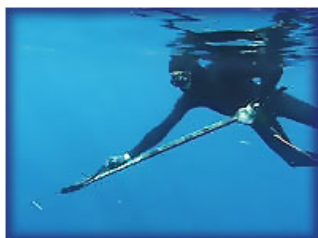


Ladning af harpun (VIGTIGT : Lad aldrig harpunen over vandet!)

**1**

Placer dig selv behageligt i vandet, og få et godt greb i håndtaget med din venstre hånd og gør klar til at lade harpunen.

**2**

Ræk efter og hold i den højre side af elastikken med din højre hånd, mens du skubber harpunen frem med din venstre hånd.

**3**

Med en strakt højre arm, placeres harpunens håndtag mod brystet med den venstre hånd.

**4**

Når harpunen er vel placeret mod brystet, slipper du håndtaget med din venstre hånd og griber efter den venstre side af elastikken.

**5**

Brug nu begge hænder til at trække elastikken mod indgrebet, samtidig med at du skubber brystet frem og trækker skulderne tilbage.

**6**

Sæt wishbonen fast i indgrebet og harpunen er klar til brug.