

Lättfattlig  
undervisning i  
sim-konsten, hvarigenom  
man inom kort tid kan  
bl...

Franklin, Benjamin,

62 C Br.



National Library  
of Sweden

FRANKLIN, B

Spot  
Sink



1846

Kungl. biblioteket



0 0000 000042974

LÄTTFATTLIG UNDERVISNING  
i  
**SIM-KONSTEN,**

HVARIGENOM

MAN INOM KORT TID KAN BLIFVA EN

SKICKLIG SIMMARE

---

Jemte några  
Försigtighetsreglor för Badande;  
af

*Benjamin Franklin.*

---

Öfversättning.

---

STOCKHOLM.  
HÖRBERGSKA BOKTRYCKERIET,  
1846.



INSTITUTIONS

# SIMON-DEN

BY

THE AUTHOR OF THE HISTORY OF THE

REIGN OF CHARLES THE FIRST

AND

OF THE HISTORY OF THE

OF

THE HISTORY OF THE

OF

STOCKHOLM

AND

1712



## FÖRORD.

När vi betänke de många olyckshändelser, som äro en följd af okunnighet i Simkonsten, måste man innerligen beklaga, att icke alla människor öfva sig deri, helst människan icke mindre än andra skapade varelser är begåfvad med de krafter och förmögenheter, som erfordras till denna öfning. Icke nog, att vi genom Simkonsten kunna undgå stora faror och förskaffa oss en helsosam och angenäm motion: den kan öfven bereda oss den ljusva glädjen att rädda en medmänniska ur våda, ja från sjelfva döden. För dessa och ännu flera andra fördelars skull borde hvar och en beflita sig om sündighet i den nyttiga och nöjsamma Simkonsten, och i ändamål att underlätta dess lärande, har man utgifvit denna lilla handbok, som innehåller föreskrifter, genom hvilkas följande de för nybegynnare afskräckande svårigheter kunna undanrödjas.

Den till Simkonstens lärande bäst passande tiden af året är ifrån Maj till Oktober. Man bör icke välja ett simställe, som är beväxt med vass och andra sjöväxter, der vanligen

tagelmaskar, ormar och andra giftiga djur uppehålla sig; fastmer bör utsökas en jemn och slät botten samt en ren strand, der man med beqvämlighet kan gå i och ur vattnet.


I hänseende till afslüdningen bör noga iakttagas, att, då man vid ankomsten till badstället är mycket varm, det ena plagget efter det andra småningom aftages, hvarunder man emellanåt spatserar på stranden tills en tjenlig temperatur erhållits. Härigenom få porerna tid att tillsluta sig, och kroppen är då bäst i stånd, att, utan någon för helsan skadlig påföljd, utsätta sig för luftens och, sedermera, vattnets inverkan.



## *Innehåll.*

	Sid.
1. Huru man bör bege sig i vattnet . . . . .	7.
2. Simkonstens första grunder . . . . .	8.
3. Vändning under Simning . . . . .	9.
4. Simning på rygg, med ansigtet uppåt . . . . .	9.
5. Vändning i vattnet . . . . .	12.
6. Vändning, som man brukar kalla klockringning . . . . .	13.
7. En annan vändning: kringrullandet . . . . .	14.
8. Simning baklänges . . . . .	14.
9. Vändning i liggande ställning . . . . .	15.
10. Cirkeln . . . . .	16.
11. Simning framåt med hopknäppta händer . . . . .	17.
12. Simning på sida . . . . .	17.
13. Simning på magen med hvilande händer . . . . .	18.
14. Konsten att hålla ena benet i den motsatta handen . . . . .	18.
15. Hundsimning . . . . .	19.

	Sid.
16. Vattenpiskning . . . . .	20.
17. Att hålla en fot öfver vattnet . . .	20.
18. Att hålla begge fötterne öfver vatt- net . . . . .	21.
19. Att vid bakan hänga uppe öfver vattnet . . . . .	22.
20. Att trampa vatten . . . . .	23.
21. Krypning . . . . .	23.
22. Att sitta i vattnet . . . . .	24.
23. Att skära tånaglarne i vattnet . . .	25.
24. Att visa fyra delar af kroppen of- van vattnet . . . . .	25.
25. Att under simning hålla ett ben öfver vattnet . . . . .	26.
26. Att simma med upplyftade händer.	26.
27. Att draga på sig stöflar i vattnet.	27.
28. Bocksprång . . . . .	28.
29. Dykning . . . . .	28.
30. Dykning i lodrät rigtning . . . . .	29.
Försigtighets-Reglor för Badande . . . .	30.



## 1. *Huru man bör bege sig i vattnet.*

Den, som ej kan simma, bör försigtigt och långsamt stiga ned i vattnet, men den, som redan är hemma deri, må hastigt hoppa uti. Somlige kasta sig, med högra handen eller begge händerna lagda på ryggen, samt med hufvudet förut, i vattnet, i det de ömsevis piska detsamma med vadorna; någre kasta sig, efter en kort ansats, på högra eller venstra sidan; andre springa, med fötterna förut och kroppen upprätt, ner i vattnet. Det sista sättet är bäst och säkrast.

Den enda olägenheten vid dessa särskilda methoder är, att vattnet ofta intränger i näsa och öron; men detta kan lätt undvikas derigenom att man håller andan. Också sjunka mindre viga simmare djupt till botten, och måste därför, på betydligt djup, länge hålla andan. Bästa medlet deremot är att

vända sig på ryggen, då man kommit ett stycke under vatten, ty derigenom förekommes sjunkningen. Vattnets kyla förorsakar i början en obehaglig känsla, som dock snart försvinner.

## 2. *Simkonstens första grunder.*

Man undersöker först simställets djup medelst en stör eller ett sänklod; derefter lägger man sig, för att simma, långsamt på magen, håller hufvud och hals upprätta samt bröstet utåt, drager benen från botten och utsträcker dem genast likt en groda, far med armarna (då händerna alltid flata hållas tillsammans och tummen tryckes rätt fast inunder pekfingeret) framåt, utbreder dem i en cirkel och drar dem strax igen tillbaka till bröstet, kafvar på sådant sätt framåt, brukar först fötterna, så händerna, med så många tag som möjligt, och man skall finna öfningen lätt och nöjsam. Man bör utan räddhåga lägga sig ned på vattnet, när man vet djupet, icke bry sig om, att man får litet vatten i sig, och ej hysa den inbillningen, att man ej kan lära simma lika väl som andra; ty sådant händer nästan alla nybörjare. Här- emot kunna ock flere medel användas, så-

som t. ex. att man låter någon hålla sig under hakan, eller håller denna ofvan vattnet medelst inunder fastbunden kork eller blåsor. De tvenne sistnämnda hjelpemedlen äro, förutsatt, att behörig försigtighet iakttages — vi nämna blott korkens säkra fastbindning och blåsornas lufttätet — onekligen de tjenligaste.

Vattnet bör alltid gå till magen, men ej öfver bröstet.

### 3. *Vändning under simning.*

Man vänder insidan af högra handen ifrån sig utåt, arbetar med armen i samma rigtning, men gör raka motsatsen med venstra handen och armen, i det man strettar åt motsatt sida inåt och på den sidan liksom famnar vattnet. På detta sätt sker vändning till venster, då man derjemte åt samma sida vänder hufvud, hals och den öfriga kroppen.

### 4. *Simning på rygg med ansigtet uppåt.*

Om denna method vore mera öflig, så skulle icke så många personer drunkna,

emedan de nu, i stället att se uppåt, rigta blicken åt botten och med armarna liksom famna vattnet. Om de kunde lägga sig på rygg, med kroppen rakt utsträckt, så skulle de lätt räddas. Jag har ännu aldrig sett någon dykare, som kunde fara ner med ansigtet vänt mot himlen. Ville han göra det, så var han alltid tvungen att först sträcka upp armarna, för att sammantrycka bröstet och derigenom minska dess rymlighet; hvarefter han lätt, fast långsamt sjönk, med fötterna förut.

Den, som vill lära sig att simma på rygg, har följande att iakttaga: man lägger sig sakta på ryggen, höjer bröstet öfver vattnet och håller kroppen rakt utsträckt, medan man lägger händerna på magen eller håller dem utsträckta längs sidorna och drar än åt sig, än skjuter ifrån sig benen. Ehuru väl en stor del af hufvudet beständigt ligger under vattnet, hvarför många personer äro rädda, är detta likväl den lättaste och säkraste simmethod, och man kan länge hålla ut dermed, emedan den är minst tröttsam; också får man ej uti sig så mycket vatten, som då man simmar på magen, klyfver lättare vågorna och riskerar mindre att snärja sig i sjögräs. I början tyckes det vara svårt, och man skall knappt kunna låta bli att bruka händerna. Nybegynna-

ren lär sig bäst detta simsätt medelst begagnande af någon annans hjälp, eller af kork eller blåsor. Man behöfver härvid icke göra mer än sorglöst lägga sig ner och endast — hvilket är högst nödvändigt — akta sig för, att man ej, af fruktan att sjunka, sänker ett ben till botten, liksom för att känna sig före; detta är en onödig farhåga, och just en sådan rörelse kan göra att man drunknar; också bör man ej upp-lyfta knäen alltför högt, eller låta låren och bakdelen sjunka alltför djupt, utan kroppen hålles utsträckt, fullkomligt rak i vågrät riktning. Vill man vända sig åt någondera sidan, men ännu ej är nog kunnig, så verkställes detta i en cirkel, d. v. s., medan man håller det ena benet stilla, omfattar man vattnet med det andra, då man kommer att vända sig åt den sidan der man rör benet, detta må nu vara det högra eller det venstra. En simmare bör göra sig bekant med flere slags vändningar, bakåt eller åt sidan, för att, då så erfordras, kunna undvika båtar, sjöväxter, klippor och otaliga andra farliga föremål. Alla dessa särskilda vändsätt vill jag här beskrifva, och börjar här nedan först med den så kallade lätta vändningen.

Simning på ryggen erfordrar visserligen icke särdeles häftiga rörelser med händerna,

mén vill man komma fort, måste händerna anlitas lika mycket som fötterna; detta är isynnerhet nödvändigt då man simmar emot strömmen.

### 5. *Vändning i vattnet.*

Man rigtar hufvud och kropp åt den sidan, ditåt man vill vända, samt rör och vrider på samma gång benen, på lika vis, som man skulle göra, om man låge på land; härigenom afbrytes med ens kroppens rörelse framåt.

Vid vändning åt venster håller man högra handens tumme rigtad mot bottnen och skjuter i detsamma med något krökt öppen hand vattnet på den sidan rakt ifrån sig; medan man med öppen venster hand, hvars fingrar hållas lätt tillhopa, drifver vattnet på den sidan tillbaka och tillika vänder kropp och ansigte till venster. Vill man vända sig åt höger, måste man göra rakt motsatsen.

Genom detta vändningsätt kan man akta sig för många faror, undvika flytande timmer och andra hindrande föremål; äfven är det ganska nyttigt vid i sjöfara stadde personers räddning; dock bör man noga tillse, då man ofta måste vända sig, att

man håller ihop benen och att vattnet är nog djupt, så att man ej kan skada sig emot botten.

## 6. *Vändning, som man brukar kalla klockerkning.*

Detta sätt att vända är åtminstone lika nyttigt som det näst föregående. Man behöfver dertill icke mycket utrymme, och kan verkställa det både under det man simmar på rygg och på mage. Härvid går man tillväga på ett emot det föregående rakt stridande vis.

Vid simning på magen måste man på en gång draga in begge fötterna och stöta dem framåt, liksom förut bakåt; på samma gång slår man med händerna bakåt och ger kroppen en upprätt rigtning.

Vid simning på ryggen drar man på en gång benen tillbaka, och i det man stöter dem mot botten, kastar man kroppen framåt på magen. Härvid har man att tillse, det vattnet är tillräckligt djupt, och att på botten ej finnes något gräs, hvilket ofta varit menligt för de bästa simmare.

## 7. *En annan vändning: kringrullandet.*

Det gifves ännu en annan vändning från höger till venster, eller tvärtom. Om man, vid simning på magen, vill vända sig till venster, så uträcker man högra armen så långt som möjligt framför sig, och vrider ansigtet och hela kroppen åt venster, medan man upplyfter högra handen till vattenytan: på detta sätt kan man lätt vända sig på ryggen, och derifrån åter på magen. För att fort och snabbt verkställa dessa vändningar måste man hålla benen tätt tillhopa och armarna utsträckta framför bröstet.

## 8. *Simning baklänges.*

Liggande på ryggen skjuta vi oss med fötter och ben baklänges; men vilja vi göra motsatsen och komma fort framåt, måste vi, ständigt liggande på ryggen, hålla kroppen raklång utsträckt, med bröstet utspändt, (så att den delen af ryggen mellan axlarna blir konkav och sänker sig ned i vattnet) samt händerna lagda på magen. Nu lyfter man det ena benet efter det andra,

drager det med all makt åt låret och låter det derpå återfalla på vattnet. Detta sim-sätt är icke allenast nöjsamt, utan man kan jemväl, då man är trött och har långt till land, dymedelst hvila ut, hemta andan och samla nya krafter.

### 9. *Vändning i liggande ställning.*

Nyss föregående vändning och denna tyckas visserligen vid första påseendet vara ett och detsamma; men för det sistnämnda ändamålet måste man ligga rakt utsträckt på rygg, hålla armarna tätt intill sidorna, högra handens nedersta led utåt, benen åtminstone 1 fot åtskilda och fotsulorna vända mot bottnen. I ett sådant läge kan man efter behag röra sig till höger eller venster. Denna vändning är isynnerhet användbar, när man, under det man simmar på rygg, råkar mot strand eller bland växter, då man, medelst en hastig vändning, kan undvika all fara; men oakadt detta räddningsmedel är det icke rådligt att blottställa sig för dylika faror, särdeles för vattenväxter, emedan mången icke dess mindre olyckligtvis omkommit. Det

gifves ännu ett annat sätt att göra sig lös från växter, nemligen:

### 10. *Cirkeln.*

Denna göres, när den ena foten vänder sig och beskriver en krets, som slutar på samma ställe der den börjar, medan den andra förblir orörlig; likaså kan hufvudet hållas stilla, under det benen piska vattnet och svänga kroppen. För att verkställa detta, lägger man sig på rygg, och vill man börja med vändningen från höger till venster, så låter man venstra sidan sjunka ned något djupare än den högra, lyfter benen efter hvarandra, först det venstra, sedan det högra, ur vattnet, och vid hvardera af dessa rörelser rycker man med dem ungefär 1 fot fram åt venster, medan hufvudet ligger kvar på sitt ställe: fradgan på vattenytan betecknar då delarna af den beskrifna cirkeln. Denna manöver kan man begagna till att befria hufvudet eller benen från allahanda föremål, som i vattnet kunna fästa sig vid dem. Man får dock ej lyfta fötterna för högt, ty derigenom skulle hufvudet komma för djupt ned. Vill man undvika onödigt buller, bör man ej plaska för häftigt med fötterna.

### 11. *Simning framåt med hopknäppta händer.*

Denna är ett bland de första, enklaste och tillika beqvämaste simsätt. Man knäpper ihop händerna, drar dem inåt till bröstet och skjuter dem åter sakta framåt. Händerna hållas beständigt hopknäppta, hvarvid tummarna och fingren skjuta nätt och jemnt upp öfver vattenytan. Utom det angenäma i denna method, har den äfven mycken nytta med sig; isynnerhet är den användbar, då man måste simma igenom sjögräs, vass och dyl., ty händerna bana då vägen åt en; man bör i detta blott icke stöta dem alltför långt ifrån sig.

### 12. *Simning på sida.*

Antingen man simmar på ryggen eller på magen, sänker man ena sidan djupare ned, under det man lyfter upp den andra. Härvid rör man den djupliggande sidans hand så ofta man finner för godt, likväl utan att skilja den alltför långt ifrån kroppen eller sänka den alltför djupt: man blott skjuter den utåt och drar den åter tillbaka i rak riktning på vattenytan. Denna method är angenäm och har tillika den för-

delen, att man kan se sig bättre omkring, samt byta om sida och såmedelst hvila den ena, medan den andra är i verksamhet.

### 13. *Simning på magen med hvilande händer.*

Denna verkställes lättligen på följande sätt: man håller bröstet i riktning framåt, halsen upprätt öfver vattnet och händerna fast tillsamman bakom hufvudet eller på ryggen, medan man med lår och ben skjuter sig fram liksom vid vanlig simning på magen. Denna method kan vara till nytta, då någon åkomma, t. ex. sendrag eller dylikt träffat armarna, eller om man skulle se sig nödsakad att simma med bakbundna händer. Detsamma kan äfven verkställas genom simning på rygg; men den första methoden är fördelaktigare, emedan man härvid kan se framför sig, hvaremot man i sednare fallet för det ändamålet ofta först måste vända sig på magen.

### 14. *Konsten att hålla ena benet i den motsatta handen.*

Vid simning på magen utföres detta på följande sätt: man lyfter upp benet, förer

det mot bakkdelen och fattar om det med handen å den motsatta sidan, hvarunder man fortfar att simma med det benet och den armen, som äro fria. Detta konststycke kan bli nyttigt i händelse af kramp och dyl., eller när ett ben insnärjes i vattenväxter, hvilka man på detta sätt kan tränga igenom. Skulle man på en längre sträcka se sig omgifven af dylika, så är följande method ännu mera lämplig.

### 15. *Hundsinning.*

Denna method är så litet svår, att många, som ej förut kunnat simma, genom ett tillfälligt användande deraf hållit sig uppe. För att simma likt en hund, lyfter man upp och slår åter ned den ena handen efter den andra, och gör sammaledes med fötterna, blott med den åtskillnaden, att man med händerna drifver vattnet åt sig, men med fötterna ifrån sig. Man börjar med högra handen och foten, så komma venstra handen och foten, och så oupphörligt. Denna method är ganska användbar till att under vattnet göra sig lös från sjögräs och dylikt.

## 16. *Vattenpiskning.*

Under simning på rygg med utsträckta ben upplyfter man det ena benet efter det andra, räcker ut det och slår vattnet dermed, att det stänker i höjden. Vill man med detsamma vrida omkring hela kroppen, så håller man sig utsträckt på rygg, skjuter ut bröstet, höjer det nästan öfver vattnet och håller händerna flata, med insidan mot botten, ty deras funktion är, att hålla kroppen uppe, medan man rör benen. Vill man nu på engång slå vattnet och vända sig, så lyfter man upp högra benet, slår vattnet dermed, lyfter i detsamma upp det venstra och vrider genom denna rörelse hela kroppen omkring. Detta konststycke lättar simningen mycket och kostar ej så mycket på, som den nästföljande.

## 17. *Att hålla en fot öfver vattnet.*

Dessa lätta simmetoder eller snarare simkonster, tyckas vara mera för nöje än nytta; men dock är, vid en eller annan af de mångfalldiga händelser, som kunna

möta simmare, ingendera af dem utan sin fördel. Så kan t. ex. äfven denna hjälpa en att göra sig lös från sjögräs, och det på ett sätt, som visar simmarens öfverlägsenhet i dess konst. Man vänder sig flera gånger, än till höger, än till venster, i det man håller benet uppe öfver vattnet och alltid trycker hakan emot bröstet. Denna method är svårare, än man vid första påseendet tycker; ty om bröstet icke hålles fylligt, händerna flata, med insidan mot hottnen, och det andra benet i oupphör- lig rörelse, med ett ord: om någon enda af dessa omständigheter underlåtes, så skall hufvudet genast sjunka ner. Men så svårt dess lärande än är, så belönande är äfven dess användning. Nu komma vi till en lättare method.

### 18. *Att hålla begge fötterna öfver vattnet.*

Detta är ganska lätt, och man behöfver dervid icke förblifva på ett ställe, utan kan äfven såmedelst röra sig framåt. Man lägger sig på ryggen, hvilken man böjer konvext, tvert emot hvad man gör vid all annan simning, hvarigenom den sänkes

djupare i vattnet; händerna håller man flata på magen och rörer dem af och allsamtiden åror: härigenom håller man kroppen uppe, under det fötterna äro ofvan vattnet.

### 19. *Att vid hakan hänga uppe öfver vattnet.*

Man kan ej så lätt göra sig begrepp om detta simsätt, emedan det verkligen är ganska besynnerligt. Förmedelst detsamma kan man stå rak i vattnet (ju djupare detta är, ju bättre), utan fara att sjunka. För att förstå detta, tänke man sig liggende på rygg med utsträckta ben; i detta läge låter man benen sjunka nedåt, och när de hafva en lodrät rigtning mot botten, drager man dem åter uppåt med krökta knän, medan man qvarhåller andan, så att bröstet är fylldt med luft; armar och händer, som ligga flata på vattnet invid axlarna, måste man ömsevis räcka ut åt den ena, än den andra sidan, flere gånger draga dem till sig, hålla händernas insida, med fingrarna tätt tillsammans, vänd mot botten; hakan hålles så upprätt som möjligt. Denna method, som ser så öfverra-

skande ut, är ofta högst nyttig: t. ex. när isen brister under ens fötter, eller när man i mörkret, för att undkomma en fiende, hoppar i sjön; i det sednare fallet kan man på detta sätt länge utan buller hålla sig uppe, tills faran är förbi.

## 20. *All trampa vatten.*

Genom denna åtgärd förblifver man upprätt i vattnet, utan att händerna behöfva röras, endast genom att stöta vattnet ifrån sig med fotsålorna, som vändas lodrätt mot botten. Alldenstund händerna äro fria, är vattentramping ganska fördelaktig. Om man med bundna händer och fötter blir kastad i vattnet, eller till försvar emot anfallande fiender, kan denna konst med nytta användas. Der botten är beväxt med vass eller sjögräs är den likväl ej att rekommendera.

## 21. *Kryppning.*

Menniskans simning är i många afseenden lik djurens krypande, t. ex. ormen hvilat först på främre delen af sin kropp och drar derunder de andra delarne efter

sig. Om man vill befria sig från sjögräs är denna method ganska nyttig. Man lägger sig för detta ändamål på magen, stöter händerna framåt och fötterna sakta bakåt, hållande dem tätt slutna till hvarandra, och framskrider på sådant sätt, i det man håller armar och händer så långt som möjligt från bröstet, fingrarne lätt tillhopa, det inre af handen litet krökt och vänd nedåt. När man i detta läge, med händer och armar trycker vattnet framför sig åt bröstet lemnar man den öfriga kroppen tillfälle att skrida fram och befria sig från vidhängande vattenväxter. Detta måste dock ske utan hast eller häftighet, i motsatt fall snärjer man ännu mera in sig och kan råka i fara för lifvet om man ej får snar hjälp.

## 22. *All sitta i vattnet.*

Snälla simmare kunna göra hvad som helst i vattnet, de kunna gå, stå, lägga eller sätta sig deruti. För att kunna sitta i vattnet, tar man benen i händerna, håller andedrägten så att bröstet är utspändt, håller hufvudet rakt samt lyfter långsamt armar och ben, och håller sig på detta vis ofvanpå vattnet. Hvarunder man kan be-

fria sig ifrån sjögräs, som snärjt sig kring benen, samt hålla sig uppe der rum ej finnes för simning, der bottnen är oren eller annars så beskaffad att man ej gerna kommer åt den med fötterna.

### 23. *All skära tånaglarne i vattnet.*

Man kan förrätta åtskilligt i vattnet, som är ganska svårt i land, om icke alldes omöjligt: man kan t. ex. i vattnet föra stortån till munnen, hvilket på land svårigen låter göra sig. Knifven hålles i venstra handen, man lyfter upp venstra benet och lägger foten på högra knäet, derefter flyttar man knifven i den högra ur den venstra handen, och skär naglarne utan all fara.

### 24. *All visa fyra delar af kroppen ofvan vattnet.*

Denna method framvisar på en gång fyra kroppsdelar ofvan vattnet, nemligen hufvudet, begge armbågarne och ett knä. Man lyfter upp ena knäet och lägger det öfver det andra, under det man än höjer

och än sänker detta. Armbågarna håller man uppe och bröstet så högt man kan, utspändt liggande på vattnet. Detta är svårt men tjenligt för att hvila och hämta andan, der vattnet är djupare än att man räcker bottnen.

### 25. *Att under sinning hålla ett ben öfver vattnet.*

Detta synes i första påseende vara detsamma som att upplyfta fötterna ur vattnet, hvarom redan är nämndt, men är aldeles olika, ty under det man håller ena benet uppe, måste händerna liksom omfatta och sammantrycka vattnet, i det man bortskjuter detsamma under sig; med det andra benet som endast till hälften lyftes, slår man ofta i vattnet häftiga, korta, stötar. Vill man föra något fästadt vid stortåen från ena stranden till den andra utan att det blir vått, så är detta ett beqvämt sätt, ehuru följande är ännu lättare.

### 26. *Att simma med upplyftade händer.*

Att simma på magen och hålla händerna i vädret är rätt svårt, ehuru denna method

torde synas ibland de lättaste af hitintills anförde. Men deremot, simmar man på rygg, så kunna händerna begagnas till hvad man vill, endast man kommer ihåg, att medan armarne hållas upp, bröstet förblifver utspändt och så högt som möjligt öfver vattnet, ty så snart detta sammandrages sjunker man.

## 27. *Allt draga på sig stöflar i vattnet.*

Emedan denna konst fullkomligt liknar den rörelse en person gör, som pådrager sina stöflar, hafva vi kallat den på ofvannämnde sätt. Man lyfter först ena benet öfver vattnet, så det andra, och tar foten i handen, såsom om man ville dragga på sig stöfveln, släpper honom igen, och sträcker ut honom rätt fram. Härvid måste man hålla bröstet så högt och fylldt som möjligt, samt, medan ena foten är uppe öfver vattnet, oupphörligt hålla den andra under vattnet verksam. Sålunda kan man beqvämligen göra fötterna rena från gyttja och dylikt.

## 28. *Bocksprång.*

Detta kallas så, för det man med fötternas rörelse verkligen härmar bockars språng. Mod och styrka fordras härtill. Man håller bröstet väl fylldt med väder, och slår i vattnet åt ömse sidor med händerna, i kraftiga, korta slag, tre eller fyra gånger, den sednare gången starkare än den förra, härvid lyfter man benen alldeles ur vattnet, och slår dem mot hvarandra, som då man gör kaprioler. Detta är en af de svåraste och sinnrikaste simkonster, och kan man den, så är man att anse som mästare i simning, ty den är lika svår som simning under vattnet, hvartill första steget är

## 29. *Dykning.*

Om vi sjunka till botten är det vår egen skuld, ty naturen har ej gjort det som en nödvändighet, tvertom, en viss styrka och mycken konstfärdighet tarvas för att kunna verkställa det qvickt och prydligt. Snälla simmare kunna dyka med pilens hastighet och nedfara lodrätt eller i sned riktning efter behag. Man ställer sig först på botten, stiger derefter uppåt med

nedlutadt hufvud, så att hakan kommer åt bröstet, med hjessan vänd mot bottnen, med afviga händerna lätt slutna och sammanhållna midt för hufvudet skjuter man med dessa förut så fort och rakt man kan till bottnen och man skall nå densamma.

### 30. *Dykning i lodrät rigtning.*

Denna sker gemenligen från någon höjd, t. ex. från någon brygga eller fartyg. Man gör vanligtvis först ett språng eller ansatts. Detta sätt att dyka användes dock ganska sällan, emedan det är förenadt med många faror.

## Försigtighetsreglor för Badande.

Hvad som mest, ja nästan uteslutande, afhåller mången att lära sig den så högst nödvändiga Simkonsten, är rädsla, och därför måste man på allt sätt söka betvinga denna. Nybegginnare pläga, för att hålla sig uppe i vattnet, betjena sig af kork eller blåsor. Någre ogilla alldeles dessa medel, ehuru de, förutsatt, att behörig försigtighet iakttages, med fördel kunna användas till kroppens uppehållande, då man vill lära sig, huru man vid simning skall draga åt sig och stöta ifrån sig fötterna; men aldrig blir man simmare, förrän man fullt och fast tror, att vattnet verkligen kan bära en. Denna tillit vinnes bäst på följande sätt. Man väljer ett ställe, der vattnets djup blott småningom ökar sig, går ut i detsamma ända till bröstet, vänder derpå ansigtet åter mot stranden och kastar, mellan sig och denna, ett ägg på botten, dock icke alltför långt ifrån sig; ägget, som bör ligga på ett sådant djup, att det ej kan upptagas utan dykning, synes lätt, om vattnet är klart. För att be-

segra sin rädsla, betänke man, att man härvid oupphörligt kommer från det djupare till det grundare vattnet, och att man, när man vill, åter kan stå med fötterna på botten och således hafva hufvudet högt öfver vattnet: derefter dyker man, med öppna ögon i riktning efter ägget: derigenom att man med händer och fötter arbetar emot vattnet. Man skall nu erfara, att vattnet mot ens vilja lyster en i höjden, att det ej är så lätt att sjunka, som man tror, och att man ej utan kraftansträngning kan komma ned till ägget. På detta vis lär man sig slutligen inse och förlita sig på, att vattnet förmår bära en, under det tillika ansträngningen, att öfvervinna dettas motstånd och komma till ägget, lärer en sättet att röra händerna i vattnet, såväl för att vid simning hålla hufvudet uppöfver detsamma, som att vid dykning tränga fram derigenom.

Detta försök är så mycket mer att rekommendera, som — ehuru kroppen är lättare än vattnet och man, i ett passande läge, en lång stund kan simma med munnen fri — man dock icke bör lita derpå, att man alltid lätt kan försätta sig i nyssnämnda läge och följa de angifna reglorna, hädst öfverraskning lätt kan komma oss att glömma alltsammans. Fastän vi an-

se oss öfver djuren, tyckes det dock, som om vårt förnuft och våra insigter vid dylika tillfällen gjorde oss föga nytta, och de oskäligen djuren, dem vi knappast medgifva en gnista af någotdera, öfverträffa oss härutinnan.

Se här några lärdomar, som vid tillfälle med fördel kunna tillämpas.

1. Ehuru människans armar, ben och hufvud, såsom fasta kroppsdelar, äro specifikt tyngre än sött vatten, så är likväl själva skrofvat eller hålen, i synnerhet öfre delen deraf, för sina håligheter, så mycket lättare än vattnet, att det hela är för lätt, att alldeles sjunka under vattnet. En del deraf förblifver således alltid öfver vattentytan, tills lungorna blifvit fyllda med vatten, hvilket sker derigenom, att man i stället för luft insuper vatten, då man i förskräckelsen vill andas med mun och näsa under vatten.

2. Armar och ben äro specifikt lättare än salt vatten och bäras af detta, så att en människokropp ej skulle kunna sjunka deri, äfven om lungorna, på sätt som nyss blifvit anfördt, voro vattendränkta, så framt ej sjelfva hufvudet vore specifikt tyngre.

3. En person, som i salt vatten lägger sig på rygg, med utsträckta armar, har därför ej svårt att hålla sig i ett sådant

läge, att han kan andas genom mun och näsa; medelst en liten rörelse med handen kan man akta sig för att hvälfva om, i fall man skulle förmärka benägenhet dertill.

4. I sött vatten deremot kan en meniska, som ligger på ryggen, icke länge bibehålla sig i detta läge, med mindre hon oupphörligt rör händerna på vattnet. Underlåter man detta, så nedsjunka benen och undra delen af kroppen småningom, tills man kommer i en upprätt ställning, hvori man förblir hängande, emedan brösthåligheten håller hufvudet uppe öfver vattnet.

5. Om härvid hufvudet hålles rakt öfver axlarna, liksom då vi stå på marken, så sker, genom tyngden af den utom vattnet befintliga delen af hufvudet, att vattnet stiger upp till munnen och näsborrarna, kanske äfven öfver ögonen, och således kan man icke länge förblifva hängande i vattnet med hufvudet i denna riktning.

6. Lutar man deremot hufvudet tillbaka och vänder ansigtet uppåt, så att hela bakdelen af hufvudet är under vatten och följaktligen uppbäres deraf, så höjer sig hufvudet, vid hvarje andedrag, en tum, och sjunker lika mycket vid utandningen,

dock aldrig så djupt att vattnet går öfver munnen.

7. Om således någon, som ej kan simma, tillfälligtvis faller i vattnet, så kan han förvara sig mot att drunkna, tills han får hjälp, om han endast besitter den rådigheten, att undvika allt plaskande och sprattlande.

Jag upprepar imellertid här, att ingen bör i sådana fall lita på sin rådighet, utan händre söka att bli en skicklig simmare. Om alla människor i sin ungdom lärde sig denna nyttiga konst, huru inskränkt skulle icke antalet af de offer, sjön ärligen kräfver, då blifva, och hvilken helsosam och nöjsam öfning är ej simningen sedan! I synnerhet borde alla soldater lära simma, hvilket skulle vara dem till mycket gagn, både för att öfverrumpla fienden och under flykt. Om värden af några gossars uppfostran anförtroddes mig, så skulle jag, under föröfrigt lika vilkor, föredraga de skolor, der de hade tillfälle att inbenta en så nyttig konst, som, engång lärd, aldrig åter glömmes.

Jag vet af erfarenheten, att simmare, som måste tillryggalägga lång väg, njuta mycken lättnad genom att ofta lägga sig på rygg samt i allmänhet flere gånger omby-

ta läge och ömsom öka, ömsom minska hastigheten af sina rörelser.

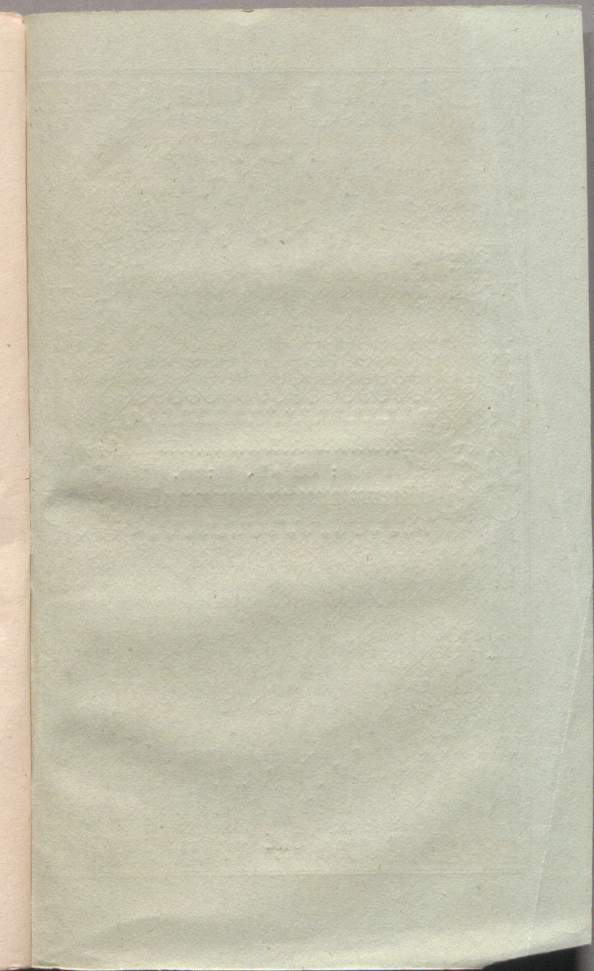
Angripes någon lem af sendrag, så fördrifves det bäst derigenom, att man, simmande på rygg, ger den lidande kroppsdel en stark stöt, ofvan vattnet.

Under den starkaste sommarhettan kan man, äfven om man är varm, bada sig i de floder och sjöar, som äro genomvärmade af solhettan; men att kasta sig i kallt källvatten, när kroppen blifvit upphettad af stark rörelse, är en dårskap, som kan ha de olyckligaste följder. Jag påminner mig här ett sådant exempel af fyra unga personer, som under röt månaden midt på dagen kastade sig i en kall källa för att kyla af sig: två af dem dogo på fläcken, den tredje påföljande morgon, och den fjerde blef endast med mycken svårighet återställd. En dryck kallt vatten under dylika omständigheter är ofta förknippad med lika fara.

Simning är en af de helsosammaste och angenämaste öfningar. Sedan man om aftonen tagit sig denna motion, sofver man svalkad och lugn hela natten, sommarhettan må vara aldrig så qvalmig. Porernas öppnande och den derigenom uppkomna successiva utdunstningen äro orsaken till denna svalka.









**Pris: 12 sk. B:co.**