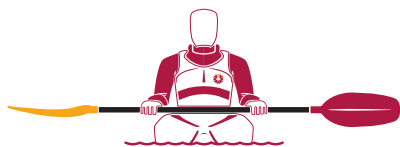


# 皮划艇活动指南

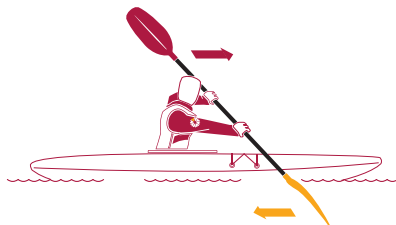
## 1 握桨方法

- 双手握住桨，将黄色桨叶置于您的右手侧，红色桨叶置于您的左手侧
- 抬起桨，举至头顶，调整角度肘部弯曲呈直角



## 2 向前划桨

- 手臂向前伸展，将黄色桨片划入水中
- 右手向回拉，直至黄色桨片与您的身体同齐
- 反之对左侧的红色桨片采用同样的划水方法



## 3 向后划桨（停住）

- 把桨划入水中，与您的身体同齐
- 将桨叶向前推
- 在另一侧重复同样的动作



## 4 保持平衡

- 当坐在皮艇里时，请您保持背部挺直，用臀部力量保持平衡（而不是用上半身）



## 5 如遇翻覆：

- 请保持冷静
- 抓牢皮艇，不要松开
- 您的导游会尽快来帮助您

