

Schwimmen macht Spaß und kann dir das Leben retten, wenn du ins Wasser fällst.

Kannst du noch nicht schwimmen? Dann bitte deine Eltern darum, dass du bald bei einem Schwimmkurs mitmachen darfst.



Foto: Wasserwacht-Bayern

## SCHWIMMEN RETTET LEBEN

Diese Jungen haben einen Schwimmkurs besucht und können schwimmen. Ihnen kann im Wasser so schnell nichts passieren.

## RÄTSEL FÜR SCHLAUE FÜCHSE

Egal ob im Schwimmbad oder am See, es gibt Regeln, die man kennen muss, damit der Badespaß sicher bleibt.

### WAS IST RICHTIG?

- a) Wenn ein Gewitter aufzieht, muss ich sofort das Wasser verlassen.
- b) Mit vollem Bauch kann ich besonders gut schwimmen.
- c) An einem See darf ich überall schwimmen. Boote müssen ausweichen.
- d) Ich darf nur ins Wasser köpfen, wenn ich sicher weiß, dass es tief genug ist.
- e) Auch im Wasser kann man Sonnenbrand bekommen. Deshalb schütze ich mich davor mit wasserfester Sonnencreme.

Wenn es heiß ist, müssen alle viel trinken! Wasser, Saftschorle oder die Kinderbowle helfen gegen den Durst und erfrischen.



## KINDERBOWLE

Du brauchst für 3 bis 4 Gläser: 250 g Tiefkühl-Himbeeren, 1 bis 2 Scheiben Melone etwa 1 cm dick, je 300 ml kalten Früchtetee, Apfelsaft und spritziges Mineralwasser, Saft einer halben Zitrone, kleine Ausstechförmchen



Steche aus den Melonenscheiben mit den Ausstechförmchen Figuren aus. Mische Tee, Apfel- und Zitronensaft in einem Gefäß, gib die Melonenstücke und die Hälfte der Himbeeren dazu, lasse alles im Kühlschrank einige Stunden durchziehen. Kurz bevor du die Bowle mit deinen Freunden trinkst, gib die restlichen Tiefkühl-Himbeeren und das Mineralwasser in das Gefäß.

**TIPP:** Feuchte den Rand der Gläser mit Zitronensaft an und tauche ihn in Zucker. So bekommst du eine hübsche Verzierung.

## BASTELTIPP



Schiffchen aus Korken

Du brauchst: Flaschenkorken, ein Ästchen, ein Blatt, einige Gummiringe

Mache einen Gummi um zwei Korken. Jetzt hast du ein Floß. Wenn du magst, kannst du mit weiteren Gummis noch einen dritten Korken daran befestigen. Stecke das Ästchen als Fahnenmast zwischen zwei Korken. Fädele nun noch das Blatt als Segel auf das Ästchen.

Alleine kannst du dein Schiffchen in einer großen Schüssel schwimmen lassen. An Bäche oder Teiche begleitet dich besser ein Erwachsener.