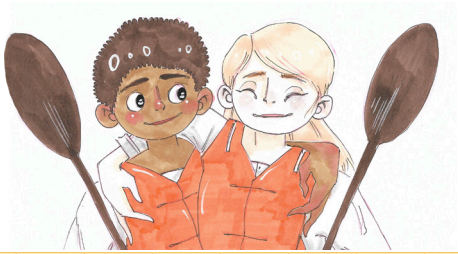
PaddlePower
Checklista, level 1



Namn												
Moment												
Säkerhet												
Bär godkänd flyväst i rätt storlek och på rätt sätt												
Veta varför det är bra att paddla nära land som nybörjar												
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												
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												