PaddlePower – Checklista level 2

Namn										
Moment										
Säkerhet										
Testa att välta, vänd kanoten rätt, håll fast vid kanot och paddel och vänta på hjälp eller ta dig upp på land/brygga.										
Veta varför det är bra att ha sällskap på vattnet										
Veta hur långt du kan simma, inomhus och ev. utomhus (i olika temperaturer, med kläder etc.)										
Miljö										
Veta vad Allemansrätten är										
Svara på frågan – säg två saker du tänker på om att vara i naturen										
Prata om hur ni vill vara mot varandra i gruppen										
Säg nåt som är bra med din grupp										
Idrottsskills										
Delta i en uppvärmning med din grupp										
Din utrustning										
Veta att det finns olika kanottyper och vad kanotens delar heter.										
Materialvård (Kanot, Paddel & Flytväst) Ta hand om kanot, paddel och flytväst										
Kanotskills										
Bär kanoten säkert med hjälp av en kompis										
Testa att sätta dig i kanoten från både höger och vänster, gärna med hjälp										
Visa en bra sittställning i kanoten innan du paddlar ut från bryggan										

PaddlePower – Checklista level 2

Testa att låta kanoten vicka lite från sida till sida när du är ute på vattnet										
Paddla 25 m i en rak linje										
Visa att du kan bromsa farten när du paddlar framåt										
Prova att svänga och styra med paddeln och rodret (om det finns)										
Backa med fem paddeltag på varje sida										
Testa att stiga ur kanoten både åt höger och vänster										