Často kladené otázky

Chci si lezení jen vyzkoušet, musím absolvovat kurz?
Nemusíte, rád vám pomůžu prožít první lezecké krůčky v individuální lekci přizpůsobené vašim přáním.

Co když na poslední chvíli nemohu kurz/lekci absolvovat, např. z důvodu nemoci?
Kurz/lekci lze po dohodě přesunout na jiný termín.

Co se v kurzu naučím?
V základním kurzu se naučíte vše, co potřebujete k bezpečnému pohybu v prostředí umělých stěn. V pokračovacích kurzech zlepšíte své lezení a naučíte se lézt po skalách. Pro splnění vašeho očekávání udělám maximum. Základní informace o nabídce naleznete na úvodní stránce kurzů.

Jak se mohu přihlásit?
Stačí napsat na e-mail kytka@instruktorlezeni.cz a dohodneme se.

Je důležitá fyzická zdatnost?
Jedním z předpokladů lezení je základní fyzická zdatnost. Pro zvládnutí lehkých cest (výstupů) není potřeba žádný speciální trénink ani velká síla. Výběr (obtížnost) lezených cest lze přizpůsobit vašim možnostem.

Je důležitý věk?
Věk nehraje vůbec žádnou roli. Důležitá je ochota věnovat čas. Pokud máte pochybnosti, tak zavolejte, nebo napište.

Je sportovní lezení bezpečné?
Lezení vždy zahrnuje jistou míru rizika, kterou lze zodpovědným přístupem snížit na přijatelnou mez. Díky zkušenostem a metodickým znalostem jsem schopen na případná rizika poukázat a problémům předcházet.

Jsem pokročilejší lezec a nedaří se mi zlepšovat se. Můžete mi pomoci?
Toto je velmi individuální záležitost. Nabízím individuální lekce, kde vysvětlím veškerou problematiku a pomůžu odhalit nedostatky. Následně se můžeme dohodnout na pravidelném individuálním lezeckém koučování, kde společně zapracujeme na odstranění lezeckých nedostatků.

Kde se lezecké kurzy konají?
Učím v Praze na stěnách SmíchOFF, 13, Lezecká stěna Ruzyně a ve Sport Centrum Evropská. Můžeme se dohodnout na kurzu i na jiné stěně a samozřejmě na skalách dle dohody.

Kolik vše bude stát?
Základní ceny naleznete v ceníku. Případnou změnu ceny lze dohodnout individuálně.

Mohu darovat lezecký kurz jako dárek?
Ano, lze vystavit dárkový poukaz.

Můžu s sebou na lezení vzít psa?
Na lezecké stěny psi nesmí, do skal zcela bez potíží.

Můžu zkusit lézt, i když mám strach z výšek?
Strach je přirozený. Vhodným postupem lze strach zmírnit. Případně lze vyzkoušet bouldering -

bezpečné lezení v přiměřené výšce nad matrací.

Od kolika let mohou lézt děti?
Je to velmi individuální. Ze zkušenosti vím, že mnoho dětí předškolního věku lezení (hru na lezení) bez potíží zvládá. Zavolejte, domluvíme se.

Potřebuji vlastní výzbroj/výstroj?
Na všechny začátečnické kurzy lze zajistit odpovídající výstroj/výzbroj (lezečky, sedací úvazek, jistítko, karabiny, přilba…).

Proč absolvovat kurz právě se mnou?
Mám za sebou mnohaletou zkušenost s lezením i s výukou. Jsem držitelem odpovídajících oprávnění [1)] a pod mým vedením prošlo kurzy opravdu mnoho klientů/lezců.

1)
Instruktor lezení na umělých stěnách, Instruktor skalního lezení, Trenér sportovního lezení licence B

From:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/ - **Kytka**

Permanent link:
https://kytka.instruktorlezeni.cz/faq?rev=1666545552

Last update: **19. 05. 2023 - 20:38**