

Schlag psychischer Hausmittel, sich aus jeder Gefahr klug, umsichtig und geistesgegenwärtig zu retten.

## Zweiter Theil.

### Eintheilung.

Der zweyte Theil dieser Abhandlung zerfällt in drey Unterabtheilungen, nämlich: Erstens in die Lehre der verschiedenen Stellungen und Schwimmtempos erst außer dem Wasser, dann aber in deren Ausübung in demselben; ferner eine Andeutung einiger Arten, matte Schwimmer zu unterstützen, und Verunglückte zweitens zu retten.

Zweitens in die verschiedenen Gattungen Sprünge und andere kleine Kunststücke, welche theils zur Belustigung der Zuseher, theils zur Erlangung größerer Behendigkeit, Kraft und Ausdauer im Schwimmen dienen.

Drittens in die Beobachtung verschiedener Vorsichtsmaßregeln zur Erhaltung der Gesundheit, eine Raffinirung des Schwimmgenusses, eine Andeutung mehrerer lauerten Gefahren, und tauglicher Mittel zur Vermeidung derselben, wie auch in Verhaltensregeln bey dem etwaigem Eintreten des Krampfes, Schwindels u. s. w. Zuletzt in einigen Anweisungen den Schwimmunterricht Andern oder sich selbst ertheilen zu können.