

L æ r e b o g

i

S v o m m e f o n s t e n,

til

S e l v u n d e r v i i s n i n g;

Indeholdende en fuldstændig praktisk Kunniing til
alle Arter af Svømmen, udarbejdet efter Berna-

nardis nye italienske og den øldre tydse

S k o l e s G r u n d s e t z i n g e r

a f

J. E. F. G u t s m u t h s ,

M e d a r b e j d e r i O p d r a g e l s e s a n s t a l t e n i S c h n e p f e n h a l s

O v e r s a t o g u d g i v e t

a f

L o r e n z N e i s t r u p

R i t t e r a t. o g B o g h a n d l e r.

Kjøbenhavn 1800.

Paa Udgiverens Forlag
trykt hos Bogtrykkerne M. G e e s t o g Z a p a r i a s
B r e u m.

Alle gode Dings Besordrer,

Hans Kongelige Højhed

Kronprinds Frederik

anbefales

denne lille Bog

underbantigt

af

Sorlæggeren.

F o r t a l e.

Hvormange tusinde Europeær styrte ikke hvert
aar i Vandet og til sætte Liver i Kamp med
dette frugteloze Element! — Men hvad Mid-
del har den europæiske Fornuft udtaenk, til at
forebygge denne Ulykke, og med hvad Udsald?

Den har forestaaet Korkvamse, Svom-
mebælter og andre artige Ting, som virkelig
sikre imod at drukne, naar man har dem —
paa Kroppen. Men deri sikker juft Knuden;
ingen har dette paa naar han falder i Van-
det. Det er underligt nok at Fornusten ikke
heri gørde Aftale med Moden, hvilket dog
ellers saa hyppigen er tilfældet; at den ikke,
da denne Dame forde Pocher, Culs de Pa-
ris og falske Mayer i Brug, leverede disse
Ting af Kort. Saal havde dog Damerne væ-
ret sikrede for at drukne; Herrerne havde hun
ogsaa let funnet komme til Hjælp med falske
Skuldre og andre Til sætninger.

Der udsættes Præmier for Forulykke-
des Redning. Det er smukt, naar de inds-
vortes Præmier mangl, og naar Besfrierne
ikke ere juft ligesaa redningsløse som de, de
skulle redde, naar deres hele Hjælp ikke be-
stager

staer ene heri, paa Landkanten at raabe om Hiep, at sege om Vaade, Stanger og saa videre, imedens den Ulykkelige ligget under.

Den drager omsider den stakkels Kremper op, og overleverer ham til den medicinske Konst, for ved denne at føres tilbage til Livet. — Bortfjernet vaare al Spot, lun Agt, sand, inderlig Agt soler jeg for de menneskehellige Bøger, som arbejde heri. Men for et Naturbarn herhid, en af de saakaldte Billsde, der ere ligesaa fortroelige med Sandet, som med Lufsten, lad ham see dette hale Opstrin, og han vil tilslidst, naar den Dode velselig kommer tillive igen, seorge: Anvender I Europeer da dette Middel fordi Eders Broder er druknet, eller lader I ham drukne for at have Lejlighed til at anvende dette Middel? Af og hvor saa, hvor saa blive, da reddede af de Tusiude?

Stakkels druknede Mand, du som der ligger for mig, i dit Legem var endnu Livskraftens Hylde; din Mum var endnu seencfast, thi din Enke er endnu ung, dine Bern, som staer her omkring dig og hammerstrig til Himlen, ere endnu finaa. Og alligevel er du druknet? — Hvad er det, som vilde have reddet dig?

dig? Det er ikke andet, end en lidet, at saa hastig lært, Bevægelse med dine Lemmer! Og i aldende Forældre til den druknede Mand, I som der, under eders Sennebørns Hammerstrig, staar med vaade Øyne og sanderrevne Hjerter og see op til Himlen, I havde alle rede givet alle eders Penge bort til Danmarks esteren, I havde altsaa intet mere tilsvarende for at lade eders Son lere at svemme?

Hvo troster sig til, — jeg opfordrer Alle og Enhver i vort Fædreland — hvo troster sig til, at forebringe mig urolelige Grunde imod den Paastand:

Svømmen maae blive et Hovedsykke af Opdragelsen.

„Men det er ikke anstandigt, at foretage Matrosobelser. Det er imod den fine Tone; Convenientsen tillader det ikke; det er ikke Mode, helgelig“ — *)

Ej I Slaver, ikke af den gode, nej af den onde Mode, I som lader eders Kjeder gnave eder Kjedet af Legemet, Ed er glemme

de

*) Denne Forbom kan maaske have Stad paa visse Steder i Sydsland. Hos os anser dog nu ingen Hornstua, Hader eller Moder, end ikke af den fineste Verden, det for en Skam at deres Son kan svonne.

Oversetteren.

de jeg at undtage; I kunne ikke have nogen Stemme, hvor Moden ingen kan have. Her er ingen Gjenstand for Smag, Mode, Conveniens; det er Menneskeliv jeg taler for.

Hvor kunde den europæiske Fornuft, næret af det Gammelgrøsse og Romerske, forsage Svømmingen, som hos Grækere og Romere var et utilførligt Stykke af Opdragelsen? — forsage Svømmen og uvise gribet til Midler, som aldeles ere utilstrækkelige? — forsage Svømmen, det eneste, egte, lidet kostbare og næsten altid tilstrekkelige Middel, da Mennesker alene, blot de langt heldnere Skibbrud i det aabne Hav undtagen, forulykkes nær ved Landet. Var det Blodhed hos Generationen, der ikke kunne gjøre saadan en Fordring? Var det Mangel paa Sands for en fuldstændig Opdragelse? Maaskee, mig synes det saa. Mangel paa Svømmeværker kan det ikke have været; Nationer føre Krigs, og skulle ikke kunne gjøre Svømsmeanstalter?

Hidtil har Drukn'en været Moden, fordi Svømmen ikke er Moden. Hvo som holder dette for et Ordspil, han gaae henud til Naturbørnene, til vores sorte Brødre i Afrika, til Hottentotterne, til Deboerne

ne i det store Ocean, og erkendige sig om, hvor mange Mennesker der aarlig drukne hos dem. Saatenge jeg har levet er mig endnu aldrig forekommet en Rejsendes Beretning, hvori der er talt om Drukn'en hos dem. Her ere Nednings-Beslutninger, her ere Midler til Gjennoplivelser uherre Ting; thi der gives ingen Druknede. Og hvorfor ikke? fordi Enhver kan svømme.

Jeg spørger derfor endnu engang, og alvorligere: Skal Svømmen ikke også saa blive Moden hos os?

Jeg tilstaaer, jeg gjør dette Spørgsmål med ikke lidet Haab, thi der gives hos os en stor Mengde gode og retsfafne Mand, som sætte Verd paa Kraft og Selvstændighed, som ønskede gjerne at bringe Menneskene nærmere til deres oprindelige Huldstændighed, og som ikke ville betragte denne lille Bog med den lærde Krammers forkastende Blik, der troer, at Mennesket er kun slakt til bare Verdom og Abstraktion, men som meget mere indseer, at den Færdighed hos Mennesket, formet af hvilken han modsetter sig Elementerne og sejrig strider for sit Liv, er uendelig mere vurd, end den uheldige lille Færdighed, at male Bogstaver som Kobberstil. Maatte dog ret man-

ge af dem have Sæde i Collegierne og Statsbestyrelsesraæfnet, og Forstede i Familierne!

Af Eder, O Forældre som ikke opdrage eders Barn eensidigen, men ogsaa vilde serge for deres legemlige Opdragelse, af Eder haaber jeg forberedes meget. Eder, som ikke blot ere glade over at se Hukommelsen, Phantasien, og, naar det kommer højt, Forstauden udviklede, nej, som der ogsaa er magte paaliggende for Verden at opdrage fuldstændige Mennesker, som ved Mandens Uddannelses skulle være sunde, stærke, modige som Mand og selvstændige. Maatte dog mange Forældre legge denne Tanke paa Hjertet, maatte de dog betonke, at man forsynder sig imod sine Barn og Verden, naar man leverer dem en kun Mennescefragmenter; at Huldstændighed er det bedste Udslyr for deres Barn.

Vi forstnede Europeer have selvvalsen intet Begreb herom; Monstret paa et selvstændigt Menneske er for lange siden bortrykket fra vores Øyne, og vi harve allerede ligesaaledes vænnet os til Ennen af Fragmenterne, som den Syge til sin langvarige Sygdom. Vi anseer det saaledes som noget ganske Overensstemmende med den sande Naturorden, at Mennesket drukner, naar han falder i Vandet

det og ikke bliver trukket op af Andre; eg dog er intet mindre sandt end dette.

En lidt Baad svømmer i det aabne Hav, og en Moder med sine Små, hvoraaf det Mindste kun er fire Aar gammelt, beskytter sig i samme. Danskende hepper Baaden op og ned paa Vælgerne. Hvilkens Europeer seer dette uden Skelven! En Belg slaaer om sider imod Baaden, og Alle skytte ned i Værgunden. Kan en Europeer tenke sig det som mulige, at disse Mennesker ville reddet sig selv; at de Små, ikke med Tammerskrig, nej med høj latter, skytte ud i Vælgerne, at endog saa den Mindste, ganske uden for sig selv af Glæde over det Spøg, svemmer henved hundrede Skridt omkring Kartoflet, innedens Moderen, ubekymret om sine Barn, ganske fornøjet vender Baaden om? Kan en Europeer tenke sig det? Og dog er det et auhennist Faktum, ikke fra Maanen, men fra Sandwicherne, Seet for Englendernes Øje *). Der seer man endog Madre med Barn ved Brynstet hyppigen at springe ud af Viroquerne og svemme til Land igjennem de farligste Brændinger, estersom det ikke er muligt med hine Kartofler at fare igjennem slige Steder.

Hver-

*) Uddraact af: Cooks dritter Rejsse; Münchens
bey Weigel æter Vand, Seite 295.

Hvorledes, ere da disse Hævoere, disse Naturborn andre Skabninger end vi? gav Gud dem, fremfor os, Hærdighed til at svomme, og gives der af den Mærsag ingen Exempler paa Druknede hos dem? — Al forsriver en halv Snees Stykker af dem, opdrager dem hos os i de bledagtige Europæers Sæder, og de ville, naar de falde i Vandet, drukne ligesåvelsom vi. Det er intet andet end — Hvelse, altsaa noget, som hos os kan gives Børnene af deres Forældre, og Læringerne af Lærerne i Skolerne, naar de kuns ville. Blev dermed nu gjort en Begyndelse, saa bestod vor Nation om et halshundrede Åar for største Delen af dygtige Svømmere; saa vilde man kun høre meget lidet mere om Druknede, og kuns da kunde man holde Nednings-premier og Nedningsmidler for virkelig hensigtsmessige. Og dette vil dog ikke være den eneste sikre Nutte af Svømming. Dog her er ikke Stædet til at beskrive sammes Fordeel for Sundheden, for Legemets Uddannelse og hensigtsmessige Hærdelse tilligemed det mandige Mods Forhøjelse.

Nu til et kort Regnskab over, hvad Læseren finder i denne Bog.

Aller-

Allerede for flere Åar siden var, foruden en Green af den videnskabelige Undervisning, ogsaa den gymnastiske Opdragelse ved det herscende Institut overdraget mig. Dette gav mig Anledning til, ogsaa at lade undervise i Svømmen, hvorved jeg altsaa fik Lejlighed til at tenke over de forskjellige Aeter af samme, saavelsom Maaden at lære den paa, og at anstille virkelige Forsøg derover. Et paa Kongens af Neapel Bekostning trykt Værk af Eanoniens Oronzio de Bernardi, om hvilket man i den her næstfølgende Indledning vil finde omstændeligere Esterretning, var imidlertid kommen for Inset og ogsaa blevet bekjendt hos os. Jeg studerede det, og fandt her en Theorie om Svømmen, som i alle Henseender afgiver i Hovedsagen fra den sædvanlige, ellersom Bernardi grunder sin Svømmeskole paa det menneskelige Legems specifikke Lethed, da den ældre Svømmeskole ivertimod har anlagt sine Methoder for en specifisk Tyngde hos Mennesket, hvilken er liig Vandets Tyngde, eller overgaaer den. Jeg undersøgte denne Gjenstand, saa got Omstændighederne tilfode det, og fandt, at begge Skoler, ved lige Met, have lidt uret. Den nye Italienske, i det den antager Menneskets specifikke Lethed hos alle en-

enkelte Personer, i alle Verdendele, i et lige-
stort Maal; den ældre, i det den holder
alle Mennesker uden Forskjel for tungere end
Banden, agter lidet eller intet paa den tilfæl-
dig bemærkede stætte Lethed og følgelig, med
samme Uret, som den Nyne, gør Alting lige.
Den Nyne gjør derfor formegnet, naar den un-
derviser ogsaa Personer, som langt fra ikke
have det af den antagne Maal af specifist Le-
thed, efter sine Grundsetninger; den Ældre
gjør for lidet, naar den tager saadanue Perso-
ner i Lære, som ere betrætelig letttere end Ban-
det, og dog alligevel behandler dem saaledes,
som de vare tungere. Begge ere fortressel-
ge, men de maae fornøjtig anvendes efter
Maalestokken af det individuelle menneskelige
Legems specifikke Tyngde.

Leseren finder af den Marsdag her begge
Soomnessoler hos hinanden. Bernards
theoretiske Sætning om den store specifikke Le-
thed hos Mennesket og de derhen horende For-
seg indtage det hele første Bind af Originalene.
Jeg har foredraget Hovedsagen deraf i Indled-
ningen, sammenlignet den med mine Erfarin-
ger, og fremstillet Resultatet, deraf. Italiens-
nerens anden praktiske Deel finder man her i
første Afsnit, ikke juft i Udgiv, men i

en,

en, med mine Erfaringer og Tilsætninger for-
synet, Om arbejdning. Jeg benyttede blot Ita-
lienerens Stof; den hele Fremstillels; Ordre-
nen i Foredraget er af mig. En Mengde be-
tydelige Huller har jeg efter egne Jagttagelser
udføldt, derhen hører Fassitelsen af det mens-
neskelige Legems og dets Lemmers Dualighed
og Unvendelighed til Sovnmen, i det tredie
Capitel; en simpel Terminologie den hele Bog
igjennem; næsten overalt alle Angivelser af
Tilbagebevægelserne i alle Soommelectio-
nerne; næsten den hele østepte Lection om Omven-
den og Omdrejen i Bandet; og alt det Prakti-
ske, der er sagt om Spring i Bandet. Man
vil best finde dette, naar man sammenligner
Bernardis Værk med mit Arbejd.

Det andet Afsnit, hvilket indehol-
der den ældre Soomme-Methode, er ganske af
mig. Det grunder sig deels paa egen Erfar-
ing, deels paa utallige Jagttagelser, som jeg
ved den skarpeste Opmærksomhed paa Øjenstan-
den har samlet til min Gymnastiks Behov. Jeg
haaber, man vil her ikke savne nogen vigtig
Methode at komme frem i Bandet, og ej hel-
ler finde nogen slet eller endog falsk. Finder
Mogen at jeg tager Fejl, sag beder jeg om Til-
rettelæsning.

For

Gor ej at gjøre Bogen dyrere, ere alle
Kobbere udeladte; men desuagtet smigret jeg
mig dog, at endog den Læser, hvis Phantasie
kun svag og mat efterdanner alle de sandelige
Gjenstande, man foremaler ham, alligevel
vil finde de her forekommende Beskrivelser over
Svømmemethoderne forstaaelige, naar han kun
findes Interesse i Sagen selv, og strax paa
Stædet i sit Værelse efter gjør, med
sin e Bevæmer, enhver Lemmers Stil-
ling og enhver Bevægelse saaledes
som de her ere angivne efter Bogstas-
verne. Jeg beder ikke at oversec dette Raad,
thi jeg kan forsikre, at flige Eftergjørelser gjør
Sagen mere fættelig for Sanderne, end Bes-
krivelser ved Kobbere.

Gaae nu ud lille Bog, hvis Forsattelse
gjorde mig Hornsjelse, og udbred Kundskab om
Svømmen; vind her og der en kraftig Mand
og Ungling, som praktiskudfører det, du lær-
de ham, og som meddeler sine Barn og unge
Venner det. Dan saaledes Lid efter anden
en stedse videre om sig gribende Tradition af
Konsten. Moaske en eller anden Skole og
Opdragelsesræsenets Foresat tager dig i Be-
skytelse!

Sneepenthal i Julen 1797.

Gutsmuths.

S u b l e d n i n g.

Det maae være interessant for Enhver, der vil
lære at svømme, at lære at hjænde det menneskelige
Legems Tyngde mod Vandet, eftersom Svømmingens
større Lethed eller Vandstelighed beroer paa
dette Forhold. Men, for tydeligere at indsee Sa-
gen, maae man nødvendig hjænde de hydrostatiske
Love, formedeist hvilke de faste Legemers Forhold
til Vandet bliver sat i Lyset. Det er dersor nok
ikke hensigtsridig her at anfore disse Love, for i
det Følgende, ved Forsegene med det menneskelig-
e Legem, at kunne henvise her til.

I) *Ute*

- 1) Bliver et Legem fuldkommen senket ned i Vandet, saa fortrænges det naturligvis saa meget af samme, som det Vægten bedrager, det indvæger, og det fortrængte Vand er af lige Lexingtons Indhold med det.
- 2) Er Quantiteten af Vand af lige Indhold tungere end Legemet selv, naar man bringer dem paa Vægten mod hinanden: saa er Legemet specifist tungere end Vandet.
- 3) Naar et Legeme, der er specifist lettere end Vandet, bliver lagt paa sammes Overflade, saa synker det Kunnsaavids i til det har fortrængt saameget Vand, som er af lige Vægt med det, og en Deel af Legemet bliver stikende frem over Vandspjælet, det er, det svømmer ovenpaa.
- 4) Men naar et Legem, der er specifist tunge end Vandet, bliver lagt paa Vandet, saa synker det under i samme, og det med en Tyngde, der er ligesaa stor som Overstuddet af dets egen Tyngde over Vandets Tyngde.

de.

- de. Er det f. E. 3 Pund, og Quantiteten af Vand af lige Indhold Kunns et Pund, saa synker det tilbunds med en Overveigt af to Pund.
- 5) Et Legem, der er specifist tungere end Vandet, taber i samme saameget af sin Vægt, som Vægten af det Vand, det fortrænger, bedrager. Vejer man f. E. 19 Lod Guld af, og lader det, liggende paa Vægtskaalen, synke ned i Vandet, saa vil det endnu Kunns være 18 Lod tungt, da Mengden af det fortrængte Vand vejer et Lod, og man vil komme til at tage et Lod bort af Vægten, for at bringe Vægtskaalen til Ligevægt igjen. Vejer man derimod et specifist lettere Legem først i Luften, og senker det paa Vægtskaalen ned i Vandet: saa bliver det, efter den tredie Lov, baaret af Vandet alene, og man vil kunne hortage af Modvægt af Vægtskaalen.

Paa disse Love grunde sig de Forsøg, som Canonicus Oronzio de Bernardi i Italien har anstillet med det menneskelige Legem, og som her skulle blive angivne.

Man

Man har siden de ældste Tider holdt det menneskelige Legem for tungere end Vandet. Denne Mening forplantede sig fra Aarhundrede til Aarhundrede, og blev almindelig antagen, da man i Drukningen af saadanne Personer, som faldt i Vandet, truede at finde Bekræftelse derpaa. Desvagt lode dog Praktikere af Svømmekonsten, som sædvanlig hverken belymire sig om Theorie, eller Hydrostatik eller Meninger, sig ikke afholde fra at finde det Modsatte hos sig, uden dog at agte syndiglig derpaa. Det var derfor, jeg veed ej fra hvor lang Tid siden, bekjendt nok hos Folk, som levede meget paa Vandet og svede Svømming, at ikke ethvert menneskeligt Legem synker ganzte under i Vandet, at det hele Ansigt indtil Ørerne staaer frem af Vandet, naar man retter det mod Himslen, lader det øvrige Legem ligge baglænbs og ganzte virksom straa hænge ned i Vandet *). Man har virkeig allerede i lang Tid gjort Brug af denne

Tres

*) Forfatteren erfarede dette først for nogle Aar siden af en Capitain i den danske Marine. Han anstillede dengang strax nogle Forsøg, og fandt at det i godt Vand lykkedes hos nogle Subjekter, hos andre ikke saa ganzte, at Munden blev ude af Vandet.

Erfaring for i Svømmingen at forfriske sig, men at sætte den mere i Lyset ved hydrostatiske Love, og at gjøre det til Grundlag til en nye Skole for Svømmekonsten, det falde Ingen ind; deels fordi de Folk, som hændte den, langt bortfjernede fra videnstablige Kundskaber passede kuns deres Maringsvej, deels fordi de Personer, som besadde hine Kundskaber, satte forliden Værd paa Sagen.

Men i de nyere Tider gjorde denne Erfaring Opsigt i Italien. Canonicus Bernardi, til Terlizzi i det Neapolitanse, som formedelst sic Helsbred maatte bruge Soebad, blev derved tilfældigvis bekjendt med hin Erfaring; han fastsatte den ved Forsøg, gav den en Udvidning, som den ved Svømmingen hidindtil endnu ikke havde haft, og byggede et nyt System for Svømmekonsten derpaa. Han meddelede sine Opdagelser i Sagentil den neapolitanse Minister General Acton, og ved ham kom det dertil, at Generalmajor ved den Kongelige Marine Forteguerri sit Ordre at undersøge dem. Denne fandt sig tilfredsstillet, da flere hundrede Mennesker af den ringere Classe tjende til Forsøg. Han anstillede derpaa ligeledes Forsøg med Perso-

ner af den mere dannede Folkeklasse, og ogsaa ved disse blev ikke blot Sætningen om Menneskets specielle Lethed, men ogsaa Fordelen ved det nye Svømmesystem stadfæster. For endnu at blive mere forsvarset, overdrog han Sagen, i Kraft af en kongelig Ordre, til Lærerne ved Militarakademiet. Ogsaa disse fandt Bernardis Sætninger rigtige. Forteguerr i aflagde til sidst sin Beretning om Alt til Minister Acton, og Opfinderen's Bog blev trykt paa Kongelig Bekostning *).

Des

* Under Titel: *L'uomo galleggiante, ossia Parte ragionata del nuoto, Scoperta fisica, pubblicata per graziosa munificenza de' Sovrani e Signori delle Sicilie Ferdinand IV. Borbone e Maria Carolina d'Austria, pii, felici, augusti dal Dottor di leggi: Oronzio d'è Bernardi, avvocato, esaminatore Sinodale, e Canonico della Cattedrale chiesa della regia Citta di Terlizzi.* In Napoli nella Stamperia reale 1794. 2 Bind st. 4. med Fors. Trykstiklade og 18 fine Kobbere. En hyperlig Oversættelse deraf med fortrefelige for det meste berigtigende Anmerkninger, der givne under Titel: *Oronzio d'è Bernardis vollständiger Lehrbegriff der Schwimmkunst, auf neue Versuche über die specielle Schwere des mensch-*

De Grunde, Forfatteren i sit Værk ansører for Menneskets specielle Lethed i Bandet, og de herhen hørende Forsøg ere følgende:

1) Holdt han sig ganzke roelig i Bandet, uden al Bevægelse, i opret Stilling, saa blev Hoved og Hals indtil Skuldrene fremstaende over Bandespejlet. Denne Erfaring blev igjentaget paa hundrede Mennesker, og besunden rigtig: selelig er Mennesket lettere end Band, efter ovenansorte tredie Lov.

2) Bernardi vejede 250 neapolitaniske Pond i Luften. Da man nedlod ham, hængende paa Bagtskaalen, i Bandet, saa kunde man borttagte al Modvægt paa den anden Side, og da blev Hoved og Hals endnu ovenfor Bandet. Det samme blev forsøgt paa flere Personer af forskellig Alder og Legemsbestaffenhed, og stedse blev Udfaldet det samme. See den femte Lov.

3) Et

menschlichen Körpers gegründet;
aus dem Italienischen übersetzt
und mit Anmerkungen begleitet von
Gr. Kries, Prof. am Gymnasium zu
Gotha. 2 Theile gr. 8. mit 12 Kupfern.

3) Et stort Gad blev forsønet med et Nørn ved den øverste Mand, og hertil fuldt med Regnvand. Bernardi steg ned i Gaden, og det ved ham fortrængte Vand fald igjennem ovenmeldte Nør ned i et Kar, som stod under. Han dykkede under og biede saalænge indtil Bandet var fuldkommen afsløbet. Naturligvis var det fortrængte Vand af lige legemligt Indhold med Bernardis Legem (ester den første Lov). Man vejede det, og fandt det $272\frac{2}{3}$ Pund tungt, da han selv vejede Kun 250 Pund; Bandet var altsaa $22\frac{2}{3}$ Pund tungere, følgelig var Bernardi, efter ovenmeldte anden Lov, specifist lettere end Bandet. Man gennog Forsøget paa mange andre Personer, og fandt stedse Bandet tungere.

4) Lagde han sig horizontal paa Ryggen ned i Søvandet. Hans Ansigt stod da frem over Vandfladen indtil Ørerne, Benene og Armene. Følgelig var han lettere end Bandet, efter ovenanførte tredie Lov. Man maatte legge 26 Pund paa hans Bryst, forend Legemet sank til Bunden. Ogsaa dette Forsøg blev gjentaget paa mange Personer med lige Udsalg.

Dog

Dog dette maae være nok, ethvert enkelt af disse nojagtig anstillede Forsøg er fuldkommen tilstrækkelig til at bekræfte den Sætning, at Mennesket er specifist lettere end Bandet.

Disse Erfaringer have meget for sig. Men om jeg ogsaa antager ommeldte Sætning, saa bliver dog mange Dovl tilovers for mig imod Bernardis bestemte Afsætning deraf, eftersom han antager: Mennesket af enhver Alder, af enhver legemlig Beskaffenhed, af enhver Verdensregn er en ellevte Deel lettere end Regnvand og en tiendedeels lettere end Søevand. Og naar han senker sig ned, saa ville Kun ni Dele dykke i Bandet, og den tiende Deel af hans Legem vil rage frem over Overfladen.

Mine Betænkeligheder ved denne Paasstand angaaer først dens Udstrækning til alle Nationer, dernest til alle Individer, uagtet de meest forskellige legemlige Constitutioner, og endelig dens bestemte og almindelig gjeldende Udstrækning til en Ellev.

Ellevtedeel, og i Sævand til en Tiendededeel af den absolute legemlige Vægt.

Jeg troer at Forhødet til Vandet ikke er lige hos alle Mennester; det er jo ej engang altid lige hos et og det samme Menneske, da det er en afgjort Sandhed, at hans Legem kan trække sig sammen uden at tage noget af dets absolute Vægt. Halvtredindstyve Mennester kunne, ved lige absolut Vægt, ihenseende til deres specifiske Tyngde, være trinvis 50 Grader forskellige fra hinanden, alt eftersom deres Brysthule er snevrere eller videre, deres Knoglemasse sinere eller grovere, endnu brusagtig eller allerede dannet til en fast Masse, deres Kjødmasse fastere eller slappere, deres Composition federe eller magrere. Hvem kan det vel salde ind at nægte dette? Legemlige Forskjelligheder, der ere saa afgjørende for den specifikke Tyngde, skulde ingen Indsydelse have derpaa?

Senke vi dem samtlig i Vandet, saa ville de ogsaa, trods al Konst, i Legemets Holdning, synke mere eller mindre ned, endskjont man kan sige om dem alle, de ere lettere end Vandet.

Til denne Paastand, som jeg frimodig fremstetter til alle Svømmekonstens Underes Undersøgning, finder jeg Anledning

a) i Bernardsis Værk selv. Der siges i Beretningen fra Læreren ved det militære Akademie: "Naar Mennesket holder sig synkret i Vandet og vender Ansigtet mod Himlen, bliver han, under fri Respiration, virkelig svømmende, da hans Baghoved kuns dykker sig i Vandet." Efter denne Beretning var det, som blev staende ovenfor Vandet, ikke en Tiendededeel af Legemet, ikke hele Hovedet og Halsen til Skuldrene, men kuns Ansigtet til Øerne. Bernardi synder vel Skylden for dette paa sit Holdning, men det forekommer mig dog noget besynderligt, at han for Dommerne i Sagen fremstillede kuns blotte Begyndere, og ikke ogsaa mere Øvede, som rigtigere kunde have hjulpet til at bestemme deres Dom.

b) I mine egne Efsanger. Mange Personer, fra forskjellige Egne i Europa, som jeg ikke blot gav Agt paa i Vandet, men selv bragde i den berlige Stilling, Personer, som tilsige besad al

muelig Driftighed i Vandet, og vare ligesaa fortroelige med det som med Luften, sank, endflsjont de saae mod hinlen, med Baghovedet i Vandet, og blot Ansigtet blev ovenfor indtil Øerne, hos somme et par Linier mere, hos andre mindre; paa denne traadte Vandet, ved lige god Tilbagebejning af Hovedet, blot indtil over Hagen; paa huun indtil det Nede af Underleben, og paa den tredie af veylende efter Ind- og Udaandingen suart til Underleben, suart over samme, saa at han sprojtede Vandet ud af Munden. Andre kunde ikke udholde dette Leje, estersom Vandet gik dem over Munden og saaledes forhindrede Aandedrættet. Andre dersimod visste den specifikke Lethed i fersk Vand, hvori alle disse Forsøg stedte, næsten ganstekke efter Bernardis Forskring og fulde ganstekke have opfyldt den, der som vi havde haft Sævand. Hos dem blev ikke blot Ansigtet indtil bag Øerne ovenfor Vandet, men ogsaa Hagen og den ovre Deel af Brysset, naar de senkede Baghovedet i Vandet.

Wed det horizontale Leje paa Nyggen, som er det letteste af alle, kunde jeg dog ikke bringe det hertil hos en eneste Person, uagtet hans fuldkomnesse

ueste Driftighed og den starkeste Tilbagebejning af Hovedet, at Laar, Knæ og Been blevet ragenude frem over Vandet, stedse sank de lidt efter lidt ned, og tildeels saameget, at endog Underlivet, Brysset og den hele Hals kom under Vandet. De kom saaledes alle sammen i et straa Leje; de tunge sank indtil over Munden, de lettere indtil Underleben, og hos de letteste blev en Deel af Brysset over Vandet. Det kan vere, og jeg tilskaaer det gjerne, at jeg just ikke havde nogen af de specifist letteste Subjekter for mig, ubentvivl gives der endnu utallig mange Personer, som overgaae hine heri, de hjelpe just til at bevise det, jeg holder for sandt, nemlig, at den specifikke Lethed ikke er lige hos alle Individider.

Bernardis Svømmesystem er virkelig sortretfærtigt. Bygget paa den Grundsetning: Mennesket forholder sig til Vandet som 9 til 10, eller som 10 til 11, fordrer det af Svømmeren saa Kræfter, kuns ringe Anstrængelse og fornemmelig blot at holde Ligevægten. Det tilbyder en stor Lethed i at lære Svømmingen, fordrer kuns saadanne Stillinger og Anvendelse af Lemmerne at de have

have intet Twungent hos sig, og om hans Svømme-methoder end ikke bringe meget hastig, tildeles kan langsom, fra Stædet, saa gjøre de dog at man kan længe holde ud, og dette er af yderste Vigtighed.

Det er desfor aldeles anvendeligt og kan ganske fortrinlig anbefales alle de Personer, der forholde sig til Vandet som 9 til 10, eller kuns som 10 til 11, ja endog saadanne som staae endnu meget under disse Forhold.

Alle andre, og af dem vil der ligeledes gives mange, som ikke staae i saa fordeleagtigt Forhold til Vandet, som ere kuns lidet lettere end det, ville ogsaa kunne anvende meget af Bernardis System, nemlig alt det, hvorved Svømmebevægelserne komme den specifiske Lethed til Hjælp. Derhen hører næsten alle Arter af den egenlige Svømmen. Men fornemmelig ville de dog maatte tage deres Tilsigt til den hidtil sædvanlige Svømmemethode, for saaværdt som alle Bevægelsær i Vandet ikke alene ere rettede paa Fremsvømmingen, men ogsaa paa Virksomhed imod den specifikke Tyngde og den derafstøgende Undersynken.

Også

Ogsaa den ældre Skoles System indeholder meget Got; Bernardi skulde ikke have tal talt saa foragtelig om det i sit Værk, havde han ikke lært at hjænde det i en ualmindelig slet Form, som sandsynlig maae være sædvanlig i Italien. Det er vel angribende for Kræsterne, men dette erfarer fornemmelig kun den usvede Begynder og den, som overmaade anstrænger sig. Det tilbyder derimod saa mangfoldige Bevægelsær, saa mangfoldige Lejer i Vandet, og lærer at bruge Kræsterne saa usværlende, at heraf opstaae Forskadelser, og at den Hovede kan svømme frem en til to Timer uden juft at trætte sig saa sårdeles. Det hjælper hastig fra Stædet, og dette er ej at feragte, estersom ofte meget kommer an paa at komme hastig frem. Desuden er det ligesaa let at lære denne gamle Svømmemethode, ja vel endnu lettere, end den nye. Ved al Læren kommer det særdeles meget an paa Methoden; skulde denne Hverdagshandhed ikke også blive sand ved at lære Svømmaing? I hvis Hænder har ogsaa Undervielsen i Svømmekonsten hidtil været? — der hører virkelig kvaas fort Lid til at have lært Hovedsagen; hos mange et Subjekt som ikke har noget novet eller svagt Legem,

er

er ofte saa lidet nok til at lære begge Hovedarts
terne af denne Skoles Svømning.

Man finder dersør her begge Arter Svømning
i to Afdelinger; hvo som vil og kan, for ene dem,
lære dem begge, og blive saaledes Mester i
denne øde, Mennesker reddende Konst.

S u b h o l d.

Side-

Fortale. Utilstrækkeligheden af de hidtil
anvendte Midler til Druknedes Redning.
Svømmen er det eneste saine Middel og for-
tjener dersør almindelig Anbefaling.

Fædledning. Hydrostatiske Love. Cano-
nicus Bernardis derpaa grundede Forsøg, for
at bevise at det mængdelige Legem er lettere end
Vandet. — Anmerkninger deraf og nødven-
dige Indskrænkninger af hin Sandhed ihen-
seende til Svømmekonsten.

Første Afdeling. Den nye Svømmeskole.

1 Cap. De nødvendige Fordringer naar man
vil lære Svømmekonsten.

1) Hærdelse mod Vandet.

2) Fast Overbevisning, at man er spe-
cifisk lettere end Vandet

3 Cap. Om Svømmen formebest den spe-
cifiske Lethed, eller om Øvenssvømning og
den derved fornødne Ligevegts Holdning. —
Hvorledes bliver denne lettet af Legemsbyg-

	I n d h o l d.	Side.
ningens? Om hjælp ved Svømme-Undervis-		
ningen		5
1 Lect. Om Ligevægts Holdningen ved		
den lodrette Stilling i Vandet		8
2 Lect. Vogtning for Baklen og Omfaliden		
ved den oprette Stilling, formedelst behovrig		
Holdning af Arme og Been		9
3 Lect. Om samme Gjenstand ihenseende til		
magre Personer		10
4 Lect. Om Halsens og Hovedets Omdrej-		
ning for at holde Ligevægt		11
5 Lect. Om at holde Ligevægt ved den siddende		
Stilling		13
6 Lect. Om Lejet baglæns i Vandet og Mid-		
ler til at overgaae fra de te i den siddende og		
lige Stilling		16
3 Cap. Om Svømmen formedelst adskillige		
Bevægelser med Legemet. — Love for		
Svømmebevægelserne		19
A. Vandets Modstand retter sig efter Størrel-		
sen af de Blader, man sætter imod det.		
B. Lange Karet virke kraftigt.		
C. Hastige Bevægelser opvække mest Vandets		
Modstand.		
Almindelig Svømmelov.		
1 Lect. Svømmen i opret Stilling, bryst-		
værts, blot ved Brug af Arme og Hænder		28
2 Lect. Svømmen i straa opret Stilling med		
Hænder og Been paa eengang		31
3 Lect. Svømmen baglæns i straa opret		
Stilling, enten med Armenes alene eller og		
saa med Hodderne tillsig		32

	I n d h o l d.	Side.
4 Lect. Svømmen fremad og baglæns i sidr		
dende Stilling		34
5 Lect. At holde Ligevægten i Vandet, naar		
Legemet er bøjet paa den ene Side		35
6 Lect. Svømmen fra Siden kuns med An-		
vendelse af Been og Arme paa den ene Side		37
7 Lect. Svømmen siderarts, vexelsvis, først		
med Arm og Been paa den ene, derefter paa		
den anden Side, og derpaa med begge Arme		
og Been paa eengang		39
8 Lect. En anden Svømmeart, under afver-		
lende Anvendelse af Arme og Been paa beg-		
ge Sider		43
9 Lect. Svømmen paa Ryggen, med Hove-		
det eller Hodderne foran, under Armenes		
Brug		46
10 Lect. At gaae i Vandet.		50
11 Lect. Omdrejningen, tilligemed mange-		
lags andre Vendinger i Vandet		51
12 Lect. Dykningen		55
13 Lect. Springet fra Højden ned i Vandet		65
4 Cap. Svømmen i Strømme		78
5 Cap. Svømmernes Forhold i stormende		
Hav efter lidt Skibbrud		81
6 Cap. Om saadanne Personers Selvred-		
ning, som ikke kunne svømme		88
Anden Afdeling. Den øidre Svømmeskole.		
1 Cap. Maaden at lære at svømme paa		95
2 Cap. Om de forskellige Maader at svøm-		
me paa Ryggen		103
3 Lect. Om den horizontale Liggen paa Ryg-		
gen og Hængen i Vandet		105

G n d h o l d . Side.

2 Lect. Svømmen paa Ryggen i horizontal	
Leje, alene ved Hændernes Brug	107
3 Lect. Svømmning paa Ryggen i skjævt Leje,	
Hovedværts, blot ved Brug af Benenen	109
4 Lect. Svømmen paa Ryggen i straa Leje,	
med Arme og Been tillige	112
3 Cap. Indeholder de mange Slagd Svøm-	
memmaader paa Brystet, tilligemed alle øvrige	
Svømmemmaader	114
5 Lect. Svømmen paa Brystet med Arme	
og Been tillige	115
6 Lect. Svømmen Sidenværts, med begge	
Arme og Been	123
7 Lect. Svømmen paa Brystet sidenværts,	
med begge Benene, men kunst med een	
Haand	124
8 Lect. Svømmen uden Arme og Hænder,	
blot med Benene	125
9 Lect. Svømmen i opret Stilling med Hæd-	
derne alene, eller den saskaldte Vandtræden	126
10 Lect. Dykken.	129
11 Lect. Svømmen under Vandet	130
12 Lect. Benden og Omdrejen i Vandet	133
13 Lect. Springen i Vandet	134
4 Cap. Om Svømmen i Stromme	134
5 Cap. Hvilke Svømmemethoder af den nye	
Skole ere anvendelige for Skolærne af den	
ældre?	135
6 Cap. Diætetiske Forskrifter for Badende	139

Første Afdeling.

Den

Nye Svømmeskole.

Forste Capitel.

To nødvendige Fordriinger naar man vil
lære Svømmekonsten.

Hvo som vil lære Svømmekonsten behøver for
alle Ting.

1) Hærdelse imod Vandet. Den
Skraning, som syver enhver Draabe Vand, er
ligesaa lidet duelig til at lære at svømme, som
det nyefodte Barn til at lære at gaae. De stem-
me Indtryk, som Vandet gør paa hans For-
nemmelser, beskæfti ham alt formegent til, at han
skulde beholde Lyst og Ómærksomhed til at lære
Svømmingen. Man maae derfor først ofte bade
sig, ofte dykke Hovedet under, og lære at fortag-
te alle ubehagelige Indtryk

2) Fast Overbevisning om, at han er specifist lettere end Vandet. Mangel heraf adler Frygt, U forsigtighed, og Forvirring. Enhver lille Væklen satter i døde-
lig Skrak; han griber angstfuld om sig, søger
at holde sig fast, for ej at glide ned i Dybden, og
saa opstaae Bevægelser, der juft virke det Mod-
sætze, der trækker ham ned under Vandfladen.
Endog den næst obede Svommer er fortapt, naar
Mod og Vandsnærvarelse forlade ham, og naar
hans Sandser geraade ham saaledes i Forvirring,
at han mere handler af Krækkens Affekt, end
med hold Bevidshed. For at komme til hin
Overbevisning, hvore man kun først Bchendstab
med Vandet, derpaa lade man sig af en sagfor-
standig Ven føre saavids ud i Dybet, indtil God-
derne slippe Grunden. Blirer man bo, ved et i
alle Henseender roligt Forhold, her hængende i
Vandet, med Hovedet og Halsen over Vandfladen,
saa ligge heri det fuldkommete og sikreste Beviis,
at man er tilstædtlig lettere end Vandet. Har
man ved E-faring paa sig selv engang erholdt dette,
saa maae deraf opstaae fast Overbevisning; thi ei Le-
gem, der engang har denne Egenstab imod Vandet, be-
holder den stede og under alle Omstændigheder; han
kan

kan ligefaa lidet synke, som et Stykke Brænde; man
kan kaste ham højt oppe fra ned i Hovets Afsgrund,
naar han kun forholder sig fuldkommen rolig
derved, saa vil han vel strax i Begynnelsen blive
hørretrevet formedelst Styrteningen, men Vandet
vil af sig selv hæve ham op igjen, og trykke ham
op imod Overladen, saaledes, at en Deel af
Legemet staar frem over den.

Det kommer nu ikke an paa mere, end ved
Overse og Kost at bringe det dertil, at denne
fremstaende Deel hvergang er Hovedet, for
at kunne aande frit. Dette er ikke saa tungt som
det synes, da Bryshulen er i den øvre Deel af
Legemet, desuden skal den fornødne Anvisning
hertil blive givet i det følgende.

Andet Capitel.

Om Svommen, formedelst den specifikke Bathed,
eller om Øvenssvommen og den derved nedven-
dige Ligvægts Holden, og mangeflags
Legemets Stillinger.

Hvo som er specifist lettere end Vandet,
kan ved fuldkommen roligt Forhold vel ikke synke,
men derfor har han dog ikke vundet Epil mod
Van-

Vandet; han kan alligevel drukne, om han end svømmede ovenpaa ligesom Dræ, mensom han ikke tager Hornust og Konst til Hjælp, for at holde sig saaledes i Vandet, at Hoved og Mund staae ovenover samme, og Hændedrejetet afsaa bliver friet. Men Mennesket ligesom en Grok, der har sit Tyngdepunkt ligelangt fra begge Enden i Midten, saa var det aldrig muligt at stille ham lodret paa sine Hodder i Vandet, han vilde i Øje blikket, ligesom enhver Grok, synke ned i det horizontale Leje, men saaledes er det til at lykke ikke bestoffent med ham. Det jeg, af mangfoldige Bemærkninger herover, har uddraget, beskaer i folgende: Hugens Huulhed, og især delsledet Brystsets, saabelsom Lustrorels Huulhed give det menneskelige Legems øvre Deel mere Lethed i Vandet; derimod er den nedre Deel, fra den Ettekning kort ovenfor Hofterne nedad, ligesom en mossis Kjod og Knoglemasse, der lettere synker ned. Koren den sande Tyngdepunkt i det menneskelige Legem sidet en Glytning, den rykker sig mere nedad til de underste Lemmer. Mennesket bliver saaledes lig en Grok, der ved den ene Ende er gjort tungere ved noget Ølye, og som af den Aarsag hænger i en stræk Retning ned i Vandet.

Der

Der behoves derfor ikke nogen stor Konst til at beholde Hovedet ovenfor Vandet, og det, som gør Gagen endnu lettere, skal blive angivet i de følgende Lectioner, som da tillige kunne tjene til, at overbevise Lærlingen, ved Erfaringer paa sig selv, om han er lettere end Vandet.

Grem for alle Ting behøver Lærlingen en Hjælper, der er Vandet magtig, som gjør ham det for, han skal gjøre efter, og giver ham den fornødne Hjælp. Men kan han ikke have en saadan, kan han dog blive hjulpen ved en Person der i det mindste theoretisk usje har indstudert de forskellige Stillinger og Bevegelser i Vandet. Denne kan da, enten fra Landkanten, formedelst Svømmebæltet, hvorom man herefter i 2 Afdeling i Cap. finder en nærmere Etteretning, eller fra en Baad give ham den fornødne Hjælp, eller paa sikre Stæder selv gaae ned i Vandet, for at understøtte ham med Hænderne.

Svømmehus, til Beguemmelighed for Lærlinge, forsyneede med Trappetrin, og med et ophojet Stæd til Svømmelærenes Beguemmelighed, gives ikke hos os; man maae derfor ved Soer, Floder og Damme vælge saadanne Stader, hvor Landjorden gaaer straa ned i Dybden

den,^{*)} og her gjøre Begyndelsen med de Lectioner, der mere stee paa Vandets Overflade, nemlig med Lejet paa Ryggen og den siddende Stilling.

* * *

Første Lection.

Om den lodrette eller oprette Stilling i Vandet.

Den oprette Stilling er Mennesket, trods at Disputeren om den Sætning, om han er bestemt til at gaae paa alle Fire, saa naturlig, at næsten alle Forretninger blive ved den lettere: den bliver ham derfor ogsaa behagelig i Vandet, og osie er den ham der uundværlig.

Før at svæve lodret i Vandet, holdes Bryret, Halsen og Hovedet fuldkommen lige, ligesom man vilde give sig et ret stolt Udseende. Begge Armene blive paa Siderne udstrakte i Vandet, og Haandfladerne ligge horizontal. Det hele øvrige Legem bliver i fuldkommen Roe ganske utvunget nedhængende i Vandet.

Før

^{*)} Her ved Kjøbenhavn haves en meget bekvem Plads dertil strax udenfor Kastellet, foruden flere andre Stæder.

Oversætteren.

Før at erholde denne Stilling, gaaer man lidt efter lidt fra Landet ud i Dybet. Saasaa Legemet begynder at tage sin Ligevegt og at vinkle, satter Hjelperen Lærlingen under Armenes, og giver ham den fornødne Retning, for at blive i lodret Stilling. Svæver Legemet omsider fuldkommen, saa drager han usormarkt sine Hænder fra hon og overlader ham til Vandet. Nu seer Lærlingen første Gang, at han uden Moje, alene baaren af Vandet, svommer ovenpaa. Det er fornødent at lade Lærlingen i Begyndelsen meget ofte igjentage dette, og det endog uden Hjelp, forend man gaaer frem til andre Lectioner; herved vil den Overbevisning, at han er lettere end Vandet, blive fast hos ham, og forsyne ham med det fornødne Mod for de følgende Forsøg.

* * *

Anden Lection.

Om Forebyggelse af Wallen og Omfalden i den oprette Stilling.

Hvo som ved ovenmeldte Legemets Leje i Vandet giver Agt paa sig selv, ham vil Erfaring snart sige, at han er tilboelig til at valle snart fremad, snart tilbage, men aldrig til Siderne.

Det

Det sidste bliver gjort unueligt ved at udstrække Armene. Dette tjene ligesom til Balancerstokke, og sætte saaledes en kraftig Hindring imod Legemets Bakken eller Omfalden. Thi sat at Legemet vilde falde om til den højre Side, saa trækkes i Hjælillet den højre Arm imod Vandet i Kænningen nedad, og den venstre opad; dette Tryk forsøger Vandets Modtryk, og Omfaldsingen bliver dermed unuelig.

Havde man endnu en Arm forpaa Brystet, og en fjerde paa Ryggen, saa vilde deres Udstrekning ogsaa forebygge Omfaldsingen fremad og tilbage. Dette er vel ikke tilfældet; men hvad hindrer os fra at sprede Lår og Been fra hinanden og, ligesom man vilde giøre et ret stort Skridt, at strække det ene Been frem og det andet tilbage? Paa denne Maade erholder man virkelig endnu een Balanceerstang, der gør et Kors med Armene, og forebygger Omfaldet fremad eller tilbage.

* * *

Tredie Lection.

Af lige Indhold,

Mindre Personer holde langt vanskeligere Ligevægt en Vandet i staende Stilling, end føde-

Det

Det er naturligt; thi de hvile paa en mindre Grundslade. En bred Klods, der har større Grundslade end Højde, vil ikke falde om paa Vandet; men man hugge af den runde omkring, saa at dens Højde nu bliver mere veliggere end Grundsladen, og man vil ej mere bringe den til at stane i Vandet i det første Leje.

Den bedste Stilling for magre Personer er, at holde begge Armene paa Ryggen, og med den ene Haand at spænde om den anden i Haandledet, i det at begge hvile strax ovenfor Krydset; Ved denne Holdning træder Hals og Hoved mere tilbage, Brystet og Underlivet frem, og begge have Særets Muskler, ligesom Armene, til Modvægt. Ogsaa denne Holdning maa man øve sig i indtil Færdighed.

* * *

Fjerde Lection.

Om Halsens og Hovedets Anvendelse til at holde Ligevægt.

Saa langt man hørken bruger Armene, Hænderne eller Benene til at svemme frem, ere de hidtil nævnte Midler bekvemme til at holde Lige-

Ligevaegten; men daae man anvende dem paa andre Maader, kan man naturligvis ikke længere komme ud med ovenansorte Merehøde.

Dersom Lærlingen har ovenmeldte Lectioner fuldkommen inde, saa forsøge han engang, i det han søger perpendiculer i Vandet, at boje Hovedet og Hals noget fremad, og han vil strox gjøre den bemærkning, at de nedre Lemmer begynde bag ud at drive opad. Anvender han intet Middel derimod, saa bliver Legemet, formedelst denne ringe Bevægelse af Hovedet, bragt til fuldkommen at falde om, og at komme til at ligge paa Bugen. Eller, ved samme lodrette Stilling, boje han engang Hoved og Hals tilbage, saa ville Benene og Laarene bevæge sig forud, og det hele Legem snart komme til at ligge paa Ryggen. Han boje alder engang Hovedet til Højre, saa ville de nedre Lemmer trække sig op til Venstre; han boje det til Venstre, saa gaae de til Højre.

Denne Erfaring er sikker og af god praktisk Brug. Den giver Svømmeren den Regel: Boj Hoved og Hals til den Side, fra hvilken Benene ville stige op.

Gøler man altsaa ved den lodrette Stilling, at de nedre Lemmer blive af Vandet bagud drevne opad,

opad, saa boje man Hovedet hastigen tilbage, og man vil see, at de begive sig tilbage igen i den lodrette Retning o. s. v. Sagen vil nu være tydelig nok.

Denne Erfaring er af Vigtighed; ved hele Svømmingen kommer Alting an paa Halsens Holdning; den er hele Maskinenes Rør; men der hører Hoved og Opmarkshed til dens behørige Holdning og Bevægning, ser hvergang at lære at indse Folgen deraf.

* * *

Femte Lection.

Den siddende Stilling i Vandet.
Man kan antage en siddende Stilling i Vandet, i det man heier Laaret i Hosleledet. Armenes og Benenes Holdning kan herved forandres paa ligefaamange Maader, som paa en Stoel. Man kan lade Benene hænge nedad ved hinanden, ellers ved Nedhængningen slaae dem over hinanden; man kan, imedens det ene hænger ned, slaae det andet over Knæet. Man kan støtte Arme og Hænder i Siderne, legge dem forsæs over Brystet, ellers foldе dem over Knæet; man kan rejse Hænderne over Vandet, for at holde

holde noget fast med dem; man kan udstrække dem paa begge Sider, eller ogsaa lade dem hænge ned o. s. v.

Alle disse Stillinger, og endnu mange andre, ere gjortlige; men Alting der ved kommer an paa at holde Ligevegt.

For saafkommens at indse Sagen, tænke man sig en Stok, som er deelt i tre Dele. Man gennemboire den ved den forste Trediedeel, og ikke en Traad derigennem, saa vil den uhindret derved hænge lodret ned. Men saafnart man brækker den i den anden Trediedeel, og bojer den underste Deel opad til en ret Winkel, saa ville de overste to Trediedele ikke længere hænge lodret ned, men den underste Deel af disse vil blive trængt tilbage, og den overste bojes fremad hen over den ombojede Trediedeel. Vilde man formindst denne Bojen, saa kunde man gjøre det derved, at man enten 1) forstørrede ovenmelde rette Winkel, eller 2) brak den overste Trediedeel nær over Traaden, og derpaa bojede den saaledes, at Stokken blev lig et Z.

Ligesaadan er det med den siddende Stilling i Vandet. Saafnart Legemet bliver brusket i Hosterne, og Laarene trække sig op til den rette

Witt-

Winkel, maae Omegnen af Sædet dige ud bag til, og Hovedet synke forover i Vandet. For at forebygge dette farlige Leje, bojer man Hovedet og Halsen saa stærk tilbage, indtil man faaer Ligevegten med de fremud staagende Laar. Man maae ikke troe, at dette er saa tung en Sag, jeg har ladet den udføre af tiarige Drenge.

Widere er det, efter ovenanførte Exempel med Stokken, og det der er sagt under 1) let begrundeligt, at man, dersom Hoved og Hals alene ikke kunne bringe den tabte Ligevegt tilbage, ogsaa maae tage Laar og Hædder til Hjelp; jomere man nemlig forstørre den rette Winkel, de danne med Sædet, desto lettere erholde Hoved og Hals Modvegten, og desto hastigere opnaaes Sædets lodrette Stilling.

Den fornsdne Hjelp ved denne Lection seer saaledes, at man holder Lærlingen med den ene Haand bag i Ryggen, med den anden under Laaret, og saaledes sikrer ham for Frem, eller Tilbagefalden.

* * *

Gjerte Section.

Om Lejet baglæns i Vandet, og Middel
til at overgaae fra denne i en
siddende og lige Stilling.

Lejet baglæns i Vandet er det letteste i den
hele Svømmekunst; thi ethvert langt Legem, der
er lettere end Vandet, lejrer sig allerede af sig
selv efter Længden paa Vandet.

Naar man er kommen i Vandet til over
Hofsterne, eller til Brystet, legger man sig, ved
fuldkommen lige og stiv Holdning af Legemet,
baglæns ned paa Vandfladen. Beg siger med
stiv Holdning af Legemet; thi man maae aldeles
ikke boje det i Hofstredene, da den hele Opgave
derved ellers bliver umuelig; fort, man antage
den Stilling man sædvanlig har, naar man staar
fuldkommen lige paa Hodberne.

Hjelperen kan til Undersøttelse legge sin
Haand paa Ryggen, og være Lærlingen behjelpe-
lig til at komme i det rette Leje. Dette bestaaer
deri, at Legemet er fuldkommen parallel med Vand-
fladen, saa at Godspidserne, Armene, Knærne,
den øvre Brystsflade og Ansigtet intil Øerne
blive ovenpaa Vandet. Et dette stæt, saa drage
han

han lidt efter lidt haanden bort og overlade
Svømmeren til Vandets Magt.

Denne maae nu maae sig følgende: Bojer
han Hovedet ved dette Leje kun noget til Brystet,
saa ville Benene tilligemed Laarense lidt efter lidt
synke, men bojer han det tværtimod altfor stærke
tilbage, saa vil den øvre Deel af Legemet synke
ned; imedens at de nedre Lemmer have sig. (Man
veed allerede dette af den fjerde Section.) Det kom-
mer derfor alene an paa, ved denne Opgave, ikke
at gjøre formegent hørken af det Enes eller det
Andet.

En anden Vandstelighed ligger nu i Omfald-
ningen paa Siderne. Ved en fuldkommen roelig
Vandflade, har man kun lidet at besrygte deraf;
men ved uroelig Vand kan dette let seie, dog
formindskes derved, at man strækker Armene ud
paa begge Sider, i det man holder Haandsladerne
i Vandlinien.

Til Slutning af dette Capitel folger her
endnu noget om Midserne til at overgaae fra
det ene Leje til det andet.

Naar Lærlingen endnu erindrer Indholdet
af den fjerde Section, saa vil han let kunne
gjette, hvorpaa Alting herved kommer an: det

heroer altsammen paa Brugen af Halsen og Hovedet.

1) Overgang fra Liggen til lodret Stilling. Høj Kinden til Bryset, saa ville de nedre Lemmer, derpaa Bugen og Bryset lidt efter lidt synke sig ned i Vandet, og du vil komme til den oprette Stilling.

2) Overgang fra Staen til Liggen. Høj Hovedet lige tilbage, saa ville Venene lidt efter lidt hæve sig, intil du kommer paa Ryggen i det horizontale Leje.

3) Overgang fra Liggen til Sidden: Gjør hvad der er sagt under 1) og træk Laarene opad til Sidden, naar Legemet foroven vil indtræde i den lodrette Stilling.

4) Overgang fra Staen til Sidden. Gjør hvad der er sagt under 2), men saa snart Venene have hævet sig til Halvdelen, saa høj Hovedet og Halsen imod Bryset, og Laarene opad.

Til Slutning er det endnu engang isærdeleshed fornødent at erindre, at der ved disse Overgange aldeles ingen Bevægelser maae foretages med Armene og Fodderne; men blot med Hovedet og Halsen.

Tredie

Tredie Capitel.

Om Svømmen formedest adskillige Bevægelser med Legemet

Hensigten med Svømmingen er tre slags. Man svømmer enten blot til Hornsjelse, for at forstørre Legemet en sund Bevægelse i det kolde Element, eller, for at redde Andres Liv, eller endelig, for at frølse sit eget. Det er meget fornuftigt og nødvendigt at anvende Legemets Kræfter til forskellige Hensigter. Hvo som blot svømmer for Hornsjelse, han kan gjøre det langsomt eller hastigt, gjøre sig Sagen bekvem, eller arbejde sig efter Behag; såler han sig trættet, saa kan han staae sig selv i sine Bevægelser. Ved en Hornsyklers Redning er Sagen anderledes; Manden af Pligt staaer da ikke sine Kræfter, for saa suort som muligt at staae Mæsten bi. Han vil vælge den hurtigste Maade at svømme paa, og ikke staae sine Kræfter, dog stedse med viis Beregning af det Num han har at gjennemsvømme. Er endelig egen Redning Øjemedet, saa kommer alting an paa Kræfternes Skaanelse; thi naar man stræber efter Frølse, saa handler man jo aabenbar derimod, naar man ved over-

flodig og voldsom Anstrengelse misbruger sine Kræfter, og derved ødelægger sig selv, hvad enten det saa skeer derved, at Kræsterne ikke holde ud til Enden at imødastaae det trodsige Element og at vinde Vandet, eller derved, at man formedelst al for sterk Anstrengelse undergraver sin Sundhed. Det bliver derfor en Hovedfejning.

Skaandine Kræfter ved Svømming.

Dette kan skee.

- I det man ikke bruger Lemmerne anderledes, end deres naturlige Indretning udfordrer.
- i det man undviger overdreven Anstrengelse.

Bed overdreven hastig Izjentagelse af Måreflagene kan man aldrig vinde synderlig ved Svømmingen; thi for det forste faalde sige hastige Bevægelser sjeldent regelmæssig ud, de virke derfor ikke saa kraftig, og bringe folgelig ikke saaledes frem, som regelmæssig langsomme Bevægelser; for det andet, da ved hastige Izjentagelser af Bevægelserne med Hænderne og Hovederne, Tilbagebevægelsen*) ogsaa maae være hastig,

ges,

*) Maaer Hændernes Strygning, d. e. deres Måreflag i Vandet, gik fra a til b, og man

ge, hvilke dog til alle Tider kan maae skee langsom: saa forsyrrer man derved uesten ganske den Fordeel, man haaber at erholde ved sin store Anstrengelse. Paa den anden Ønde tober man sikkerlig altid herved, da Kræsterne for hastig blive uttomte. Jeg har flere Gange haft den Fornojelse, at lade et Antal unge Mennesker svømme omkav, og hvergang fandt jeg, at de gif bort med Sejeren, som regelmæssig langsom og derved tillige kraftfuld udarbejdede deres Bevægelser; stedse blevde de tilbage, som af Overlelse vilde sonderrive alt Vandet under sig.

Lectionerne i det andet Capitel angik blot Øvens svømmingen formedelst den specielle Lethed, uden Anvendelse af Lemmerne; her ved den egentlige Svømmen, hvor det kommer an paa Frembevægelse i Vandet, støter man sig vel paa den specielle Lethed, men til Fremkommen i Vandet, der satter os megen Modstand i Vejen, ere Svømmemstrumenter ligesaa nødvendige, som Mårene paa Galejen. Disse Instrumenter, Arme, Hænder, Laar, Been og Hoved mener

vil gjentage den flere Gange, saa maae Hænderne nødvendig hvergang isorrenen bevæget fra b til a, og dette kalder jeg Tilbagebevægelse.

mener jeg, maae Begynderen i Svømmekonsten her engang befrage fra en nye Side, nemlig for saavidt han bruger dem i Vandet som Varer, og gjennemtænke nogle almindelige Sætninger, som have umiddelbar Indflydelse paa Svømningen.

A. Naar et Legem bevæger sig frem i Vandet, saa finder det Modstand. Denne er saameget større, jo bredere Gladen er, det stiller imod Vandet, og saa meget ringere, jo mindre den er. Den koniske Spids og Keglen, samt alle Legemer, der nærme sig til denne Form, saavelsom ogsaa Kuglefladerne blive derfor de bekvemsteste til at gjennemskjere Vandet.

Den første Folge heraf for Svømningen er derfor denne:

Søger man Vandets Modstand, for at stemme sig derimod, hvad enten det nu er for at hæve sig op af Vandet, eller for at svømme frem deri: saa sætter man Svømmefladerne, d. e. de bredeste Glader af de øvre Leumer, imod det. Det kommer an paa at oversee disse.

1) *Armen*, isærdeleshed Underarmen — om hvilken Talen alene er her, da Oberarmen formedelst sin Waltseffekt bliver temmelig ligegyldig derved — har fornemmelig to Svømmeflader, som paa det fuld

fuldkomneste kan sees, naar man vender den indvendige Haandslade imod Ansigtet og derved udstrækker Armen. Man seer da fra den indre Vinkel af Albuelebet til Haandrodenden indre brede Svømmeslade af dette Læn; den ydre ligger lige modsat uidentil: Men drejer man Haanden saaledes, at dens indre Glade vender fuldkommen fra Ansigtet, saa taber Armen noget af sin brede Form og man erholder en undre Svømmeslade af Armen, der ikke er saa fuldkommen, som den forrige. Den gaaer fra Albuespidsen til den indvendige Glade af Haanden.

2) *Haanden* er forsynet med to meget bekvemme Svømmeflader. Slutter man Gingrene og Commen til Pegefingeren, saa bliver dens indre noget hule Glade paa det fuldkomneste til Varer. Den øvre Glade af Haanden bliver stedse usfuldkommere til dette Øjemed. Bruger man denne til Svømmen, saa maae Commen ikke sluttet til Pegefingeren, hvorved den øvrige Haand noget krummes, men man slutter blot de fire Gingre til hinanden.

Bevæger man Armen saaledes som man vilde slaae sig paa den modsatte Skulder med den indre Haandslade, saa virke derved de indre Svømmefla-

meslader af Haanden og Armen imod Vandet; gør man Bevægelsen just modsat, indtil fuldkommen at udstrække Armen til Siden, saa virke Haandens øvre og Armens ydre Svommeslader forenede.

Man strække Armen og Haanden lige ud for sig, saa at man kan see paa den øvre Glade af Haanden; men Haanden maae derved ikke ligge horizontal, men straa, nemlig Tømmen mere kælig dybere end den lille Finger, saa vilde den i under Haandslade og Armens under Svommeslader virke imod Vandet, hvor man af denne Holdning med Armen sryger bagud i en Kværbue. Alle tre Bevægelser ere praktiske ved Svommningen, især den sidste.

3) Laaret har en ydre Svommeslade paa Siden fra den ydre Rand af Halsen, eller temmelig nær det Sted hvor Knæspændet gemeenselig sidder, til Hofsledet og Sædet; en andre bagtil fra Hæsen til Stædet.

4) Benet har ligeledes en ydre Svommeslade fra den ydre Knogel til den ydre Side af Knæledet; en indre just paa den modsatte Side.

5) Foden besidder, ligesom Haanden, to Svommeslader, den øvre strækker sig fra Tærne

og

og den hele Godrand opad til Godledet; den andre bliver dannet ved Godsaalen, og har den Ufuldkommenhed, at den løber stjev af efter den indre Knogel.

Man hæve God og Knæ opad for sig, og træde ned, ligesom man vilde stampa mod Grunden: saa virke Godes undre og Laarets undre Svommeslader forenede. Man legge sig straa paa Underslivet og Brystet, sprede Laar og Knæ fra hinanden, bøje Venene i Knæledet, saa at Halene kommer til Sædet, og staae int ved hinanden, derpaa sryge man fra dette Leje, ved Knæledets Udstrækning, med Venene saavidt som muligt fra hinanden, og tilsige straa ned i Vandet: saa stenme de øvre Glader af Goderne, de ydre af Venene, ja endog de ydre Svommeslader af Laarene imod Vandet. Denne er en af de virkomste Bevægelser ved Svommingen. Her er ikke Stædet at angive allearter af Svommebevægelser; man har blot villet anføre nogle Eksempler; ved Svommelectionene selv vil man finde de øvrige.

En anden Folge er videre denne, at man ved alle Bevægelser i Vandet, som ikke skulle forårsage sammes Modtryk, stiller de smale, stjernende

rende Sider imod det. Disse ere paa det menneskelige Legem Hovedet, Skuldrerne, Siderne af Lommen og Lillefingeren paa Haanden, de øvre eller forreste smale Glader af Laaret fra Kneet til henimod Hosteledet; den smale Glade af Skinnebenene, Spidsen af Læerne, Hælene og endelig Siderne af Gædet. Disse Dele blive stillede forsøm, naar man vil gjennemskjere Vandet, uden at foraarsage stærk Modtryk. Dette er i Sørdeles-hed Tilfældet ved alle Tilbagebevægelser, som blot blive gjorte for, efter den steete Udstrygen, at trække Lemmerne tilbage igjen i det Leje, fra hvilket de paa nye stulle stryge.

B. Enhver Vare er saameget virksommere jo længere den er. Bruger man Armene forkortede eller lidt udstrakte ved Noen, saa gør dette en mærkelig Forskjel. Ligefaadan er det med de nedre Lemmer.

C. Vandets Modstand er saameget stærkere, jo hastigere et Legems Bevægelse skeer i samme, og desto sværgere, jo langsommere den er. — Folger:

Jo hastigere man altsaa bevæger Svømmesladerne igennem Vandet, d. e. stryger, udstryger, roer, jo mere Modstand yttet Vandet

det, og jo hastigere bliver Legemet bragt til Steendet. Dog maa man altid derfra regne Virkningsen af den saaledes ogsaa stærkere Resistents, som det hastigere fremsvømmende Legem lidet af Vandet.

Jo langsommere man tvertimod gaaer tilværks ved Lemmernes Tilbagebevægelser, jo ringere bliver Vandets Modvirkning.

Almindeligt Resultat af Øvningens anførte.

Jo støre Svømmeslader man ved Udstrygningen ligetidig stiller imod Vandet, jo længere fra Livet man bruger dem imod samme, og jo hastigere og kraftfuldere Udstrygningen skeer; omvendt, jo nærmere Legemet og jo langsommere man baglæns bevæger Lemmernes skjrende Glader i Vandet, jo fordeelagtigere svømmer man.

Det er nødvendigt, at Enhver, der endnu ingen Erfaring har om Bevægelser i Vandet, først anstiller virkelige Forsøg, for praktisk at begribe det, der her er angivet som Theorie. Kun da vil han med Rytte overgaae til de følgende Lectioner

ner. I øvrigt maae her endnu erindres, at alle Svømmesbevægelser skee overhovedet under Vandspejlet.

* * *

Første Lection.

Svømmen i Kraa opret Stilling, med Brystet fremad, blot ved Brug af Arme og Hænder.

Den unge Svømmer begiber sig ud i Vandet, og antager den lodrette Stilling, saaledes som han har lært den ovenfor i første Lection, dog med følgende Afændringer:

1) Benene, som her blive uvirkommne, lader han ikke hænge ned ved hinanden, men han staaer dem over hverandre i Hodledet, paa det de skulle stille mindre Overflade mod Vandet.

2) Legemets Stilling bliver ikke fuldkommen lodret; blev den det, og man vilde saa svømme med Brystet imod Vandet, vilde sammes brede Blade finde formegen Modstand. Han boje aleine Hovedet noget mod Brystet, saa vil den øvre Legem synke fremad, og Benene ville vige noget bagud, d. s. det vil have en kraa Stilling, som sæt

sætter sig langt mindre imod Vandet, eftersom den lader det langt lettere glide af.

Det, som nu er nødvendigt til Fremsvømmen, bestaaer i følgende: Han strække begge Arme ud lige for Brystet og stryge fra denne Stilling med begge Arme i Kvartbuer til Siderne. Hængrene ere derved sluttede, Tommesiden staaer nedad, saa at følgelig Hændernes indre Svømmeslader ved Stroget trykke mod Vandet. Ifentagelsen af denne Bevægelse er, ligesom næsten al Svømmes uden Undtagelse, takmessig og langsom, men Strygningen selv skeer med behørig Hurtighed og Kraft.

Tilbage bevægelsen efter stæt Stroget er denne:

Hvis Arme fuldendt Kvartbuen ud efter deres Sider, og staae nu til Siden udstrakte, saa drejer man Hænderne horizoatal, drager dem ved Albueens Bojning frem for Brystet, saa at Tommesiderne derved skjere, og strækker dem derpaa med et Skjul i hele Legemet achter ud foran.

Denne Art af Svømmingen er naturligvis meget langsom, da den brede Side af Legemet sætter sig imod Vandet; men den er i mange Tilfælde nyttig, skulde den endog kun blot tjene til Af-

vej*

vejling. Man kan gjøre den hastigere derved at man lader Armenes Bevægelse hastigere følge paa hinanden.

Endog Personer, der ikke ere mærkelig lettere end Vandet, kunne betjene sig af den, de maae alene holde Haandfladerne imod Horizontal-linien i en Vinkel af 45° , thi herved opstaaer et bestandig vedvarende Tryk af den indre Haand-flade nedad, hvorved Legemet bliver mere holdt i Vejet.

Vil Svømmeren, ved den opgivne Legemets Stilling, hastigere frem, saa gjøre han følgende: Før om dit Bryst med den venstre Arm, og leg den højre over denne hen til den venstre Skulder. Drej derpaa Brystet og det øvrige Legem saaledes, at den højre Skulder staaer fremad, og stryg nu ud med den højre Arm alene paa ovenansatte Maade, i det at Haandens indre Svømmeslade trykker mod Vandet. Er dette skeet, og du begynder just at drage den højre Arm tilbage, og med samme at omspænde Brystet, saa bliver den venstre Skulder af sig selv staaende foran, og du maae nu strax stryge ud med den venstre Arm. Saaledes gaaer Actionen stedse afvexlende fort, i det den ene Arm stryger, begyn-

begynder den anden Tilbagebevægelsen, for at berede sig til Strygning.

* * *

Anden Lection.

Svømmen i Kraae opret Stilling med Hænder og Been paa eengang.

Armenes og Hændernes Bevægelse er næst-ogstig saaledes, som i forrige Lection; men i det man trækker Hænderne for Brystet, og udstrækker dem fremad, maae man her tillige trække Benene op bagud, formedelst Knæleddets Bejning, og derned aabne Laarene, d. e. skille dem fra hinanden, for at have den behørige Forbedring til Sted med Hædderne. Stryge nu Armenes foroven saa blive ogsaa Benene hastig udstrakte, ligesom man vilde sendertræde Vandet med Hædderne, Laarene blive ved dette Trin hvergang sluktede igjen.

Det er meget naturligt, at det øvre Legem ved hin Venenes Hævelse erholde en Bejning frem-
ad, og komme i Kære for at synke i Vandet med Ansigtet; for at forhindre dette, maae Hoved og Hals bojes saa sterk tilbage, at Legemet derved bliver i Ligevægt.

Bru-

Bruger man den i forrige Lection bestrecone onden Svommemaade, hvorved Armeene blive brugte afvekslende, saa maae man ogsaa bruge Benene vedværligt, og det saaledes: I det man legger den højre Arm til den venstre Skulder, bli ver det højre Knæ bejet, og Benet trukket op. Ved derpaa følgende Strygning med den højre Arm, træder ogsaa det højre Been bag af, og saaledes ved den venstre Arm det venstre Been.

* * *

Tredie Lection.

Svommen baglæn ds i skraa opret Stilling, ens ten med Armene allue, eller ogsaa med Fodderne tillsige.

Lærlingen stiller sig, paa sædvanlig Maade, i Begyndelsen lodret i Vandet, legger Benene i Godledet over hinanden, for at formindsker deres Glade, og strækker Armeene og Hænderne ud paa begge Sider. Lillefingerne staae herved nedad, Tommelfingrene ere sluttede til Pegefingrene, og folgelig Hænderne noget hule. Der fejler nu intet mere til Action, end et skraa Leje; han voje Hovedet tilbage, saa vil dette følge.

Mu

Nu bevæger han de til Siden udstrakte Hænder fremad, saa at de komme tilsammen, saa bli ver Armeenes og Hændernes indre Svommestaa der virksom trængte imod Vandet, og Legemet selv bliver ogsaa baglæn ds trængt igjennem Vandet.

Tilbagebevægelsen er denne. Saaledes som Armeene, efter den fuldendte Strygning, staae udstrakte foran Brystet, bøjer man Albue ledet til Armeens Forkortning, drejer Hænderne horizontal, og strækker herpaa Armeene atten ud til Siderne, saa at Lillefingerne derved stjere.

Om Brugen af Benene ved denne Oocise følgende:

Imedens den angivne Tilbagebevægelse med Armeene står, breder Svommieren Knærne fra hinanden, og hæver Fodderne. Maar han derpaa slynger med Armeene, saa træder han tillsige nedad med Fodsualerne mod Vandet og slutter derved Laarene.

Enhver kan let indse, at Legemet maae ved denne ligekidige Brug af Armeene og Benene blive desto kraftigere stødt baglæn ds aften igjennem Vandet. Endnu er at erindre, at disse Stødt skalde følge ret taktnesige og temmelig langsomt paa hinanden; man maae oppebie indtil Legemet

E

ønsket

næsten fuldkommen har tabt al, ved det sidste Stød
bekommet, fremgaaende Bevægelse. Det er til-
lige en af de letteste Svømmemaader.

* * *

Fjerde Lection.

Svømmen fremad og baglæn ds i siddende
Stilling.

Lexeren vil gjøre vel i, først at ejersee det,
som er blevet sagt ovenfor i det andet Capitels
femte Lection om den siddende Stilling.

Holdningen ved Sidden er mangefold. Ved
Svømmen er den fordeelagtigst, naar man hol-
der sig siddende i Vandet paa den Maade, som
man er nødt til at gjøre, idet man sætter sig paa
den platte Jord. Hånd og Been ere da i en lige
Linie, gjøre en ret Vinkel med Sædet, og byde
saaledes lun liden Glade mod Vandet. Det er
endnu bedre, naar der bliver gjort en noget spids
Vinkel, i der Bryst og Hoved syde noget fremad;
thi herved bliver Vandets Afliden for Brystet lø-
tet. Man kan ogsaa heje Knæledet, og strække
Benene straa ned. I begge Tilfælde er det god, at
lægge

legge Benene overfor sig i Godledet, for at
formindse deres Overflade.

Bevægelsen med Arme og Hænder, saavel i
Strygningen som ved Tilbagebevægelsen, er gan-
ge den samme, som den er angiven ovenfor i det
tredie Capitels første Lection; vi ville derfor
ikke her gjentage den.

Vi man, under samme Legemets Holdning,
svømme baglæn ds, saa finder der ved den Lection
med Arme og Benene nojagtig Stød, som oven-
for i det tredie Capitel, tredie Lection er angiven.

Det er naturligt, at begge disse Maader at
svømme paa, hjelpe lun langsomt asted, men de
hjelpe dog frem, ere meget behagelige og bequems
me til Forskifelse.

* * *

Femte Lection.

At holde Ligevegten i Vandet, naar Legen-
met er bojet paa den ene Side.

Svømmen fra Siden er fordeelagtig,
fordi man kerved mædholder Vandet den smale,
skjerende Side af Brystet og Underslæbet, og der-
ved lader mindre Modtryk af sig. Men foren-

man kan gaae over til denne Svømmemaade, maae man først lære at holde sig i Ligevaegt, naar Legemet bojet paa den ene Side ligger straa i Vandet. Her folger en noje Angivelse derover, som man ret maae indstudere og ofte forsøge at udføre i Vandet, og det allerbest ved en Hjelvers understøttende Haand. Exlingen antage den siddende Stilling i Vandet, med til Siden udstrakte Arme. Han boje sig herpaa stærkt til den højre Side, og strække det venstre Been lige ud, saa at det ligger i lige Linie med den højre Skulder. Des højre Laar bliver derved i Hosfeledet bojet opad til en spids Vinkel, og Benet krummet i Knæet, saa at sammes Hæl kommer til at staae tæt ved Knæet paa det venstre Been. Alt dette maae skee lige tidig. Paa Papiret synes denne Stilling tunnere end den er, men man forsøge den kun iforvejen, i det man med det højre Laar hviler paa en Stoel, og man vil finde det altsammen let.

Bed denne Anordning ere alle Lemmer i behrig Ligevaegt, man maae kun ej glemme at bruge Hoved og Hals rigtig. Det venstre Been har en stærk Drist, til mere og mere at stige op, og gaae over til det vandrette Leje, dersør maae

Hos

Hoved og Hals, saameget som behoves, bojes til den venstre Skulder.

Har man i Begyndelsen staet lodret i Vandet, kan man ogsaa fra denne Stilling paa ovenmelde Maade gaae ligesaa god over til Bejningen til Siden.

* * *

Sjette Section.

Svømmen fra Siden, kun med Unvendelse af Been og Arme paa den ene Side.

Hvad for Bevægeler skal man gjøre, for at komme frem til Siden, naar man har anset den Stilling, som er angiven i forrige Lection?

Før Enhver, der har begrebet hin Stilling, er Svaret let at give; her er det:

Det kan skee paa toslags Maader:

- 1) Stryg med den højre til Siden udstrakte Arm saaledes, at Haanden beskriver en Bue, der begynder fra dens da havende Leje, og ender nær ved Sædet. Haanden bliver altsaa bevæget stedse dybere ned i Vandet. Til samme Tid maae man træde straa ned i Vandet med den højre Fod, og

og det hele Legem maae gives et Sted til den Side, hvorhen man svammer. Heri bestaaer den hele Action.

Armens Tilbagebevægelse er endnu tilbage. Stroget endte sig bag for Laaret, der er altsaa Haanden. Sej nu Armen i Albuen, træk derved Haanden med sigerende Commeside op til Bryset, og stræk den ater ud fra dig tilinden, i dens første Leje.

2) Her er en begyndelig faldende Afændring af denne Svømmemaade.

Sæt, Larlingen svømmede saaledes frem, soat nylig er angivet under 1., nemlig til højre, sideværis, arbejdende med den højre Arm og Been, og man fordræde nu af ham, strax at svømme ud til den venstre Side, uden at bruge andre Lemmer dertil end de hidtil brugte; hvorledes skal han behynde dette?

Han børjer sig hastig paa den venstre Side, lader den venstre Arm være udstrakt, og denne tjener Skibet ligelom til Snabel. Ogsaa den venstre Been bliver udstrakt, dog — saaledes som den forandrende Legemets Bejning fører med sig — straa ned fra Venstre til Højre. Hals og Hoved maae nu bøje sig mere til den højre Skulder. Et dette

dettede Leje antaget — for bedre at forståe det ester gjøre man det paa Stoelen — saa er Bevægelsen denne:

Leg den højre Arm tværs for Bryset, og stryg med Haanden, næsten fra den venstre Skulder, parallelt med Vandets Overslade, rundt i en Rue, indtil Armen staaer næsten lige ud fra Siden. Ved denne Strygning bliver Haandens indre Svømmeslade anvendt, og Commen ligger følgelig meget dybere, end Siden af Lillefingeren. Højre Side ligtidig med den højre Fuß straa ned mod Vandet. Dette er alt, hvad man har at gjøre, for at svømme frem til Venstre.

Tilbagebevægelsen skeer saaledes: drej Haanden vandret, slør Commesiden, i det du børjer Armen i Albuenelet, og trækker Haanden tæt ved Bryset tilbage igen i dens første Leje.

* * *

Gyvende Lection.

Svømmen til Siden, væreløs, først med Arm og Been paa den ene, derefter paa den anden Side, og derpaa med begge Arme og Been paa engang.

Den første Opgave i denne Lection bestaaer i, fra hvilken Side man lyster, at svømmes frem, og dermed

der ved afvekslende at bruge først Arme og Been paa den ene, dernest paa den anden Side. For at begribe den Maade, hvorledes dette kan skee, maae man fuldkommen kunne den forrige Lection; thi Bevægelserne ere her de samme, og ere kun forskellige i Henseende til Tiden. Her er en nærmere Beskrivelse i følgende Sætninger:

a) **Lejet.** Lærlingen har f. E. højet sig til højre Side og ligger Alev i Vandet, den højre Arm er udstrakt til Siden; det højre Laar tilhæng med Knæ og Been ere optrukne.

b) **Bevægelsen af den højre Side.** Den udstrakte Arm gør med Haanden en Bue straa ned i Vandet, indtil bagved Sædet (see forrige Lection No. 1). Hoden træder ligetidig straa ned mod Vandet (see samme sted).

c) **Bevægelsen af den venstre Side.** Armen stryger med Haandens indre Svommeslade en Bue mod Vandet, hvilken begynder fra det højre Bryst, løber horizontal med Vandfladen og ender sig først, i det Armen staar lige ud fra den venstre Side. (See forrige Lection No. 2, hvad den højre Arm gør der, forretter her den venstre ved Legemets modsatte Leje.) Beenet, som forhen var optrukket, træder ligetidig straa ned mod Vandet.

d

d) **Tiden til den afvekslende Bevægelse.** Maar den højre Side stryger, saaledes som angivet under b, saa bliver Tilbagebevægelsen gjort med den venstre Side, nemlig den venstre Haand bliver lagt for det højre Bryst, og det venstre Been trukket op; stryger derimod den venstre Side, saa skeer imidlertid Tilbagebevægelsen med den højre, nemlig den Haand, som ved Enden af Strygningen er bag ved Laaret, trækker sig op tæt ved Legemet, bliver igjen udstrakt til Siden, og det højre Been hæver sig.

Man vil let indse, at denne afvekslende Bevægelse af Lemmerne paa den ene og den anden Side maae være tung, estersom det altid er sværere at bruge adstilte end forenede Lemmer af eet Slag. Denne Svæmmesmaade udfordrer derfor temmelig megen Øvelse, forend man lærer at gjøre den med fuldkommen Lethed. Den hjelper derfor ogsaa hastigere frem, end den i forrige Lection, hvor Halvdelens af Tiden maae anvendes til Tilbagebevægelsen, da der ved denne folger Stroeg paa Stroeg.

Før at komme endnu hastigere frem, kan man ogsaa gjøre begge Sidernes Bevægelser, som hidtil

hvilket stede kun vedværligt, paa samme Tid.
En nærmere Anvisning hertil er uforzuden; man
gjøre kun ligetidig det, som ovenfor er anført for
Lemmerne paa begge Sider.

Efter det, som hidindtil er blevet sagt om
Svømmingen fra Siden, vil nu Enhver, der fuld-
kommen har øvet sig i det Beskrivne, let kunne
danne mange slags Afændringer; imidlertid ville
vi dog til et bedre Oversyn angive alt, hvad der er
hørligt.

Er Legemet bejet til den højre Side — og
dette kan ske mere eller mindre; jo mere man
bojer sig, desto lettere ejer Legemet Vand-
det. Det er allerbequemst, naar Legemet gør
en Binkel af 45 Grader mod Vandspejlet. — Gaa
fan Svømmere!

1) Blot arbejde med den venstre Arm, idet
han sidstørst forudstrækker den højre, ligesom
Slibbsnabel.

2) Bewæge begge Arme paa engang.

3) Blot holdende etter udstrække den højre
Arm, og svømme med den venstre Arm og Been.

4) Han kan bruge den højre Arm alene og
paa den anden Side tillige det venstre Been, me-
hens han lader det højre ubevæget. Ved denne
Action

Action lader den venstre Haand sig strække ud af
Bandet, og man kan bære noget let med samme.

5) Han kan bruge begge Arme og blot det
venstre Been, eller

6) Begge Arme og Been paa engang.

7) For at hastiggjøre sin Fremkomst, kan
han, ved ligetidig Nedtræden med Hodderne, i en
Hast samle de derved fædværdig aabnede Laar.

* * *

Ottende Section.

En anden Svømmemåade, under afspændende
Anvendelse af Arme og Been paa begge
Sider.

Den Svømmemethode, som nu skal be-
skrives, kan ske paa to slags Maader, nemlig
fremad paa Brystet; eller fra begge
Sider.

A) Første Maade, Fremad.

1) Legemets Leje. Man ligger paa
Brystet, bojer forover, stjælt i Bandet. Kindet
støder til Vandspejlet. De nedre Lemmer ere
udstrakte straa nedad. Denne stive Retning er,
som

som allerede flere Gange er sagt, nødvendig til bedre Fremkomst. Dette uagtet bliver Mundenude af Vandet, og Vandbedrættet frit. Armenes kan man i Begyndelsen holde udstrakte foran eller sideværts til Vandfladen.

2) Bevægelse. Stræk den ene Arm, vi ville antage den højre, opad lige ud for dig, saa at den ydre Haandslade rækker til Vandspillet; høj her din Haand i Ledet, saa at Fingerspidserne synke stærkt, og stryg nu med dem hen til det højre Eaar.

Under denne Armens Uestrækning er ogsaa det højre Eaar optrukken foran, og, fuldkommen ligetidig med Haandens Strygning, træder Foden straa bagtil ned mod Vandet. Det er meget begribeligt, at det hele Legem ved denne Action maae blive trængt fremad straa til Vandet.

Denne Bevægelse bliver afvexende fuldbragt af Lemmerne på begge Sider, imedens nemlig de højre Lemmer stryg ned, hæve de venstre sig og berede sig saaledes til Bevægelsen. Tilbagebevægelsen er her saa let, at jeg holder det for oversludige at angive den; man stære Kun Vandet med Fingerspidserne, naar man udstrækker Armen側steds opad.

B)

B) Anden Maade, afvexrende fra Side derne.

Her er ikke Talen om vedholdende at svømme frem paa den ene eller den anden Side, men ved Frembevægelse afvexrende og ved hvert Stryg at bringe først den ene og derpaa den anden Side foran.

Lemmernes Bevægelse skeer noicagtig saaledes, som nuelig er angivet under No. 2; men imedens Svømmeren hæver den højre Arm og Kød op, drejer han ogsaa Legemet saaledes om i Vandet, at den højre Skulder og Side komme foran, og i dette Leje holder han dem ikke blot under Strygningen, men og saa længe hans Legem, drevet derved, svømmer frem. Er dette næsten tilende, og han hæver nu den venstre Arm og Kød, saa bliver Legemets venstre Side drejet foran, hvorpaa da de venstre Lemmer stryge.

Denne Svømmemaade forskaffer fortrinlig megen Hastighed i Vandet: først, fordi Legemets smale Side staaer foran, andet, fordi den strygende Arm bliver forlænget formedest Skuldrenes Fremstrækning; (see 3 Cap. under B, lange Armer ere de virksomste) tredie, fordi man formedes

dels Skuldrernes Udbrejning allerede af sig selv rykker bedre frem.

Men denne Methode er angribende, thi det hele Legem er siedse i Virksomhed. Man brugor den dersor kun i Nedsæld, naar det kommer an paa i en Hast at være der, hvor man er fornøden, eller ved egen Ulykkesstilkelse i Søen, naar man kommer i Fare for, af Bolgerne at blive souderslaget til Klipperne, og alting da kommer an paa at svamme imod Bolgerne, for at føge Redning i den aabne Søe.

* * *

Niende Section.

Svammen paa Ryggen, med Hovedet elsec Godderne foran, under Armenes Brug.

I det Leje, bagslæns udstrakt, paa Vandet, ligner Mennesket en Barke; hans Godder suavel som Hovedet danner en Skibssnabel, og det kommer blot an paa ham, om han vil svamme foran med Hovedet, eller med Godderne.

Denne Svammemethode er en af de letteste; thi det er ikke svært at holde det Leje, man taber vanfælighedens Vægten, og Armenes Bevægelse er meget simpel. Denne uagtet er den en af de bur-

tigste

tigste; thi en Deel af Legemet staaer frem over Vandets Overslade, og er følgelig mosat Vandets Modtryk; den anden gjenemfører næsten under de samme Fordele, som en Baad, der skyder kægleformig frem deri. Dersor kommer det, at man med enhver kraftig fartsor Kaværlag sedvanlig tilbagelegger en heel Legemets Længde.

Legemets Leje er allerede angivet ovenfor 2 Cap. 6 Lect; man vil gjøre vel i først at igjennemsee dette Etud. Legemet ligger stab udstrakt, horizontal paa Ryggen. Det hele Ausigt indtil Ørerne, den øvre Blæse af Brystet, Underlivet og Godspidserne staaer frem over Vandspæller. Vil man afsige noget fra dette horizontale Leje, og gjerne ligge dybere med Benene, saa behøver man kun at høje Hagen lidet til Brystet. Hvo som ikke er fuldkommen $\frac{1}{2}x$ længere end Flodbord, behøver ikke dette, Benene ville allerede af sig selv synke noget. I øvrigt blive de i Godledet slagne over hinanden.

Den Bevægelse, som nu er fornøden for at bringe Legemet frem, bestaaer i følgende: Armene blive udstrakte til begge Sider, og fra dette Leje stryge Hænderne, idet de gjøre næsten en Kværlhue, omtrænt til Siderne af Laarene. Hinge-

rens

rene og Tommerne ere derved sluttede, Lillefin-
grenes Sider ligge neden, og saaledes bliver Ar-
mens og Haandens hele indre Gymmestade virk-
som. Sørget maae stee kraftig, og i det Legem-
ets skyde frem med Hovedet foran, maae man
tage sig i Agt for atter igjen at udstrakte Armen,
thi de ville opholde Legemets Gymnsvommen, idet
de, udstrakte, sætte sig imod Vandet.

Tilbagebevægelsen maae dersor først
da begynde, naar Legemet næsten ganste har op-
hort at glide frem. Saa har man stedse smaa
Pausar til at pusse i. Den bestaaer i øvrigt i
Følgende: Hænderne blive lagte horizontal hos
Laarene, man bevirger Armen langsom fra Legem-
et af, indtil den fuldkomne Udstrækning, og
Siderne af Lillefingrene skjere derved. Ere Ar-
men fuld udstrakte, drejer man Hænderne om
igjen, saa at Lillefingrene ved Strygningen staae
neden.

Vil man svimme med Godderne foran, saa
finder ingen videre Afændring Sted, end en mod-
sat Retning i Strygningren. Armen blive nem-
lig udstrakte langs med Legemet, og idet man
med dem stryger en Qvartbue ud fra Legemet, kan
man stille enten de indre eller de ydre Gymmestas-

der

der af Hænderne foran, ligesom man finder det
bequemlest; de indre ere, som bæffendt, de
virkomste; men deres Anvendelse i dette Legemets
Leje udfordrer en noget stærkere Drejning af Ar-
men, som ikke maatte være Enhver behagelig *)
ved Tilbagebevægelsen skjærer i ethvert Til-
fælde Gymnesiderne.

Denne Gymnemaade gaaer meget langt
sommere end den forrige; thi da Strygningen
sker uded sea Legemet, og Armen ere udstrakte
ved Legemets Gymgliden, saa modsette de sig
Vander, og hindre i Gymnsvommen. Man
kan dersor ikke nok ile med at trække Armen et lidt
ig igjen, efterat Sørget er stæet. Der gives
imidlertid endnu et andet Middel til at formindse
denne Hindring, og dette bestaaer deri, at man
ikke arbejder i fuldkomne Qvartbuer; men kun i
kortere hastigere paa hinanden følgende Maresslog.

Hæ-

*) For at overbevise sig derom, lade man engang
Armen hænge ned, saaledes at den indre Haand
ligger til Laaret; hevrer man i denne Stilling
Armen nok saa højt i Venret, saer man intet
men hever man Armen op, i det Kommen er
drejet bagud og den indre Haand udad, saa vil
denne Bevegelse blive saamæget smerteligere, jo
højere man hever Armen.

D

Herved lader Hændernes indre Svømmeslader sig fuldkommen bekvæmt bruge imod Vandet.

* * *

Tiende Lection.

At gaae i Vandet.

Dersom den unge Svømmer har opnået fuldkommen Færdighed i de foregaaende Lectioner, saa vil han let kunne blive færdig med denne, især da han har den fuldkomneste Lighed med Gangen paa Landet.

Man begive sig ud i Vandet i den bekjendte sykliske Stilling, hænde Legemet, formedelst den behrige Udnings af Hovedet og Halsen, noget forover, og begynde med Hodderne at gaae, omment saaledes som man vilde træbe ret stærkt op. Det er naturligt, at Benene herved maae trækkes mege stærkere op, end ved Gaaen paa Landet, og at den øvelsive Nedtræden maae skee med en vis Kraft og kraa ned bagtil. Ved denne Action trykke de underne Svømmeslader af Laar og Hænder sig i sijes Retning mod Vandet, Legemet bliver stedse skudt noget op over Vandsporet, og da det er brejer fremad, og trykker fremad, saa rykkes

ker det ogsaa stedse noget fremad i Vandet, skjont kun langsom, da Brystets hele Glade sætter sig mod Vandet. Dette sidste kan man nogenledes forhindre derved, at man drejer det obre Legem om, og vender en Skulder mere foran; ellers kan man ogsaa anvende Armen og Hænderne til Hoen, saaledes som det er angiven ovenfor i 3 Cap. x Lect. ved Svømmen i opret Stilling.

* * *

Ellevte Lection.

Omdrejningen, tilligemed mangelags andre Vendinger i Vandet.

Hvo som got har overt sig i de foregaaende Lectioner, ham behoer man neppe at sige, hvoreledes han skal bære sig ad, for at dreje sig om i Vandet, vende sig hiss og her o. s. v. Alle dette er da yderst let og giver sig af sig selv, hvilket jeg veed af den Erfaring, jeg hidtil har gjort hos saa mangen ung Svømmer. Jeg seer dem staende i Vandet, dreje sig om med en hurtighed, som en Hvirvel havde grebet fat paa dem og drev dem om som en Top. Lige saa let kastes de sig, fra det kraa Leje paa Brystet, om paa

Ryggen og sovomme i modsat Retning afgærd, vendte sig hist og her hen, putte sig ned i Vandet, strække et Been frem af samme o. s. v. En usjagtig bestemt Anvisning til alle slige smaa Bevægelser, synes mig dersor oversludig, dog maae følgende for Huldstændigheds Skyld have Plads her.

1) Besindrer man sig lige opret i Vandet, saa et til blot enkelt Ondrejning sædvanligens intet mere nødvendigt, end et Sving, som man giver sig med Skulderen til højre eller venstre. Man kan dog derved, naar man kaster sig højre om stryge bog ud til Siden med den venstre Haand, saa at den gaaer tæt forbi det venstre Laar; men kaster man sig venstre om, gjør man det samme med den højre Haand.

2) Eller man lader Armene hænge ned, Kommen paa den venstre Haand tæt ved det venstre Laar, og den lille Finger paa den højre Haand tæt ved det højre Laar. Stryger man saa til venstre med den indre Haandslader, saa vender Legemet sig om til højre, gjør man det samme omvendt, saa vender det sig til venstre.

3) Vil man i den synkrette Stilling dreje sig hurtig og gjentaget omkring som en Top, saa kan man bringe dette blot med Benene til største

Hur-

Hurtighed. Det ene Been hænger derved synkret ned, og bliver ikke brugt til andet end til Stod, der stee synkret ned, for at arbejde Legemet opover Vandfladen, — sædvanlig ere ved denne Action begge Skuldrene fuldkommen ovenfor Vandet. — Det andet Been kan fornemmelig bruges paa to flags Maader. F. E. er det det højre Been, og man vil saae sig venstre om, saa maae man enten

a) Forst trække Hælen op til det venstre Knæ, folgelig stært heve Benet, og derpaa med nogen Kraft udspænde Goden fra det venstre Knæ over til den højre Side, indtil Knæledet er fuldkommen udstrakt. Herved trænge de øvre Sossmeflader af Goden og de ydre af Benet sig imod Vandet, og Legemet gaaer, ved bestandig Gjentagelse af disse Stod, omkring som en Top. Eller man maae

b) Trække det højre Knæ op over det venstre og derved heve Goden, saa at Benet kommer til at staas stjeet. Træder man derpaa med det højre Been hastig ned i straa Retning, saa trykker Godfaalen imod Vandet og Legemet snorrer ved hastig gjentaget Stoden, ikke alene om som en Top, men hæver sig ogsaa mere op af Vandet.

4)

4) For at hastiggøre denne Bevægelse, kan man også tillige tage Hænderne til Hjælp.

5) Når man fra Svommen med Brystet foran gaae over til Svommen paa Ryggen, saa lade man kun Benene synke dybere, indtil lodret Stilling; heri Hovedet tilbage, saa synker detobre Legem, og man kan nu strop træde straa ned fremad med Hænderne, for at svømme frem baglæns.

6) Ligger man vandret paa Ryggen og vende sig venstre om, saa behøver man kun for nogle øjeblik at afbryde den Bevægelse, som for denne Svømmemåade er angiven i den næste Section, rolig udstrække den venstre Arm fra Siden, høje den højre i Alsbueledet, legge den ydre Haand mod Siden af Brystet, og ud her fra igentaget stryze mod Vandet med den indre Haandside. Herved maae Legemet nødvendig blive drejet om til den venstre Side.

Dog det er nok; nlige småe Førdbigheder synes Enhver medføste, og udvise sig af sig selv, naar man først forstaaer Hovedsagen.

* * *

Tolvte

Tolvte Section.

Dykningen.

Dykket, Underydken er, vilkaarslig at gaae ned under Vandets Overslade. De Vandsteligheder som derved stille sig imod Svømmeren, ere treslags, og bestaae

- 1) i Mangel paa Vanddraget,
- 2) i Vandets Trykning paa Legemet,
- 3) i Menneskets specielle Lethed, formehulst hvilken det bliver Konst, at synke sig ned under Vandet.

En kort Oplysning om disse tre Punkter vil give en for os hensigtsmæssig Undervisning om Dykningen.

1) En physiologisk Afhandling om Modvendigheden af Vanddraget og om Blodets Forening i Lungerne formehulst Vanddraget, høres ikke herhen, hvor alt kun skal være praktisk. En hører ved, at vi, uden at drage Vandet, ej kunne leve, og han gjor deraf den Slutning, at der i Lungerne maae formehulst Vanddraget foregaae en vigtig Operation til Liver's Vedligeholdelse. Men ved Dykning er det just en Hovedbetingelse, ikke at drage Vandet. Gjelver denne Betingelse

se

se kun for saa Secunder, har dens Opsyldelse ingen Vanskelighed for nogen, men handler den om Minuter, saa bliver Vanskeligheden næsten uovervindelig for de fleste Mennesker. Og dog levede de næsten alle flere Maaneder uden det svageste Aandedrag i Moderslivet.

Denne sidste Omstændighed har foranlediget den Formodning, at ethvert Menneske, i det mindste en betydelig lang Tid, kunde leve uden at drage Vand, dersom man var i stand til at holde det ovalrunde Hul aabent, igjennem hvilket Blodet hos usodte Børn gaaer fra det højre til det venstre Hjertekammer.

Denne Hypothese maae være saa sandsynlig som den vil, man maae ved Buffons Experimenter med Hundene bevise den saa godt, man kan, og man maae endog stadfæste den ved Exempler paa Mennesker, som skulle have levet lang Tid under Vandet, saa er den dog uden al Brug for os; thi om jeg nok saameget anbefaler mine Læsere det ovalrunde Hul, saa vil det dog derved ikke aabne sig igjen hos dem, og hvilke Farvelde skulle vel falde paa, for denne Anbefalings Skyld, at underkastede deres nyfødte Børn dette voldsomme

Gor-

Horsvøg, som maatte være nødvendigt til Aabenholdelsen? *)

Alt hvad her lader sig gjøre, bestaaer deels i Øvelse, deels i et let Konstgreb. Man vil dog vel ikke antage, at Perlefisterne og de dydse Hallorer, blot formedelst det aabne ovalrunde Hul, kunne betydelig længere end andre Mennesker lade være at drage Vand? Hvad de altsaa heri kunne gjøre, har de af tidlig begyndt Øvelse. Jeg anbefaler derfor alle unge Svonne mere ofte at duske under, og de ville lære det stedse paa længere Tid; jeg advarer blot for alle Overdrivelse; thi om Gogen endog i man gen henseende er nyttig, saa er det dog imod den sunde Menneskestand, ved Overdrivelse at skade sit Helbred. Enhver maae her kjende sin Legems bestoffenhed, og hverken vilde være quindagtig eller herkulfis.

Et

*) Set ogsaa, at Aabenholdelsen var nyttig til Dyffen og for ikke at drukne, saa opstaaer paa den anden Side det Spørgsmål: vilde den ej være højt skadelig for Liv og Helbred? Vilde den ej giøre Aandedraget til en vilkaarlig Operation, som man undertiden i Sørdeleshed i Svonen kunde glemme?

Et lidet Rønsigreb, som jeg allerede forhen andenkeds *) har angivet, og sidenefter ved Erfaringer har fundet got, ja endog bekræftet af den italienske Gymnasiestole, bestaaer i Følgende, som Enhver strax paa Stedet kan prøve: Man aande engang Lusten stærkt ud, og holde Hænderne drættet tilbage; derpaa trække man Lungerne efter engang ganske fulde af Lust, og lade være at udaaonde: saa vil man i beggeslags Tilstande ikke længe kunde holde det ud. Men men forsige en gang, først at trække Lusten stærk ud, herpaa at holde Hænderne drættet tilbage, og dersom man efter flere Sekunder holder Beklæmmelse, lade en Deel af Lusten ud af Lungerne, og at gentage dette sidste fra Tid til anden, saa vil man med Lethed kunne holde ud en halv Minut uden at aande. Denne Omstændighed maae man benytte i Vandet, hvor Udfaldet, som mig stede syntes, bliver endnu mere paafaldende. **)

Nar-

*) I min Gymnastik für die Jugend, enthaltend eine praktische Anweisung zu Leibesübungen. Schneppenthal 1793 Seite 516.

**) De i Svømmekonsten mesterverlige Hållerer have endnu et andet Rønsigreb, som jeg her meddeler, uden at indse Grunden, og uden selv at have anført Forsøg dermed. De tage naar de tabe

Aarsagen ligge sandsynlig ikke heri, at man udaander en Deel af den i Lungerne fordær' vede Lust; thi den øvrige deri endnu tilbageblis vende Rest bliver jo stedse endnu fordærvet; men meget mere deri, at man bortsiider en Deel af den i Lungerne formedesst Varme stærk udvidede og følgelig mod alle Sider af Lungerne trængende, Lust, og derved formindsker dens Quantitet, alt: saa dens for stærke Uvoldelse. Hermed stemmer det fuldkommen overens, naar jeg forsikrer, at Sagen gaaer endnu bedre i Vandet; thi Vandets Kulde har Indflydelse paa der helse Legem, og endogsaa Lungerne maae tage ualmindelig nogen Deel i den almindelige Uffsalting, og herved maae Opvarmelsen og Uvoldelsen af den deri indsluttede Lust følge mere langsomt.

2) Hvad Vandets Tryk paa Legemet angaaer da er Sagen let at indse. Man veed, at noar en Mangde Legemer, hvilke de end ere, lægges lagvis paa hinanden, saa trykke de ovre Lag de andre. Jen Hob, som bestaaer af Uld eller Sand, ville de undre Lag afholde Lasten af de ovre, og ethvert andet Legem, som man lægger

til

tabe Hænen, en Stærk Vand; fun den meget Hæde tor driste sig til at giøre dette andengang. Sig kan ikke domme derum, og beder om Forståighed.

til de undre Lag, vil side af Trykket; er det et fast Legem, saa vil det vel ikke lade sig trykke sammen, men er det af blod estergivende Consistents, saa vil det trykkes sammen. Hvorfor skulde dette ikke ogsaa være Tilfældet i Vandet?

Det menneskelige Legem er blodd, indvendig forsynet med en Mængde Huler, der ere opfyldte med Luft; kort, det er gaangt dannet til at føle Vandets Tryk paa alle Sider og at give efter for det; jo dybere det derfor synkes ned i Vandet, desto sterkere vil det blive sammentrykt af det. En Folge deraf er, at Mennesket kun kan gaae til en vis Dybde i Vandet, som vil være mindre eller mere betydelig, alt ligesom hans Legem, for medelst dets naturlige, eller ved Øvelse erlangte, Styrke er i stand til at afholde Vandets Tryk. Gaaer han i en alt for stor Dybde, opstaar deraf sandsynlig den andre Tilfælde, som man ofte bliver vaer hos Dykkere af Profession, nemlig Blodelse af Ører og Nose.

Hvor stor Dybden maae være for et Menneske, er endnu ikke ved Forsøg afgjort; denne Punkt vilde ogsaa vanstelig lade sig fastsatte i det Allmadelige, da sikkert meget beroer paa Forskjelligheden af den legenlige Beskaffenhed og paa en Resistents.

sistens, som sandsynlig lader sig forstørre ved Øvelse.

De Personer, som endnu ej ere vante til Underdykning, føle, saasnart de komme under Vandets Overflade, Beængstelse, en Klemmet fra alle Sider, omenviskende Vandets Tryk endnu kun kan være meget ubetydelig. blot ved ofte gjentagne Forsøg naae de snart saa vidt, at de blive vante til Vandets Indtryk, og snart er det dem fuldkommen det samme, om de ere tolv eller kun en God under Overslæden. Verleskerne, i de persiske Haabugter, gaae indtil 24 God dybt under Vandet.

3) Det menneskelige Legems specielle Lethed sætter ligeledes en Hindring i Vejen for Underdykningen. Der harer stark Magt til at bringe et Stykke Træ under Vandet, fordi dette er lettere end Vandet. Ligeledes er det ogsaa med Mennesket, jo lettere han er i Vandet, desto sværere bliver det ham, at bringe sig ned under Overslæden. Der gives kun to Midler til at overvinde Vandets Modstand, enten Forening med et Legem, der er tungere end Vandet, f. Ex. med en Steen af 15 til 20 Pund, der trækker Dykkeren, som holder den, ned, eller fordeelagtigere og konstnærs.

Konstnæssigere Brug af egen Kraft. Hånd er begribeligt af sig selv, men Dykning ved egen Kraft maac her omstændeligere oplyses; og da ingen Dykkende har Lust til at blive under Vandet, saa skal ogsaa her den bedste Methode blive angivet til at stige op igien af samme.

a) Om Underdykken. Den bedste Forberedelse, man i ethvert Hjeblik, naar man soommer paa Vandets Overslaade, kan gjøre til Underdykken, er, at høje Brystet ned paa Vandspjælet, at trække Lungerne endnu engang fulde af Lust, og nu i en Hast med Hovedet og Skuldrene at fare ned i Vandet. Hænder og Arme maac i samme Hjeblik begynde at være virksomme, paa hvad Maade, vil jeg nu angive.

Man holde, hvilket Enhver strax kan efter gjøre i Værelset, de øverste Led af begge Pegefingerne for Panden. Fingerne ere sunde, og Kommerne tillige trykkede til Pegefingerne. Fra dette Sted fare man ved Armenes Udstrekning med Hænderne fra Panden noget Kraas i Venret. Der høje man Fingerspidsene nedad, og skyde med Hænderne i langt strokte Huer indtil mod Hosierne. Gjor man dette i Vandet, hvor Hovedet er vendt nedad, saa seer naturligvis

Stro-

Stroget fra neben opester, følgelig bliver Hovedet og det øvrige Legem trukket ned til Grunden af Vandet.

De undre Lemmer rette sig ved de angivne Forretninger snart af sig selv opester, og saa snart der kan er stæt et par Særop med Armenes komme Laar og Been ogsaa under Vandsladen. Brugen af disse Lemmer bestaaer i, at trække dem til sig, og derpaa i en Hast at træde opad mod Vandet, saa at Laarenes og Foddernes undre Svommeflader sætte sig imod det.

Men man kan ogsaa blot med Armenes Bevægelse dykke under, idet man derved holder Benene sammensluttede og rolig udstrakte.

Ej bagevægelsen af Arme og Hænder er følgende. Ere Hænderne komme indtil Strækningen af Hosierne, saa trækker man dem, tak ved Legemet, og saaledes at Kommesiderne skjære etter ned indtil nær ved Panden, og strækker dem deraf med et vist krafsfuld Ryk efter fra Panden straa nedad.

Bed denne hele Bevægelse ikke juft det, der maac seer; Armene bane Hovedet ligesom Been, idet de dele Been for det; de runde og smale Glader af Hovedet og Skuldrene ere begivenme

til

til at gjeuenemissjere Vandet og aabne Vandet for det ovrigt Legem. Fodderne stade imod det ovre Vand, og trylle saaledes Legemet ned. Desuden er i dette forkerte Leje Underlivet meget indsalbet, da Indvoldene have synket sig mod Mellemgulvet, derved bliver Legemets Rum, ved lige Tyngde, mindre, altsaa og dets specifiske Lethed.

b) For at komme op af Dybet igjen, saa at det i det Fald, at man har fast Grund under sig, virksomst at vende sig i Vandet, saa at Fodderne kommer paa Grunden, og Legemet staer opret, og da med Fodderne kraftsnid efter at træde paa Jorden. Herved bliver Legemet hvilket dets specifiske Lethed allerede desuden kommer til Hjelv, høsig drejet op til Overfladen. Ved denne Opfarende er det fordeelagtigt, enten at legge Armeno tæt til Livet, eller at udstrække dem over Hovedet, og legge Hænderne med udstrakte Hingre paa hinanden; men endnu fordeelagtigere er det at bruge Hænderne som Værer, idet man formedesst samme fra Egnen af Vandet fører Stroget ned mod Grunden. Saasnart Fodderne har forladt Grunden, blive de ligeledes brugte til Roen, idet man trækker dem til sig, og derpaa træder hurtig ned mod Dybet, saa at de undre Blader af Laar og Fodderne blive

blive virksomme. Bestaaer derimod Grunden af Dynd, der ikke afholder noget Trin, eller er man overhovedet ikke ved Grunden, saa bliver Roeningen med Hænder og Fodder allerede fuldkommen tilstrækkelig for at drive sig op.

Efter det som allerede er sagt under No. 1, forstaaer det sig i ovrigt nu af sig selv, at man, mens man er under Vandet, igjennem lidet aabnede Læber, maae ugaande den i Begyndelsen af Underdykningen indaandede Lust i fire, fem til sex forskjellige Tider, og altid i smaa Dele. Nærmer Tiden sig til den sidste Udaandning, saa er det ogsaa den højeste Tid at være berømt paa Libagrensen. Hjnene maae man have aabne under Vandet, thi intet slags Vand skader dem, og det er ligesaa farligt at handle blindthen i Vandet, som paa Landet.

* * *

Trettende Lection.

Springet fra Højden ned i Vandet.

Bed Vandet og Svømmen er det stedse ubehageligt at gaae i Vandet. Dette ytrer sig vel kun tydeligst hos de Personer, der endnu ere kun lidet vante dertil; det er, naar de komme i Vandet inde-

til Underlivet, som Hjertet vilde staae i Stykker og som de skulde miste Bejret; men dog har En hver, endskjont han allerede er vant til Vandet, en lige, sjont ikke saa sterk, Fornemmelse deraf, naar Vandet er noget blødt. Dersom foretrækker enhver af disse at springe i det, enten med Hovedet eller med Fedderne foran.

Men ofte forekomme ogsaa Omstændigheder, som winge os at springe i Vandet fra en høj Landt, eller Broer og Skibe. Dette giver Vnledning, her at tale om Springet i Vandet, og saa meget som muligt, at meddelle Forstrikter, for at undvige de Farer og Besværligheder, der ere forbundne med Sagen, naar man bører sig galt ad derved.

Hærligt kan enhvert betydeligt Spring blive

Først, formedesst Vandets Modvirking. Man er vel af den Menning, at et Spring, endog fra den betydeligste Højde, mane være uden alle stadelige Folger i Vandet, da Vandet er et saa blødt, estergivende Legem; men man tager Fejl. Et brede ikke skjrende Legem, der bevæger sig imod Vandets Overslade, lidet af samme et Modryk, som staarer i Forhold med dets Bevægelse og dets Glades Størrelse. Man kan splitte

en

en klare i Stykker paa Vandfladen, naar man staarer den med tilstrækkelig Kraft derpaa, og det er, som man slog paa et Brædt, naar man bruger den friade Haand i Stadet for klaren; ja endog Kanonkuglerne prælle jo under visse Omstændigheder af fra Vandspjælet. Det er ogsaa meget beskriveligt; Mængden af Vanddelene, som skulle vige for et derpaa faldende Legem, lader sig ikke saa hærig fortrænge, som Legemets Hærighed forlanger, og da de som Dels af et meget uelastisk Legem ikke lader sig sammentrykke, saa mane de staae imod, og det med samme Kraft som den, hvormed der bliver virket paa dem.

Derimod siger Erfaring, at ethvert spidst eller skjrende Legem, og hvad der er det ligt, ogsaa erænger ved hurtig Bevægelse med Lethed i Vandet, fordi man kan staae Vanddele sette sig imod det og behøve blot at undvige til Siden. En afflade Hill, en Øre erænger med Lethed i Vandet, og man kan paa det allerhurtigste staae i Vandet med Haanden uden at føle den allerringeste Smerte, naar man holder den skjrende Side foran.

Heraf erfares det Forhold, man ved Springer i Vandet har at iagttagge. Man vogte sig hvergang synkes at falde i Vandet med en bred

Side

Side

Side af Legemet, nemlig med den flade Ryg, eller med Underslivet, med Bryslet, med Ansigtet, eller umiddelbar med Hovedet; man er ellers stedse i Fare for at slade sig, i det mindste at foraarsage sig meget unsdvenlige Smertter.

Der gives kun to Slags Spring, enten med Godderne, eller med Hovedet foran.

Hvad man har at iagttaage ved begge Slags i Legemets Holdning, for ikke at slide af Vandets Modstand, bestaaer i Følgende:

Springet med Godderne foran bliver fornemmelig anvendt ved betydelige Højder fra 10 til 40 fod, og bliver ogsaa ved alle smaae Højder det sikreste.

Det hele Legem bliver holdt fuldkommen lige oppe. Armeene kan man enten nedhængende slutte tæt og fast til Siderne, eller holde dem over Hovedet strakte lige i Besret, eller forsvaris paa Bryslet. Dog maae de i sidste Hald overalt trykkes til Legemet. Det er meget farligt at slille dem fra Kroppen, fornemmelig at udstrække dem侧verts, chi ved denne Holdning kunne de, forsmedest Vandets Resistents, om ikke brækkes i Ledene, dog i det mindste fordrejes paa en smertelig Maade. Man bedømmer vel ogsaa Skamdelene

med

med den ene Haand, og holder Næseborene med den anden, dog uden at slille Armeene fra Kroppen; men dette er endog ved de største Højder unsdvidigt, naar man ikke, paa en yderlig fejlagtig Maade, saaer saaledes ned i Vandet, at Legemet derved er bojet forover. Er man virkelig i dette Hald, saa maae man for Alting bruge denne Forsigtighed, eller man er i Fare for at bestade sig, i det mindste at slae Næsen blodig, da saadant et Ulfelde er mig bekjende.

Vaar, Been og Godder bliver enten blot fast og usorrykkede sammenstuitede, eller man slaaer Benene, for at være desto sikrere, over hinanden i Godledet, og trykker de ydre Knogler paa Godderne eller de ydre Sider af de smaae Tæer sterk til hinanden. Denne Sammenholden af de undre Lemmer er uomgangelig nødvendig, endog ved mindre betydelige, ja selv ganske lave, Spring, for at undgaae den Fare, at rive sig et Brok, else bestade Skamdelene.

Fodspidserne kunne enten formedest Godledets Udstrækning sterk nedbojes, paa det de først kunde stodes i Vandet, eller man kan, hvilke er endnu sædvanligere, holde dem sterkt opad og derpaa fare i Vandet, med Hælene foran.

Dette

Dette er alt, hvad man har at sagtage i Henseende til Legemets Holdning. Det er yderst let. Men Hovedsagen ligger heller ikke heri, men i det hele Legems Metning mod Vandets horizontale Flade. Legemet maae ikke fare synkret i Vandet, men skal (skjært) nemlig temmelig stært bejet tilbage, saa at Bryg-siden danner en spids Vinkel med Vandlinien. Men Fodderne maae altid gaae foran, og de øvrige Legemets Dele i deres Orden efter Ovenansatte følge efter. Saaledes bliver den hele forreste Side, som af Naturen er langt mindre bestykket end den bageste, sikret mod Vandets Indtryk.

Paa denne Maade seer man Hallorerne, ved Halle, fra den høje Broe, fra en gyselig Hoide af 32 fod, at springe ned i Saalen, og man har, saa meget jeg veed, intet Erempe paa, at En af dem nogensinde er kommen til Skade.

Den anden Maade af Springet med Hovedet foran udfordrer folgende Forsigtighed i Stillingen. Man bedækker enten sletten Hovedet med begge Hænder, og derved tillige Hændene med begge Hænder, og derved tillige Arme; eller man danner med Hænderne, i det man legger Hænderne paa Hovedets Sider, formedelst Kin-

gle

grenes Sammenstilling paa begge Hænder, en litte artet Form; eller endelig, man strækker begge Arme ud over Hovedet, og legger derved de indre Haandslader sammen, saa at de begge danner een Spids. Hensigten er af sig selv indlysende.

Men langt vanskeligere er herved, ligesom ved ovenmelte Spring, det hele Legems Metning mod Vandstorpen. Galder ikke perpendicular, men Springet seer i en Bue. Legemet maae allerede foreud det virkelige Spring boje sig saaledes, at det danner en Deel af denne Bue, og derpaa maae det, formedelst Fods spidserne, saa hastig flytte fra sin Standpunkt, at Hovedet stedse gaaer frem i hin Uue og Benene ligesom ikke viger ud fra samme: allersofst maae Hænderne, derpaa Arme med Hovedet, nu Brysstet, efter det Underslivet, nu Learene og tilsidst Fodderne fare i Vandet; alle disse Dele maae passere igjennem det eneste Hul, som Hænderne have boret. Men farligt er det, at kaste Legemet med den forreste Side glat paa Vandet.

Bed smaae Højder, der ikke ere over fem fod, er dette Slags af Spring det behageligste for Svemmeren; men ved betydeligere Højder er det ikke at tilraade, estersom man kan let forse sig i

Sæge

Legemets Holdning, og det Ovenansorte fortjener derfor Fortrin.

Før det andet, Springet i Bandet kan blive farligt, i det man støder paa Grunden, og bestader sig.

Naar et Legem med forstørret Hastighed falder ned fra en Højde paa Bandet, saa virker det voldsomt paa Overfladen, adsplitter den og synker ned under samme, om det ogsaa er anseelig lettere end Bandet. I dette Tilfælde er det menneskelige Legem, om det ogsaa kun fra en ganste ringe Højde af saa Kommer lader sig falde i Bandet. Forsøgte et Menneske sig ved Forsøg af denne Art stedse fuldkommen lidende, og sprang han stedse i Bandet under eenlags Form og Legems Stilling, saa maatte man, formedelst slige Experimenter, kunne finde Midler til, ved givne Højder af Springet, ogsaa at bestemme de proportionelle Dybber, hvortil han sank i Bandet. Men man vilde dog ved dog ikke vinde mere end en Skale, som dog kun vilde være bedst passende for dette Individuum, eg som i det højeste kun vilde blive gjeldende for Personer af lige Legemsbygning, naar de sprang ud under lige Legems Stillinger. Men da det menneskelige Legems mangelags Forme, da det

faa

saa meget saa hinanden forskellige Stillinger ved Springet, da Afvigelerne i den specielle Tyngde, Vandets Roelighed eller Tummel have stark Indflydelse paa den mindre eller større Undersynken, og da desuden neden Alt derved kommer an paa Halbets Directions linie, og paa Svemmerens Uvirk som hed eller Activitet: saa lader kun lidt Nytte sig haabe aften saadan Skale, og det kan være fuldkommen ligegyldigt for Svemmeren, om man har gjort Erfaringer til at indrette en saadan Skale, eller ej.

Hvo som allerede selv har forsøgt sig i Bandet, vil meget got forstaae mig her; han vil vide, at man, ved synkret Stilling, og med Fodderne foran, behover kun at springe 2 Fod højt ned, for ved fuldkommen uvirksomt Forhold at komme igjen nem 9 Fod indtil Grunden, og at derimod en Dybde af 8 til 10 Fod er fuldkomnen ustrakkeslig for den duelige Svemmer, for at skyte sig fra en Højde af 30 til 40 Fod, uden at berøre Grunden. Saa sørdes meget kommer det an paa Netningen af Springet og Virksomhed i Bandet. Begge disse Punkter maaer her videre oplyses.

Bed

Bed Springet med Fødderne forsaa maae Legemet, naar Højden er betydelig, ikke saettes synkret paa Bandet, men, som allerede ovenfor blev sagt, med en Bøjning bagover, for at undgaae Bandets Tryl mod Legemets forreste Side. Men dette maae ske endnu langt mere, naar man ikke tor komme dybt i Bandet, uden at løbe Farer for at stede hestig paa Grunden. Vinklen imellem Rygsiden og Bandstropen maae da gøres endnu spidsere. For at komme hertil, gaaer man tilsværks paa følgende Maade: a) Ved Usspringet blive Benene kastede noget fremover. b) Man lader sig ikke ganske perpen-
dituler nedfalte, men seger ved Usspringet at holde en noget høv Netning mod Bandet. c) Lis gesom Hælene børre Bandspejlet, synker man Legemet dybere bagud. Dette synes umueligt, fordi man i Lusten ikke har sig i sin egen Magt; men man opnaaer dette dermed, at man ved Indtrædelsen i Bandet løjer sig i Hosteledet, d. e. trækker Laar og Been saaledes op, at de danne en mindre eller mere stump Vinkel med Sædet. Paa denne Maade fare Benene straa i Bandet, og det øvrige Legem folger dem ligeledes straa efter.

Dette

Dette er Methoden hos de holliske Hallorer, dette i Bandet saa behjertede, og i Svammekonsten saa duelige Folk, som er saa overordentlig øvet i Springet i Bandet. Til et Spring fra 40 Høvs Højde holde de en Dybde af i det mindste af 3 til 10 Ged for fuldkommen tilstrækkelig.

Sagen er begriselig. Lader man en Treeugle synkret falde ned fra en Højde paa Bandet, saa vil Tyngdekræften alene virke og hastiggjøre dens Bevægelse, hvorved Flugten vil nære den største Dybde, som den ved den givne Højde kan nære. Men saasnart den bliver henvget straa mod Bandet, saa bliver ved denne Retning en Deel af den hastiggjorte Bevægelses Kraft overværet af Tyngdekræften, der virker synkret, og den vil ikke tilbagelegge saameget Rum i Bandet. Men desvagtet bringer allerede den straa Direction med sig at den ikke synker saa dybe under Overslaven, som ved den perpendikulære. Begge Dese finder ogsaa Stab ved det menneskelige Legem, men dette har ved endnu den Hovedsordeel forud, at det ved sine Been i Bandet kan angive den Directionslinie, som det vil skyde frem i. Hvor det refter dem hen, folger det øvrige Legem efter. Det kan vorsor, naar det er kommen i Bandet, fare straa ned til Grunden, glie

glide mere horizontal frem, eller endog tage en Metning opad til Overfladen, alt estersom det i Bandet formedesst Bojning i Hænderne tilsige bojer de undre Lemmer straa ned, horizontal eller endog estershaanden opad. Er den første Udstyrtnng forbi, saa blive Hænderne strax brugte til Noen, i det man med de indre Haandslader stryger ned mod Grunden, og deraf trykker sig op til Overfladen.

Bed Springet med Hovedet foran, som jeg kun raader til for smaae Højder, er det endnu lettere at tage Directionen kjev paa Vandet. Er man kommen i Bandet, saa bojer man Hovedet stærkt tilbage. Herved vinder man snart Reningen til Overfladen. Hænderne blive ligesledes anvendte til Noen.

Det er allerede sagt ovenfor, at man kan springe ned fra de anseeligste Højder, naar man kun har 8 til 10 God Vand. Er Dybden mindre, maae man rigtig nok bruge Forsigtighed og undvige høje Spring, for ej at stode paa Grunden. Behandlingen af saadanne Spring bliver i øvrigt stedse den samme, man maae alene stedse gjøre Indsaldsvinklen spidsere. Ved en Dybde af omrent 3 God kan man kun springe ned fra en Højde af 6 God; men har man kun 1 eller 2 God Vand,

Vand, saa har man intet mere at gjøre, og man maae behandle et saadt Spring ligesom paa Landet.

Det er i Korthed alt det Praktiske jeg har at sige om Springet i Bandet. Begynderen meddeleser jeg endnu det Maade, ej at gjøre noget Spring, medens han lærer Springet. Jeg mener, at vogte sig for, strax at sætte af fra anseelige Højder. Han maae begynde ganske smaaat, og Trinvis gaae frem til større Højder. Paa denne Maade vil han ikke have noget at frygte for, men kan frit øve sig i overniedde Forstrivter.

Springet i Bandet lader sig ogsaa anvende, for med Lethed at dykke under til en anseelig Dybde, uden derved at have videre Arbejde, da man formedesst sin egen Tyngde og den forsterkede Hæftighed bliver drevet ned i Bandet, saa at man skyder noget straae frem igennem Bandet. Et Springet allerede tilstrækkeligt til at drive det faldende Legem ned indtil Grunden, saa har man intet videre at gjøre; men er Dybden for stor, og man kan ikke nære den ved Springet alene, gaaer man tilværks paa følgende Maade: Man venter noget paa Virkningen af Udstyrtnngen, og lader sig derved drive i Dybden, men inden den endnu gaaer

gaar til Ende, trummer man de ubre Lemmer foran nedad, læster sig baglæns over, saa at Hovedet staer ned, og roer nu i Dybden saaledes som angivet ved Øgningens.

Hjerde Capitel.

Svømmen i Stromme.

Her er ikke Talen om en særlig Art af Svømmen, men kun om Anvendelsen af ovenanførte Metoder til Svømmen i Floder og Stromme. De mest værdigste Lærlærlende, som herved forekomme, are følgende:

a) Strom nedester. For ved denne Retning at komme frem saa bequemt som mulige og ligesaa hastig som Floden selv flyder, er det højstligst at stille Legemets bredeste Side, nemlig Ryggen, imod Strommen. Man svømmer deraf enten staende eller siddende, med Ryggen vendt imod Strommen, uden alle Svømmebevægelser, blot holdende Ligevegten formedest Hovedet og Halsen. Vil man hurtigere fremad, saa kan man ogsaa tage de Bevægelser til Hjælp, som oven-

ovenfor ere angivne for Svømmen i staende og siddende Stilling.

b) Strom opester, stiller man Legemets smale Side imod Vandet, og svømmer bedst sidder værts, i straaliggende Stilling, under ligetidig Brug af Arme og Been, saaledes som ovenfor i syvende Lection er beskrevet. Da Strommen er næst rivende i dens Midte, saa holder man sig altid nær til Landkanten.

Oversover. Herved finde tre Lærlærlende Stæd.

a) Den hiinsidige Landkant er overalt bekvem til Landen. Man svømmer deraf enten med Brystet eller Siden foran, lige hen til den hiinsidige Landkant. Det kommer ikke an paa, hvor langt man herved bliver drevet strømmedestriggennem Vandet.

b) Den hiinsidige Landkant indeholder kun eet Stæd til Landen, og dette ligger ikke lige, men straa overfor Svømmeren, og vel længer nede i Floden. Herved maae man, med Brystet foran, fra sin Standpunkt af, arbejde los lige paa den hiinsidige Landkant, og derved tilsige svømme med Hænder og Fodder i opret Stilling, saaledes som det ovenfor er angivet i Lection. Da Legemets

mets Side herved ligger imod Strommen, saa bliver Svemmerens Fremdriven paa det mueligste hindret af samme. Da den imidlertid dog ikke gaarst kan standses, saa erholder Legemet en dobbelt Bevægelse, og driver følgelig i Diagonallinen til Landingspunktten. I øvrigt maae Svemmeren mindre eller nære anstrengte sig, for at indegrave der.

c) Landningsstedet ligger lige oversor. Man svommer da straalgende, sidevært efter γ Section, og tager Directionslinien meget længere opester, end Landningsstedet ligger, fordi man etter bliver drevet stærkt ned af Strommen.

d) Landningsstedet ligger straa oversor, dog mere opester af Floden. Svemningen skeer etter ester γ Section. Bejens Retning maae tages endnu meget mere strømopester.

Man vil lettelig indsee af sig selv, at blant alle de hidtil nævnte Tilfælde, hvor Landningen paa den huinsidige Landkant kun er muelig paa eet Stad, er Tilfælde under b lettess at behandle, og kostet den mindste Anstrengelse fra Svemmerens Side. Dersom det derfor er mueligt, at forvandle begge Opgaverne c og d til b, saa bliver dette altid raabsigere, saafremt det Lokale tillader det.

det. Denne Forvandling kan skee paa toslags Maader, nemlig i det man enten gaaer saa langt op til Strommen ved dennesidige Landkant, indtil man har det givne Landningssted under sig, eller i det man hellere svommer ved dennesidige Landkant lige paa Strommen, indtil man er rykket op over den huinsidige Landingspunkt.

Alle Hvirveler, som foraarsages af underjordiske Nabninger og Afsløb, ere yderst farlige; man maae flye dem, eller om man ulykkeligvis kommer i sandanne, opbyde alle Kræfter for at rive sig ud af dem. Andre Hvirveler, som blot foraarsages af Vandets modsatte Stromme, ere blot oversladelige og uden Fare. Man sege at undgaae dem, for at spare sine Kræfter, og er dette ikke mueligt, saa overvinde man dem ved Mod og Anstrengelse.

Femte Capitel.

Om Svemmerens Forhold i stormende Vande efter lidt Skibbrud.

Det vil vel ikke falde Mogen ind, blot til Fornejelse at svomme i den stormende Sø; men Skib-

Krænke og lige ulykkelige Tilsælde ere intet sjeldent. Det bliver derfor usvendigt, ogsaa for disse Tilsælde at give Negler, der ere byggede paa Erfaring og Estertanke.

Lige Ulykkestilsælde tildrage sig enten i detaabne Hav, eller nær ved Kysterne. Begge slags udordre forskellig Behandling.

i) Hvorledes har den Forulykkede at forholde sig i det aabne Hav? — Man sætter her forud, at en saadan Person ikke fortviler, og modløs overgiver sig til det rædsomme Element, da Sandsynligheden til at redde sig dog ej er saa ganske lidet. Thi er det end ikke muligst, formedelst den altfor store Bortfjernelse fra Landet, at holde ud dertil, saa nærmest der sig maaesse dog et Kartøj, en Skibsplanke, som styrker ham med nyt Haab. Kort, Havet fordrer her rigtig nok en Mand, og for denne kan følgende være nyttigt.

Det aabne Hav er langtsra ikke saa strækkelig i sine Bevægelser, som i fine Brandinger ved Landkanten. Vandet strømmer i fremkridende Bevægelse henefter een Egn; et Vandlag, som vi sædvanligens kalde Bolge, følger paa det andet; Ulding steer med en vis Regelmæssighed. Denne Bevæg-

Bevægelse er slet ikke saa farlig for Svommeren, som den synes, han lade sig kun ikke gjøre modles formedelst den Omstændighed, at han snart seer sig hævet op paa en Bolge, snart senket ned i en Dybde og indsluttet af smaae Vandhøje. Han vil snart indseee, at denne afvexrende Stigen og Synken er ganske uden Fare, at denne ujevne Vandflade bærer ham ligesaas godt, som den roelige Vandfllette. Alt, hvad han under disse Omstændigheder har at gjøre, er:

a) Han antage den lige oprette Stilling, efter 2. Cap. 2. Section, eller den siddende, see 5. Section.

b) Han vendte sin Ryg til Bolgernes Strom, for at lade sig af dem med desto vedre Udsald driive hen til Landet.

c) Han gjøre ingen Svommebevægelser, men overlade sig blot til sin specielle Lethed og Belgenes Træk; indstrække sig blot til, formedelst Hovedets og Halsens Bevægelse, at holde Ligevægten, for at spore sine Kræfter, eftersom han ikke ved, hvor langt hans Nedning endnu kan være borte, og eftersom han i ethvert Tilsælde langt nødvendigere bruger dem naar han nærmest sig til

en Landkant. Eller man imidlertid hastigere affæd, saa kan man jo ogsaa, naar man føler sig kraeftig nok dertil, og serdeles Omstændigheder byde det, fra Tid til anden svømme og afvexende hvile ud.

d) Nærmer han sig om sider til Landkanten, saa maae han vel give Agt paa, om den er besat med Klipper. Skulde dette virkelig være Tilsædte, saa maae han aldeles ikke længere overlade sig til Strømmen, men vende sig til en anden Egn, for at finde en klippefrie Kyst; thi i Stædet for den ønskede Lindring, vilde Brændingen paa et saadant Stæd sonderlaae ham mod Klipperne.

e) Men nærmer han sig til en slab Landkant, behøver han ikke at gjøre Svømmebevægelser, men han lader sig drive sideværts, og saa langsomt som muligt, nærmere hen, for at udforske om der maa ske skulde være Skjær. Er han vis paa det Modsatte, saa bliver ham nu intet andet tilbage end med udbredte Arme og Been, i synkret Stilling, at lade sig drive til Landet af Bolgerne. Jo nærmere han nu kommer Landet, desto svagere blive Døvernes Magt, fordi Vandet mangler Dybde, dets Skummen og Bulder er her ganske uskadelig; dog kan man ogsaa give Agt paa

Bol-

Bolgersnes Bevægelse. Det er bekjendt, at ikke alle Bolger, der staae paa Landet, ere af lige Størrelse og strømme an med lige Kæsterie, men at der efter de rædsomste og største altid følge svagere. Det er desfor meget raadeligt, at velge den Tidspunkt, naar den svageste Bolge strømmer til Landet, og med denne at begynde Landingen. For just saaledes at træffe dette, maae Svømmere i Nærheden af Landet bruge alle Kræfter, snart for at hastiggøre sin Vej, snart for at ophoede sig.

Dette er Alt, hvad der i Almindelighed laeder sig angive som Regel for et saa sorgeligt Tilsædte. Indvendinger kunne her let findes. Hvorledes, naar Ulykken steer 10, 12 Mile fra Landet? Det er ikke saa ganske umueligt ogsaa da at redde sig paa ovenansorte Maade, da man ved den angivne Methode ikke synnerlig svækker sine Kræfter, og ved en ganske maadelig Anstrængelse gør hver Time tre Fjærdingsvej fremad. Hvor let bringer desuden et lykkeligt Tilsædte noget hertil som Letter Redningen, et Brædt, et Stykke Træ, en Baad. — Men Hungeren? — Mennesker have tre Dage og Nætter i stormende Vand, givne til Pris for Vinde og Bolger, holdt sig fast til omstagnede Gar-

Hartajer, saa at Fingerspidsene blodte, og i ligesaa lang Tid taale Hunger uden megen smertelig Koste. Dog, hvoreil vilde det være got, at sonderbryde den Ulykkelige hans eneste Stav, han enbnu har at støtte sig paa? Det er sikkerlig tjenligere at henvise ham til den hollandske Capitain Bontekoe's gyselige Begivenhed, til et Eventyr, som denne retskasne, djerue Mand overstod i det indiske Ocean; tjenligere, at give ham det Raad at afslætte alle overslodige Klædningsstykker, naar han seer at Skibbrudet er undgaaeligt, og see at faae sat paa et Mæringsmiddel, som ikke saa let bliver gjennemtrukket af Søvandet, til denne frygtelige Vandresje. Desuden ere Skibbrud i aabent Hav langt sjeldnere, end i Mærheden af Landet. Dette fører os til det andet Tilfælde.

a) Hvorledes har den Forulykkede at forholde sig ved Skibbrud nær ved Kysterne?

a) Han borgerne sig saa hastig som mulig fra Kysten, paa det Bolgerne ikke skulle slaae ham derimod og sonderknuse ham. Her finder nojagtig de samme Forholdsregler Stad, som man anvender ved at lede et Skib, der ikke langt fra Landet

det bliver oversaldet af en Storm; man seger, seashart som mueligt, at bringe det ud i det aabne Hav. For Svammeren bliver denne Forfriot endnu uesterladeligere, naar Landkanten har en stark Brænding. Her maae han, svimmende fra Kysten med mueligste Austrængelse, arbejde sig ud i det aabne Hav, for her at samle sig, og vinde Tid til de nedvendige Forholdsregler. Øste er det allerede gjort med en gjennemsvommen Strekning af omrent 50 Skridt.

b) Han undvige, naar han tænker at lande, saadanne Stæder, hvor Landkanten er sjult med Klipper. En klog Styrmand vælger, naar Storsmen neder ham med Magt, i det mindste den flade Landkant, naar han lader sit Skib løbe paa Land. De øvrige Forholdsregler ere nyeligen ovenfor angivne under c.

c) Et andet Middel, efter et Skibbrud ikke langt fra Kysterne at skaffe sig Sikkerhed, bestaaer heri: Sat, man er saa langt fra Brændingen, at man ikke mere kan naaes af de tilbageblaende Bolger, og svammer nu sikrere i aabent, uroeligt Hav; saa seer man sig rundt om, for at opdage en ene-
pe

ffe saaende Klippe, der tilbyder Beskyttelse imod Vandets evige Vægen og Strommen. Finder Svømmeren en saadan, saa lade han sig af Vælgerne drive hen mod samme, og naar han er nær ved den, saa bestræbe han sig, med den stærkeste Anstrangelse, ved Svemmen, at komme bag den, paa det han, mere sikret mod Stormens Virkning, kan opholde sig noget indtil dens Hæftighed stiller.

d) Styrter Skibbrudet dig engang endog midt ind i Brændingen, og du kan ikke komme igjennem den oprørte Overslade, men er en god Dykker, saa gaae under Vandet, og gør her din Vej, thi sædvanlig findes den hvirvende Bevægelse kun Sted paa Oversladen indtil en Dybde af 15 Fed.

Sjette Capitel.

Om saadan Personers Selvredning, som ikke kunne svemme.

Det er hidindtil endnu ikke kommet dertil, at Svømmekunsten bliver betragtet som et nødvendigt Stykke af Opdragelsen. Og var dette end

Lifselb

Lifselbet, saa bliver der dog stedse Missioner Mennesker tilovers, som Alderen sætter ud over Opdragelsen, og som ved tufinde Hindringer blive afholdte fra at lære denne nyttige Konst.

Alle disse Mennesker ere alligevel ikke sikre for Vandfare, eg derfor kunde det vel ikke være oversigdt, at gaae dem til Haande med gode Raad for det sorgelige Lifselde, at de faldt i Vandet.

Mennesket er specifist lettere end Vandet, og om mange Mennesker endog ikke ere en fuld Tjendedeel eller Ellevtedeel lettere, end Gæ - eller Negrvand: saa er dog det større Tal iblandt dem sag let, at, ved behørig Holdning i opret Stilling, eller strax Leje paa Ryggen, det hele Ansigt til Øerne, uden al fremmed Hjælp, staae ovenfor Vandet. Denne Lethed kan blive deres Besrier, thi den forstår dem et frist Alandedrået. Herpaa støtter den hele Selvhjælp sig, hvorom Talen er her.

Det, som vi nu fordre som Betingelse af en saadan Ikkesvømmer, bestaaer deri:

i) Han skal forståe sig fast Overbevisning om sin specifikke Lethed, for ved et Ulykkeslifselb at kunne forsøde sig fast

deri

derpaa. Øjser han ikke bedre, saa vil al Aands-nærerelse forsvinde, han vil geraade i dodelig Forvirring, og deri foretage sig Bevægelses, som kun bringe mere ned i Dybet. Det er mere end altfor sandt, at man ikke kan øse denne Overbevisning af Bøger, og at de helligste Forskrifter, jeg her nedskrev, ikke vilde opvække den. Nej, der gives kun et eneste Middel til at erholde den, og dette er: Man kasté sig under behrig Sikkerhed i det vaade Element, lade sig af det være i Vejret, og see til indtil hvilken Grad det driver Legemet op. Men hvem som er for magelig til at gjøre dette Forsøg, ham kan man heller ikke komme til Hjælp.

Man gjøre slet ingen Bevægelses; men overlade sig ene og alene til Vandet og Legemets specielle Lethed. Det kommer jo ikke an paa kun at gjøre Bevægelses; skalde disse hjelpe noget, saa maa det være Sodommebevægelses. Men af disse forsager Ilkesommeren intet, han vil dersor meget letttere foretage sig falske Bevægelses, og derved arbejde sig ned i Dybet. Det, han i Henseende til sit Legems Holdning har at gjøre, hæsaer alenes deri, stærkt at høje Hovedet

det tilbage, ligesom han vilde see mod Himmelten, og at udstrakte Arme paa begge Sider.

3) Hvo som falder i Vandet, bliver ved Styrningen strax drevet ned under Oversfaden. Herved opstaar for Enhver, der slet ikke er vant til Vandet, som vel enhogaa aldrig var i Vandet med det hele Legem, en saa fremmed, overraskende Fornemmesse, at lettelig enhver, der aldrig havde den før, i Angsten holder den vel endog for Begyndelsen til Døden selv. Saa er al Sands borte, dodelig Frygt benægtiger sig den Ulykkeslige, han geraader uden for sig selv, føler Beklommelse, snapper efter Besret, og indsluger med Vandet Døden. Det er højt sandsynligt, at de fleste Mennesker alene formedest denne Omstændighed saa hastig finde Døden i Vandet, i det mindste finde den langt tidligere, end det vilde stee, dersom de kuns noget havde været sig til Vandet. Jeg holder dersor nogen Vennen til Vandet og til Underdykning i samme nødvendig for Enhver, der vil gjøre nogen Paastand om Selvredning, paa det han ved Falder i Vandet ikke strax spærre Mund og Næse op. Thi det er jo aldeles nødvendigs, at holde begge saa længe tilsluttede,

indtil

indtil Legemet bliver igjennem Vandet drevet op i
Bejret igjen, og Ansigtet staar frem over samme.

Dette er alt, hvad der lader sig sige om en
Forulykrets Forhold. Hvo som ikke finder det
tilstrækkeligt, han lære at svømme, thi bedre
er rigtignok bedre.

A n d e n A f d e l i n g .

D e n

ældre Svømmeskole.

Anderen

Første Capitel.

Maaden at lære af svømme paa.

Der er allerede ovenfor i Indledningen blevet sagt noget om den ældre Svømmeskoles Mård. Her kunde det være Stædet, at tale fuldstændigere herom, men vi ville spare Rummet, og gaae over til en Gjenstand af større praktisk Nytte, nemlig til de Methoder, der ere anvendelige ved at lære Svømningen.

Det bekvemmeste Lokal til den begyndende Øvelse er udentvisbl, naar man kan have det, et stille, roeligt Vand i en Dam, Landsøe, en Havbugt eller en Fjord. Advarsler for usikre Stæder ere her ikke min Sag, enhver maa give sig dem selv. Man vil gjøre vel i at vælge et saadant Stæd, hvor Grunden synker lidt øst

løbt ned i den større Dybde. Til at lære at svømme er en Dybde af Vand indtil Hjertekulen bekvemmet, det er blot Indbildung, naar man troer, at Vandet børter bedre paa dybere Steder, end paa labere.

Jeg kan, hvilket vil være behageligt for mange af Ungdommens Opsynsmænd, give den Forstyring, at enhver Ikke svømmer kan blive Lærer i Svømmen, naar han kun theoretisk ret noje kender Svømmebevægelserne, uden dog at ville sige, at den duelige Svømmer, som forbindes Praxis med Theorie, og svømmer foran sine Lærlinge til Monster og til Optuntring, jo kan gisre det endnu bedre. For nærværende Tid, da Svømmerne endnu ere saa faa, er Optuntring forneden, og jeg giver den gjerne for saas vidt den kan bestaae med Sandhed. Jeg raader derfor Ungdomsopseereren saamæget som muligt at indstudere Svømmebevægelserne i de følgende Lectioner, saavel som i de foregaaende, og det trede Capitel i det første Ussnit, for direkter at give deres Elever Anledning i Vandet. Jo jeg tor endnu gaae videre og paastaae, at man selv uden for Vandet, kan lære sine Skolater nesten

alle

allearter af Svømmebevægelserne, naar man kun veed at bringe dem i et Leje, hvori de frit kunne bevæge Lemmerne, under samme Legemets Græsslinger, som de maae have i Vandet. Om det end er fuldkommen sandt, at man paa Landet aldrig lærer at svømme, saa vil dog Enhver let tilstaae, at man kan øve sig i mange Svømmebevægelsner indtil en vis Færdighed, og at det er fordeleagtigt, at bringe denne Færdighed med i Vandet.

Har man unge Personer at undervise, saa gaae man fremt omtrent paa følgende Maade.

1) Man vænne sig lidt efter lidt, ikke tvangsbliis, til Vandet, og hærde sig imod det.

2) Man kan blive i Ordenen af Lectionerne, saaledes som de her følge, dog er det ikke aldeles nødvendigt; vel har det Fordele at gaae over fra det Lettere til det Sværere, men det er ogsaa sandt, at det Lettere bliver endnu lettere, ja kommer af sig selv, naar man først kan det Sværere. Hvo som derfor først kan den her følgende første Lection, lærer let den tredie, næsten alle de øvrige blive ham læng, de fleste lærer han af sig selv, man behøver kun at angive dem.

3)

3) I Vandet er Begynderen ikke saa ret ved sig selv, han er angst, arbejder uden Kolbs blodighed, og hører kun lidet paa hvad man siger ham. Det er derfor forbeelagtigt først at lade ham forsøge Svammebevægerne paa Landet. Det kommer herved blot an paa, at forstasse ham et Leje for Legemet, hvori han kan forsøge dem. Ved den første og anden Lection vilde jeg legge ham paa et smalt Bræds, og vise ham Brugen af Armene og Hænderne; ved den tredie maatte han sidde paa Kanten af et Bord, legge Ryggen staan mod Lænet af en forkeert iagt Stoel, og efterajore Bevægelsen med de andre Lemmer; ved den fjerde er den samme Forretning tilstrækkelig; ved den femte maatte han hoile paa Bryggen og Underlivet. En Stoel uden Kan, et lidet Bord, en bekvem Forhøning, en Græsbænk er alstede tilstrækkelig for at forstasse ham en fri Besættelse af de øvre og nedre Lemmer; altsfuldstommenst erholder man dette ved et Lægen, der ved sine fire Endes er knyttet til Strikker og gjort fast esteds i Løset. Enhver finder det let af sig selv. For de næste Lectioner er ingen Forberedelse af den Art saa forneden. Har Lærlingen
vel

vel lært Besætterne, som hos mange er stet i saa Minuter, saa maac han nu i Vandet.

4) Her kan man undersette ham med Haanden, saaledes som det skal blive angivet i Lectioerne. Men det er ikke Hvermands Sag at give dette; desis er det ej alene meget fortrædeligt for Hjelperen, naar han har flere Skolarer, og daglig flere Gange skal være i Vandet, ja endog ofte ikke alene forligt for hans Sundhed, men han er endog ikke engang synnerlig bekvem til at undervise i Svømmingen; thi man befunder sig for nær ved Svømmeren til, at man behørig kan oversee hans Bevægeler, ja man bliver ham endog ofte hinderlig.

Et meget simpelt Instrument, som Nøden larde mig at opsiade, forhener derfor, som jeg troer, al Unbefaelsc; det er et Svammebælte af følgende Indretning. Til en let, omrent tofod God lang Stang, er ved den yderste Ende bunden en stærk Snor af Hamp, længere eller kortere, alt est: som den Landkant, hvorsfra man vil lade svømme, er højere eller lavere. Ved den anden nedhængende Ende befinner Øxet sig af dobbelt Læred, en god Haand bred. Dette hider

bliver sat Lærlingen glat om Brystet, og til denne Hensigt er det forsynet med Haand eller Knoppe, vel ogsaa, naar man har flere Personer af forskellig Størrelse at undervise, saaledes indretter, at det lader sig gjøre videre og suenvrere. Imedens nu Skolaren er i Vandet, saa hører man, staende paa Landet, Stokken med begge Hænder, trækker folglich derved Lærlingen, ligesom hængende ved en Anglestør, opad ud af Vandet, og giver ham saaledes den i Begyndelsens formidste Undervisning. Paa denne Maade kan han ganske rolig og betenksem gjøre alle sine Bevægelser, uden Frygt for at synke under; man kan tydelig oversee dem alle, hvilket ikke lader sig光 gjøre, naar man selv staaer umiddelbar hos ham i Vandet og undestotter ham med Haanden; man kan ved Litraaben erindre, dadie, forbedre, naar han bører sig uriktig ad; man kan i Begyndelsen have ham stærkt, efterhaanden lade være dermed, og naar han gjor sine Bevægelser rigtig, usormerkte ganske høre op dermed; fort, formindste og formere Hjelpen ligesom man selv var hos ham i Vandet, og ved Fortsættningen stedse følge ham ved Landet. Jeg i det mindste

mindste har fundet, at man aldrig lærer Svømme, men lettere end paa denne Maade. Det forstaaer sig i svrigt af sig selv, at Hjelperen maa være yderst opmærksom derved, og have de formidste Kundskaber, for at bemærke og forbedre fælle Besvægelser. Kan Lærlingen de første fem Lectioener, eller ogsaa kuns den fjerde og tredie, dersom man har gjort Begyndelse med disse, saa behøver man ikke mere at holde ham, han vil nu selv kunne hjelpe sig. Den niende Lecture gjer dog en Undtagelse herska, da Hjelpen ved den ikke lader sig belvem give med Balter, men steer best saaledes, som den der er angiven.

Alt foregaaende er kuns gjeldende for det Tilfælde, naar Lærlingen har en Hjelper. Hvo som ganske maa undbære denne, og dog alligevel gjerne ønskede at anstille Forsøg til at lære, han maae riktig nok tage en anden Vej. Han far, om han vil, blive i Rækk'en af de følgende Lectioener, men jeg maae dog hellere raade ham, at gjøre Begyndelsen med den fjerde. Han indsigtsdere Bevægelserne fuldkommen i Forvejen, og bes give sig derpaa til Landkanten i Vandet, hvor Grunden efterhaanden løber ned til større Dybde.

Het

Her stortte han sig, rettende Hovedet paa Landet, paa Hænderne, og det i en Dybde, at Vandet slauer ham i Nakken, og ove i dette Leje for det første blot Bevægelsen med de undre Lemmer. Han give derved noje Agt paa Virkningen af sine Bevægeler og vogte sig fornemmelig for at høje Legemet formegent i Hosterne. Ere disse Lemmer svæde nok, saa rykke han noget længere fra Landet, og lære at bruge Arme og Hænder tillige med dem. Den største Vandstelighed herved ligger altid i at bruge Lemmerne taktmessig, thi man er stedse bange for at synke ned, og arbejder derfor ængstelig og uordenlig. Kan man efter højvige Horsog ikke komme til Djemedet, og har man Ingen, som ved ovenmelde Bælte kan give den fornødne Hjælp, saa maae man i Modsfald tage sin Tilslugt til Svømmehærerne, for at lade sig holde ved dem. Enhver af de dertil fornødne Blærer bliver forsynt med en liden Hals af Træ, og, efter at Luften er indblæst, tilsluttet med en vel passende Prop. Man omgiver den med et Stykke grove Ræt, eller omknytter dem, saa got man kan, naturlig med Seglgarn. Alle Endene af Rættet blive sammenknyttede med en stærk Snor,

Snor, og denne bundet til et om Brystet passende Bælte, og det saaledes, at Blærerne blive tre til fem Kommer fra Brystet. Legger man sig, forsynt med dette Bevaringsmiddel, paa Vandet, saa harre Blærerne, og man kan ganske roelig øve Bevægelerne. Jo mere man vinder i Svømmekraft, desto mindre hviler man paa Bæltet; man kan da fortænge Snoren imellem Blærerne og Bæltet, saa komme hindesto mindre til Hjælp; endelig fastar man dem ganske bort.

Andet Capitel.

Om de forskjellige Maader at svømme paa Ryggen.

Før saavidt, som det er at tilraade Begynderen i Svømmekonsten at lære de lettere Svømmemaader først, troer man at gaae ganske rigtig frem, i det man her stiller de forskjellige Methoder at svømme paa Ryggen foran, thi de ere i sig selv virkelig lettere at udføre, end de mangeflags Maader at svømme paa Brystet. Maar nemlig ved disse

disse sidste Hovedet og Halsen maae børes fulde kommen ovenfor Vandet, saa ligger, ved Stomme men paa Ryggen, Halsen fuldkommen, og Baghovedet indtil Ørerne i Vandet; altsaa vinduer Svamningen herved saameget i Lethed, som Halsens og Baghovedets Vægt udmitt udgjor, og dette er betydeligt nof. Desuden er Lemmernes Bevægelse ved disse Svammevaader meget simpel, og derfor lettere at lære end ved hin. Men paa den anden Side igjen har Gagen ogsaa mange egne Vanskeligheder. Det er Begynderen glemmelig noget meget Modkydetigt, at ligge paa Ryggen i Vandet; det gjør ham angstlig, og han synes sig saa hjelpeles. Videre, synker han i dette Leje under, saa falder det mærkelig sværere, igjen at rette sig op staende paa Øjderne, end ved Svaningen paa Brystet. Fort, man begynde nu paa Lectionerne, enten med Svamningen paa Ryggen, eller med den paa Brystet, det vil temmelig løbe ud paa eet; imidlertid er Begyndelsen vanskelig.

* * *

Første Lection.

Om den horizontale Liggen paa Ryggen og Hængen i Vandet.

Denne Svammevaade er ganske fortrinlig bes quem til Hvilien, da Bevægelsen derved er yderst simpel og ringe. Man kan derved holde sig lang Tid oven Vandet, for at samle Kræfter, hvilket er Hovedsæmedet af denne leste Bevægelse.

Den unge Svammer begive sig indtil Hosterne i Vandet, og faste sig her, i det han holder Legemet ganske stivt udstrakt, saaet baglæns ned paa Bondspejlet. Hans Hjælper understøtte ham med Haanden i Egnen af Krydset, og trykke ham opad, indtil Lærne komme frem af Vandet. Man kan ogsaa legge Lærlingen Hætet om Underlivet, og herved holde ham op. Hvad man nu har at gjøre, bestaaer i Følgende:

1) Legemets Holdning. Det hele Legem ligger stivt og lige udstrakt. Man vogter sig for at bøje det i Hosterne. Hoved og Hals blive sterkt højede bagover, saa at det hele Baghovedet ligger i Vandet lige indtil Ørerne, imedens at det hele Ansigt, og især delesched Mund og Næse

staae frem af det. Saaledes bliver Vandredrættet uforløbet. Den hele Overslade af Brystet og Underlivet, Knærne og Hodspidserne staae frem over Vandspejlet. Overarmene ere paa begge Sider sluttede til Brystet, næsten blot Undersarmene blive bevagede. Det hele Leje er yderst behovnit.

2) Bevægelse. Den bestaaer i en let Roen ved Laarene. De sluttede Hænder ligge ved samme, og noget straa, saa at Knærne staae dybere end Læsningrene. Af dette Leje stryger man med Hænderne, formedelst den behørige Bevægelse med Albue- og isærdeleshed Haandledene, straa ned fra Laarene i ganske forte, hastig paa hinanden følgende Aarslag, saa at Hændernes indre Svommeflader trykke mod Vandet og derved drive Legemet opad.

Det seer meget hyppig ved denne Svommemaade at Begynderens Been, Laar o. s. v. begynde at synke. Aarsagen ligger undertiden og tildeels deri, at man ikke senker Boghovedet dybt nok i Vandet, men fornemmelig deri, at man med Hænderne arbejder for nær ved Hofterne, jeg mener for langt fra Knærne; thi jo mere man

ud-

udstrækker Hænderne hen efter Knærne, jo mere blive de undre Lemmer understøttede ved deres Arbejd.

Hævningen i Vandet kan meget bekvemt sages med ved denne Section. Naar man nemlig er træt af at roe, saa strække man Armmene lige ud paa begge Sider. Nu synke Gædderne, der paa Knærne og Laarene, herpaa Underlivet og Brystet lidt efter lidt fra det vandrette Leje under Vandet. Legemet hænger skjævt ned, Mund og Ansigt blive, ved stark Tilbageliggen, over Vandspejlet, og Vandredrættet frit. Dette er fortresseligt til Forfiskning, men det beroer ganske alene paa Forholdet af Individets specifiske Tynnede til Vandet.

* * *

Auden Section.

Svommen paa Ryggen i horizontal Leje, alene ved Hændernes Brug.

Denne Svommemaade er ingen af de fortrinlige, thi den hjælper ikke meget frem, da den dog er let at lære, kan være nyttig i mange Tilfælde, og

Guldb

Guldståndigheden udfordrer at ansøre den, saa
maae den her ikke springes over.

Legemets Leje bliver ganske det samme, som
i forrige Lection, og Svommebevægelsen viger
kuns for saavidt af fra samme, at man ikke giver
Trykket med Hænderne saa sidenværts fra Legemet
af, men meget mere mod Vandet hen efter Hæd-
erne. Man trækker nemlig for hvert, ogsaa her
hastig paa hinanden følgende, Strof, Hænderne
noget hen efter Hosterne, bøjer dem i Ledene, saa
at Fingerenderne ere rettede noget opad, og
stryger derpaa hen efter Hædderne. Herved bli-
ver Legemet drevet frem efter Hovedsiden.

Men har man Lyft at svonne fodværts,
saa maae Hænderne etter bøjes til Noen, med
Fingerenderne nedad, og man trykker med Haand-
fladerne, ved Strygningen, Vandet hen efter Hæ-
vedsiden, saa at Hædderne herved gaae foran.

Følgende er en bedre og hastigere freahjel-
pende Methode, blot formedelst Hænderne at
svonne frem paa Ryggen, og det Hovedværts :
Man tage ovenmeldte horizontale Leje paa Ryg-
gen, strække begge Arme lige ud fra begge Si-
der, idet Hænderne sjere med Lillefingerne, dreje

der-

derpaa Hænderne fraa, saa at Lillefingerne leire
sig dybere, og Stryge nu med Arme og fluetede
Hænder i en Quartde, indtil tot ved Baarene,
saa bliver ved denne Bevegelse et Ring udvirket :
Legemet bliver nemlig drevet frem efter
Hovedsiden, og, formedelst Hændernes Fraa
Holdning ved Strygningen, slukt ud af Vandet;
men Legemet beholder herved ikke mere det vand-
rette Leje, thi Benene lejre sig af sig selv dybere.
Her kan ingen Hjælp gives ved Understøttelse med
Haanden, fordi man derved bliver Svommeren
til Hinder, men allerbest ved Baltet.

* * *

Tredie Lection.

Svomning paa Ryggen i stjevt Leje, Hoved-
værts, blot ved Brug af Benene.

Denne Svommemethode er en af de fortreffelig-
ste, thi den forstøffer et saa begrene Leje, at in-
gen Seng kan give det faaledes; den udfordrer en
Bevegelse, der nepppe angriber saameget som Gang-
gen; den forlauer ikke engang Armevis Brug,
og tilbyder dersor disse Legemets Dele Forfriskning

h

efter

ester Svømningen paa Bryslet; og dette uagtet hjælper den saa godt osstæd, at man med hvert Stod tilbagelegger omrent Legemets hele Længde.

1) Legemets Leje. Svømmeren ligger straa paa Nyggen, saa at hans Legems Linie ejer med Vandspjælet en Vinkel af omrent 40 Grader. Det kommer ikke an paa noget mere eller mindre; man vil stedse endnu svømme god, enten denne Vinkel voxer til 45 Grader, eller tager af indtil 30. Jo mindre man imidlertid ejer den, desto hastigere gører Svømningen, fordi Nyggen derved sætter sig mindst imod Vandet. Baghovedet bliver senket i Vandet indtil Ørerne og Hagen holdt noget i Venret. Men det er heller ikke fornødent uafbrudt, at lagttage denne Legemets Holdning, man kan i Svømningen dreje og vende samme, som det falder bekvæmt, for at se sig om. Overarmene blive sluttede til Siderne, Underarmene lagte tværs over Bryslet og Händerne sammensluttede, eller begge Armsene ogsaa kuns sletten, dog tæt til Legemet, udstrakte.

2) Bevægelse. Når man i det givne Leje med Fodderne træder straa ned mod Vandet,

maae /

maae, som let lader sig indsee, Legemet herved blive skudt ud af Vandspjælet i en skiv Retning. Var det uden at Thynde, saa vilde det herved springe ganske ud af Vandet, men dets Thynde trykker det ned igjen fra den anden Side. Begge Kræfter virke her fælles, og saaledes svømmer han frem i Retningen af den horizontale Linie. Nu en nojre Udvikling af Bevægelsen.

Knærne blive langsomt trukne i Højden, og herved tillige afskilte fra hverandre, følgelig Lærene spredte fra hinanden. Hælene derimod kommer næ til hinanden og staae, formedest Hosse og Knæledenes Bevægelse, temmelig tæt for Sadet. Fra denne Stilling trædes roff og kraftfuld med Fodderne straa ned mod Vandet. Dog maae herved vel agtes, at Fodderne ved dette Trin ikke føre ned parallel med hinanden, og efter samme staae parallel hos hinanden; men at Trinet med begge Fodder stear straa udad, saa at de følgelig under samme stedse blive mere bortfærnede fra hinanden og spredte fra hinanden. En Folge deraf er, at ikke blot Fodsæterne, men også Benenes ydre Svømmeflader, saavel som de ydre og undre af Laarene trykke mod Vandet, hvorved Legemet

52

med

med megen Magt bliver stødt hen efter Hovedsiden, saa at Arme og Hænder og en stor Del af Bryret ved hvert Trin træde frem over Vandet.

Gjentagelsen af hin Bevægelse skeer langsom, takmæssig og tillige med et Ryk i det hele over Legem. Er den fuldendt, saa maae man roelig indtil Enden vente paa Legemets Fremgåden, førend man otter langsom hører Knæet.

Den eneste Ubelvaremelighed ved denne Svommemaaade bestaaer deri, at man let taber Netningen og svømmmer efter en gaupe falsf Linie; for at undgaa dette, maae man undertiden have Hovedet og bruge Øjnene.

Hjelpen gives ved denne Lection enten ved Haandens Underlegning i Nyggen, eller ved Hælet.

* * *

Fjerde Lection.

Svommen paa Nyggen i færaa Leje, med Arme og Been tillige.

Naar Lerlingen har fuldkommen fattet den forrige Lection, saa kan han gaae over til denne, som

som blot indeholder en Tilsetning til hin, da Armenes nu atter, paa samme Maade som den ved Enden af anden Lection angivne, blive tagne til Hjelp, for at komme hastigere aflat.

Naar Knæerne blive optrukne til forestaaende Stod med Benene, saa strækker man til samme Tid Armenes langsamt ud til begge Sider, hvorend man, som beklaadt, lader Hænderne med Sidens af Ellesfingeren skjere. I det man herpaa begynder Stoden med Hodderne, drejer man Hænderne, saa at Ellesingrene staae neden under, og stryger, ligetidig med Hodderne, med Hænderne i Quartbuer indtil Siderne af Legemet, saa at Armenes og Hændernes i de Svommestader tryiske mod Vandet. De blive da sluttede tæt til Legemet indtil det bliver Tid, at have Knæerne. Hjelpen kan alene gives bekvem med Svommehælet.

Tredie Capitel,

Hvisket indeholder de mange Slags Svømmemaader paa Brystet, tilligemed alle øvrige Svømmemaader.

Om Svømningen overhovedet ikke er meget vels gisende for Sundheden, og som legemlig Bevægselserne sædteck skiftet til Krafternes Hvelse og Forhøjelse, men ogsaa meget fortresselig til en bedre Uddannelse, isærdeleshed af det ungdommelige Lejren; saa gjelder dette fortrolig, og hvad den sidst berørte Legemets Uddannelse betrefßer, i fuldeste Maade, om de forskellige Arter, at svømme paa Brystet, om Dykning, og Svømmen under Vandet. Alle disse Hvelser synes yansi at have til Hjælp, at styrke Arme og Skuldre, at fremarbejde Brystet til dets Kjonne Hvelvning imellem Skuldrene, at udvide og styrke Lungerne. I denne Henseende fortjener de fortroligen at anbefales Ungdommen.

* * *

Femte

Femte Section.

Svømmen paa Brystet, med Arme og Been tillige.

Denne Art af Svømmen bliver holdt for den fortroligste af alle, og er derfor alle europæiske Svømmere befjndt, omendkjent ikke efter den beste Methode. Den anbefaler sig isærdeleshed derved, a) at Vandeddretters Neostabber ved den blive fuldkommen fri, da ej alene hele Hovedet, men ogsaa Halsen, og hos mange endog Skuldrerne, tilligemed endeel af Brystet staae frem over Vandspisset; b) at Actionen skeer frem efter, hvortil Enhver er vant; c) at man kan oversee den hele Vandflade og folgelig ikke forsøje sin Directionslinie; d) at den iblant alle optankelige Svømmemaader hjælper hurtigst frem; der gives Svømmere, som ved denne Methode ere saa hurtige i Vandet, at de indhente og fange en Græb. Derimod er det ogsaa sandt, at den angriber Krafterne og gjor i en Hast træt, naar man forsætter den med fuld Anstrengelse, men den lader sig ogsaa udføre langsommere og med meget ringe Kraftanwendung. Den paalegger rigtignok Hals

sek

sen sine Ebang, formedesst Legemets Leje, men her udretter Vanen alt, endog det ebangsuldeste Leje bliver os om sider gaafse ligegyldigt, naar vi har svet os i det, og desuden lader denne Ebang sig meget formindse, ved en godt valgt Holdning af Legemet.

1) Legemets Leje. Det er fordeelagtigst her at angive Legemets Holdning saaledes, som den er biskoffen efter flest Tilbagebevægelse af de roende Lemmer. Legemet ligger imod Vandfladen i en Vinkel af 35 til 45 Grader, følgelig meget straa og dybere med Benene. — Det er oldels urigtigt naar man vil kafde denne Svoms meraade horizontal, omentskjont der gives Svomme uaf, som af en uriktig Vane ligge med Benene tæt til Vandfladen, og ved Noeninge endog slæge ud med dem af Vandet. Men denne straa Hæning bliver ikke altid den samme, thi ved Legemets Fremstrøymen begive Benene sig stedse noget højere op, og dette er meget fordeelagtigt, eftersom Legemet finder desmindre Modstand i Vandet, jomere det nærmere sig det horisontale Leje.

Hoved

Hoved og Hals ere bræde noget tilbage, Brystet staaer stærkt frem og Nyagen er markelig hvælvet indad, saa at hele Overkroppen danner en Bue.

Armene ere udstrakte hen for Ansigtet, Hænderne ligge ikke gaafse horizontal, men noget dybere med Tommelfingrene, end med Lillefingerne.

Laarene ere spredte fra hinanden, og deraf for Kæuerne skilte vidt fra hverandre. Hovedlederne ere lidet eller intet højede, men Knæledene desmire; thi Benene ere optrukne, saaledes at Hælene ligge tæt ved hinanden til Sædet. Godspidserne blive stærkt udstrakte, saa at de øvre Godspuder danner saa flunde Winkler som muligt med Benene.

2) Bevægelse. Naar Legemet fuldkommes men har antaget hin Stilling, saa begynder følgende Action:

Hver Arm slynger sideværts ud i en Kvartbue. Denne Bue begynder for Ansigtet nær ved Overfladen, hvor Hænderne i Forstningens ligge, og slynger efterhaanden noget dybere, ligesom og saa Tommelfingrene stedse komme til at staae mere nedad, jomere Benen nærmere sig sin Ende. Ved denne

denne Buens Nedsynken bliver Legemet mere hævet, og ved Tommelfingrene af Røddrejning bekommer Haanden lidt efter lidt en mere lodret Stilsling, og trykker Bandet mere og mere bagud, hvorefter Legemet bliver trængt fremad. Det er klart, at Hændernes indre og Armenes undre Svæmmeflader blive derved stift udstrakte, des stærkere er deres Virkning, men desmere angris her det ogsaa Kræfterne. Hvis man mindre Anstrengelse, saa strækker man i Begyndelsen Hænderne ikke saa vidt ud for Ansigtet, men lader herved, som ved selve Strygningen, Albuerne blive noget krummede. Det er urigtigt, naar man forlanger, at Svæmmeren skal med Hænderne stryge ikke blot en Quarbtue, men indtil Hossterne, estersom alt hvad der gaar over hin Bue er forgæves Arbejd.

Hæderne stryge fra det ovenfor angivne Leje, hvor de staae tæt ved hinanden ved Sædet, i to Buer ud fra hinanden, saa vidt som muligt, og tillige i Dybden, indtil Knæledene ere restede fuldkommen lige ud. Hæderne gjøre altsaa ikke deres Buer saaledes, at de gaae fra Sædet parallel med hinanden bagud og nedad,

men

men saaledes, at de stedse fjerne sig videre fra hinanden i det de gaae i Dybden. Ved dette Gører trykke Hædernes øvre (det er ganzte urigtigt, naar man mener de undre, og derfor ogsaa uigtigt, naar man sammenligner denne Art af Svæmmen med Hæernes) og Benenes øvre Svæmmeflader imod Bandet. Herved bliver hele Legemet ikke blot drevet fremad, men de undre Lemmer blive hævede indtil over Hossterne formes delst Hædernes Strygning ub fra hinanden. Denne sidste Virkning beroer formelig paa den menneskelige Guds særlig kugleformige Domstol. En nærmere Forklaring over denne Domstændighed er her alt for vidtloftig.

3) Tilbagebedægelse. Ere Hæderne ved Enden af deres Næreslag, saa drejer man dem saaledes, at Tommesserne skjere, naar man krummer Albuerne og trækker Hæderne ind til tæt for Brystet. Derfra skyde de hurtig, og, ledsgagede af et Stød af hele Legemet, affer ud fremmest, hvor de da begynde Strygningen paa nye. Ved denne Hædernes hurtige Udstrækken maae Fingerspidsene skjere; bejrer man Hæderne i Ledet, og vender de indre Flader kun noget mod

mod Bandet, saa trykker man sig derved tilbage og svummer altsaa ikke rigtig. For at undgaae dette, er det ogsaa sedvanligt at trække de indre Hændslader til hinanden, og at stede Hænderne ud for sig igjennem Bandet i perpendikular Holdning, nemlig Lærlingene nedad og Lommelærlingene opad.

Fodderne blive, formedelst Knæledets Bevægning, efter trukne for Sædet. Man maae derved ikke høje Hosieladene, der er en Fejl, mange Begyndere begaae, som gør Sagen overmaade sværcre og Svømmingen uanseelig.

4) Tid en. Enhver, som har lyst at give sig paa denne fortreffelige Art af Svømmen, vil snart gjøre den bemærkning, at sørdeles meget kommer an derpaa, at forrette Alting til behørig Tid. Denne Omslændighed fortjener endnu nogen Forklaring.

Jeg kunde fort og godt sige, Strygningen maae ske ligetidig med Arme og Been, og hvo, som rettede sig derefter, vilde sostine ganske godt; men allerbest kommeade han dog ikke. Man legge dersor Mærke til folgende: Hændernes Bevægelse bestaaer i tre Afdelinger: a) De stryge deres Bue,

Bue, b) trække sig for Bryset, c) og strække sig ud hen for Ansigtet. Fodderne have kunst to Bevægelser: a) de slae deres Bue, b) de bevæge sig achter tilbage. Hændernes hastige Udstækning for Ansigtet maae rojagtig skee til een og samme Tid med Foddernes Køreslag. Paa denne Maadeaabue Hænder og Fodber ej alene Banen for det øvrige Legem, men da dette til samme Tid er understøttet formedelst Benenes Koen, saa bliver det derved muligt, at stede det ud fremad med en vis hurtig Kraft, hvortil endog Hændernes hurtige Bevægelse er behjelpelig. Herved gør Legemet hørgang et stærkt Fremstridt. Ere Hænderne komme til den fulde Udstækning, saa opholde de sig her ikke et eneste Øjeblik, men stryge sirax deres Kvartbuer. Saaledes flyder da Udstækkens og Strygen sammen i eet, og Legemet, som, formedelst Foddernes Stød, nu en gang er i Fremgliden, bliver trængt endnu videre frem ved Hænderne. Herpaa følge ganske langsomt Hændernes og Benenes Tilbagetrækken paa een Tid. Den hele Action skeer i en rigt ganske langsomt, vel udarbejdet, og aleneste under Bandet, som i Almindelighed ved alle Svømmemaader.

5) Læremøde og Hjælp derved.

Man vise unge Begyndere Bevægelsen allersførst paa Landet, lade dem derpaa ved Landkonten stolte sig paa Hænderne, saaledes at Vandet derved sloer sammen i Nakken paa dem. Heraabne man Lærene paa dem, bringe Hænderne i det behørige Leje, vise hvad de harve at gjøre, og lade dem selv ove sig i denne Bevægelse indtil en vis Færdighed. Det er gjort i saa Minuter. Ligeledes lade man dem foretage Bevægelsen med Arme og Hænderne, og understøtte dem derved med Haanden under de sorte Risbeen. Nu legge man Svommes bæltet paa dem tæt under Armeene, lade dem gjøre begge Bevægelser, som sig bor, paa eengang, og give Agt og forbedre alle Hjæl. Om Svoms næbæltets Anvendelse er alledede ovenfor sagt det Hornoone. Det er fejl naar man troer, at der udfordres megen Dio til at lære denne Svomme-møde. Drenge, som ej ere uvante til Legemæ-svælser, og alledede vante til Vandet, lære den i et par Timer.

* * *

Sjette

Sjette Section.

Svommen sideværis, med begge Arme og Been.

Denne Svommemethode er kuns lidet forskellig fra den forrige. Det Udbigende bestaaer i Folgende.

Ansigtet er ikke mere rettet lige ud, men vendt til den venstre Skulder, og Hovedet højst hen til den, naar man svommer med den højre Skulder foran, og saaledes omvendt. Legemæt drejer sig i Ryggen, den ene Skulder synker sig i Vandet, og staar ved Svomningen foran, imedens at den anden bliver vendt opad.

Armeenes og Benenes Bevægelse bliver i det Hele den samme, og retter sig forresten af sig selv efter Legemæts forandrede Leje. Jeg finder kuns Folgende at anmærke. Svommer man med den højre Skulder foran, saa griber, ved Hændernes Udstækken for efter, den højre Haand markelig videre ud, end den venstre, eftersom Armen ved Skulderens Foranstillet bli- ver forlænget. Derimod fleer Stroget med den venstre Haand ogsaa meget længere tilbage, end med den højre.

Denne

Denne Svømmemaade er fordeelagtig, fordi Skulderen flører bedre, end Brystet i dens hele Brede. Desuden er det behageligt, nu og da at give Hovedet og Halsen en anden Højning.

* * *

Syvende Lection.

Svømmen paa Brystet sideværts, med begge Benene, men luns med een Haand.

Man veed ikke i hvad for Omstændigheder man kommer, som kunde gjøre det nødvendigt, at have den ene Haand fri ved Svømmingen; mig er det tilfælde bekjendt, at en Svømmer, hvis Been havde forbiklet sig i en Mængde Vandplanter, blot rebbede sig derved, at han brugde den ene Haand til efterhaanden at rive sig los. Vil man bare Noget igjennem Vandet, eller redde en Forulykkeset, saa bliver den fri Brug af den ene Haand nødvendig.

Man kan efter den femte Lection svømme paa Brystet, og lade den ene Haand hvile derved. Svømmebevægelsen af de øvrige Lemmer blive ganste

ganste saaledes, som angivet i begrundte Lection, man bruger luns noget mere Anstrengelse.

Det samme finder Stæd, naar man svømmer sideværts efter den sjette Lection. Man værke sig blot herved, at den Arme bliver stedse i Action med hvis Skulder man svømmer foran; staarer den højre Skulder foran, saa arbeider ogsaa den højre Arm.

Bed Undervisningen holder Begynderen den hvilende Arm i Vandet; i det følgende søger han stedse at drage den mere frem over samme. Kan han saaledes svømme frem med Færdighed, saa tage han en Steen af omrent et Punds Vægt, derpaa af to Pund o. s. v. i Haanden, saa vil han snart lære at bære en Vægt af 5 Pund igjenmed Vandet paa en lidet Strækning, uden at gjøre den vaad. Men Øvelse gjør her Alting.

* * *

Ottende Lection.

Svømmen uden Arme og Hænder, blot med Benene.

Hvo, som flittig har svømt den forrige Lection, og har den roende Bevægelse med Benene, saaledes

J

som

som den er angiven i den femte Lection, inde
indtil sudkommen Færdighed, ham vil Svom-
men yden Arme og Hænder aldeles ingen Vandst-
lighed gjøre.

Man maae der ved svomme paa Brystet. Leg-
emet maae ligge meget straa mod Vandfladen,
omtrent i en Vinkel af 45 Grader. Stryge
Benene i dette Leje, saa bliver det derved drevet
ikke blot fremad, men ogsaa straa opad. Grens-
svommingen falder af sig selv, formedelst Legemets
Tyngde. Det er forresten let at indse, at man
ved denne Svommemaade ikke rykker saa godt
frem, som ved den fortige.

Hænderne kunne bekvemt holdes sammen for
Brystet med deres indre Blader, saa at Lillefin-
gene stjere.

* * *

Niende Lection.

Svommen i opret Stilling, med Fodderne
alene, eller den saakaldte Vandtræden.

Bed den forrige Lection er den unge Svommer
fort meget nær til denne; det vil dersor set ikke
blive

blive ham tungt, nu at oplose en Opzave, der er
kunst lidet forskellig fra den forrige.

Legemet skal, i synkret Stilling, holdes saa-
ledes i Vandet, at Hovedet, Halsen, Skuldrene,
ja endog en Del af Brystet staae frem af Vand-
spejlet, og dette skal skee uden Brug af Hænderne,
da disse sædvanlig blive holdte ubenfor Vandet,
for i al Fald at holde noget med dem.

1) Man kan trække Knærne op for sig og
tillige træde ned med Fodderne, saa at samme
undre Svommeflader trykke kraftig ned med
Vandet og derved drive Legemet opad.

2) Man kan gjøre det samme med afvexlende
Fodder, saa at een stedse træder ned, naar den
anden haver sig. Vel bliver Legemet herved ikke
drevet saa højt op, men det synker heller ikke saa
dybt ned ved Foddernes Tilbagebevægelse, og bli-
ver foligelig mere i lige Højde over Vandet.

3) Man kan, i det man spredter Knærne fra
hinanden, trække Fodderne bagop, begge paa
eengang, eller afvexlende, ligesom man
vilde slaae Hælene til Sædet, og ved Knæledenes
Retning atter hurtig rive dem ned igien, saa at
Foddernes øvre og Benenes ydre Svommeflader

flader trykke ned mod Vandet, og saaledes styde Legemet op. Denne Fremgangsmaade har den fuldkomneste Lighed med den sædvanlige Bevægelse af Benene ved Svømmingen paa Bryslet, funs med den Forskjel, at Legemet derved ikke slaaer blot straa, men saa temmelig synfret.

4) Man kan endelig bruge Benene vekselsvis paa følgende Maade: Træk Halen af den ene Hod for Knæt af det andet Been, træk deraf ved Fodderne selv, ved at rette Hodledet, stærkt ud, hold Hodens øvre Svammeblade sammenget som mulig nedad, og fast fra dette Leje, formes deiligt Knæleddets hurtige Udstrekning, Heden hurtig og straa udad, saa at Benets ydre og Foddens øvre Flader trykke ned mod Vandet, saa vil Legemet derved blive drevet opab.

Enhver kan her udvælge sig den Methode, der slaaer ham best an; mig synes den anden at være den naturligste, da den neslen er en ordentlig Gang; dog kommer Alting her an paa Øvelse og Vane. Duelige Svømmere kunne ved Vandstrædningen ordentlig skride frem igennem Vandet, og derved tillige bruge Hænderne for at bære noget. Derimod er den tredie aabenbar den letteste,

testeste, eftersom Benenes Bevægelse ved Svømmen paa Bryslet allerede er lart.

Begyndere understøtter man, i det man fra en Baad satter dem under Arme, eller ved en Stang, som man fra en Baad af strækker horisontal ud over Vandet, ved hvilken de i Begyndelsen kunne holde sig. Hvem, der tilgavns ved de forrige Lectioner, behøver ikke dette, han lærer let denne lille Konst uden al Hjælp. — Vil man bære noget, bliver det bekvemmetest taget paa Hodet og holdt med den ene Haand. Vil man under disse Omstændigheder bevæge sig fra Stædet, hvilket dog funs best gaaer an ved den anden og tredie Methode: saa bojer man Hovedet noget forover, hvorved da ogsaa den anden Haand kan bruges til Røen.

* * *

Tiende Lection.

Dykken.

Det er meget begribeligt, at Dykken maade gaae lettere fra Haanden for Lørlingerne af den aldre Svom-

Svornestole, henseende til Vandstigheden at komme under Vandet, end for dem af den nye, ettersom disse ere specifist lettere end hvide. Jeg har foretænkt intet videre her at gøre, end at henvise Systraekonferens' Undere til det tredie Capitels tolste Section i første Afdeling, hvoreder allerede er handlet om Dyffen. Man finder der den nye Skoles Anvisning, der ganske er tagen af den gamle, og med mine Anmerkninger fuldstændig forklaret.

* * *

Ellevte Section.

Svømmen under Vandet.

Al hidtil omtalt Grammen fleede ved Vandets Overslade, og havde flede til Diemeed at holde Vandendrættels Nedskaber fri. Dyffen fører os ned under Oversladen, og der bliver nu en Hovedtag tilbage, den nemlig, at svømme frem under Vandet. Hvad vil man ogsaa under Vandslaben, naar man ikke besidder den Overstighed, at bevæge sig frem derunder i forskellige Retninger?

Sat

Sat, Svømmeren hadde ikke svøt sig heri, og faldt ned i Jlsen, under et Kartøj, vil han ikke maatte drukne, naar han ej har lært med Hurtighed at svømme frem derunder, for at finde en Uddel til Oversladen? Eller vil han redde en Forsyssel, bliver det ikke ofte nødvendigt at bevæge sig frem under Vandet, for at komme til ham?

De Bevæger, man ved denne Opgave, at svømme horizontal eller skrælt frem under Vandet, stemme i det Hele fuldkommen overeens med dem, man anvender ved Svømmen paa Brystet, og som ovenfor i den femte Section ere angivne, blot maae derved alt det undviges, som tjener til at trive Legemet op af Vandet. Dette laae deels i Holdningen og Hændernes Tryk mod Vandet, deels i Hændernes sterkere udstrækning fra hinanden. Det kommer alsoa her Kunsten paa, at slappe begge Dele bort, og erstatte det ved andre Stillinger og Bevægelsler.

1) Armenes og Hændernes Bevægelse.

a) Ved Svømmen paa Brystet beskrive de foran udstrakte Hænder en Kvartdue, der begyndte nær ved Oversladen, og ses kede sig lidt efter

ser lidt ned efter Dybet. Ved Svammen under Vandet maae denne Guens Gyksen fæde bort, eftersom Legemet derved bliver hævet. Man maae tvertimod føre dem ganske horizontalt eller endnu bedre op mod Vandets Overflade, naar den nærmer sig sin Ende. Dersværd erholder Legemet, der stedse har Tilbøjelighed til at stige op af Dybet, et Lryk nedad.

b) Ved Svammen paa Brystet laae Tommelsingrene under Strygningen noget dybere end Lils lefigrene: ogsaa herved blev Legemet hævet. Her maae derfor Tommelserne enten staae mere oven, og Lillsingrene dybere, paa det Hændernes øvre og Armenes ydre Svammeflader ved Strygningen funne trykke opad og bagud mod Vandet; eller Hænderne maae drejes saa sterkt om, at Tommelsingrene staae hen til Hodderne og ved Strygningen gaae foran dem, i det de indre Haandslader staae straa op mod Vandets Overflade og ved Strygningen trykke op mod Vandet.

a) Benenes Bevægelse. Ved Svammen paa Brystet bleve Hodspidserne holdte stærkt udstrakte, og Benene bleve ved deres Strygen bes

bevægde

vægede vidt fra hinanden: men begge Dele falde her bort. Man træder blot bagud med Hodderne, saa at deres u ndre Svammeflader staae mod Vandet, for at drive Legemet fremad.

* * *

Tolvte Lection.

Venden og Omdrejen i Vandet.

Da denne Gjenstand bliver her kun lidet at sige, da jeg allerede oversor I. Afdeling, 3. Cap. 11. Lection har foredraget mine Bemærkninger desangaaende, eftersom de ogsaa ere fuldkommen anvendelige for den nye Svammestole. Alt, hvad der er sagt, hører ogsaa her hen, dog med Undtagelse af det 1ste og 2det Nummer i hin Lection, da disse blot passe sig for et System, der er bygget paa tilstrækkelig specifist Lethed. Hvor, som ej har denne, maae ved hine Numrene bruge Hodderne, saaledes som ved niende Lection er forestrebet.

* * *

Trettende Section.

Springen i Vandet.

Ogsaa denne Lection finder man fuldstændig for
redraget ovenfor i I. Afdeling, 3. Cap. 13.
Lect. og tillige forsynet med den ældre Skole's
Erfaringer, hvorfor jeg ogsaa vil henvisse dertil.

Fjerde Capitol.

Om Svømmen i Stromme.

Der er allerede ovenfor blevet talt omstændelig
om denne Gjenstand i I. Afdeling 4. Cap.;
men da de der angivne Svømmemethoder ere tage
ne af den nye Skole, saa synes mig her nogle
Tilsetninger endnu fornødne. Jeg beder enhver
Svømmekonstens Under allerførst at efterlæse det
anførte Capitol, før at finde følgende forståeligt.

Endnu staar tilbage her at angive de beste
Svømmemethoder af den ældre Skole for de for-
hjellige Directionslinier, som finde Sted ved
Svømmen i Stromme.

1) Strom

1) Strom nedester. Man svømme paa
Brygget, efter 3. Cap. 5. Lection, i denne Afber-
ling, og afvæxe med den horizontale liggen paa
Ruggen, 2. Cap. 1. Lection. Men hvem der har
lært Svømmen i siddende Stilling saaledes son-
den er angivet ovenfor i I. Afdeling 3. Cap. 4.
Lect., hvilken Lærlingen af den ældre Skole ogsaa
saa kan lære, han bruge denne.

2) Strom opester. Herved svømmer
man sidsvært, formedest de øvre og undre
Lærmere, efter II. Afdeling, 2. Cap. 6. Lection.

Eversover. Herved er Svømmen paa
Brygget anvendelig, efter II. Afdeling 3. Cap.
5. Lection.

Femte Capitol.

Hvilke Svømmemethoder af den nye Skole
ere anvendelige for Skolaterne af den
ældre?

Den nye Svømmeskole indeholder meget Fortræf-
fligt, som Skolaterne af den ældre skulde fore
sig

sig til Nytte. Det kommer ofteaa an paa her at fremstille, hvad der er udforslig for ham. Den ringe specielle Lethed hos Skolaren af den aldre Skole maae ved dette Udvælg tages til Nettesuor, thi Alt, hvad der kommer overeens med denne, hvad der ikke i sin fulde Udstraffning er bygget paa den Grundsatning, at Henneset er en Tiededeel letters end Vandet, bliver mindre eller mere udforslig for ham, alt estersom hans ringere specielle Lethed derved faaer mindre eller mere hjælp. Jeg tager de derover anstillede Erfaringer til hjælp, og gjør her en Begyndelse.

1) Den synkrette Stilling (I. Afdel. 2. Cap. 1. Lect.) uden alle Svømmebevægelser fandt jeg i reent Danvand ikke ganzt mulig. Men naar man retter Ansigtet mod Himlen, saa bliver Legemet, hos de fleste Subjekter, uden al Konst af Holdning, i straa Leje baglænbs, med Ansigtet indtil Øerne og nar Læberne ovenfor Vandet. I Svævand maae dette naturligvis gaae endnu bedre.

2) Den siddende Stilling (Sammesteds 5. Lect.) giver hos mange Subjekter det samme Resultat; man synker af sig selv til Munnen

den

den i Undet, naar man retter Ansigtet mod Himlen.

3) Det horizontale Leje baglænbs (Sammesteds 6. Lect.) forbandler sig af sig selv hos Mange til det straa Leje, som er angivet under No. 1.

4) Svømmen i straa opret Stilling med Hænderne akene (I. Afdel. 3. Cap. 1 Lect.) er udforslig, thi ved Roeningen med begge Hænderne bliver Legemet drevet op af Vandet; dog hjælper det ved ikke meget mærkelig speciell Lethed kuns lidet frem, og træffer meget.

5) Svømmen i straa opret Stilling med Hænder og Been tillige (Sammesteds 2. Lect.) kommer meget overeens med Svømmen paa Brystet, (II. Afdel. 5. Lect.) og er dersor fuldkommen udforslig.

6) Svømmen baglænbs i straa opret Stilling med Arme og Been paa eengang (Sammesteds 3. Lect.) nærmer sig meget til Svømmen paa Ryggen, (II. Afdel. 3. Lect.) saa at Enhver kan udføre den.

7) Svømmen i siddende Stilling (Sammesteds 4. Lect.) er udforslig, men hjælper lidet

lidet frem og trætter suart, da man tillige maae
bruge Kræfterne meget for at blive ude af Vand-
det som man bor.

8) Svømmen siveværts med Arme
og Been paa engang (Sammesteds 7. Lect.)
kan meget god udføres.

9) Begge de to Slags Arter af Svømmen,
med afvælvende Bevægelse af Arme
og Been paa begge Sider, (Sammesteds
8. Lect.) har igjen mere Vandstabilitet.

10) Svømmen paa Ryggen (Sam-
mestads 9. Lect.) vil enhver meget let kunne lære,
men den horizontale Rejs, efter No. 3 ovenfor, vil
tabes, da de undre Lemmer senke sig.

11) Gaaen i Vandet (Sammestads
10. Lect.) vil kun den kunne gøre enet, som ret
forstaaer Hvessen under No. 1 i II. Afseling 9.
Lecture, thi det er en Art af Vandtræden.

Dette er Alt, hvad der lader sig overføre
fra den nye Svømmeskole; det er, som man seer,
de feste af de Lecturener, der blive udførte med
Svømmebevægelser.

Sjette

Sjette Capitel.

Diætetiske Forsigtighedsregler for Vandende.

Da Ingen kan svømme uben tillige derved at tage
et Vand, og Vadereglerne just ikke ere saa almin-
delig bekjendte: saa er det nok ikke overslodigt her
at give en kort Udsigt over Forsigtighedsreglerne
ved Vandet.

1) Værstid, Dagstid og Vandets Tem-
peratur. — I de lange Føraars- og Sommers-
dage er Vandet varmest, dog er Esen, som bes-
kjendt, forst ved Sommerens Ende. For hvem,
som set ikke er vant til Vandet, er denne Tid
den vækstmeleste til Baden, og Vandet er da, som
Enhver ved, varmest hen mod Aftenen. I Særs-
deleshed er denne Tid den beste for dem, som ville
lære at svømme, eftersom de da best kunne holde
ud i Vandet. — Hvo som altraaer at gøre sin
Hud sterk, og at hærde sig noget mod Kulden,
han gaae lidt efter lidt tilbage, bade sig, ihen-
seende til Dagstiden, stedse tidligere og forberede
sig saaledes til ej engang at finde Vader holdt i Ha-
sten, naar han forresten er frist og finder, at det
bekommer ham vel.

2) Van-

2) Vandets Bestaffenhed. Bliv borte fra alt ikke ret friskt, stillestaaende, ildelugs tende Vand, men bad dig i det rene Vand i Eser, Floder og Damme, naar disse sidste have mange egne Kilder og sterk Tid- og Afls. d.

3) Tiden til Baden i henseende til Gørdejelsen. Alle Læger stemme overens deri, at Bad er skadeligt, medens Gørdejelsen gaaer for sig. Man bade sig derfor fums naar den ganske er til Ende. Just af den Morsdag er det best om Morgenens, da Gørdejelsen vist er ganske tilsendebragt om Matten. Om Estermiddagen ere derfor de Timer fra 5 til 7 de bedste. Alt dette er raabeligt; imidlertid naar Noden fordrer det, er en Undtagelse just heller ikke saa farlig. Der ligger heller ingen Magt paa, om man før Badet har frokostet eller ikke.

4) Forberedelse til Badet. Man er gemeenlig nødt til at soge Badet et Stykke borte. Er man ved denne Vej blevensat i Sveed, saa gjor man vel i, at opholde sig nogen Tid ved Strandkanten, forend man klæder sig af; for nemuelig maae de Personer iagttagte dette, som føre et varmt, stille Liv og ere tilbojelige til Forstørelse.

Kølesse. — For den rasle Yingling er saadan Forstighed ganske overslodig, han klæder sig strax af uden Skabe, og oppebier med blottet Legem Afkelingen. — Finder man sig afkølet, saa stille man sig ved Klæderne og gaae nu strax i Vandet. Det er aabenbar daarligt handlec, i en Hast at afklæde det svædende Legem og udsætte det for den fri Luft, ja vel ogsaa for Vinden, for at afkøle sig. Men det er heller ikke fornødent at oppebie den fuldkomne Afkeling, ja vel ogsaa indtil man fryser, forend man gaaer i Vandet. Man tage meget mere, til at modstaae Vandets Kølighed, et endnu meget levende Blodonulob med i Badet. Just dersor er det meget godt først at have nogen Bevægelse for samme. Hvem der er sund og frisk behøver slet ikke at bryde sig om den Sveed, der ej er foraarsaget af ophidsende Bevægelse, men af Dagens Hede; han gaaer sikrere tilbørke, naar han springer strax i Vandet, end naar han efter Aflædningen lader den astores formedest Luftstrækket.

5) Maaden at tage Bad paa. Det er en elendig Maade at gaae stridtois i Vandet, den bedre Maade er at springe i Vandet, og den bedste,

beste, at styrte sig deri med Hovedet foran. Paa denne Maade bliver Blodet ikke drevet til enkelte Dele, isærdeles ikke til Hovedet, hvilket steer ved at gaae ud i det. Heller ikke er Hornemwels sen af Vandets Kulde saa angribende, naar man springer, som naar man gaaer ud. Hvo som først kuns eengang har forsøgt Springet, han vil ikke bekymme sig til at gaae ud i Vandet. Men hvo som af Frygtsomhed ikke kan beslutte sig ders til, han bestanke Hoved og Bryst i en Hast, løbe indeil højt over Knaerne ud i Vandet, og kaste sig her pludselig ned under Overslæden.

6) Forhold i Badet. Var ikke uvirk som i Badet. Det er allerbest at svomme, men hvo som ej kan det, han gnide det hele Legem med et Stykke uldent Tøj. Dette er nyttigt for Huden og forstanner Bevægelse. Hovedets Unders dykning maae meget ofte igjentages. Det er ikke nok med eengang ved Ankomsten i Vandet, thi den derved bevirkede Afskling varer ikke længe. Maae man bade sig i Solskin, hvilket man dog saameget som muligt maae holde sig fra, saa er den flittige Underdykning endnu mere fornadel.

7) Ba-

7) Badets Varende. Det er forga ves her at ville fastsætte en Tid; Alt kommer an paa Vandets Temperatur, den Badendes Legems bestassenhed, og paa Hvile eller Bevægelse i Vandet. Ved nærlig holdt Vand, paa en meget svæl Dag og ved Baden uden Bevægelse er ofte en Minut allerede nok; ved lunkent Vand ere fem, ti og flere Minuter ikke formeger, og ved Svovlen er en Time og mere i det ringeste ikke skadeligt. Dog her gives kuns een almindelig gjeldende Hovedregel, og den lyder: bliv i Vandet saalænge du finder Behag deri, og forlad det naar Kulden kommer dig til at gyse.

8) Forhold efter Badet. Unge, raske Folk springe med daade, nogle Legemer omkring i Binden, og lade sig torre af den. Deres livfulde Blodomloeb gjør det altsammen uskadeligt. For Andre er det raadeligt, endog da, naar Besret er sille og varmt, at torre sig hastig of efter Badet, ja vel ogsaa, naar man kan have det, sagte at gnide Huden med et Stykke tort, uldent Tøj, og klæde sig hastig paa. Men for Alle uden Undtagelse er det tjenligt, at gjøre sig ugen Bevægelse efter Badet. Dette

Dette er det, man har at tagtage ved Vandet. Til Slutning angiver jeg endnu Kjendes tegnene paa, om Badet har været til Nytte.

Naar man forlader Badet ved den første nos get mærkeligere Hornemimelse af Kulde, og efters et man har afsørret sig, fastar det første Klædningshylle paa sig: saa føler man en behagelig Varme, der lidt efter lidt udbreder sig over hele Legemet, og med den et Velbehag, der igjennem Legemet hastigen meddeler sig Vandet og er velsgjørende for begge. Man er ihenseende til begge muntrere og virksommere, man frys ikke, men finder sig blot afsølet og forfrisket. Hvo som bemærker dette hos sig efter Badet, kan være sikker paa dets Nytte; men hvo som derefter føler Mishag, Kulde, Slovhed i Hovedet, har enten været forlænge i Vandet, eller han har afsølet Hovedet forlidet, eller brugt Badet for koldt, eller ogsaa besidder forliden Legemskraft til fulde Bade.
