

Núm. 43.

Semanario del Nuevo Reyno de Granada

Santafé 29 de Octubre de 1809.

*Continuacion del Arte de nadar.*

Para ir con la corriente se recibirá esta de espaldas, y así se hace mas camino, porque presenta el cuerpo mayor volumen que reciba el ímpetu del agua: lo mismo diré si el que nada se dexa llevar estando derecho ò sentado en el agua sin hacer el menor movimiento. Si se de nadar contra la corriente se irá de lado para oponer al agua menor volumen, tomando la postura inclinada ú obliqua, ayudandose con el movimiento de brazos y piernas, y evitando el ir por medio del río, que es donde el agua corre con mas ímpetu, sino hacia las orillas. Si la orilla á donde se vá es cómoda y abierta se puede nadar de pecho ò de costado en la misma direccion del agua: si en dicha orilla opuesta hay un solo sitio en que tomar tierra, y no está en frente de donde parte el nadador, sino mas abaxo hacia á donde vá la corriente, nadará de pecho y recto hacia la orilla opuesta, y así presentará solo el costado á la corriente, cuyo movimiento y el de los miembros formará la direccion de los movimientos compuestos, esto es, la diagonal, si son iguales, ó una línea obliqua, sino lo son. Finalmente si ha de tomár tierra en frente de donde sale, ò mas arriba, ha de nadar de costado y en postura obliqua, y dirigiendose á un sitio mucho mas alto que

aquel á que quiere arribar, y superando á nado y poco á poco la corriente.

Las ollas en que se forman remolinos provienen de que la tierra traga al agua, ò de los contrarios movimientos de ésta: los primeros son sumamente peligrosos, bien que muy rara vez se encuentran: apartese en ellos el nadador quanto pueda del punto del remolino, porque tira de él hácia abaxo la accion del agua, y use de los movimientos mas esforzados para salir del peligro: los remolinos de la segunda especie son muy frecuentes en los rios, pero no son peligrosos para el buen nadador: lo mejor es evitarlos, aunque no sea mas que por no cansarse, pues se necesita usar de las fuerzas para resistirlos: el que se halle en ellos no pierda el ánimo, porque con un poco de vigor y con aumentar la actividad de los movimientos saldrá sin gran dificultad; bien que procurará irse apartando de su centro á fin de no tener que vencer su mayor fuerza.

Reglas para el nadador en el mar tempestuoso y en los naufragios.

Nunca son tan peligrosas las tempestades mar adentro, como cerca de la costa en que se rompen sus furiosas olas, pues distante de ella no tienen mas movimiento que el de alzarse y baxarse; y asi como esto no impide á un navio que haga su camino, del mismo modo lo puede hacer el hombre valiendose de la propiedad natural de su cuerpo de boyar ò flotar sobre el agua. La primera regla que ha de seguir el miserable

naufrago es mantenerse boyando sobre el agua, y seguir la direccion de las olas y del viento. La segunda será tomar la postura vertical con los brazos extendidos en la superficie, y con las piernas y muslos separados como si estubiese à caballo en el agua: en alta mar presentará la espalda al viento, sin nadar para no cansarse, y esperar el fin de su desgracia. Todos sus movimientos se dirigirán à mantenerse en equilibrio. Yo he hecho quatro veces la prueba de echarme al mar bastante tempestuoso, y nadar hácia adentro una milla sin riesgo alguno: solo à cincuenta pasos de la orilla sentia los remolinos del agua, y el ímpetu de la resaca que vencí con movimientos esforzados: mas adelante no hallè dificultad. Por eso el nadador que se halle en mar tempestuoso deberá huir de la costa, y mantenerse boyando hasta que tome una meditada resolucion, que será la de dirigirse á una orilla en que no haya escollos. El que esté enseñado á nadar baxo del agua puede evitar de esta suerte los remolinos que forma la resaca; y el que no esté acostumbrado á ello, y se halle boyando cerca de la costa, advertirá que hay alternativamente unas olas muy altas y soberbias, y otras bajas y poco fuertes con las que se ha de tirar á la orilla, pues las vencerá con facilidad, así para tomar tierra, como para doblar algun cabo. Por eso conviene ante todas cosas que no se dexé poseer del miedo, que entonces sería perdido; y para conservar la necesaria tranquilidad quando llegue el caso de hallarse en una tempes-

rad, no hay mejor remedio que acostumbrarse de antemano al agua, nadando y familiarizandose con ella hasta que se la pierda el miedo, y se persuada el nadador de que no necesita hacer esfuerzos para mantenerse boyando. Los Isleños del mar del Sur manifiestan practicamente la facilidad con que el hombre puede vencer la agitacion de las olas del mar, pues iban à nado sin el menor reparo al navio del Capitan Cook, distante una ò dos millas de la costa, sin atender al estado del mar, y aun muchas mugeres hacian el mismo viage de noche para entretenerse con la tripulacion. Este arte es tan facil que à los diez dias que dí de real orden lecciones de nadar à los colegiales de la Real Academia, se metieron juntos mar adentro à tanta distancia que nadie los distinguia desde la costa, y volvieron vigorosos y en disposicion, segun decian, de repetir lo mismo.

La persuasion de que nuestro cuerpo, como mas ligero que el agua, boya ò flota naturalmente sobre ella, y el no amedrentarse, son los principios en que se ha de fundar este arte.

En 2 de Noviembre de 1790 dexó caer una muchacha à un niño de año y medio en un estanque de agua floediza en esta ciudad de Tèrlizzi; se hundió con la caída; pero hubo la fortuna de que el agua lo levantó con la cara y vientre hácia arriba, y como incapaz de temor y sin fuerzas para revolverse, se mantuvo una hora en el agua respirando tranquilamente

hasta que lo sacaron.

En el mismo pueblo cayó en una cisterna otro niño de cinco años, que después de hundirse lo levantó el agua en la postura de estar sentado, y me dice el mismo, que fue tal su aturdimiento, que se mantenía con la cabeza fuera del agua sin pensar el peligro en que estaba, hasta que después de gran rato gritó, y le sacaron.

En la ciudad de Molfeta cayó en una cisterna otro niño de quince años, que se mantuvo boyando sobre el agua hasta que le echaron una cuerda con que se ató el mismo por el cuerpo.

En Bari había años pasados una loca que dió en la mania de tirarse á los estanques para coger las ranas: dicen que andaba en el agua en postura vertical con tanto desembarazo como en tierra, y se salía sin cuidar de desnudarse. Su natural instinto y el no tener miedo hacía que usase de los movimientos de que se valdría un buen nadador.

Yo recibí una carta con fecha de 20 de Octubre último que dice. „Estando en Nápoles el verano pasado oí hablar del descubrimiento de Vm. sobre el arte de nadar, y por fortuna mía me enteró de él uno de los que habían tomado sus lecciones, pues pasando un río profundo el día 25 de éste se volcó la barca en que solo íbamos el barquero y yo, que no sé nadar, pero me ocurrió al instante el descubrimiento de Vm. y me mantuve derecho, como de pies, con los brazos exten-

didos, lo que me bastó para mantener libre la respiración, aunque estaba en trage de caza. El barquero, que sabía nadar, vino á socorrerme, y yo, para no perder el equilibrio, le grité que me empujase poco á poco hácia la orilla, como lo hizo, y me salvé. Ofresco Vm. la vida que debo á su descubrimiento incomparable para el bien de la humanidad." = Gragnano 30 de Octubre de 1792. = *Agnello Commentale.*

Necesidad y utilidad del arte de nadar.

Dice Herodoto que los Griegos educaban perfectamente á los jóvenes aun en el arte de nadar, y que por eso perecieron pocos en el combate naval contra Xerxes; pues los que caian al agua iban nadando á Salamina. Los mismos denotaban la mayor ignorancia de algunos diciendo, „no sabe leer ni nadar.“

Tambien la juventud romana se exercitaba en este arte, con el fin de que sus exércitos pudiesen pasar á nado los rios quando fuese menester; y desde el campo Darcio en que se exercitaba en las evoluciones militares pasaba á los baños para limpiarse del sudor y el pelvo, y aprender á nadar.

Estas dos naciones sabias conocian muy bien la utilidad de este arte, y así merecia la atencion del gobierno como cosa muy útil y aun necesaria al hombre, que se ha de enseñar luego que los jóvenes tengan la edad y vigor necesario, aunque siempre está el hombre á tiempo de aprenderle.

Avisos á los que se bañan.

El tiempo de bañarse se puede mirar ò con relacion al calor ò frio de la estacion, ó à las horas del dia, ò à las de la digestion. En quanto à la estacion nadie ignora que es el verano, en que el calor nos hace aperecer el agua que nos refresca y humedece, y de consiguiente no puede dexar de sernos útil el meternos en ella. El calor nos debilita, relaxa la fibra, y nos dexa pesados y langidos; y los baños de agua fresca entonan la fibra, nos vigorizan, y facilitan el curso de los fluidos. En las demas estaciones del año aborecemos el baño por el frio que nos representa; pero no por eso dexan de ser útiles los baños á los sanos, que en quanto á los enfermos lo diran los medicos. Advierto à los que se metan en el agua en tiempo frio, y singularmente si hace ayre, que se recojan al salir en lugar cerrado y seco para en gujarce y vestirse con ropa bien seca, pues sino, es de temer que pierdan la salud.

Evite el nadador que le dè el ayre frio al salir del agua, y despues de haberse enxugado bien, frotese toda la piel con paños secos, son mejòres los de lana quando los baños son fuera de tiempos; bien que esta precausion tambien se puede tomar en verano, aun que no es tan necesario.

El que se mete en el agua fuera del verano voluntariamente ó por algun motivo casual, se ha de salir de ella luego que comiencie á tiritar, sin atender à que haya estado mucho ò poco tiempo: es verdad que esta

misma regla se ha de seguir aun en verano.

Las horas mejores para bañarse son las de la mañana hasta el medio dia, cuidando de que el sol no de en la cabeza, ó de meter esta con frecuencia debaxo del agua, sino hay el arbitrio de meterse de cabeza con un gorro, el que como se mantiene mojado defiende bien de los rayos del sol.

No apruebo la costumbre de cubrirse los cabellos con encerados para que no se mojen, pues mojandose todo lo demas del cuerpo, se da lugar á que la sangre acuda á la cabeza con movimiento acelerado.

Atendiendo al estado de la digestion, tengo experimentado que me hace mucho daño bañarme despues de comer, que me es útil bañarme á la caida de la tarde y por la noche, y que el baño mejor y mas ventajoso es hácia el mediodia cerca de la hora de comer.

Los Romanos construían magníficos edificios para baños públicos, como que la escuela de nadar era uno de los cuidados del gobierno: hoy no se estima en nada esta costumbre, y por eso no se encuentra sitios á proposito para exèrcitarse en dicho arte; y mientras los Principes benéficos los proporcionan para bien de la humanidad, y en particular de tantos hombres como se destinan á la marina, y á sacar su subsistencia del agua, aconsejaré que se prefieran las playas arenosas del mar algo separadas de las poblaciones, y en que se encuentre abrigo contra los vientos.

Con lic. del Sup. Gob.

Ayuntamiento de Madrid