



**LA REVO-  
LUCIONARIA  
PRUEBA  
DE LA  
INMERSION**



# JUEGOS DE PISCINA

«Todos al agua» es la consigna del verano. Mares, lagos, ríos, regatos, todo vale. Líquido por dentro y por fuera. Quien no puede desplazarse de su ciudad de residencia busca la piscina. Y quien puede permitírselo, lógicamente, se la lleva a casa. Ya no basta —son muchas las horas que se pasan dentro del agua— con las inocentonas «ahogadillas». Ahora, en las piscinas, se recibe a los amigos, se charla, se toman copas y hasta se resuelven por teléfono importantes negocios. Y se juega a todos los juegos posibles, al golf, al tenis, al baloncesto, a los bolos... Las fotos que componen este reportaje ilustran la adaptación —unas veces más afortunada que otras— de los juegos que se han practicado en tierra firme a las piscinas, sea cual sea su tamaño. No queda, pues, margen para el aburrimiento. Y la consigna del verano puede seguirse sin temor...

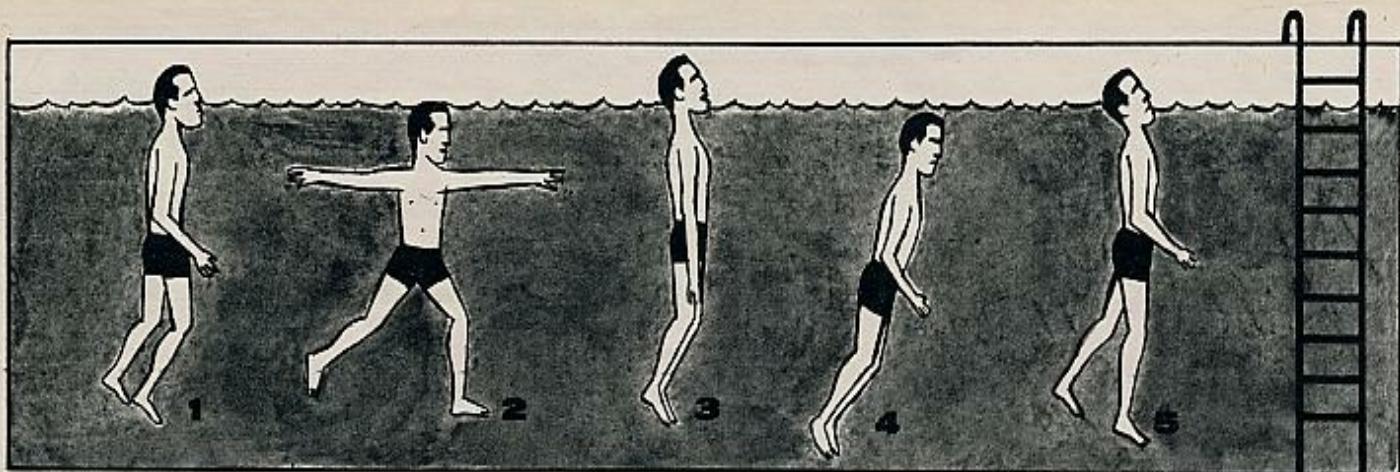


En la piscina puede hacerse todo. Entre otras cosas, naturalmente, nadar. Y para aquellos que no han aprendido a hacerlo, o para las horas de excesivo calor en que el ejercicio no apetece demasiado, están los juegos...

## GUERRA AL MIEDO BAJO EL AGUA

**A** FORTUNADAMENTE, van siendo menos cada vez las personas que no saben nadar. Es indiscutible que, dado el ritmo de vida actual —la posibilidad cada día mayor de desplazarse a las cercanías del agua y el progresivo cultivo del deporte, se va extendiendo el número de personas que con mayor o menor regularidad se bañan en mares, lagos, ríos o piscinas—, se hace preciso el dominio de la técnica natatoria, constituyendo un peligro las personas que no saben nadar, no sólo para ellas mismas, sino incluso para las que las rodean en sus lugares de baño, que pueden ser arrastradas por las primeras. En realidad, el mayor obstáculo que se presenta **SIGUE**





## COMO SE REALIZA LA PRUEBA DE LA INMERSION

Inspirar profundamente, con la barbilla cerca del pecho. Relajarse por completo y retener la respiración de 5 a 10 segundos. Prepararse a bajar poco a poco con los brazos levantados al nivel de los hombros. Una pierna extendida delante, la otra detrás. Empezar a expirar aire. Levantando la cabeza fuera del agua se sigue sacando aire. Con los ojos abiertos, respirar por la boca al mismo tiempo que se empuja por abajo con las dos manos. No gastar energías queriendo sacar los hombros fuera del agua. Con los pulmones llenos, ir bajo el agua. Cuando se hunde la cabeza continuar moviendo poco a poco los brazos o las piernas para no hundirse demasiado profundamente. Pasar de nuevo a la posición número 1. Una vez adquirida la práctica suficiente puede seguirse el círculo durante algunas horas.

a los neófitos es el miedo. En virtud de él, muchas personas se contentan con chapotear en el agua, dedicadas a juegos ingenuos, que jamás practicarían fuera de ella, sin darse cuenta —al margen del peligro aludido— de lo que pierden al no poder disfrutar enteramente. Incluso cuando el baño se plantea únicamente como medio para luchar contra el calor, la diferencia existente entre el provecho que le sacan quienes son capaces de nadar y quienes no lo son, es enorme. Son muchos elementos los que están en juego, desde la duración del baño —que puede ser mayor, naturalmente, en los que nadan, debido al ejercicio— hasta la posibilidad —si se trata de baños de mar— de alejarse de la orilla siempre excesivamente poblada de bañistas y disfrutar de la agradable soledad de rocas e islotes.

En evitación, sobre todo, de este miedo que a muchos les impide aprender a nadar, acaba de lanzarse un método que parece estar obteniendo excelentes resultados. Se trata de un nuevo modo de sobrenadar en el agua, que podría considerarse el inverso de lo que hasta ahora, y en un lenguaje familiar, se llamaba «hacer el muerto». El aprendiz se lanza al agua de cualquier modo, con la parte anterior del cuerpo sumergida y las extremidades de cualquier modo. Flota. Entonces no queda más que enseñarle a mover brazos y piernas, a sacar la cabeza y a adquirir el ritmo respiratorio necesario. Pero lo principal es que se flota, que se pierde por completo el miedo a ahogarse... A este método —a su primer movimiento, más exactamente— se le ha dado el nombre de «prueba de la inmersión». Los primeros «conejos de indias» fueron 1.500 militares canadienses. Fred Lanoue, inventor del método, asegura que si la prueba se hace correctamente se puede flotar indefinidamente. Lanoue tiene 56 años y es profesor de educación física y encargado de la sección de natación en el Instituto Tecnológico de Atlanta. En Canadá, donde por término medio se ahogan de 800 a 900 personas al año, el método ha constituido una revelación. El hecho de poder dejar que la cabeza se mantenga por sí misma sobre el agua ha sido fundamental para los canadienses. El método de Lanoue, pues, adquirió rápida popularidad en Canadá, donde se encargó de divulgarlo Murray Smith. Un ejemplo excelente del valor de la prueba lo constituye el caso de Godfrey Chevigny, de 58 años, un vendedor de pollos. Estaba paseando en barca, cuando ésta volcó. Nadie llevaba salvavidas. El amigo con el que iba recibió un golpe y se ahogó. Chevigny se hundió y mientras buscaba aire a cualquier precio recordó haber visto una película de seis minutos, sobre la prueba de la inmersión, la semana anterior. Llevó su cuerpo a la superficie, cogió aire y lo dejó en estado de laxitud. Guardó calma, y en cuanto dejó de estar nervioso pudo pedir auxilio a gritos, hasta que fue rescatado.

La prueba puede permitir a un hombre de 65 años nadar kilómetro y medio sin dificultad, al cabo de nueve horas de práctica. No hay que pensar, naturalmente, que la inmersión es un seguro de vida, un salvavidas para toda clase de accidentes; pero casi todo el mundo está de acuerdo en decir que es el mejor método para prevenir los accidentes que en todo el mundo se producen cada año.

No obstante, y a pesar de los pesares, hay quien sigue prefiriendo no arriesgarse y limitarse a chapotear. En función de este sector, los industriales han lanzado para este verano una serie de juegos que reproducen «a escala acuática» los más apreciados de los que se practican en tierra. Y ello permite, al menos, prolongar los ratos de permanencia en el agua mediante la realización de ejercicio físico.



Este es el juego de la arandela, que se puede jugar de dos maneras: una, como lo están haciendo los dos bañistas de la foto, introduciendo la pelota en la red por la parte superior; la otra, tratándolo de hacer por abajo, por entre las estacas, hacia arriba. Es divertido y sirve para eliminar grasas, por lo que es un ejercicio que le va bien al cuerpo.

(Fotos I. P. I.)



## JUEGOS DE PISCINA



El baloncesto acuático, basado en el de tierra. Bien jugado, en una piscina profunda, exige un esfuerzo considerable. En una piscina rectangular pueden colocarse dos cestas y organizarse partidos por equipos.



El balón volea de piscina se juega como el de tierra. Si, además, le añade unas paletas tendrá el tenis acuático, que es bastante divertido. Las reglas del juego son las de no empujarse para obtener la pelota.





¿Ha probado alguna vez a tirar las anillas dentro del agua? Es más difícil que acertar en la verbena, pero, sin duda, es todavía más divertido. El triángulo se mueve con el suave oleaje... ¿Se lo imagina? :

El juego de la pelota volandera con raquetas se juega sin red. La raqueta es de un material plástico, no excesivamente duro, con lo cual se eliminan situaciones peligrosas en el caso de que «vuelen»...

He aquí la versión acuática de los bolos. La pareja de la izquierda lo pasa muy bien dentro del agua intentando tumbar las estacas numeradas. Es un bonito juego para la hora del aperitivo. El que pierde, paga.



## JUEGOS DE PISCINA



La muchacha «navega» en un «halcón de mar»; el hombre, en la llamada «balsa de piscina». El plástico ha traído una diversidad de modelos que hacen mucho más agradable y divertida la hora del baño en todas partes.

El golf sobre el agua.  
La idea ha partido de las playas de Florida, donde esta guapa muchacha se entrena con los pies sobre una balsa. No vemos el agujero; suponemos que se habrá suprimido. ¿Hace falta un «caddle»?

