

# Lilly besucht das Schwimmbad

**Warme Tage** haben Vor- und Nachteile. Wie man sich vor der Sonne schützen kann, erfahrt ihr hier.

VON ELENA ROMANO-CERFEDA

«Was ist denn heute bloss los?» Lilly klettert aus ihrem Baumhäuschen. Die Sonne scheint ihr ins Gesicht und erwärmt ihr ganzes Fell. «Ich brauche Wasser», denkt sie und hüpfert zum nächsten Waldbrunnen. Zuerst trinkt sie nur, aber schon bald holt sie einen riesigen Satz und springt in den Brunnen. «Diese Hitze ist ja kaum auszuhalten!» Wenig später kommt der Spatz Frederik angefliegen. «Fühlst du diese Hitze auch so?», fragt Lilly ihren Freund. «Doch, klar» antwortet Frederik, «aber wenn ich fliege, habe ich frischen Zugwind.» – «Du Glückspilz», antwortet Lilly darauf. «Übertreib mal nicht», erwidert Frederik, «wir sind in der Schweiz. Stell dir vor, wie heiss es in anderen Ländern werden kann.» Er erzählt vom Vulkanland – Danakil-Senke genannt –, welches sich im Grenzgebiet zwischen Eritrea und Äthiopien befindet und eine der extremsten Wüsten der Erde ist. «Dort herrscht eine durchschnittliche Jahrestemperatur von 34,6 Grad Celsius – Weltrekord!» Als Vergleich: In der Schweiz wurde die Jahresdurchschnittstemperatur Ende 2014 mit 8,5 Grad erreicht. «Dort ist es ja fast fünfmal heisser!», ruft Lilly mit grossen Augen.

## Erstaunlich grosse Hitze

Ihr Kopf ist noch röter geworden. «Gehen wir in die Badi?», fragt sie. Und so machen sie sich gemeinsam auf den Weg. Am Eingang der Badi hängt eine grosse Informationstafel, wo beide kurz verweilen. Lilly beginnt vorzulesen: «In



Lilly gönnt sich an einem heissen Sommertag einen Sprung ins Schwimmbecken. Frohe Ferien!

Bild Robert Steiner

Libyen, Al-Aziziyah, ist am 13. September 1922 eine unglaubliche Temperatur von 57,8 Grad gemessen worden. Das Erstaunliche ist, dass die Stadt nur etwa eine Stunde Fahrt vom Mittelmeer entfernt liegt.» Lilly bekommt ihre Schnauze fast nicht mehr zu vor lauter Staunen. Sie liest weiter vor: «Im kalifornischen Death Valley in den USA wurde die zweithöchste Temperatur überhaupt, 56,7 Grad, gemessen. Im Sommer liegt die durchschnittliche Temperatur bei 47 Grad. Die wärmste Stadt weltweit ist Bangkok in Thailand. Die durchschnittlichen Temperaturen liegen bei 28 Grad. Von März bis Mai steigt die Temperatur auf durchschnittlich 34 Grad.» Nachdem Lilly alles vor-

gelesen hatte und sie in die Badi eintraten, sagte sie nur noch: «Uns geht es wirklich sehr gut hier, wir Glückspilze.»

## In der Sonne immer gut geschützt

In der Badi breiten beide ihre Badetücher aus. Es war schwer, einen Platz zu ergattern, denn die Badi ist überfüllt. Lilly streckt alle viere von sich und schliesst die Augen. «Willst du dich denn nicht vor der Sonne schützen?», fragt Frederik. «Wie schütze ich mich denn vor der Sonne?», fragt Lilly verwundert. Frederik beginnt zu erklären: «Die Sonne kann auch gefährlich sein, daher ist ein Sonnenschutz unabdingbar. Im Sonnenlicht hat es Strahlen, die gefährlich sind, weil sie tief in die Haut

eindringen und dort die Zellen schädigen. Auch im Schatten sind diese Strahlen vorhanden, weil sie zum Beispiel vom Wasser oder vom Strand reflektiert werden. Daher kann es auch im Schatten zu einem Sonnenbrand kommen. Auch Kleidung schützt nicht wirklich vor den Strahlen. Daher immer gut mit Sonnencreme die Haut schützen. Es gibt diverse Produkte mit unterschiedlichem Sonnenschutzfaktor. Schau, welche für dich und dein Hauttyp am geeignetsten ist.» «Okay», sagt Lilly und nimmt die grösste Tube, «könntest du mir in dem Fall den Rücken noch eincremen?» Gesagt, getan. Einem wunderbaren Nachmittag steht nun nichts mehr im Wege.

## Freizeit Badis für Kinder

# Schwimmen, Springen und Spielen

In der Badi in **Thayngen** findet, dank der grossen Auswahl, jeder seinen Platz. Für die ausdauernden Schwimmer gibt es das 50 Meter lange Becken, in dem man seine Längen ziehen kann. Auf der anderen Seite hat es ein nicht ganz so tiefes Spielbecken mit einer Rutschbahn und Sprudeldüsen. In der Mitte kommen die mutigen Springer auf ihre Kosten. Von den zwei Ein- und den beiden Dreimettersprungtürmen kann man viele Kopfsprünge, Saltos oder auch den einen oder anderen Bauchklatscher wagen. Hat man sich dann auf der oberen Etage genügend ausgetobt, geht es einen Stock tiefer weiter. Eine grosszügige Wiese bietet sich an, um Fussball zu spielen oder sich zu sonnen. Dazu kann man auch das Beachvolleyballfeld oder die Tischtennisplatten ausprobieren. Für die ganz kleinen Badibesucher steht ein lustiges Planschbecken bereit. Möchte man der Sonne ausweichen, spenden grosse Bäume Schatten. Natürlich kann man auch den Hunger mit feinen Menüs im kleinen Restaurant stillen. Der Eintritt für Kinder kostet 3 Franken, für Erwachsene 6 Franken.

Für einen spannenden Tagesausflug eignet sich das Schwimmbad in **Flaach** besonders gut. Flaach liegt im Zürcher Weinland. Es gibt dort einen Spielplatz, ein kleines Becken mit Rutschbahn und ein tiefes Becken zum Schwimmen sowie für tolle Sprünge vom Sprungbrett. Für die ganz kleinen Kinder hat es ein schönes Planschbecken. Auf der grossen Wiese kannst du wunderbar die Sonne geniessen und spielen. Gute Schwimmer können sich auch im Rhein abkühlen. Dieser fliesst direkt neben der Badi Flaach durch. Für leckere Grilladen steht ein Feuerplatz zur Verfügung. Falls ein Tagesausflug nicht genug ist, kannst du auch ganz einfach auf dem schönen Campingplatz übernachten. Doch die Anlage eignet sich nicht nur zum Baden und Campieren. Im Naturzentrum Thurauen gleich nebenan gibt es eine Ausstellung. Dort lernst du viel Spannendes über die Natur in Flaach und erhältst einen tollen Einblick in die Welt auf und unter der Erde. Auch ein imposanter Luftsteg direkt in den Wald findest du dort. Informationen unter [www.naturzentrum-thurauen.ch](http://www.naturzentrum-thurauen.ch)

Das Freibad **Schleitheim** gehört zu den wohl schönsten Badis im ganzen Kanton. Nicht nur die Aussicht auf das umliegende Dorf und die nahen Felder, sondern auch das Angebot an verschiedenen Aktivitäten laden zum Verweilen ein. Nebst dem 50-m-Schwimmbecken und dem Kinder-Planschbecken ist insbesondere die grosszügige Spielwiese mit dem Beachvolleyballfeld eine grosse Attraktion der Badi. Darauf lässt sich der Sommer beim Fussball, Volleyball- oder Frisbee-Spiel oder einem guten Buch geniessen. Verspürst du nach dem Badespass einen Hunger, so bietet der Badikiosk eine breite Auswahl an Leckereien. Ob selbst gebackener Kuchen, frische Salate, Pommes frites oder Glace – der Badikiosk überzeugt mit Speis und Trank für Gross und Klein. Mehrmals im Jahr organisieren die Verantwortlichen zudem Spezialanlässe, wie das Mondscheinbad, den schnellsten Schlaatemer Fisch oder das Salatbuffet. Die Badi hat während der Sommerferien täglich von 8.00 bis 21.00 Uhr geöffnet. Der Eintritt kostet zwischen 2.50 Franken (Kinder) und 5.00 Franken (Erwachsene).

Der KSS Freizeitpark in **Schaffhausen** ist auf jeden Fall einen Ausflug im Sommer wert. Er stellt mit über fünf Becken die grösste Badi in der Umgebung dar. Für grosse und kleine Gäste bietet der Park ausgedehnte Sport- und Relaxbereiche an. Das Freibad besteht aus einem warmen Whirlpoolkanal mit Massageliegen, einem grossen Schwimmerbecken und dem Erlebnisbecken mit Wasserspielen und einem Strömungskanal. Die Kühnen werden vom Sprungturm mit einem 1-, 2- und 3-m-Brett dazu eingeladen, ihr Können zu zeigen. Eine grosse Breitflächen-Rutschbahn verspricht weiteren Spass und Action. Beim Planschbecken und einem tollen Wasserspielplatz kommen auch die Aller kleinsten zum Zuge. Auf der Wiese gibt es grosszügige Schattenplätze und Feuerstellen. An verschiedenen Nachmittagen begeistert ein Kasperltheater die kleinen Gäste. Auch bei schlechtem Wetter lohnt sich ein Besuch des Schwimmbades. Im Hallenbad warten ein Schwimmerbecken, ein Nichtschwimmerbecken und das Highlight – die über 50 m lange Black-Hole-Wasserrutschbahn.



Das Schwimmbecken und die vier Sprungtürme in Thayngen. Bild Melani Müller



Die Badi Flaach mit zwei Becken, Rutschbahn und Sprungbrett. Bild Reto Vetterli



Genügend Platz für Spiel und Spass gibt es in der Schlaatemer Badi. Bild Corina Fendt



Und natürlich der Klassiker für Schaffhauser Badegäste: die KSS. Bild Coralie Friedli

## Wissen

### Schweisstreibende Sommerhitze

Dank dem Wasser auf der Erde entstand Leben auf unserem Planeten. Dein Körper ist deshalb ideal an das Wasser angepasst. Ohne Wasser kannst du keine vier Tage überleben. Mehr als die Hälfte deines Körpers besteht aus Wasser. Die kleinsten Teile (Zellen) enthalten Wasser und sind von diesem umgeben. Das Blut, die Muskeln, die Haut, ja sogar die Knochen enthalten Wasser. Ohne Wasser würde der ganze Körper nicht funktionieren. Das Wasser in deinem Körper transportiert wichtige Nährstoffe und Salze. Dieses Wasser ist auch für die Wärmeregulation im Körper verantwortlich. Hitze und Anstrengung bringen uns zum Schwitzen.

Sobald es im Innern des Körpers wärmer als 37 Grad Celsius wird, hat dies zur Folge, dass Wasser aus dem Körper gepumpt wird. Somit steigt die Temperatur nicht immer weiter und weiter an. Würde dies passieren, könnte es lebensgefährlich werden. Der Schweiß auf der Oberfläche der Haut verdunstet. Dabei entsteht Kälte, welche den Körper abkühlt. Schweiß besteht fast nur aus Wasser. Durch die Nahrung und die Flüssigkeit nehmen wir wieder neues Wasser in unseren Körper auf. Der Schweiß beginnt säuerlich zu riechen, wenn er trocknet.

Gerade jetzt in den heissen Tagen ist es wichtig, dass wir genügend trinken und uns nicht zu stark der prallen Sonne aussetzen. Der Kopf sollte bedeckt sein und luftige Kleidung getragen werden. Vergiss nicht, regelmässig wasserfeste Sonnencreme zu verwenden. Ein Sonnenbrand (Verbrennung der Haut) ist sehr schädlich. Ein schönes Plätzchen im Schatten zu suchen ist eine sehr gute Idee, aber auch da solltest du die Sonnencreme nicht vergessen. Im Wasser ist man von den Sonnenstrahlen nicht geschützt. Durch das kalte Wasser merkt man meist zu spät, dass die Haut bereits gereizt wurde. Befolgt man jedoch die bereits erwähnten Punkte, kann man sich auf einen erholsamen Sommer freuen. Nun wünscht dir Lilly viel Spass in deinen Ferien und hofft, dass du viel Zeit im und beim Wasser verbringen kannst.

## Buchtipps

### Jonathans Nix

Als Jonathan von den Ferien an der Ostsee zurückkommt, stellt er fest, dass er einen heimlichen Passagier dabei hat. Ein kleiner Seemann mit grünen Haaren, der sich als Nix bezeichnet, sitzt in seinem Muschelschale. Innerhalb weniger Tage bringt der ungeduldige, freche und meist unsichtbare Nix Jonathans Welt völlig durcheinander. Durch ihn gerät Jonathan ständig in neue Schwierigkeiten. Zu allem Übel noch dazu glaubt ihm nur seine allerbeste Freundin Leo. Als sich Nix dann auch noch ausgerechnet in seine Lehrerin Frau Kägelie verliebt, müssen Jonathan und Leo schnellstmöglich eine Lösung finden, um ihn wieder loszuwerden.



Verflixt - Ein Nix!  
Friedrich Oetinger Verlag

176 Seiten

Leseprobe freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Buchhandlung Bücher-Fass, Schaffhausen

## Pädagogische Hochschule Schaffhausen

### Impressum

Texte: Elena Romano, Corina Fendt, Coralie Friedli, Mascha Gemperle, Melani Müller, Reto Vetterli  
Illustrationen: Robert Steiner  
mobile@psh.ch

ph | sh