

171-384
DET KONGELIGE BIBLIOTEK



130018369207



Kamla's Haand- bøger

SOMMERBADNING
OG SVØMNING

AF
L. C. GOTTLIEB
Exam. Lærer i Svømning.



F. KAMLA'S BOGHANDEL,
KØBENHAVN

Pris 25 Øre.

SOMMERBADNING

OG

SVØMNING

AF

I. C. GOTTLIEB

EXAM. LÆRER I SVØMNING



1915. 22508

KØBENHAVN

F. KAMLA'S BOGHANDEL

1915



Kihls Bogtrykkeri — København.

VORT GODE HAVVAND BENYTTES FOR LIDT.

Der er et gammelt Ord, der siger: »Husvant plasker Dansken til Søs«, og det lyder jo ret rimeligt, naar man betænker, at intet andet Land i Verden har, forholdsvis taget, saa lang en Kyststrækning, som vort lille Land; men naar man véd, at der drukner ca. 400 Menesker aarlig herhjemme, saa maa man vist indrømme, at med det »husvante« er det kun saare smaat bevendt.

Nutidens Bade- og Svømmebevægelse er ingenlunde af gammel Dato. I 1541 blev saaledes 8 Mænd straffede, fordi de nøgne spadserede rundt i Mainfloden, og før forrige Aarhundrede var der ikke en Svømmelærer her i Landet. Selv om Bade- og Svømmesporten i de senere Aartier er gaaet betydeligt frem, er vi dog langt tilbage for vore Naboer mod Syd og dem hinsides Sundet, og det vil vi vedblive med at være det første Decennium.

Grunden til denne Misére ligger lige for. Det er først i de senere Aar, at der er skrevet noget

godt og fornuftigt om Vandets og Luftens helbredbringende Egenskaber; det er først i de sidste Tider, at der er bygget virkelig tiltalende og praktiske Badeanstalter, og saa er der vel ogsaa en Del, der skræmmes tilbage af de mange sørgelige Ulykkestilfælde.

Disse skyldes i 9 af 10 Tilfælde enten Uvidenhed eller ogsaa Letsind. Det store Publikum er rørende uvidende om, hvorledes man skal bære sig ad, naar man færdes i det vaade Element, og det er utroligt, saa letsindige unge Mennesker er, naar de først har faaet Klæderne af og staar overfor det kølige, krystalklare Vand med Guldglimtene paa de fine Krusninger; thi det er virkelig saaledes, at vort Havvand er storartet Badevand. Kun faa Steder i Verden har man det bedre. I Stockholm f. Ex. svømmer man i Brakvand og i store Dele af Tyskland er man himmelhenrykt for det graa, snavsede Flodvand.

LIDT OM SOMMERBADNING.

Sommerbadene er en af Sommerens Velsignelser. Mindst 80 pCt. af den danske Befolkning kunde og burde bade; men det er kun en forsvindende Brøkdel, der gør det. Et Sommerbad, taget rigtigt, er en Kilde til Velvære, Sundhed og godt Humør; underligt, at Sommerbadningen ikke er Hvermands Ejendom. Den er i hvert Fald billig nok til det.

Man bør klæde sig af i Solskin. Man faar da et lille Solbad samtidig med, at Tøjet tørres. Den forsigtige piner sig ved først at stikke Stortaaen i og saa langsomt at glide ned i Vandet, mens Kroppen gyser, og Tænderne klaprer af Kulde. Den dristige springer raskt ud, faar sig en herlig Dukkert og føler en behagelig forfriskende og afkølede Fornemmelse.

Man skal bevæge sig livligt i Vandet. Jo mere Motion man tager, des mere forpustet bliver man, og der findes ingen bedre Medicin for Lungerne end store, dybe Indaandinger af ren, frisk Søluft.

Man skal gaa op, inden man bliver træt eller kommer til at fryse, men man maa endelig ikke tro, at Badet saa er forbi. Nej, nu kommer først det vigtigste: Frotteringen. Man gnider sig med sit grove Badehaandklæde alle Steder og bliver ved med dette, indtil Huden er ganske rød og blodfyldt. Først saa er Snavset fjernet, og Huden rensat.

— — —
 Og saa bør man tage sig et Solbad. Ved fornuftig Træning kan man nok udstrække dettes Varighed til en Timestid. Mere end det er af det onde. Selv om man nok kan »taale« det, vil en saadan nøgen Driven i Solen kun virke sløvende.

— — —
 Man bør aldrig bade alene. Selv om Vanddyb-

den er meget ringe, kan man faa et pludseligt Ildebefindende og saa komme galt af Sted; man bør ikke gaa i Vandet før et Par Timer efter et større Maaltid; men paa den anden Side bør man heller ikke være alt for sulten, da man saa meget let faar Hovedpine.

Man bør være varm, men ikke forpustet, — d. v. s. Hjertet skal slaa roligt, — naar man gaar i Vandet, og man bør ikke gaa længere ud, end at Vandet naar til Brystet. *Endvidere bør man ikke i Kaadhed skubbe de mindre dristige omkuld. Dette er nemlig den sikreste Maade til at gøre dem endnu mere bange for Vandet og til at sætte dem endnu længere tilbage, end de var i Forvejen.*

Endelig bør man være meget forsigtig, naar man bader paa fremmede Steder, hvor man ikke kender Bund- eller Strømforholdene.

LIDT OM SVØMNING.

Naar man gennem Badningen har gjort sig fortrolig med Vandet, bør man straks tage det næste Skridt: *at lære at svømme.*

At bade er godt; at kunne svømme er 100 Gange bedre. Ikke alene kan man, naar man er »helbefaren«, frelse sig selv og andre fra at drukne; men Svømningen er tillige den bedste, mest alsidig udviklende og mest hygiejniske Idræt.

Naar man svømmer, arbejder man altid i ren og frisk Luft og uden at hæmmes af nogen generende Dragt. Bevægelserne har en gavnlig Indvirkning paa Musklerne, Blodcirkulationen og Aandedrættet, og endelig bidrager denne Sport, — men saa skal Svømningen ogsaa drives som Sport og ikke som »Jappen« fra Trappe til Trappe — i høj Grad til Opnaaelsen af en smuk og slank Legemsbygning. Svømning egner sig derfor glimrende til Afmagringskur. Det er en sund, naturlig og billig Maade at miste sin »Mave« paa..

Svømmesporten omfatter en Mængde Øvelser og Metoder. De væsentligste af disse beskrives senere.

HVILKEN SVØMNING SKAL MAN LÆRE?

Den gode gamle *Bryst-* og den gode gamle *Rygsvømning* er de bedste Svømmearter, man har. De er de sikreste, ja, overhovedet de eneste anvendelige under alvorlige Forhold, f. Ex. høj Bølgegang eller stærke Strømforhold; de er de mest udholdende Svømninger, og endelig kan de læres af alle. *Man behøver derfor aldrig at være i Tvivl om, hvilken Svømning man skal lære: Man skal først og fremmest lære den gamle Bryst- og den gamle Rygsvømning.*

Er man naaet saa vidt, — og det vil under normale Forhold være en Svømmesæson —, maa man

endelig ikke tro, at man nu er udlært. Nej, nu har man kun et godt Grundlag, man kan arbejde videre paa. Man bør da gaa i Gang med Livredningsøvelserne. Disse (omtales senere) er ikke svære at lære, men i høj Grad nødvendige at kunne. Det er en Forbrydelse at springe ud efter en druknende, naar man ikke i Forvejen er paa det rene med, hvorledes han vil angribe én, og hvorledes man skal parere disse Angreb, og faar man endelig en forulykket i Land, kan det være, at det hele er omsonst, hvis man ikke nøje véd, hvad man skal gøre, indtil Lægen kommer.

Er man i den anden Svømmesæson bleven en habil »Livredder«, bør man i den tredje gaa i Gang med de mere almindelige Udspring, de forskellige Kunstsvømninger og de saakaldte »nye Svømmemetoder«.

For at sige det straks: De nye Svømninger er meget vanskelige, kræver en laug Undervisning — helst flere Aar —, en stor Taalmodighed af Eleven og sidst, men ikke mindst, specielle Anlæg, navnlig god Brystflydestilling. De nye Svømninger har den Fordel, at de er hurtigere end de gamle — de har saaledes ganske fortrængt de gamle Svømninger ved alle Sportsstævner —, og saa er de jo moderne.

Netop af denne Grund bruges de meget paa vore Badeanstalter rundt omkring. Her har de

fleste Svømmere den Opfattelse, at man ikke behøver at lære »de moderne Sving«. Derfor har de lært sig dem selv, og det er de mest hensigtsløse og naturstridige Svømninger man ofte bliver præsenteret for. Det kan godt være, at en saadan Svømning morer sin Dyrker, men for det første er disse »moderne Sving« uanvendelige, naar det gælder noget, og for det andet giver de en meget lidt værdifuld Motion, ganske simpelt hen fordi Vedkommendes Lunger arbejder helt hen i det Blaa.

LIDT OM DE NYE SVØMNINGER.

(Beskrives senere udførligt).

Den ældste af de nye Metoder er *den engelske Sidesvømning*. Svømmeren ligger paa den ene Side — som Regel højre. — Den ene Arm gaar stadig over, den anden stadig under Vandet, og Benene bruges i Saksebevægelser.

Denne Svømning bruges over lange Distancer, eller rettere sagt brugtes; thi den er allerede nu saa godt som fortrængt af den engelske *Trudgeon* (udtales: Trudtsjon). I denne er Benbevægelserne de samme som i Sidesvømning; men Armbevægelserne er Haand over Haand Bevægelser, d. v. s.: begge Arme gaar skiftevis frem over Vandet og føres saa tilbage under Vandet, saaledes at den ene føres frem, naar den anden

trækkes tilbage. Denne Svømning er langt hurtigere end Sidesvømningen og bruges nu af alle betydelige Distancesvømmere. De sidste Verdensmesterskaber i Distancesvømning er da ogsaa vundne med *Trudgeon*.

Endelig er der »Crawl« (udtales: Kraa-aal) Svømningen. Den er forholdsvis ny for os, men har i længere Tid været kendt baade i Amerika og i Australien. Armbevægelserne er Haand over Haand, og Benbevægelserne bestaar af smaa, lodrette Slag med Underbenet og Foden, idet Laarene ligger stille. Denne Metode er den hurtigste, man overhovedet har; men den er saa anstrengende, at den ikke kan benyttes med Fordel paa større Distancer end 200 Meter.

AANEDRÆTTET UNDER SVØMNING.

Aandedrættet spiller en stor Rolle under Svømningen. Ingen anden Idrætsøvelse paavirker som den Aandedrættet, og man maa derfor bevidst arbejde paa at faa dette i Orden lige fra første Begyndelse. Man bør arbejde henimod, at Lungerne kommer til at virke saa nær det normale som muligt, samtidig med, at man maa sørge for, at Ind- og Udaandingen sker i Takt med Bevægelserne.

Ret let gaar det for Rygsvømningens Vedkommende, thi her ligger Brystkassen nogenlunde frit. Allerede ved Brystsvømningen er det betydeligt

vanskeligere, idet Vandet presser paa Brystkassen, saa at det er noget sværere at faa det fornødne Rumfang Luft ind i Lungerne, og ved de nye Svømninger er det endnu vanskeligere, fordi Mund og Næse næsten hele Tiden ligger under Vandet.

Det er indlysende, at man bliver aldrig nogen udholdende Svømmer, hvis man ikke lærer at arbejde rigtigt med sine Lunger.

Der vil derfor under den senere Beskrivelse af de forskellige Svømninger blive gjort Rede for, hvor Indaandingen, og hvor Udaandingen skal foregaa, idet det dog maa bemærkes, at Sagkundskaben — her, som forøvrigt alle andre Steder — er noget uenige paa disse Punkter.

SVØMMESELEN.

Svømmeselen er en udmærket Hjælper, naar man bruger den rigtigt. Den holder Svømmeren oppe og støtter ham ogsaa moralsk. Der findes en Mængde Konstruktioner, og den ene er saamænd lige saa god som den anden. En Sele skal altid være spændt saaledes paa, at den ikke kan glide af Svømmeren, men den maa paa den anden Side heller ikke stramme, saa den generer hans Aandedræt. Det er en gylden Regel, at man ikke maa springe ud paa Hovedet, naar man har Sele paa, at man ikke maa »lægge den af« for tidligt, og at

man bør ty til den, saa snart man skal prøve en ny Øvelse.

DEN GAMLE BRYSTSVØMNING.

(Selen paa Ryggen).

Begyndelsesstilling: Legemet udstrakt med Brystet nedad; Benene samlede; Knæ og Vrister strakte. Armene udstrakte i Forlængelse af Legemet; Hænderne samlede med de indvendige Haandflader vendende mod Bunden; Hovedet lidt bagudbøjet.

1. *Bevægelse:* Hænderne drejes, saa de indvendige Haandflader viser udad-nedad, hvorefter de strakte Arme føres ud til Siderne og standses, naar de kommer i Skulderhøjde.
2. *Bevægelse:* Armene bøjes og føres ind foran Brystet, idet Hænderne samles foran Ansigtet, de indvendige Haandflader visende mod Bunden. Samtidig med Armbevægelserne bøjes Knæene, idet de drejes stærkt udefter. Hælene holdes stadig samlede; Vristerne bøjes.
3. *Bevægelse:* Armene føres frem til Begyndelsesstillingen samtidig med, at Benene kraftigt føres langt ud til Siderne.
4. *Bevægelse:* Benene samles hurtigt, og Vristerne strækkes.

Man bør vogte sig for at gøre Bevægelserne for stive og krampagtige. Efterhaanden som man opnaar nogen Øvelse, glider den ene Bevægelse jævnt over i den anden; dog skal man altid ligge et Øjeblik i den strakte Stilling (Begyndelsesstillingen).

Aandedrættet: Indaandingen foretages, idet Armene føres ud til Siden, og Udaandingen foretages samtidig med, at man fører Armene frem.

DEN GAMLE RYGSVØMNING.

(Selen paa Maven).

Begyndelsesstilling: Legemet udstrakt med Ryggen nedad; Benene samlede; Knæ og Vrister strakte; Armene langs med Kroppen med de indvendige Haandflader mod Laarene. Hovedet i naturlig Stilling.

1. *Bevægelse:* Hænderne drejes med de indvendige Haandflader nedad, hvorefter de strakte Arme føres ud til i Højde med Skuldrene. Samtidig bøjes Knæene og føres stærkt udefter, idet Vristerne bøjes.
2. *Bevægelse:* Benene føres rask ud til Siden, stadig med bøjede Vrister.
3. *Bevægelse:* Hænderne drejes, saa Lillefingeren peger mod Bunden, hvorefter Armene føres hurtigt ind til Kroppen. Samtidig hermed

samles Benene, og Vristerne strækkes, saa at Legemet kommer til at ligge i Begyndelsessstillingen.

Man bør vogte sig for at gøre Bevægelserne for stive og krampagtige. Efterhaanden som man opnaar nogen Øvelse, glider den ene Bevægelse jævnt over i den anden; dog skal man altid ligge et Øjeblik i den udstrakte Stilling (Begyndelsessstillingen).

Aandedrættet: Indaandingen foregaar samtidig med, at Armene føres ud til Siden, Udaandingen samtidig med, at Armene føres ind til Kroppen.

LIVREDNINGSØVELSERNE.

For at være en dygtig Livreder maa man kunne svømme hurtigt, dykke, frigøre sig for den druknendes Greb, bjærge ham i Land og kunne det rigtige Oplivningsarbejde.

DYKNING.

Denne Øvelse maa kunnes; men man bør ikke øve sig for meget i den, da den meget ofte angriber Ørene. I Begyndelsen øver man sig paa ringe Vanddybde; senere maa man søge dybere Vand, helst indtil 5 Meter.

Man stikker til Bunds paa følgende Maade. Idet Hagen trækkes til Brystet, vendes Overkroppen

fremad-nedad, og Benene føres hurtigt i Vejret. Fra denne Stilling svømmer man nedefter med hurtige Brystsvømmetag. Man bør have aabne Øjne under hele Øvelsen, og saa snart man opnaar nogen Færdighed, bør man øve sig i at tage en bestemt Genstand op fra Bunden.

BJERGNING.

En udmærket Forøvelse er *Vandtrædning*. Ved Indøvelsen af denne bør man have Sele paa Rygen.

Ved Vandtrædning skal Overkroppen være lodret. Overarmene holdes ud til Siden med Albuerne lidt lavere end Skulderhøjde, og Hænderne føres rundt i vandrette Kredse, idet de dels skærer Vandet og dels trykker nedad. Laarene føres fremad i skraa Stilling med Knæene godt ud til Siden. Mens Laarene og Knæene ligger stille, bevæges Underbenet rundt, saa Fødderne kommer til at beskrive Cirkler, idet Fødderne dels skærer Vandet og dels trykker nedad. Arme og Ben arbejder uafhængig af hverandre. Hænderne kan følges ad; men Benene skal gaa skiftevis, saaledes at den ene Fod er fremme, naar den anden er tilbage.

Aandedrættet foregaar ganske uafhængigt af Bevægelserne.

BJERGEMETODER.

At bjerge sig selv og en anden gennem en længere Distance er altid meget anstrængende, og man benytter sig derfor saa vidt muligt af de letteste Metoder.

- 1) *Naar den forulykkede er ved Bevidsthed og rolig:* Bjergeren svømmer almindelig Brystsvømning, idet han anbringer den forulykkede foran sig i en liggende Stilling paa Ryggen. Den forulykkede strækker sine Arme frem og lægger sine Hænder paa Bjergerens Skuldre. Denne Form er den letteste Bjerget metode.
- 2) *Naar den forulykkede er bevidstløs:* Bjergerne fatter den forulykkede bag fra, lægger sin venstre Arm over den forulykkedes Bryst og løfter hans Hoved op paa sin venstre Skulder. Nu foregaar Bjergningen, idet Benene og den højre Arm bruges som ved Vandtrædning.
- 3) *Naar den forulykkede er urolig:* Bjergeren fatter den forulykkede bagfra, fører begge sine Arme ind under den forulykkedes og lægger sine Hænder paa hans Bryst. Bjergningen foregaar nu udelukkende ved Hjælp af Benene. Disse bruges som ved Vandtrædning. Denne Bjergningsmaade er den sværeste.

FRIGØRELSESGREB.

En Redningsmand skal altid nærme sig en druknende bag fra. Dette er en meget vigtig Regel, der aldrig bør glemmes. Kan den forulykkede se sit Snit dertil, vil han altid klamre sig om Redningsmanden, og der kan da let opstaa en forfærdelig Kamp, hvor Redningsmanden meget let risikerer at miste sit Liv, hvis han ikke kender sine Frigørelsesgreb til Punkt og Prikke.

I det efterfølgende skal nævnes nogle af de mest sandsynlige Angreb og Paraderne derfor:

- 1) *Den druknende klamrer sig om Bjergerens Hals:* Bjergeren lægger sin venstre Arm om den forulykkedes Liv og trykker ham tæt ind til sig. Samtidig fører han sin høje Arm uden om eller ogsaa imellem den forulykkedes Arme og sætter sin højre Haand fast ind imod den forulykkedes Hage med Pege- og Langfingeren paa hver sin Side af Næsen. Idet han nu tager et dybt Aandedrag og søger at holde sig højt i Vandet over den forulykkede, klemmer han dennes Næsebor sammen og trykker samtidigt hans Hoved og Overkrop saa langt bagud, at den forulykkede tvinges til at slippe sit Greb.
- 2) *Den druknende har faaet Tag om Bjergerens Arme og Liv:* Bjergeren lægger sin venstre

Haand bagfra over den forulykkedes højre Skulder og sænker sin højre Skulder, Herved bliver Bjergerens højre Arm fri, og han forholder sig nu som i forrige Tilfælde beskrevet.

- 3) *Den druknende har faaet Tag om Bjergerens Liv:* Bjergeren sætter begge sine Hænder imod den forulykkedes Næse og Hage. Idet han nu strækker sine Arme, tvinges den forulykkede bagover og nødes til at slippe sit Tag.
- 4) *Den druknende klamrer sig til Bjergerens Arm eller Arme:* Bjergeren frigører sig ved at vride sin Arm eller sine Arme i Retning af den forulykkedes Tømmelfingre.
- 5) *Tager den druknende fat paa anden Maade,* maa Bjergeren handle hurtigt og roligt, idet han maa være klar over, at planløst Slagsmaal med den druknende kan medføre Fare for dem begge.

Alle disse Livredningsgreb bør først gennemgaas paa Land og dér øves meget nøje, inden man forsøger sig i Vandet.

OPLIVNINGSFORSØG.

Saa snart den forulykkede er bjerget i Land, aftages hans Overtøj. Hans Tøj løsnes over Bryst, Hals og Underliv, og saa gaar man straks i Gang med

det kunstige Aandedræt.

Dette er saa simpelt, at det kan udføres af alle og enhver. Den forulykkede lægges paa Maven med Panden hvilende paa den ene Arm, Bjergeren skræver over den forulykkede og anbringer sine Hænder saaledes, at Tømmelfingeren ligger paa Ryggen, og de andre Fingre omslutter den forulykkedes nedre Del af Brystkassen. Nu udføres et jævnt Tryk nedad-fremad, Taget slippes, Bjergeren trykker igen, og saaledes bliver man ved, idet man sørger for at faa ca. 15 Tryk i Minuttet.

Naar disse Aandedrætsbevægelser er i Gang, sendes der Bud efter en Læge og Uldtæpper, og der træffes Foranstaltninger, saa den forulykkede hurtig kan komme i Seng.

Naar den forulykkede selv kan trække Vejret, holder man op med det kunstige Aandedræt. Man klæder ham af, dækker ham til med uldne Tæpper og giver ham saa Massage ved uden paa Tæpperne at stryge hans Lemmer i Retning mod Hjertet.

Gaar den forulykkedes Aandedrætsvirksomhed tilbage, maa man straks tage fat igen med det kunstige Aandedræt.

Gaar Aandedrættet normalt, skal den forulykkede i Seng; men man maa stadig tilføre ham Varme, enten ved Massage, varme Uldstykker el-

ler Varmedunke. Kan han synke, bør man give ham smaa Portioner (en Teskefuld ad Gangen) varmt Vand, Cognac, Vin eller lign.

Patienten maa behandles, indtil Lægen kommer.

Her i København bør man straks ringe efter Falcks Redningskorps og Pull-Motoren. Den virker ganske fortræffeligt. Naar det paastaas, at den kan sprænge den forulykkedes Lunger ved at pumpe for meget Luft ind i dem, passer det ganske bestemt ikke. Pull-Motoren er nemlig konstrueret saaledes, at sligt ikke kan lade sig gøre.

UDSPRING.

Saa snart man kan svømme, bør man øve sig i at springe ud fra en Bro, en Flaade eller andet, der ligger højere end Vandfladen. Man maa passe paa, at Stedet egner sig til Udspring, d. v. s., at der er tilstrækkeligt dybt, at der ikke ligger store Sten paa Bunden eller er nedrammet Pæle el. lign.

Udspringet paa Benene øves først. Fra Broen skal man blot springe fremad, idet man sætter af med een Fod, og samle Benene i Luften. Opgangen til Overfladen sker ved Brystsvømning.

Man bør meget snart gaa over til Udspring paa Hovedet. Dette er nemlig, navnlig fra større Høj-

der, det sikreste, idet Legemet i denne Stilling har lettest ved at holde Ligevægten i Luften.

Ved Udspring paa Hovedet stiller man sig i Retstilling ved Kanten af Broen. Armene føres op. Man hæver sig paa Taaspidserne, bøjer Knæene svagt og lader Legemet falde fremefter. Kort før man taber Balancen, sætter man af fra Broen, og Legemet gaar da i en Bue opad-fremad og ned i Vandet. Dette Spring kan ogsaa øves med Tilløb.

KUNSTUDSPRING.

Foruden de to nævnte, saare beskedne Spring, findes der en Mængde andre Udspring. De kaldes med eet Navn: Kunstudspring. Af disse er der en Mængde Variationer, forlænds, baglænds, sidelænds, med og uden Tilløb, Saltomortale, dobbelt Saltomortaler o. s. v. Alle disse Spring kan henføres til to Skoler: den svenske og den tysk-engelske. De øves paa forskellige Højder, lige op til 10 Meter; men det siger sig selv, at kun meget dygtige Idrætsmænd bør forsøge sig paa denne meget store og vanskelige Højde.

Kunstudspring drives meget i Sverige, Tyskland, England og Amerika, og i de senere Aar er vi ogsaa komne med herhjemme. De vækker altid megen, ja ofte mest, Opmærksomhed ved Kapsvømningerne, og saa er jo dog Forholdet

dette, at alle de forskellige Slags Svømninger er langt nyttigere end Udspringene.

KUNSTSVØMNING.

Kunstsvømningen har ikke mange Dyrkere herhjemme, og det maa ogsaa indrømmes, baade at den kun giver en ringe Motion, og at den kræver særlig gode Flydeanlæg; men den har dog en vis Betydning; den lærer sine Dyrkere fuld Fortrolighed med Vandet og tillige at kunne finde sig til Rette i en Mængde forskellige Situationer.

Her skal i det efterfølgende nævnes nogle af de almindeligste Kunstsvømninger.

FLYDNING.

Den letteste Art af Kunstsvømning er almindelig Flydning. Den er ikke svær; men naar det paastaas, at alle kan flyde, skyder man over Maallet. Der findes Folk, hvis Tyngdeforhold er saaledes afbalanceret, at det er dem umuligt at flyde, hvorimod de maaske er ganske habile Svømmere.

Naar man skal flyde, lægger man sig ganske roligt tilbage i Vandet, saaledes at Mund og Næse er over Overfladen. Brystet skal være stærkt hvælvet, Benene adskilte og frit nedhængende og Armene ud til Siderne i Skulderhøjde.

Aandedrættet udføres roligt og regelmæssigt. Det standses kun, hvis Hovedet et Øjeblik skulde synke under Overfladen. De luftfyldte Lunger vil da bidrage til, at Ansigtet atter hurtigt kommer op over Overfladen.

Lodret Flydning.

Man indtager almindelig Flydestilling. Benene samles, og Armene føres ind til Kroppen.

Vandret Flydning paa Ryggen.

Man indtager almindelig Flydestilling; Benene samles; Armene føres bagud under Vandet. Fødderne vil da hæve sig. Kommer de ikke helt op til Overfladen, maa man bøje Haandleddene, saaledes at Fingrene kommer op over Vandet.

Dampskibsskruen.

Man indtager den sidst nævnte Flydestilling. Med Hænderne udfører man nu smaa Vrikkebevægelser, saa Legemet drives frem gennem Vandet i Retning af Taaspidserne.

Flydning paa Brystet.

Fra lodret Flydestilling føres Armene strakte fremad. Fødderne vil da gaa til Vejrs og Legemet vil indtage en vandret Stilling i Vandoverfladen med Brystet nedad.

Pedulsvinget.

Man indtager lodret Flydestilling med Armene ud til Siden, derefter vandret Flydning paa Ryg-

gen, saa lodret Flydning, saa vandret Flydning paa Brystet o. s. v.

Rulninger i Vandoverfladen.

Man indtager vandret Flydestilling paa Rygen. Hænderne foldes sammen. Nu drejer man hurtigt Legemet rundt til den ene Side, idet man trækker Musklerne i f. Ex. højre Side sammen, samtidig med, at man vrider Skuldrene rundt til samme Side.

Torpedoen.

Udføres som Dampskibsskruen. Dog virker Hænderne saaledes, at Overkroppen tvinges ca. $\frac{1}{2}$ Alen ned under Overfladen. Samtidig lægges den ene Fod over den anden. Legemet drives nu frem i en skraa Stilling, saaledes at kun den øverste Taaspids er synlig.

DE NYE SVØMNINGER.

Den engelske Sidesvømning.

For at kunne anvendes med Fordel maa denne Svømning indøves meget korrekt.

I *Begyndelsesstillingen* ligger Legemet paa højre Side (kan ogsaa være venstre); Benene samlede og strakte; højre Arm udstrakt i Forlængelse af Kroppen med den indvendige Haandflade visende mod Bunden; venstre Arm bøjet, Overarmen til Kroppen, Underarmen omtrent lodret, den indvendige Haandflade visende bagud.

Benbevægelsen: Venstre Ben føres lidt lige frem med svagt bøjet Knæ. Samtidig føres højre Ben langt tilbage, idet Knæet og Vristen bøjes meget stærkt. Nu samles Benene hurtigt, idet begge Knæ strækkes, og Benene slynges noget ud efter, inden de mødes. Venstre Vrist bøjes i Begyndelsen af Slingen og strækkes i Slutningen, mens højre Vrist strækkes allerede i Begyndelsen.

Armbevægelsen: Venstre Arm føres op af Vandet og føres i en Bue frem over Vandoverfladen hen foran Ansigtet, hvor den stikkes i Vandet for saa at gøre et Tag langs Legemets Side. I dette staar Underarmen omtrent lodret, og Haanden bevæger sig omtrent parallelt med Brystet. Naar venstre Haand er lidt bag Hoftene, trækkes den op af Vandet og føres frem til nyt Tag. Højre Haand føres nedad og bagud, idet Albuen bøjes. Naar Haanden kommed lodret under højre Skulder, føres den atter frem, idet Fingerspidserne skærer Vandet. Armene skal gaa skiftevis saaledes, at højre Arm trækker, naar Venstre føres frem.

Arm- og Benbevægelserne følges ad saaledes: Benene spredes umiddelbart før venstre Arm føres frem. De skal samles samtidig med, at venstre Arm trækkes gennem Vandet.

Aandedrættet foregaar i Takt med venstre Arms Bevægelser, saaledes at Indaandingen fore-

gaar samtidig med Trækket, Udaandingen samtidig med, at Armen føres frem.

Trudgeon.

Denne Metode er noget mere anstrengende end Sidesvømning, dog ikke mere, end at den kan anvendes paa lange Distancer. Den er meget hurtigere og stiller store Krav til Aandedrætsvirksomheden.

Legemet ligger paa Brystet, idet det dog rulles noget over paa højre Side, naar venstre Arm og Benene skal bruges. Denne Rulning maa ikke gøres for stor.

Begge Arme bruges paa lignende Maade som venstre Arm i Sidesvømningen, idet den ene føres frem over, naar den anden trækkes tilbage under Vandet.

Benene spredes umiddelbart før venstre Arm føres frem og samles samtidig med, at venstre Arm trækkes tilbage gennem Vandet.

Aandedrættet: Indaandingen foregaar, naar Legemet ligger paa Siden, og Udaandingen sker, naar Legemet ligger paa Brystet.

Crawl.

Crawlsvømningen er den hurtigste af alle Svømmearter, men tillige den mest anstrengende. Den udføres paa Brystet med udstrakt Legeme. Armbevægelserne er de samme som ved Trudgeon,

Benbevægelserne saaledes: Hofferne holdes strakte og Laarene omtrent samlede. Ved Bøjning og Strækning af Knæleddene udfører Benene skiftevis smaa Slag mod Vandets Overflade. Disse smaa Tryk giver nogen Fremaddrift og tvvinger Legemet op i en vandret Flydestilling.

Arm- og Benbevægelserne foregaar uafhængigt af hinanden.

Aandedrættet foretages saaledes: Indaandingen sker under Udførelsen af et Armtag, idet Hovedet drejes til Siden. Udaandingen sker under Udførelsen af næste Armtag.

Ved Indøvelse af Crawl bør man først lære at svømme med Benene alene, og derefter med Armene alene.

KAN MAN LÆRE SIG SELV AT SVØMME?

Man læser stundom: »Han druknede, skønt han var en fortrinlig Svømmer«, og den Slags meningsløse Overskrifter giver Svømmemodstanderne Vind i Sejlene. De mener ovenpaa en saadan Oplysning: Hvorfor lære at svømme, naar det dog ikke hjælper noget alligevel. Det urimelige i denne Teori er saa indlysende, at det ikke nærmere skal omtales. Derimod kan der være god Grund til at hænge sig i Udtrykket: fortrinlig Svømmer.

For at sige det straks; der findes kun meget faa fortrinlige Svømmere her i Landet. Jeg kender

flere, som har vundet Svømmemesterskaber og som dog alligevel ganske sikkert ikke vilde kunne klare sig, hvis de engang kom i Nød under alvorlige Forhold. Det er nemlig saaledes, at den store Mængde mener, at man er en udmærket Svømmer, naar man paa en hæderlig Maade kan plaske fra Trappe til Trappe, og man er en aldeles fortrinlig Svømmer, naar man *kan* en eller anden speciel Gren af Svømmesporten.

Dette er ganske forkert. For at være en god Svømmer, maa man have en god og alsidig Uddannelse. Man maa kunne alt, hvad der staar beskrevet i denne Pjece — naar lige undtages Kunstudspringene og de nye Svømmemetoder —, og man maa kunne det overlegent. Og det er ikke nok, man kan dette Repertoire i Svømmedragt. Man maa kunne det i fuld Paaklædning, og man maa kunne det overlegent i fuld Paaklædning. Saa først er man en fortrinlig Svømmer.

At lære sig selv at svømme er en farlig Sag. Det kan lade sig gøre; men man risikerer let at faa mange Fejl ind baade i sine Bevægelser og sit Aandedræt. Der er mange, der lærer sig selv at svømme, og det er da ogsaa derfor, at man ser saa mange slette Svømmere rundt omkring paa vore Badeanstalter. Egentlig burde alle normale Mennesker være fortrinlige Svømmere. Svømmingen kræver nemlig ingen særlige Betingelser, saasom stærk Smidighed, uhyre Kræfter o. s. v.

Allerhelst bør man søge Uddannelse, og man bør give sig Tid til at komme igennem alt. Man maa saaledes regne med, at det varer 3 Sæsoner, før man har gennemgaaet alle Svømmekunstens Hemmeligheder, og man bør slet ikke være saa forfærdelig glad, hvis man lærer det hurtigere; thi saa har man ganske simpelt hen ikke lært det tilstrækkeligt grundigt.

En saadan Uddannelse koster naturligvis Penge; men man faar nu engang ikke noget gratis, og de Penge er givet godt ud.

LIDT OM VOR SVØMMESPORT.

Det staar kun meget smaat til med vor Svømmesport her til Lands. Ganske vist har de senere Aar bragt en vis Fremgang, men alligevel staar vor Svømmesport paa et latterligt lavt Niveau. Uagtet vor By nu tæller over $\frac{1}{2}$ Million Beboere, og uagtet der arbejdes energisk af vore ledende Svømmesportsmænd, tæller Byens Svømmeforeninger kun et Medlemsantal af nogle ganske faa Hundrede, og af disse er der endda en Del, der mere er Svømmere af Navn end af Gavn. Skal man tælle, hvor mange kendte Navne, Svømmernerne kan mønstre, kommer man næppe over 30; men disse enkelte har ogsaa udrettet et godt Arbejde. Uagtet vi endnu stadig mangler en Svømmehal her i Byen, og Svømmernerne er henvist udelukkende til den korte Sommersæson, bliver Præ-

sattionerne dog bedre Aar for Aar, og det er ikke ringe Fremskridt, man her har naaet. Det ser man tydeligt af f. Eks. 100 Meters Mesterskaberne. Det første af disse vandtes i 1896 af den kendte Sportsjournalist *E. Aabye* paa Tiden 2 Min. 5 $\frac{1}{2}$ Sek. 12 Aar senere svømmede *Poul Holm* fra »Hermes« den samme Distance paa 1 Min. 10 $\frac{1}{2}$ Sek. I det hele taget er de nuværende danske Svømmerekorder ganske gode, naar Hensyn tages til vor korte Svømmesæson, og det ser ud, som om vor Ungdom er ypperligt Svømmemateriale.

Forøvrigt ser de andre Rekorder saaledes ud:

- 100 Meter Rygsvømning: *Ludvig Dam*, »Hermes«, 1 Min 23 Sek.
- 200 Meter Rygsvømning: *Ludvig Dam*, »Hermes«, 3 M. 11 $\frac{1}{2}$ Sek.
- 500 Meter Svømning: *H. Hedegaard*, »Hermes«, 8 M. 7 Sek.
- 1500 Meter Svømning: *H. Hedegaard*, »Hermes«, 27 M. 36 $\frac{1}{2}$ Sek.
- 1 mile Svømning: *H. Hedegaard*, »Hermes«, 27 M. 47 $\frac{1}{2}$ Sek.
- Undervandssvømning: *P. Lykkeberg*, »Hermes«, 60 $\frac{1}{2}$ Meter.
- Bjergning, 50 Meter: *K. E. Frederiksen*, »Hermes«, 1 M. 29 Sek.

Som man ser, et stort Kompliment til Svømme-foreningen »Hermes«.

HVORLEDES SKAL MAN DRIVE SIN SVØMNING?

For 100 Aar siden drev man saa godt som ingen Sport. De senere Generationer er blevne klogere, har faaet Færten af, at man maa passe sit Legeme, om ikke man vil risikere, at det ældes for tidligt. Samvittigheden er med andre Ord vaagnet, men saa er der heller ikke sket mere. Det store, svømmedyrkende Publikum driver sin Idræt som et nødvendigt Onde, og som noget, man saadan kan gøre paa Maa og Faa; men de gaar ikke saa dybt i Sagen, at de lyser efter et Resultat. Gjorde de det, vilde mange komme til det Facit, at de havde givet mange Penge ud og spildt mange Timer, uden at deres Sundhed var rykket mange Hanefted fremad.

Vil man naa et Resultat, vil man virkelig *gavne* sig selv, saa maa der være Metode i Arbejdet.

De fleste gør Sæsonen for kort. Man kan godt begynde i Midten af Maj, hvor Vandet gerne er 8 Gr.—9 Gr., selv om man naturligvis ikke da bør gaa paa lange Ture, og man kan blive ved hele September Maaned ud. Og saa skal man vænne sig til at svømme saaledes, at man tager Brug af sine Kræfter. 20 Meter nu, saa et Hvil og saa 20 Meter igen duer ikke; nej, man skal vælge sig en Distance paa enkelte Dage i Ugen, og denne skal man stadig, om end langsomt, sætte op, saa at

man til sidst naar ca. 1000 Meter. En saadan Tur vil med jævn god Fart tage ca. 25 Minutter, og det er ikke for stor en Præstation, naar man da er i Træning. Man bør ogsaa kontrollere sin Tid, og man bør gøre sig Umage for at forbedre den Tid efter anden, selv om det naturligvis ikke kan tilraades alle og enhver at forsøge sig paa Mesterskabstiderne. Og paa de andre Dage bør man øve Hurtigsvømning over 100—200 Meter, Svømning med Tøj, Udspring, Kunstsvømning o. s. v. Paa denne Maade faar man nogle Dage, hvor man kan hvile lidt oven paa Distancen, og dette er nødvendigt.

En saadan Plan, og den kan enhver jo let lave sig, vil give et Resultat. Man slankes — dette kan jo let konstateres ved Vejning og Maaling —, man faar gode, blodfyldte Muskler, og Lungerne faar den bedste Gymnastik, som tænkes kan. Og naar man efter Badet frotter sig, saa Huden bliver rød, eller endnu bedre tager Frotteringsøvelser — saaledes som vor berømte Landsmand, J. P. Müller, har lært os det —, saa har man erhvervet sig den Sundhed og Livsglæde, som gør Livet til vor dyreste Skat.

København i Maj 1915.

J. C. GOTTLIEB.

Udkommen er og faas i enhver Boghandel:

1. Jacob Kongsbak: *Vejledning i Fotografering.*
2. Sv. Warburg: *Uægte Børn og disses Forældre.*
3. Carl Parsberg: *Kunsten selv at tilberede sin Parfume.*
4. C. Th. Gantzel: *Samlivets Sygdomme.*
5. J. O. Jacobsen: *Solbad og Luftbad.*
6. Valdemar Brummerstedt: *Vore Smaa børn.*
7. Carl Parsberg: *Den kvindelige Skønhed og Skønhedspleje.*
8. Bravi-Bertini: *Ischias.*
9. Asmus Diemer: *Sport i den ældre Alder.*
10. C. Th. Gantzel: *Hudsygdomme og Haaraffald.*
11. H. Brown: *Spilleregler for Bridge, Seksogtres, Sjavs og Whist.*
12. H. Brown: *Spilleregler for Bezique, Kasino og L'hombre.*
13. H. Brown: *Spilleregler for Dam, Domino, Halvtolv, Kegler og Piquet.*
- 14—15. Anders Johansen: *Vakination.*
16. Arne Sundbo: *Offentlig Hjælp.*
17. Bravi-Bertini: *Søvn og Søvnløshed.*
18. Wm. Angelo: *Enkeloven.*
19. C. Parsberg: *Husmoderens Pletrensningssbog.*
20. Sophus Bentzen: *Tunghørighed.*
21. H. Trolle: *Hypnotisme.*
22. Bravi-Bertini: *Influenza.*
23. H. Brown: *Taler ved forskellige Fester.*
24. H. Steenstrup: *Ansigtets Gaader.*
25. H. Trolle: *Skak.*

Se Bagsiden!