

PRŮBĚH PRIVÁTNÍ VÝUKY LYŽOVÁNÍ - DĚTI

Nákup a rezervace termínu lekce

- Lekci zakoupíte **online** nebo **osobně** na pokladně lyžařské školy a rezervujete termín lekce.
- Po rezervaci termínu lekce **online** obdržíte **email** s potvrzením lekce a informacemi.
- Půl hodiny 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 své dítě na výuku:
 - S malými dětmi dojděte před výukou na **WC**.
 - Dejte dětem do kapsy **kapesníčky**.
 - Oblečte děti vhodně dle aktuálního počasí.



- Lyžařská **helma** pro děti do 15 let je povinná. Doporučujeme lyžařské nebo sluneční brýle.
- Nazujte dětem **lyžařské boty**.
- Ujistěte se, že jsou lyže správně seřizené a mají vhodnou délku.
- **Hůlky** vezměte pouze pokročilým lyžařům, začátečníci hůlky nepoužívají.
- Pokud je vaše dítě pokročilé a půjde lyžovat na sjezdovky, je potřeba **zakoupit skipas**. Skipas před výukou raději předejte instruktorovi. Možnosti nákupu skipasu:
 - na pokladně lyžařské školy - cenově **zvýhodněný hodinový skipas (80 Kč/1 hod.)**
 - na pokladně Sport areálu Klíny - jakýkoliv jiný dle ceníku.
- Připravujte malé děti na to, že budou lyžovat **s cizím člověkem** a že se **nemusí ničeho bát**, že to bude zábava :)
- 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 dítěte, vyjednáte cíle výuky a vaše přání. Domluvíte se, kde bude výuka probíhat, **kde a v kolik hodin se po výuce potkáte a dítě převezmete**. V případě, že bude dítě přebírat jiná osoba, je nutné na to instruktora upozornit, popř. s osobou seznámit. Upřesníte si telefonický kontakt, kdyby se v průběhu výuky objevila neočekávaná situace.
- **Respektujte, prosíme, zákaz vstupu doprovodu do oploceného areálu lyžařské školy (KIDSPARK a JUNIORPARK)**. Fotit a natáčet můžete třeba z terasy Mammut baru :)



Během lekce

- Děti procházejí různými úrovněmi a prostředími, kde se zábavnou formou učí dovednosti potřebné k lyžování.

- Využíváme terénní nerovnosti (vlny, klopenky, mini u-rampa, bazén, stříšky, klapačky apod.), na kterých se intuitivně zdokonalují.
- Lekce začíná vždy krátkou rozcvičkou s instruktorem nebo maskotem v KIDSPARKU.
- Nejprve se v KIDSPARKU seznamují s prvními krůčky na lyžích na rovince, učí se brzdít a zatáčet na mírném svahu a prochází výše zmíněnými terénními nerovnostmi.
- Po zvládnutí bezpečného zastavení a základů zatáčení je možné opustit KIDSPARK a jít do JUNIORPARKU, kde je prudší svah a cestu nahoru usnadní pojízdný koberec. Zde děti otestují, zda naučené dovednosti zvládnou i na prudším svahu. Pokud ano, mohou vyrazit s instruktorem na Pomu, nebo na Lanovku. 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 dítě umí zastavit a zná základy zatáčení a poté je možné jít na sjezdovku.
- Pokročilé děti trénují na sjezdovce např. slalom, jízdu pozpátku, jízdu v boulovitém terénu, zvyšují rychlost jízdy a tím se dostávají k jízdě po hranách, střídají poloměr oblouku, apod. Mohou jet i mimo sjezdovku do volného terénu. V případě zájmu mohou vyzkoušet i freestyle - malé skoky a funboxy.
- Přítomnost rodičů při výuce hlavně malých dětí je nežádoucí, jsou zbytečně rozptylovány. Své ratolesti je možné sledovat z povzdálí tak, aby vás neviděly.
- Instruktor ukončuje hodinu vždy u KIDSPARKU. Je nutné přijít na konec hodiny včas, aby instruktor ani děti nemuseli čekat.
- Instruktor zhodnotí hodinu, předá dítěti průkaz lyžaře, kam mu nalepí samolepku znázorňující pokrok v uplynulé lekci a domluví se s rodiči na dalším postupu.
- Vrácení výstražné vestičky instruktorovi.



Po lekci

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