

# Průběh privátní výuky lyžování- dospělí

## Nákup lekce

- Lekci zakoupíte **online** nebo **osobně** na pokladně lyžařské školy.
- Při koupi lekce **online** obdržíte **email** s potvrzením lekce. Cca hodinu před začátkem lekce vám přijde **SMS zpráva**, kterou se budete prokazovat u instruktora. **Nemusíte již chodit k pokladně lyžařské školy.**
- Při koupi lekce na pokladně lyžařské školy **osobně** obdržíte **1x účtenku** s potvrzením o zaplacení (uschováte si) a **1x voucher s informacemi o výuce** (odevzdáte instruktorovi).

## Před lekcí

- Potkávací místo s instruktorem je u **KIDSPARKU** (oplocené multifunkční hřiště pod hotelem Emeran nebo pod Mammut barem).
- Na místě buďte alespoň **5 minut** před začátkem lekce a čekejte na příchod přiděleného instruktora. Instruktora poznáte podle jména **na cedulce**, kterou má připnutou na uniformě. Jméno instruktora naleznete v SMS zprávě, nebo na voucheru.
- V případě, že si půjčujete vybavení v půjčovně, doporučujeme vyrazit na Klíny s časovým předstihem. V půjčovně bývá fronta a chvíli trvá, než si vyberete vhodné vybavení. Také počítejte s variantou, že budete nějakou dobu parkovat. **Pokud přijdete na lekci pozdě, není možné požadovat za lekci náhradu.**
- Připravte se na výuku:
  - Oblečte se vhodně dle aktuálního počasí.



- Lyžařská **helma** do 15 let je povinná. Doporučujeme lyžařské nebo sluneční brýle.
- Nazujte si **lyžařské boty**.
- Ujistěte se, že jsou lyže správně seřízené a mají vhodnou délku.
- **Hůlky** si vezměte, instruktor posoudí, zda je budete potřebovat.
- Pokud jste pokročilý lyžař a půjdete lyžovat na sjezdovky, je potřeba zakoupit skipas. Možnosti nákupu skipasu:
  - na pokladně lyžařské školy - cenově zvýhodněný hodinový skipas (70 Kč/1 hod.)
  - na pokladně Sport areálu Klíny - jakýkoliv jiný dle [ceníku](#).
- Instruktoři chodí na výuku včas. Pokud by se tak nestalo, můžete nám dát po hodině zpětnou vazbu (v pokladně lyžařské školy). Budeme se snažit, aby se dále neopakovalo.
- S instruktorem proberete lyžařskou úroveň, společně vyjednáte cíle výuky a vaše přání. Domluvíte se, kde bude výuka probíhat.
- Respektujte, prosíme, zákaz vstupu doprovodu do oploceného areálu lyžařské školy (KIDSPARK a JUNIORPARK). Fotit a natáčet můžete třeba z terasy Mammut baru :)

## Během lekce

- Během lekce procházíte různými úrovněmi a prostředími, kde se zábavnou formou učíte dovednosti potřebné k lyžování.
- Využíváme terénní nerovnosti (vlny, klopenky, mini u-rampa, bazén, stříšky, klapačky apod.), na kterých se intuitivně zdokonalujete.
- Lekce začíná vždy krátkou rozcvičkou s instruktorem.
- Nejprve se seznámíte s prvními pohyby na lyžích na rovince, naučíte se brzdít a zatáčet na mírném svahu a projdete výše zmíněnými terénními nerovnostmi.
- Po zvládnutí bezpečného zastavení a základů zatáčení je možné přejít na prudší svah (JUNIORPARK, Poma nebo Lanovka). Děti do 15 let musí na sjezdovce (mimo areál LŠ) nosit výstražnou vestičku lyžařské školy (zapůjčí instruktor).

- U pokročilých je potřeba první jízdou ověřit v KIDSPARKU a JUNIORPARKU, zda umí zastavit a zná základy zatáčení a poté je možné jít na sjezdovku.
- Pokročilí lyžaři trénují na sjezdovce precizní provedení oblouků, mění velikost jejich poloměru, zvyšují rychlost jízdy a tím se dostanou k jízdě po hranách, mohou vyzkoušet i slalom, jízdu pozpátku, jízdu v boulovitém terénu apod. Mohou jet i mimo sjezdovku do volného terénu. V případě zájmu mohou vyzkoušet i freestyle - malé skoky a funboxy.
- Instruktor ukončuje hodinu vždy u KIDSPARKU.
- Instruktor zhodnotí hodinu, může předat průkaz lyžaře, kam nalepí samolepku znázorňující pokrok v uplynulé lekci a společně se domluvíte na dalším postupu.
- Vrácení výstražné vestičky instruktorovi.

## Po lekci

- Možnost rezervace další hodiny se stejným instruktorem.
- Plnění domácího úkolu, který zadal instruktor na další hodinu 😊