

Tað er gott at svimja

II. PARTUR

Hundasvimjing og grulvisvimjing

Hvør svimjimáti verður nevndur við navn. Hin lættasti máttin at læra uppá er hin sokallaða hundasvimjingin. Ein skal bert samanbera sínar rørsur við eitt smábarn, sum liggur og grulvar bæði við arm-, bein- og kropsrørsrunum.

At anda er ikki nakar størvegis trupulleiki, av tí at høvdið kann ein hava uppiyvir vatnsskorpuni. Sjálvst heilt smá børn kunnu skjótt læra henda svimjihátt, og kunnu tey onku-tið svimja eitt stórt strekki longu tá tey eru tvey ára gomul.

Men við hundasvimjing kemur ein ikki skjótt fram. So teir flestu svimjararnir læra seg við grulvisvimjing, sum er ein tann skjótasti svimjiháttur.

Gomul svimjimæt eru fallin niður, tá ið byrjað var at svimja grulvisvimjing (crawl). Við okkari venjing er kroppurin vorðin smidligari, vaksa metini í stórum. Konufólk svimur eitt strekki frá 400 til 1500 metrar skjótari enn hvat ið mannfólk gjordu fyri 15 árum síðani. Heimsmetið hjá konufólki er 17 min. og 19,9 sek. fyri at svimja 1500 metrar og er hetta 32 sek. minni enn fyri heimsmetið hjá mannfólki í 1956. Metið hjá mannfólki er nú 16 min. og 4,5 sek.

Trupulleikin í hesum sambandi er, at grulvisvimjing er ring at læra. Báðir armarnir verða skiftivís bendir úr vatninum við einum yvirarmstaki. Men tað eru fleiri sum ikki bera seg rætt at. Tey boyggja ikki alborgarnar heilt upp, tá ið tey færa teir í vatninum, og fleiri svinga armarnar fram eftir kring. Hetta ferir við sær, at mjadnarn og bein fara av teirri røttu venjingini, við tí úrslitið, at ein bert spakur við beinum sínum soleiðs, at beinrørs-lur-nar verða skemdar og svimji-ferðin minskar.

Beinini skulu næstan vera heilt útrættað og verða sett í rørsu av mjadnunum við hörðum sparkum, samstundis sum fóturin nemur við vatnsskorpuna. Okkarnir skulu vera slappir.

Tað er serliga ringt at læra seg at anda á rættan hátt, tá ið ein svimur grulvisvimjing. Tað má sigast at vera ein treyt, at ein klárar at anda á rættan hátt, tá ið ein skal svimja eitt langt strekkið. Tá ið andlitid verður vent á aðra liðina verður luftin sogin inn í munnin. Men fleiri svimjarar lyfta høvdið beint upp, hetta

søkkur kroppin longur niður undir vatnlinjuna við tí úrslitið, at ferðin verður seinkað munandi.

Ein góður svimjari hevur høvdið í vatninum, og tá ið hann snarar sær á, fær hann luftina undir vatnyvirflatum frá tí litla bylgjudalini sum kemur, tá ið høvdið sker seg ígjøgnum vatni. Tá ið so andlitid verður aftur vent niður í vatnið verður luftin útastur andað ígjøgnum nesarnar.

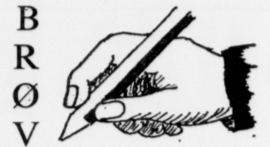
Tá ið ein hevur lært seg hesi arm- og beinrørsur og at anda á tann hátt, kann ein svimja grulvuttan nakað.

Tað ser ógvuliga vakurt út at svimja grulv, men tianverri eru tað sera fá, ið nýta henda svimjihátt fult út. Mong eru tey, ið nýta kreftir sínar við at baksast í vatninum. Úrslitið av hesum er so, at tá tey grulvisvimja skjótt, verða móð áðrenn langt um liður.

Strandarverjan hjá USA metir, at umleið helvtin av øllum amerikanarum ikki klárar at svimja eingang fimtan metur, tí eru tað fleiri sum druknað.

Fyri tryggleikan skuld er tað gott hjá einum og hvørjum at duga fleiri svimjihættir. Svimi-tøk, sum bert verða gjord undir vatnsskorpuni, eru lættari at læra og minni møðsom. Serliga eru tað hesi tøk, ið gera tað lætt hjá einum og hvørjum at bjarga sær í eini neyðstöðu.

(Frmhald)



Harra blaðstjóri!

Í SOSIALINUM nr. 72 hevur Ólavur Michelsen eina rættleiðing viðvíkjandi tí, sum Jákup Friðbjørn Nielsen, hevði skrivað, um tað, ið Ólavur segði á almenna fundinum um býar-plasarbeidið. Tað er eyðsæð at Ólavur Michelsen, blaðstjóri á 14. SEPTEMBER kennir seg raktan, nú býráðsbla stendur fyri durum. Hvør minnist ikki, hvussu útróðrarmáðurin í Havn varð svikin fyri tveimum árum síðan; tá ESSO fekk byggi-loyvi til tveir oljutangar, so hetta kapitalistafelag kundi sleppa at geva seg út á Viðar-nesi o. s. fr. Einasti býráðs-limur, sum atkvøddi imóti at geva loyvi, var Jona Henriksen úr javnaðarflokkinum. Allir hinir vóru fyri. Men nú tað reður um at fiska atkvøður til valið í heyst, ja so vakna tit, og minnast hvat tit hava gjørt.

Tað er ov seint, Ólavur, vit hava longu gjøgnumskoðað tykkum. Tað einasta, sum vit hava fingið burturúr hesum fyra ára skeiði, er, hvussu ljótan atburð, vaksið fólk eisini kann hava.

Veljið javnaðarmenn í býráðið til heystar.

Javnaðarveljari í Havn.

* * *

Spurningur til SOSIALIN

Er onki mark fyri, hvat sam-felagið skal loyva ábyrgdarleys-um, maktstjúkunum monnum?

Vit høvdu beint nú eitt dømi, hvussu onkur royndi í sjómarks málinum at misnýta eitt felag, sum hana var formaður fyri, og úrslitið kenna vit.

Nú meðan vit, sum altíð, hava nýðst at ligið fram við aðrar strendur og fiska, og beint nú royna at flyta rúgvu heim undan Hetlandi, reika sjálvuppgjörð menn runt land ið og skunda undir tað stund, tá vit skulu rekast burtur haðani. Ja, teir ferðast runt og tosa, sum um okkara politikk-arar við ábyrgd sita og sova úti í Tinganesi. Hetta alt bara fyri, at tá vit náa okkurt úrslit, so skulu teir koma og siga: vit finga tað ígjøgnum, og les bara Erlend í 14. í dag, so ser tú at hetta er undirtónin.

Petur, Erlendur og Ovi, brúkið ikki okkum og okkara lands-stýri til fótatrakk.

Okkara landstýri hevur verið vakið í hesum máli og tekur nokk tey tøk, sum skulu takast, tá lótan er komin, og vinnur okkum okkara rættindi, líka skjótt sum hesi landastrok, sum royna at gera okkurt fyri ikki at missa endan.

Fiskiklógv.

in frá 1960 umfatar umleið 1800 handrit, men danska sendinevndin, sum forir samráð-ingar við Íslenska lærða há-skúlan í Reykjavík, vil vera við, at tað bert er talan um 600. Átlanir eru um at hava nýggjar fundir í Reykjavík um málið nú í heyst.

USA er framvegis á odda

Tað er nógv, sum bendir á, at ein kollvelting í heimshandil-num fer at taka seg upp. Tær fyrstu røturnar, sum sprotnar og hava elvt til hesa kollvelt-ing, er tann stóra hveitisolan úr USA til Sovjet, óivað kemur henda sola at hava við sær eina russisk-amerikanska hand-ilsavtalu millum londini bæði.

Nixon, forseti, saman við fyrrverandi figgjarmálaráðharranum, John Connally, hevur avgjørt, hvussu handilspoli-tikkur landsins, mótvægis óðrum londum skal verða furdur. Í fyrstu atlogu er galdandi, at tann nógv innflutningurin úr Europa og Japan, verður skerdur, hagar til mark er fyri hand-ilskriggi millum tey mongu idn-aðarlondini.

Amerikumenn hava fingið ta fatan, at teir tola betur eitt handilskriggi av hesum slag, enn t. d. Europa og Japan, og kunnu teir tola kriggið, eru ræurnar rúmari, til tess at fáa ynski teirra framd.

Kornútflutningur

Tað lagna er, at USA í lotuni er við at gerast eitt rettiligt út-flutningsland av rávörum.



Nixon, forseti

Danmark hevur lænt 210 milj. úr Japan

Fyri fyrstu ferð í søguni hevur danski staturin tikið lán úr Japan. Búskaparráðharrin Per Hækkerup og stjórnaðeildar-leiðarin Erik Ib Schmidt skriv-aðu undir herfyri undir uppá at

Amerikanski teknikkurin er eisini komin langt ávegis, og langt ávegis, og líkt er til, at rávöruútflutningurin als ikki kann verða sammettur við kaaffiútflutningurin á Ghana og Brasilia, sum eisini er retti-liga stórir.

Tað letur eisini til, at USA frimvegis fer at verða á odda, mótvægis Kína og Ukraine á idnaðarlaga og búskaparlaga okinum. Men allur tann idnaður sum trívist í USA, er kostnaðarmikil, og kanska fara amerikummenn at lata Japan og Europa ein part av hesum idn-aði, verður sagt.

taka eitt lán uppá 30 milj. doll-arar úr Japan.

Yukio Adia, bankastjóri, úr Nomura Securities Co. Ltd. í Tokio sum skrivaði undir vegna Japan, segði aftaná, at Dan-mark var hiit fyrsta europeiska lndið sum upptók statslán úr Japan. Lánið er tikið yvir fimtan ár og hevur eina effektiva rentu uppá 8,5 pst.

Ósemja um tey íslensku handritini

Samráðingar ímillum Ísland og Danmark um avhending av íslensku handritunum skulu sambært javnaðarblað Íslend-inga Alþýðublaðið ganga illa.

Donsku umboðsmenninir vilja ikki góðtaka listan yvir tey handrit, sum skulu latast íslendingum sambært ein sátt-mála rfá 1960. Danska sendi-nevndin heldur ikki, at listin frá 1960 er nakað grundarlag fyri avhending av handritunum; men tað má sjálvandi vera henda nevnd, ið hevur til upp-gávu at finna útav hvørji handrit, ið talan kann vera um at lata íslendingum aftur.

Alþýðublaðið upplýsir, at list-

flakaskeringar frá kraftblokka-bátunum. Skúgvur landaði tver ferðir í seinastu viku, ávíkavist 1200 og 3000 kassar. Seinasta friggjadag avreiddi Carolina Musholm 2500 kassar av sild.

Ólavur Halgi kemur ventan-di inn í vikuni við 60—70 tons-um av ísfiski.

Til Fuglafjarðar Ísvirki av-reiddi Dragin, sum hevði verið 3 túsar í seinastu viku, tilsam-ans 8000 pund, Guttabátur 2 túsar 5300 pund, Martha 3 tús-ar 6100 pund, Nóni 7500 pund av tveimum túrum og Anna Maria, ið var úti tveir dagar, avreiddi 4200 pund.

Vágur

Í ár hevur Ovi Mikkelsen tik-ið inni 3200 tons um av upsa, sum hevur verið saltað og selt til Belgíu. Annars fætta vit frá Ova, at teir flestu uppsátarnir hava lagt um til lín. Ein upsa-

Framhald frá 1. síðu (1)

Árnabúgvinn 10.200 p., Nes-tangi 18.000 p., Oyggjarmáli 4.600 p., Skorðhamar 9.800 p., Kristoffur í Vági 13.900 p., Háenni 11.700 p., Royndin Friða 11.200 p., Bylgjan 12.400 p., Granit 18.600 p., Sjóam 5.000 p., Brøðraberg 1.900 p., Sevearenni 3.400 pund.

Línubátarnir Klakkur og Ják up B avreiddu undan Íslandi ávíkavist 219.000 og 181.000 pund.

Fuglafjarður

Í Fuglafirði láta menn illa at útróðrinum. Til Handils- og Frystivirkið avreiddu Havdis 6100 pund, Brúðar 10000 p., Norðkapp, ið roynir eftir idn-aðarfiski avreiddi 3000 p. av ísfiski, og deksbáturin Falkur avreiddi 1000 pund.

Um útróðurin er litil, so kemur væl av sild upp á land til