

An underwater photograph of four children in a swimming pool. They are all wearing colorful goggles and smiling. The child in the center foreground is wearing a pink swimsuit and has their hands held up, showing five fingers. The child to the right is also smiling and has their hand up. The child in the background is wearing a colorful swimsuit. The water is clear blue with many bubbles.

Wasser MARSCH!

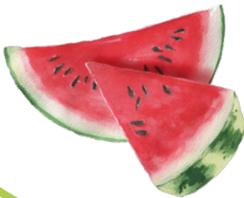
Wenn es im Sommer heiß wird,
hilft ein Sprung ins kühle
Nass. Dabei sollte man
einiges beachten!

Bevor es in den Pool geht, solltest du dich unbedingt abduschen! Auf deiner Haut sammeln sich Schweiß und Staub. Wenn diese ins Beckenwasser kommen, wird es verunreinigt. Wasser in Swimmingpools wird häufig mit Chemikalien, z. B. Chlor, sauber gehalten. Je mehr Schmutz sich im Wasser ansammelt, desto mehr Chlor muss eingesetzt werden. Das kann deine Augen reizen. Diese werden dann rot und fangen an zu brennen. Wer empfindlich ist, sollte daher immer eine Schwimmbrille tragen.

Duschen vor dem Badengehen gilt auch, wenn du in einem See schwimmen möchtest. Das empfindliche Ökosystem in natürlichen Gewässern kann durch zu viel Sonnencreme, die sonst im Wasser landet, geschädigt werden. Nach dem Baden heißt es dann wieder eincremen!

Wassermelonen

**sind eine köstliche Erfrischung
und ein guter Durstlöcher. Sie
sind daher im Sommer ideal als
gesunder Imbiss!**



Wer noch nicht schwimmen kann, braucht auf jeden Fall Schwimmhilfen – und einen Erwachsenen, der aufpasst!

