



PARADISE SKI | SKIALPINISMUS | SKUPINY | ZÁKLADY

ÚVOD

Cílem projektu je bezpečně a srozumitelně uvést začátečníky do světa skialpinismu. Účastníci si prakticky vyzkouší základy výstupu i sestupu, práci se skialpovou výbavou a získají klíčové informace o pohybu v zimních horách. Projekt je koncipován tak, aby šetřil čas, eliminoval začátečnické chyby a předával zkušenosti z reálné praxe.

PRO KOHO JE PROJEKT URČEN

- úplní začátečníci na skialpech
- sjezdoví lyžaři, kteří chtějí vyzkoušet skialpinismus
- sportovci hledající bezpečný vstup do zimních hor
- všichni, kteří chtějí praktické zkušenosti bez zbytečné teorie

OBSAH VÝUKY

- správné nastavení a používání skialpové lyže
- práce se skialpovými pásy (nasazení, sundání, skladování)
- technika výstupu (tempo, stopa, práce s hůlkami)
- základy bezpečného sestupu v terénu
- základní pravidla pohybu v zimních horách
- skialpová výbava – co je nutné a co doporučené
- základy lavinové prevence a čtení terénu
- rozhodování podle aktuálních podmínek a složení skupiny

CENA

- 1 osoba: 1 500 Kč / osoba
- 2 osoby: 1 000 Kč / osoba
- 3 osoby: 800 Kč / osoba

- časová dotace: cca 3–5 hodin dle tempa a dovedností účastníků
- maximální počet osob: 3
- výuka probíhá v malé skupině s individuálním přístupem
- vedení zkušeným lyžařským instruktorem / horským průvodcem

IČ: 03823067, www.paradiseschool.cz

