

Trīs rītus laidīsimies iekšā rīta dzestrajos ūdeņos. Ja ne dzestrajos, tad iztēlosimies un sajūtīsim ziemas pelžu sezonas notikumus uz sava ķermeņa jau vasaras beigās. Ko tad varētu iesākt un kā rīkoties attiecīgajos apstākļos un situācijās, iesākot šo ļoti interesanto aukstās sezonas procesu? To pēc, Eduarda, pieredzētā un to, ko viņš sadzirdējis no citiem, izmēģināsim uz savas ādas. Ja laiks mums būs devis siltu, siltu ūdentiņu, tad arī uzpeldēsim, izkustinot gan kājas, gan rokas. Varbūt kopīgi spēsim atrast risinājumus ergonomiskākai nākotnes peldei. Ar šo visu pārlicināsimies, ka saistības ar ūdeņiem, īpaši no rīta, dod varen spēcīgu pēcgaršu un jaudu turpmākajiem dienas pasākumiem.