PaddlePower – Checklista level 1

Namn										
Moment										
Säkerhet										
Bär flytväst i rätt storlek och på rätt sätt										
Veta varför det är bra att paddla nära land som nybörjare										
Våga ut på vattnet										
Miljö										
Håll naturen ren – ta hand om skräp										
Berätta vad du heter och lyssna på vad dina kompisar heter										
Idrottsskills										
Delta i en lek med din grupp										
Din utrustning										
Veta hur du håller i en paddel när du paddlar										
Veta varför du ska ha flytväst när du paddlar										
Kanotskills										
Visa en bra sittställning på land										
Sätt dig i kanoten, gärna med hjälp										
Prova på att paddla										
Stig ur kanoten, gärna med hjälp										