

PÄRNU KAHE SILLA RETKE

M E E L E S P E A .

- Valin minule SOBIVA DISTANTSI
- Tean, et OLEN TERVE ja SUUDAN SELLE LÄBIDA
- Minu EESMÄRK on KOOS KAASLASTEGA RETKEST OSAVÕTT
 - UJUN, sest vabas vees on MÕNUS OLLA. TUMEDAT värvi JÕE VESI on NORMAALNE ja VEETAIMESTIK on OSA PUHTAST LOODUSEST. NB! PÄRNU JÕES ujuvad ka KALAD!
 - Olen SILMAPAISTEV- kasutan ERKSAVÄRVILIST MÜTSI, kaasas on UJUMISPOI
 - Kasutan oludele vastavat RIIETUST, lubatud on KALIPSO, samuti on lubatud kasutada MITU MÜTSI, TRIKOOD, UJUMISPÜKSE.
 - ARVESTAN, et distantis on PIKK. ALUSTAN MÕÕDUKA TEMPOGA, et hingamine oleks ühtlane ja keha harjuks vee temperatuuri ja pingutusega.
 - UJUN PAREMAL POOL JÕGE
 - ARVESTAN teiste UJUJATE ja LIIKLEJATEGA. Kui keegi vajab abi, siis on mul võimalus seda pakkuda, näiteks ANNAN PAADILE MÄRKU
 - Kui VÄSIN, LANGETAN TEMPOT või PUHKAN KALDAL
 - Kui tunne on halb ja vees olla KÜLM ja EBAMEELDIV ning ei soovi jätkata, ANNAN sellest teada SAATEPAADILE. Kaldal saan kasutada ABITRANSPORTI või jalutada jõe ääres kulgeval Jaansonil rajal kuni Kesklinna sillani.
 - RETKE järgselt olen UHKE ENDA, KAASRETKELISTE ja OMA RIIGI üle
 - KUIVATAN ja RIIETUN SOOJALT
 - KÕIKI OSAVÕTJAJD OOTAB KUUM TEE ja KEHAKINNITUS
- UJUN ENDA HEAKS ja TEEN SEDA JÄRGMISEL AASTAL UUESTI. IKKA PÄRNUS, 20. AUGUSTIL, meie TAASISESEISVUMISE AASTPÄEVAL.