinnen und Schüler teilgenommen. Der Stufentest wurde für folgende Instrumente durchgeführt: Klavier, Querflöte, Blockflöte, Gitarre, E-Gitarre und Saxofon.

Es war ein gelungener Anlass. Alle Schülerinnen und Schüler durften mit einem Diplom und einem Lächeln auf dem Gesicht nach Hause gehen.

SAMSTAG, 4. FEBRUAR

Papier- und Kartonsammlung

Am Samstag, 4. Februar, sammelt die Stadtmusik Kloten Papier und Karton in Kloten. Für Auskünfte oder Abholdienste ist Frau Michèle Walz am Freitagabend bis 21 Uhr und am Samstag unter der Nummer 079 320 72 98 erreichbar.

Die Bevölkerung wird gebeten auf folgende Punkte achtzugeben:
– Papier und Karton sind separat zu bündeln, verschnürt am Samstag vor 8 Uhr am Strassenrand bereitzustellen.
– Keine Papier- und Plastiksäcke verwenden.
– Zum Altpapier gehören Zeitungen, Illustrierte und Prospekte.
– Der papiersammelnde Verein hilft betagten Einwohnern gerne beim Auslagern der Papier- und Kartonbündel aus dem Keller. Bitte rufen Sie obenstehende Telefonnummer am Vortag an.
Die Stadt dankt für die gute Zusammenarbeit.



The Giveaways – Urgewaltsmomente des Rocks.

BILD SZENE KLOTEN

VEREIN SZENE KLOTEN

The Giveaways – Urgewaltsmomente des Rocks

Ein guter Rocksong schlägt ein wie der Blitz. Und jeder, der schon einmal mit einem solchen «Rock-'n'-Roll-Geschenk» bedacht wurde, weiss, dass es danach eigentlich nur noch einen wirklichen Sinn im weiteren Leben geben kann: sich immer wieder diesen Urgewaltsmomenten auszusetzen.

The Giveaways sind die aufziehende Wetterfront, die dem geeigneten Publikum gerne ein kleines Rockgewitter beschert und dabei hilft, mit einem Set aus Punk, Hardrock und Metal der letzten 50 Jahre «diesen einen, ganz persönlichen Moment» noch einmal greifbar nah ins Leben zu holen. So come on in and get your Giveaway now!

Datum: Freitag, 3. Februar
Uhrzeit: 20 Uhr, Abendkasse
Szenebar ab 19 Uhr mit einer kleinen Auswahl an belegten Brötchen und anderen Köstlichkeiten
Ort: Bücheler-Hus

Informationen und Tickets:
www.szenekloten.ch/events

*Die Artikel auf dieser Seite erscheinen im Auftrag von der Stadt Kloten und werden auch von ihr verantwortet.