

Nabídka lezeckých aktivit a metodických bloků

• Lezení s instruktorem

- cena je včetně vstupu a zapůjčení vybavení
- plná cena platí jen osoby nad 12let, dítě s lezoucím doprovodem do 12 let 100kč
- obsahem kurzu je:
 - oblečení do sedáku, navázání nebo cvaknutí na lano
 - základní rozcvička, jištění při lezení
 - technika lezení, pohybové vzory, fyziologický úchop
- Lezení pro 1 osobu
 - 60 minut - 750 Kč
 - 90 minut - 950 Kč
- Lezení pro 2 osoby
 - 60 minut - 1100 Kč
 - 90 minut - 1250 Kč
 - 120 minut - 1450 Kč
- Lezení pro 3 osoby
 - 90 minut - 1800 Kč
 - 120 minut - 2100 Kč
- Lezení pro 4 osoby
 - 90 minut - 2100 Kč
 - 120 minut - 2300 Kč

• Horolezecká miniškola (umělá stěna / skála)

- cena je včetně vstupu a zapůjčení vybavení
- **lezení top rope (s horním jištěním), délka kurzu 2.5h**
 - 2400 Kč / 1 osoba
 - 2600 Kč / 2 osoby
 - 2800 Kč / 3 osoby
 - 3000 Kč / 4 osoby
- **lezení na prvním konci lana , délka kurzu 1h**
(absolvování kurzu lezení top rope vyžadováno)
 - 1000 Kč / 1 osoba
 - 1100 Kč / 2 osoby
 - 1200 Kč / 3 osoby
 - 1300 Kč / 4 osoby
- obsah kurzů viz. Příloha - 2. strana

• III. varianta - firemky

- 1 instruktor na 1 hodinu - 750Kč včetně vybavení (lezečky, sedák)
- mám k dispozici stabilně 4 instruktory

Obsah metodických bloků

Základní blok - Lezení top rope (s horním jištěním)

- Základní lezecký materiál - sedák, prsák, helma
- Karabiny - typy, vlastnosti, použití
- Jistících pomůcky - typy a vhodnost pro různé druhy lezení
- Uzly a jejich vlastnosti – osmičkový
- Navázání - na sedák
- Příprava lana před lezením
- Lezecké povely, komunikační kruh - jistím, lezu, dober, povol, sedám, zruš
- První pomoc - MARSCH - řešení krizové situace a předání pacienta záchranářům
- Lezení Top Rope – pozice jističe, pozice rukou při jištění / spouštění, zablokování jistící pomůcky, nácvik a zachycení pádu

Lezení na 1. konci lana

- cvakání expresek
- vedení lana
- kontrola lana
- kontrola pádu