

Dritte Abtheilung.

Gesundheitsregeln bey dem Schwimmen.

Der Anfänger sehe vor allem andern, daß er bey günstiger Witterung, und bey einer Temperatur des Wassers von wenigstens $+ 15^{\circ}$ Reaumur den ersten Unterricht beginne; später wird er, nachdem sein Körper mehr abgehärtet worden, auch ein $+ 14^{\circ}$ Wasser noch behaglich finden; — unter $+ 14^{\circ}$ aber eben halben Grad merklich empfinden. Bey hellem Sonnenschein kann man auch ein Wasser von $+ 12^{\circ}$ und weniger Graden, jedoch nur auf sehr kurze Zeit versuchen, denn hier wird der Körper der meisten Schwimmer erst roth, dann aber bläulich, ja die constringirende Kühle des Wassers wirkt auf den Magen und besonders auf die Galle, macht den Schwimmer schwindlich und schneller ermatten. Die Leibes-Constitutionen sind natürlich verschieden. Einige Minuten bloß sich unterzutauchen schadet nicht, sondern stärkt vielmehr, doch muß man sich sogleich ankleiden, und eine starke Comotion darauf vornehmen.

Was die Diätetik während der Schwimmzeit betrifft: so hat man besonders sich vor blähenden Speisen und geistigen Getränken zu hüten, denn beyde machen das Blut zum Kopfe dringen, erzeugen Schwindel, und bey manchen Individuen auch einen Schlaganfall.

Die Schwimmübung ist am gesündesten Früh Morgens nach einem leichten Frühstück, oder unmittelbar vor dem Mittagmahl; Abends aber muß man dieselbe wenigstens zwey volle Stunden nach dem Essen, damit die Wärme erfordernde Verdauung des Magens durch die Kühle des Wassers nicht gestört

werde, vornehmen. Nach der Schwimmübung bekommt man ohnehin wieder Appetit, und dann hat man um so mehr Muse und Freyheit denselben nach Wunsch zu befriedigen.

Hey großer Hitze kann man zwar öfters in das Wasser gehen, sich herum tummeln, und bey eingetretenem Ermatten herausgehen, den Bade-Mantel umnehmen, und sich gemächlich sonnen; doch bey windigem oder kühlem Wetter ist es erforderlich, nach eingetretener Ermattung sogleich sich anzukleiden, und Comotion zu machen. Ueberhaupt ist die Gewohnheit, das Wasser beständig an dem der Luft ausgesetzten Körper trocken werden zu lassen, ungesund, indem sich das Wasser auch durch die Hautporen einsaugt und das Geblüt wässerig macht.

Vor dem Hineingehen in das Wasser kühlt man sich gehörig ab, in der großen Sommerhize auch durch öfteres Befeuchten der Brust und der Schläfe; dann aber springe man mit einem Kopfsprung in das Wasser, das Geblüt wird dabey gegen die Füße zu getrieben; bey einem geraden Sprung aber, wenn die Körperwärme sich noch nicht der Temperatur des Wassers nähert, wird das Blut gegen den Kopf gedrängt, was Schwindel und Kopfweh erzeugt.

Raffinirung des Schwimmgenusses.

Es ist nicht zu begehren, daß sich ein Freyschwimmer an das streng regelmäßige Schwimmtempo jederzeit binde, vielmehr, er kann dasselbe raffiniren und seinem körperlichen Gewichte anpassen. So wie jeder Mensch nach seinem Temperamente sich eigene Schriftzüge formt, ebenso schwimmt ein Freyschwimmer in verschiedenem Tacte.

Die zierlichsten Schwimmer greifen niemahls zu tief mit den Händen in die Tiefe, beobachten aber dafür ein schönes Gliederspiel mit den Füßen, die sie leicht anziehen und schnell auseinanderstoßend kräftig zusammenziehen. So erkennt man auch einen tüchtigen Schwimmer an der Ruhe der Schwimmtempos der Hände, und seinem kräftigen Stoß der Füße.

Man muß nicht immer eine Art des Schwimmens gebrauchen, sondern man wechsle die Bauchlage bald mit der Rücken-

lage, die geraden Schwimmtempos mit den Klasterstößen ab, drehe sich zuweilen wassertretend um, so wird nicht nur Mannigfaltigkeit mit Einheit, das Grundgesetz aller ästhetischen Schönheit, erreicht, der Schwimmer viel weniger ermüdet, sondern er gewährt sich und dem Zuseher stets neuen Unterhaltungsstoff, und erhebt die edle Schwimmkunst auf eine Stufe der Poesie, während derselbe, wenn er bloß von Stiege zu Stiege, und mit scheuem stieren Blicke im Auge einförmig einher schwimmt, bey all' seiner Lüchigkeit dennoch als ein alltäglicher Prosaiker von dem Zuseher bemitleidet wird.

Umgebung verschiedener lauender Gefahren.

a) In der Schwimmschule.

Man trete auf den nassen und schlüpfrigen Boden vorsichtig auf; halte sich an den nassen, oft mit schlüpfrigem Schlamm bedeckten, in das Wasser führenden, nicht oft am besten gebauten Stiegen fest an; leicht kann man mit den Füßen zwischen die Stufen plötzlich gerathen, mit dem Körper rückwärts umschlagen und die Füße sich brechen.

Man sehe, wenn man im Begriffe ist zu springen, ob sich Niemand unten im Wasser auf derselben Stelle befinde, auch ob Niemand gerade im Zuge ist zu laufen, oder von einer höheren oder niederen Leiter zu springen. Es werden auf diese häufig vorkommende Art viele Contusionen erbeutet; ja vor einigen Jahren sah ich Einen, dessen Rücken von des ohne Rücksicht Nachgesprungenen großem Zehennagel bedeutend aufgeschligt war.

Auf dem Rücken schwimmend sehe man sich öfters um, ob kein Hinderniß des Weiterkommens auftauche; denn, wie gesagt, es gibt sehr ungezogene und rücksichtslose Schwimmer; — auch weiche man den schwächeren Schwimmern, schon aus Rücksicht der Humanität, aus.

Man springe nie zu nahe an einer Stiege in das Wasser; leicht könnte man bey'm Auftauchen sich verletzen und in einem

strömenden Wasser selbst unter ein Schiff getragen, und an die unten befindlichen, oft vorstehenden Nägel u. s. w. gepreßt werden.

b) Gefahren außer der Schwimmschule.

Nicht immer hat man Gelegenheit oder Lust, unter Aufsicht von achthabenden Schwimmeistern, in einer wohl eingerichteten, mit gehöriger, von keinem irgendwo bedeckt befindlichen Hindernisse gefährdeten Tiefe des Wassers begabten Schwimmschule zu baden und sich herum zu tummeln; und Flüsse und stehende Wasser enthalten der lauernnden Gefahren genug.

Vor allem andern erforsche man in einem unbekanntem Wasser dessen Grundbeschaffenheit. — Schotteriger Grund enthält viele Gruben; Schlamm bedeckt oft scharfe Steine, unter denen Krebse mit einschneidenden Scheeren sich befinden; Sümpfe enthalten Blutigel; im Schilfe sind Kröten und Wasserottern; in stillen Wassern, besonders in Teichen und trägen Seitenarmen von größeren Flüssen, sind große Raubfische als: Hechte, Schaiden, im Plattensee der Fogas (*Salmo dentex* — Zahnmaul), im Meere der gefräßige Hai, die, wenn man ruhig oder auf dem Rücken schwimmt, Muth genug haben, zu beißen. Bemerkt man so einen Raubfisch, so kann man denselben nur mit geräuscherregendem Schlagen der Wellen theils mit den Füßen, theils mit den Händen in der Ferne erhalten. Im Meere wird man oft vom Wassergrase umstrickt; hier muß man sich auf den Rücken legen, und sich mit den freyen Händen von demselben los machen.

Beym Hinein- und Heraustreten setze man den Fuß ja behuthsam; denn oft gibt es außer scharfen Steinen auch sonstige, von dem Wasser angeschwemmte, scharfe, verlegende Eisen- und Glasstücke; im Meere Korallenriffe und Klippen.

Schwimmt man eine bedeutende Strecke in einen Fluß, so sehe man auch auf die Strömung des Wassers und bedenke, ob man noch ohne viele Mühe zu seinen am Ufer zurück gebliebenen Kleidern zurückkehren kann.

Ueberhaupt wage man sich nie ohne einen Sicherheitsnachen zu weit in die Strömung.

Schwimmt man einem Ufer zu, so beobachte man schon daselbe von ferne, und lerne wohl den Landungsplatz zu berechnen, denn optische Täuschung zeigt hier die Gegenstände weiter als sie wirklich sind.

Man sehe von weitem schon auf die an gespannten Seilen und Ketten sich befindenden Schiffe.

Ist etwa gar ein Schiffzug im Ankommen, — was man leicht von dem Geschrey der Leute schon zur gehörigen Zeit wahrnehmen kann, — so trachte man ja noch vor dem, durch die Schaar der Pferde gezogenen und gespannten Seile hinauszukommen, wenn man nicht lieber den weiteren Weg des Umschwimmens der Schiffe ergreifen wollte; denn oft sinkt das armdicke Seil tief in das Wasser, erhebt sich dann plötzlich und schleudert gleich einer Sehne Nachen und Menschen in die Höhe, wenn es den erfaßten Gegenstand nicht durch seine Schnelligkeit entzwey reißt.

Nun noch einen Rath für den Fall eines etwa eintretenden Krampfes.

Sollte der Schwimmer durch eigene Leibesdisposition zum Krampfe geneigt seyn; oder durch unmäßige Schwimmübung, oder bloß durch theilweise zu starke Ausdehnung der Glieder sich denselben zuziehen, so werfe er sich durch Umdrehung des Körpers eiligst in die Rückenlage, ziehe den Fuß an, lege ihn über den andern, frottire die Kniebeuge und die große Zehe mit einer Hand, während die andere zuweilen gegen die Tiefe rudert; so wird man bey etwaiger hartnäckiger Fortdauer des Krampfes doch auf diese Art das Ufer erreichen, oder wenigstens Hilfe herbey rufen können. — Ist der Schwimmer besonders zum Krampfe geneigt, so ist es gut, wenn er einen eisernen Siegelring bey sich trägt, um sich beyhm Eintreten des Krampfes mit demselben in der Richtung der Blutströmung zu magnetisiren; der Schwimmer macht nämlich in der Rückenlage liegend, mit einem kräftigen Strich in der Richtung der Blut-

strömung, kehrt dann, mit dem Ringe durch das Wasser einen Bogen beschreibend, und nicht an der gestrichenen Stelle zurückstreifend zurück, und wiederholt so einige Male diese magnetisirenden Striche.

Kurze Anweisung zum Selbstunterrichte im Schwimmen.

Wohl Mancher wird bey den Worten: »Selbstunterricht im Schwimmen,« eine laute Lache ausschlagen; ich versichere denselben jedoch, daß es bey näherer Beleuchtung der Sache keine Unmöglichkeit ist, nicht nur sich selbst zu einem Naturschwimmer (den reguläre Schwimmer sportweise Pötschkali-Schwimmer nennen), zu bilden, sondern selbst durch regelmäßigen Selbstunterricht nach und nach ein regelrechter Schwimmer zu werden.

Man mache sich nur sorgfältig mit den, in der ersten Abtheilung des zweyten Theiles beschriebenen Schwimmtempo und mit der Haltung des Körpers im Wasser vorerst auf dem Lande bekannt; dann suche man in einem Flusse oder See eine sichere höchstens drey bis vier Fuß tiefe Stelle, erforsche dieselbe ringsherum mit einer Stange, befestige sich an einer Gurte und einem Stricke um die Brust am Lande entweder an einen Baum oder einen festgesteckten Pfahl, begeben sich mit allen Vorsichtsmaßregeln in das Wasser, probire erst stehend, aber mit vorgehaltener Brust, die Tempo mit den Händen, spanne dann den Strick und versuche die Tempo mit Händen und Füßen zugleich. Bevor muß man aber durch öfteres Untertauchen des Kopfes unter das Wasser sich mit demselben hinlänglich vertraut gemacht haben, um, im Falle man bey den Tempo unterginge, sogleich die Geistesgegenwart zu haben, entweder den Strick mit den Händen zu fassen und sich aufzurichten, oder mit den Händen über den Kopf zu greifen und in das Wasser hinab zu drücken, wobey man auch in die Höhe kömmt.

Wey Mithilfe eines Zweyten kann selbst auf einem Schiffe oder einer großen Platte, oder an einem in dem Wasser befestig-

ten Geländerß, mit einer an dem Stricke befestigten Stange der Unterricht ertheilt werden.

Das Schwimmen mit Beyhilfe von tragenden Körpern.

Ferner gibt es verschiedene Arten, sich mittelst Beyhilfe anderer leichter oder lufthaltender Körper auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten. Nämlich: durch Hilfe des Korkholzes; indem man dasselbe am besten in eine breite, starke, doppelte, um den Leib bewegliche Leinwand in Stoppelform einnäht, so daß die untere Seite leer ist. Der Schwimmer hat nämlich, wenn er in der Bauchlage sich befindet, das Korkholz auf dem Rücken; will er auf dem Rücken schwimmen, so richtet er sich auf, schwimmt einige Augenblicke, wenn er im Wasser keinen Grund hatte, wassertretend, dreht die Leinwandgurte mit den Händen um, so, daß das Korkholz nun auf der Brust sich befindet, und legt sich sodann auf den Rücken.

Eben so kann man sich auf geblasener Kautschuks (Gummi elasticum) oder Schweinsblasen bedienen, die aber, wegen des öfteren Platzens, weniger verlässlich sind. — Ferner kann man ein hermetisch verschlossenes Kästchen mit einem Riemen an die Brust oder den Rücken befestigen, und noch eine Menge anderer lufthaltender Körper gebrauchen. Die sicherste Methode jedoch, sich mittelst tragender Körper auf der Oberfläche des Wassers zu erhalten, bleibt die mit der Anwendung des Scaphanders mit Korkholz.