

Kliva i från brygga

Grunderna!

Lägg kajaken längs med bryggan så att den ligger stabilt.

Placera fötterna i sittbrunnen. Behåll kroppstyngden på bryggan.

En kompis kan hålla kajaken stabil när du ska sätta dig.

- ✓ Använd en låg och stabil brygga
- ✓ Ha alltid flytväst på

Sätt dig ner i kajaken. Håll i bryggan när du centrerar vikten i kajaken.

Ta paddeln och tryck försiktigt ifrån bryggan. Nu är du redo att paddla!