

Baderegeln beachten: So wird Schwimmen zum Vergnügen

Ob im Freibad oder den Badegewässern im Kreis – Schwimmen macht Spaß, hält fit und bietet im Sommer eine willkommene Abkühlung. Doch immer wieder passieren Bade-Unfälle, die mitunter tödlich enden. „Beim Baden sollten ein paar einfache Regeln eingehalten werden“, rät deshalb der Amtsarzt des Kreises, Dr. Bernhard Jungnitz, und verweist auf entsprechende Empfehlungen der Deutschen Lebens-Rettungs-Gesellschaft e.V. (DLRG).



Gefahrenquellen können nicht nur durch das Schwimmen in Bädern oder an beaufsichtigten Badegewässern ausgeschlossen werden, sondern vor allem durch das eigene Verhalten, erläutert der Mediziner und unterstreicht: „Es gilt, niemals alkoholisiert ins Wasser zu gehen und bei Kreislaufproblemen Vorsicht walten zu lassen. Unbekannte Gewässer wie Baggerseen sollten gemieden werden.“

Zehn Grundregeln, die die DLRG empfiehlt, helfen persönliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen so einzuschätzen, dass niemand zu Schaden kommt:

1. Gehen Sie nur zum Baden, wenn Sie sich wohl fühlen. Kühlen Sie sich ab und duschen Sie, bevor Sie ins Wasser gehen.
2. Gehen Sie niemals mit vollem oder ganz leerem Magen ins Wasser.
3. Gehen Sie als Nichtschwimmer nur bis zum Bauch ins Wasser.
4. Rufen Sie nie um Hilfe, wenn Sie nicht wirklich in Gefahr sind, aber helfen Sie anderen, wenn sie Hilfe brauchen.
5. Überschätzen Sie sich und Ihre Kraft nicht.
6. Baden Sie nicht dort, wo Schiffe und Boote fahren.
7. Bei Gewitter ist Baden lebensgefährlich. Verlassen Sie das Wasser sofort und suchen Sie ein festes Gebäude auf.
8. Halten Sie das Wasser und seine Umgebung sauber, werfen Sie Abfälle in den Mülleimer.
9. Aufblasbare Schwimmhilfen bieten keine Sicherheit im Wasser.
10. Springen Sie nur ins Wasser, wenn es frei und tief genug ist.

„Beim Baden ist immer Vorsicht geboten“, sagt Dr. Bernhard Jungnitz. Vor allem offene Gewässer bergen oft nicht erkennbare Risiken im Uferbereich wie glitschige, scharfkantige Gegenstände, Untiefen, steile Uferabfälle und Temperaturunterschiede. Wer aber die Regeln kennt und beachtet, dem winken beim Sprung ins Nass Spaß und Wohlbefinden. Dr. Jungnitz: „Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt.“

Neue Umschulungen im Bildungszentrum Bergkamen des TÜV Nord Bildung

TÜV NORD Bildung startet im Juli und August mit neuen Umschulungen. Im Bildungszentrum Bergkamen am Kleiweg werden dann unter anderem Elektroniker, Industriemechaniker, Mechatroniker sowie Kaufleute im Gesundheitswesen und für Büromanagement ausgebildet. Auch für die Umschulung zum Koch sind noch Plätze zu vergeben.



In Bergkamen bietet TÜV NORD Bildung Umschulungen in verschiedenen Metallberufen an. Foto: Udo Geisler

Umschulungen dauern in der Regel zwei Jahre und richten sich an arbeitsuchende oder akut von Arbeitslosigkeit betroffene Personen, die ihren bisherigen Ausbildungsberuf, beispielsweise aus gesundheitlichen Gründen, nicht mehr

ausüben können. Zur Teilnahme ist eine Förderung über die Agentur für Arbeit, das Jobcenter, den Rentenversicherungsträger oder die Berufsgenossenschaft erforderlich.

Fragen zu den Umschulungsinhalten und Fördermöglichkeiten beantwortet Karen Härtling, Telefon: 02307 208611, E-Mail: khaertling@tuev-nord.de

„Poollympische Spiele“ am Sonntag im Wellenbad Weddinghofen

Am Sonntag, 17. Juli, veranstalten die GSW zusammen mit dem Pool-Party-Team Zephyrus von 13:30 bis 18:30 Uhr ein sportliches Sommerspektakel im Wellenbad in Bergkamen. Fünf actionreiche Disziplinen in und außerhalb des Wassers fordern fünf Stunden lang zum Mitmachen auf. Gefragt sind Kreativität, Geschicklichkeit und Teamgeist.



Ob es darum geht den Aqua-Track Hindernislauf mit einem abschließenden Rutsch ins kühle Nass zu absolvieren oder auf der Liegewiese des Wellenbades die Bicycle-Challenge auf den verrückten Offroad-Funracern zu meistern – die „Poolympiade“ ist ein Riesenspaß für die ganze Familie. Sicherlich einmalig auf der Welt ist der „poolympische“ Kanu-Parcours. Hierbei müssen die Badegäste auf den extra für das Sommerhighlight entwickelten Schwimmtieren nur mit Hilfe von Paddeln und eigener Muskelkraft einen auf dem Wasser aufgebauten Parcours bezwingen. Auch das Softspeer-Werfen auf die riesige Poolympiade-Zielscheibe sowie der Sommer-Biathlon, bei dem die großen und kleinen Badegäste mit Schwimfflossen und Wasserspritzen ausgestattet auf originale Biathlon Klappscheiben schießen müssen, sorgen für absolute Volltreffer auf der Poolympiade.

Alle Informationen zu den Bädern der GSW sind auf der Internetseite unter www.gsw-freizeit.de oder telefonisch unter 02307 978-314 erhältlich.

55-jähriger Radfahrer auf der Luise-Schröder-Straße schwer verletzt

Am Dienstag fuhr gegen 15 Uhr eine 78-jährige Bergkamenerin mit ihrem Pkw auf der Luise-Schröder-Straße in Richtung Gedächtnisstraße. In Höhe des Wasserparks überquerte nach Angaben der Polizei plötzlich ein 55-jähriger Radfahrer aus Bergkamen die Straße. Die Frau konnte nicht mehr rechtzeitig abbremsen und die Fahrzeuge stießen zusammen. Der Radfahrer, der keinen Helm trug, wurde bei dem Unfall so schwer verletzt, dass er zur stationären Behandlung in ein Krankenhaus gebracht werden musste.

Großer Polizeieinsatz durch einen böswilligen falschen Notruf

Ein größerer Polizeieinsatz sorgte am Mittwochmorgen in der Kamener Innenstadt für reichlich Aufregung.



Vermutlich ein böswillig abgesetzter falscher Notruf sorgte am Mittwochmorgen in der Weststraße in Kamen für einen großen Polizeieinsatz. Foto: Ulrich Bonke

Es war ein Notruf eingegangen, nach dem angeblich in einer Wohnung in der Weststraße ein Mensch durch eine Bedrohung in Gefahr gewesen wäre. Als die Beamten gegen 9 Uhr in die betreffende Wohnung eingedrungen waren, fanden die Polizisten sie allerdings leer vor. Deshalb liegt die Vermutung nahe, dass ein Unbekannter diesen Alarm böswillig abgesetzt hatte.

Sonnenbrandgefahr durch Arzneimittel

Einige Arzneimittel vertragen sich nicht mit dem Sonnenlicht und können sonnenbrandartige Nebenwirkungen verursachen. Weil die Reaktion zeitlich verzögert eintreten kann, gibt Amtsapothekerin Birgit Habbes beim Kreis Unna ein paar

Hinweise.

„Ob ein Arzneimittel Hautreaktionen auslöst, hängt unter anderem von dem Wirkstoff, dem Hautzustand und der Lichtmenge ab“, erklärt die Amsapothekerin. Zu den Auslösern gehören z.B. einige Wirkstoffe aus der Gruppe der Antibiotika (z.B. Ciprofloxacin oder Tetracyclin), der Schmerzmittel (z.B. Naproxen oder Diclofenac), der Anti-Depressionsmittel (z.B. Johanniskraut, Amitriptylin oder Imipramin) und der Medikamente, die auf das Herz-Kreislauf-System (z.B. Captopril, Simvastatin) wirken. Ob ein Arzneimittel riskant ist, kann im Beipackzettel nachgelesen oder in der Apotheke erfragt werden.

Wenn die Gefahr einer sogenannten phototoxischen Nebenwirkung besteht, sollte möglichst wenig Licht an die Haut kommen. „Man kann die Haut ganz einfach mit Kleidung schützen. Hilfreich ist auch die Einnahme eines Arzneimittels mit kurzer Halbwertszeit abends statt morgens“, so Birgit Habbes.

In der Mittagszeit sollte die Sonne gemieden werden. Ein ausreichender Sonnenschutz mit hohem UV A-Schutz sei zudem ebenso wichtig wie der Verzicht auf den Solariumsbesuch. „Wer ein Medikament mit phototoxischen Stoffen länger einnehmen muss, sollte für die Fenster in der Wohnung oder im Auto über spezielle UV-undurchlässigen Folien nachdenken“, gibt Amsapothekerin Birgit Habbes einen praktischen Tipp.

Gut für Gesundheit und Klima: Pedelecs im Kreis-Fuhrpark

Rauf aufs Rad – das schont nicht nur das Klima, sondern bringt auch eine Menge für die Gesundheit. Und für die können Kreis-

Mitarbeiter jetzt besonders komfortabel etwas tun: Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung stehen zwei Pedelecs für Dienstfahrten zur Verfügung.



Kreisdirektor Dr. Thomas Wilk (2.v.r.) stellte das erste Dienst-Pedelec des Kreises zusammen mit Gabriele Bierwolf-Sigrist (stellvertretende Leiterin Zentrale Dienste, 2.v.l.), Jochen Pfeiffer (Fuhrpark) und Diana von der Heyde (Betriebliche Gesundheitsförderung, r.) vor. Foto: B. Kalle – Kreis Unna

Für kürzere Wege können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schon seit einigen Jahren Dienstfahrräder satteln. Ergänzt wird diese Möglichkeit, umweltschonend von A nach B zu kommen, nun durch die beiden Pedelecs. Sie unterstützen die Fahrer bei Bedarf mit einem kleinen Elektromotor während des Tretens. „Bei etwas weiteren Dienstfahrten und wenn es bergauf geht, muss also niemand befürchten, nassgeschwitzt zum Termin zu kommen“, nennt die beim Kreis für die Betriebliche

Gesundheitsförderung zuständige Mitarbeiterin Diana von der Heyde einen Vorteil.

Mit einer Reichweite von 100 bis 130 Kilometern könnte das Kreisgebiet nahezu einmal komplett umrundet werden, bevor das Pedelec wieder an die Steckdose angeschlossen werden muss. „Wir freuen uns, wenn künftig viele Dienstfahrten auf zwei statt auf vier Rädern stattfinden“, sagte Kreisdirektor Dr. Thomas Wilk bei der Vorstellung der Pedelecs.

Wenn es um Mobilität geht, bietet die Kreisverwaltung übrigens zahlreiche Alternativen zum Auto an: Zwei ÖPNV-Tickets für Dienstreisen, das Jobticket für die Fahrt zur Arbeit und zurück oder auch der Fahrradkeller mitsamt Umkleidemöglichkeit gehören längst zum Standard.

Automatisierte Notfall-SMS löst in Rünthe große Suchaktion aus – „Vermisste“ sitzt mit Freundin in einem Café

Eine automatisch versandte Notfall-SMS führte am heutigen Dienstagnachmittag gegen 15:30 Uhr zu umfangreichen Suchmaßnahmen nach einer 55-jährigen Kamenerin in Bergkamen-Rünthe im Bereich Westenhellweg.

Der Ehemann der vermeintlich Vermissten erhielt über ein auf dem Smartphone der Frau installiertes Programm eine Text- und Bildnachricht, die den Schluss zuließ, dass für diese eine

Gefahr für Leib und Leben besteht.

Da Rückrufe von der Kamenerin nicht entgegengenommen wurden und erste Suchmaßnahmen durch insgesamt fünf Streifenwagenbesatzungen erfolglos verliefen, wurde zur Absuche von Freiflächen im Bereich des Westenhellweg / ehemalige Mülldeponie ein Polizeihubschrauber hinzugezogen.

Im Laufe der zweistündigen Suche ergaben weitere Ermittlungen, dass sich die 55-Jährige während der Suchmaßnahmen in Begleitung einer Freundin in einem Café in der Marina-Rünthe aufgehalten hat. Aufgrund dieser Erkenntnisse, wurden die Suchmaßnahmen daraufhin gegen 17:30 Uhr eingestellt.

Die Kamenerin teilte anschließend mit, dass sie den Versand der Notfall-SMS überhaupt nicht mitbekommen und ihr Mobiltelefon wie immer lautlos geschaltet habe.

Den Einsatz des Polizeihubschraubers habe sie allerdings im Café sitzend beobachtet.

Großer Flohmarkt in der Stadtbibliothek

Vom 16. Juli bis zum 06. August 2016 lädt ein Flohmarkt in die Stadtbibliothek Bergkamen, Am Stadtmarkt 1, zum Stöbern ein. Zum Preis von je 0,50 Euro werden Sachbücher, Romane und Spiele angeboten.

Wasserspaß mit Neugeborenen

Planschen, Spielen, Wasserspaß! – Unter diesem Motto beginnen am Donnerstag, 21. Juli, und am Montag, 1. August, um 16 Uhr neue Babyschwimmkurs für Kinder, die von Dezember 2015 bis Mai 2016 geboren sind. Die Kurse werden von der Elternschule im Hellmig-Krankenhaus organisiert und finden im Schwimmbad von Reha Sport Kamen am Hellmig-Krankenhaus statt. Sie werden in Kooperation mit der Familienbande Kamen durchgeführt.

Babyschwimmen ist ein liebevolles „miteinander spielen“ und „sich bewegen“ im dreidimensionalen Raum. Sich im Wasser wohl fühlen und entspannen zu können stehen im Vordergrund. Das Babyschwimmen hat sich längst als Entwicklungsförderung etabliert. Neue Bewegungsanreize im Wasser, gemeinsame Spiele und Spaß für Eltern und Kinder im warmen Wasser des Bewegungsbades fördern das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes.

Interessierte können sich bei Marianne Künstle in der Elternschule unter der Telefonnummer 0231-922 1252 oder per Mail an elternschule@klinikum-westfalen.de anmelden. Die Kurse erstrecken sich über 8 mal 30 Minuten, die Teilnahme kostet 64 €.

Kreis sucht Nachwuchs: Sieben Ausbildungsberufe im Angebot

Die Kreisverwaltung hat rund 1.000 Mitarbeiter. Viele davon verabschieden sich in den kommenden Jahren in den Ruhestand. Der Kreis sucht deshalb bereits jetzt für das Jahr 2017 Nachwuchs. Im Angebot sind 23 Ausbildungsplätze und sieben

Berufe.

Gesucht werden Auszubildende für den gehobenen nichttechnischen Verwaltungsdienst (8), für den mittleren allgemeinen Verwaltungsdienst (5) und als Verwaltungsfachangestellte (5). Ausgebildet werden sollen ab 2017 außerdem zwei Vermessungstechniker, ein Straßenwärter, ein Fachinformatiker – Fachrichtung Anwendungsentwicklung – und ein Tierpfleger.

Wer genauer wissen möchte, was der Kreis konkret im Angebot hat und welche Voraussetzungen für eine erfolgversprechende Bewerbung erfüllt sein müssen, findet alle Informationen unter www.kreis-unna.de, Suchbegriff „Ausbildung beim Kreis“. Das Portal für die Online-Bewerbung ist bereits freigeschaltet. Bewerbungsschluss ist am 26. August, also dem letzten Tag der NRW-Sommerferien.

Übrigens: Aufgrund der bedarfsgerechten Einstellungsplanung des Kreises stehen die Chancen gut, nach der erfolgreich absolvierten Ausbildung in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis übernommen zu werden.