

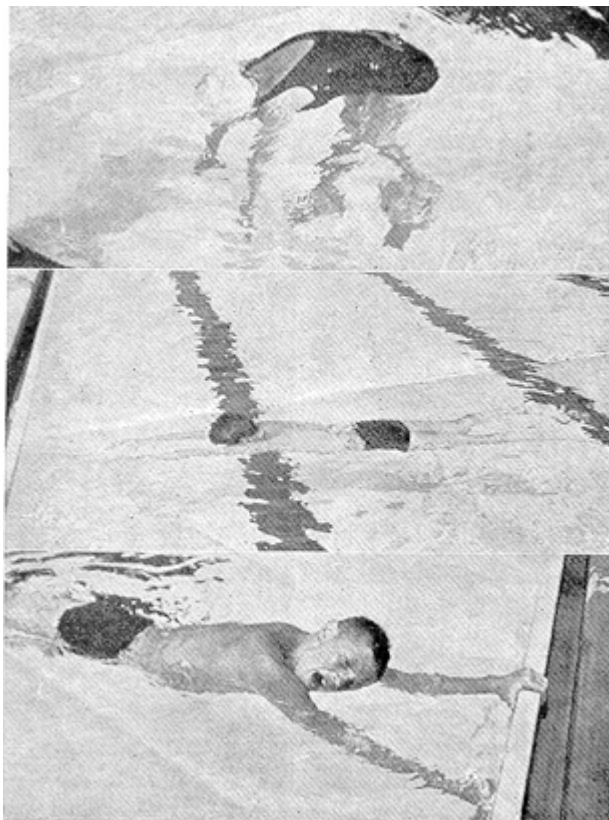
¡APRENDE A NADAR!

Por **RAIMUNDO SCHIESSLER**

¿ESTAS cansado de mirar cómo otros se divierten en el agua mientras tú estás sentado en la orilla? Entonces no dejes pasar el verano sin aprender a nadar. Si has leído la historia "Veintidós horas en el mar", te habrás dado cuenta de cuán importante es a veces saber nadar.

Si es posible, aprende a nadar en una pileta de natación. Si lo haces en un lago o en un arroyo, indaga primero cuáles son los lugares peligrosos y no te acerques a ellos. Todos los lugares donde se nada debieran estar provistos de una larga caña de bambú para halar a cualquiera que esté en dificultad. Mientras aprendes a nadar debieras estar acompañado de un nadador de experiencia.

Entra en el agua y recorre los lugares playos hasta que te sientas cómodo. Ahora estás listo para comenzar a aprender a nadar y voy a enseñarte el estilo crawl. Es la forma más veloz y fácil de moverse en el agua, pero requiere absoluta y perfecta sincronización. Un buen método es esencial. Primer paso: Párate en un lugar donde el agua te llegue hasta el pecho, mirando hacia donde el agua es más playa. Estás por aprender cómo flotar echado sobre el vientre. Inclínate hacia adelante hasta sumergir la cara en el agua con las manos extendidas hacia adelante. Emplea los pies como un resorte para dar un impulso al cuerpo que lo haga deslizarse hacia la orilla, dejando luego las piernas bien extendidas hacia atrás.



Practica este deslizamiento repetidas veces alejándote cada vez un poco más de la orilla. Eso te acostumbrará a tener la cara sumergida en el agua, lo que es esencial para aprender a nadar el estilo crawl. Tu cuerpo posee una flotabilidad natural, y te va a ser más difícil hundirte que mantenerte a flote.

El segundo paso es aprender a mantener los ojos abiertos debajo del agua.

Muchos principiantes experimentan un miedo natural de abrir los ojos cuando tienen la cabeza sumergida en el agua. No es difícil vencer ese temor. Determinate a abrir los ojos debajo del agua antes de intentarlo. Entonces te resultará fácil. El agua no te va a producir ningún dolor en los ojos. Vas a sentir que está presente y que no puedes ver tan claro como verías fuera del agua; pero no te será difícil ver. Prueba contando los dedos de la mano. Mira el fondo de la pileta y procura encontrar los pies de otro nadador. Repite varias veces el procedimiento de meter la cara en el agua, retener el aliento y abrir los ojos. Es muy fácil.

El siguiente paso es aprender a respirar. Este paso es tan importante que debieras practicarlo al comienzo de cada lección. Sostente del borde de la pileta, mete la cara en el agua y expele el aire de los pulmones haciendo burbujas. Vuelve la cabeza hacia un lado hasta que la boca quede sobre la superficie del agua e inspira profundamente por la boca. Vuelve a sumergir la cabeza y expele el aire por la boca haciendo burbujas. Vuelve a sacar la boca del agua, esta vez inclinando la cabeza hacia el lado contrario y tras meter de nuevo la cabeza en el agua expele el aire de los pulmones. Repite este ejercicio rítmicamente quince veces sin parar.

La bañera es un lugar muy apropiado para practicar este ejercicio de respiración. Cuando estés con la cara debajo del agua, no retengas meramente el aliento. Expele el aire. Haz burbujas echando el aire

por la boca. Practica llenando de aire los pulmones, metiendo la cabeza debajo del agua, exhalando el aire por la boca, levantando luego la cabeza, tornando otra vez aliento y así sucesivamente. (Practica mantener los ojos abiertos debajo del agua antes de usar jabón, para que éste no te entre en los ojos.)

Durante toda esta semana sigue practicando hasta que puedas deslizarte, flotar, abrir los ojos debajo del agua y respirar rítmicamente. Luego empieza abrazear.