För dig som paddlar

Du kan paddla tillsammans med andra.



Du kan paddla för att träffa vänner.

Du kan paddla för att vara i naturen.

Du kan paddla för att träna och tävla.

Du är välkommen.



Du ska bli vänligt bemött och säga hej.

Ledaren ska berätta vad ni ska göra.

Någon ska visa dig var toa och andra saker finns.

Du får fråga om du inte förstår.

Du får säga vad du tycker.



Berätta vad du vill göra.

Du får säga vad du tycker.

Säg till om något känns fel.

De vuxna ska lyssna på dig.

Du kan be om hjälp.



Berätta eller visa vad du behöver.

Du kan be ledaren visa en gång till.

Ni kan hitta ett sätt som passar dig.

Du är trygg på vattnet.



Ha flytväst när du paddlar.

Paddla tillsammans med någon.

Be ledaren förklara vad du ska göra.

Om något känns fel.



Ingen får göra dig illa eller säga dumma saker.

Du får säga att du inte mår bra.

Berätta för någon du litar på.

Du kan prata, skriva eller visa.

Du får ta en paus.



Du får säga till om du behöver vila.

Be ledaren visa var du kan ta en paus.

Du får säga till om du behöver göra något annat en liten stund.