

Paddla SUP

Bra tips!

Börja gärna på knä för att hitta balansen.



Sätt i paddeln framför dig. Ta upp den innan den passerar fötterna.

Ställ dig upp lugnt – med fötterna axelbrett.



Byt sida var 3–5 drag för att paddla rakt.

Eller använd styrtag så slipper du byta sida.

Du kan sitta ner på knä när du paddlar.



- ✓ Använd leash mellan ben-bräda
- ✓ Ha alltid flytväst på