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												
Nämna 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												
Utrustning												
Veta att det finns olika kanottyper och vad kanotens delar heter												
Materialvård. 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												