PaddlePower – Checklista level 6

Namn										
Moment										
Säkerhet										
Kamraträddning, både vara den som tar sig upp i kanoten och den som assisterar.										
Miljö										
Berätta om något du gör för att vara rädd om naturen när du paddlar										
Nämn en viktig sak för att vara en bra kompis vid tävling										
Idrottsskills										
Håll en uppvärmning för dina kompisar.										
Nämn två positiva saker med att värma upp										
Delta i en tävling (träningstävl., klubbtävl. eller någon annan typ av tävling)										
Din utrustning										
Kunna berätta om lämpliga kläder att paddla i vid olika väder och temperaturer.										
Kanotskills										
Remma fast kanoten på bock, ställning eller släp										
Kunna stiga ner i kanoten från olika platser (brygga, strand, klippa, kajkant, båt etc.)										
Hjälp en kompis att hitta en bra sittställning										
Förhindra att du tippar med hjälp av paddeln som stöd (d.v.s. lågt stöd)										
Effektiv paddling framåt, ca 200 m med en fartökning på 50 m										
Paddla mot ett hinder, stoppa på fyra paddeltag utan att krocka										
Passera en smal passage där du håller paddeln i vattnet vid sidan av kanoten.										
Paddla bakåt med god uppsikt till en bestämd plats 25 m bort										
Paddla sidled 5 m åt båda hållen										
Stig ur kanoten utan hjälp på tre olika ställen i närheten av klubben										