

AKTYWNY WYPOCZYNEK W GÓRACH



HEAD®

📞 795 531 655

📞 696 656 743

📍 SKOŚNA 4, 43-370 SZCZYRK



BEZPIECZNY START I META

WYJEŹDZAMY NA URLOP ZIMOWY. PLANUJEMY AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU, MOŻE WARTO ZADAĆ SOBIE PYTANIA:

- KIEDY OSTATNI RAZ BYLIŚMY NA NARTACH LUB SNOWBOARDZIE I JAKA MAMY PRZERWĘ.
- CZY PRZYGOTOWYWALIŚMY SIĘ DO SEZONU ZIMOWEGO, CZY TEŻ WCHODZIMY NA STOK PROSTO Z BIEGU, WYSKAKUJĄC Z DOMOWYCH I ZAWODOWYCH OBOWIĄZKÓW.
- CZY WARTO PRZYPOMNIEĆ SOBIE ISTOTNE ELEMENTY TECHNIKI NARCIARSKIEJ, NA KTÓRE ZWRACALIŚMY UWAGĘ JAKIŚ CZAS TEMU.
- CZY MAMY DOBRANY ODPOWIEDNI SPRZĘT I CZY JEST ON ODPOWIEDNIO USTAWIONY.
- CZY WIEMY JAK NALEŻY SPRZĘT NARCIARSKI PRZYGOTOWAĆ DO JAZDY.
- CZY ZNAMY TRASY W OŚRODKU NARCIARSKIM I ICH SKAŁĘ TRUDNOŚCI ORAZ WARUNKI NARCIARSKIE NA TRASACH.
- JAKI WARTO KUPIĆ KARNET W ZALEŻNOŚCI OD POSIADANYCH UMIEJĘTNOŚCI I WARUNKÓW ŚNIEGOWYCH.
- UMIEM JEŹDZIĆ NA NARTACH ALE MOŻE WARTO SIĘ ROZWIJAĆ I WSKOCZYĆ NA WYŻSZY POZIOM UMIEJĘTNOŚCI NARCIARSKICH.



BEZPIECZNY START I META

W ODPOWIEDZI NA TE PYTANIA **SZKOŁA NARCIARSKA START-BESKID** ORAZ **CENTRUM TESTOWE HEAD I META RENTAL** PRZYGOTOWAŁA PROGRAM WARSZTATÓW NARCIARSKICH I SNOWBOARDOWYCH **„BEZPIECZNY START I META”** DLA OSÓB NA WSZYSTKICH POZIOMACH ZAAWANSOWANIA, KTÓRY POZWALA PŁYNNIE WEJŚĆ W SEZON NARCIARSKI MINIMALIZUJĄC ZŁAPANIE KONTUZJI, ZAPEWNIAJĄC WIĘKSZĄ PEWNOŚĆ I KOMFORT NA STOKU.

ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ INDYWIDUALNIE LUB W MAŁYCH GRUPACH.

W PIERWSZYM DNIU PAŃSTWA AKTYWNEGO URLOPU, RANO, PO OTWARCIU STACJI NARCIARSKIEJ, ORGANIZUJEMY

3 GODZINNE WARSZTATY **„BEZPIECZNY START I META”**

3 GODZINY TO NIEWIELE CZASU , ALE WIELE MOGĄ PAŃSTWU POMÓC.

PONIŻEJ ZOSTAŁO PRZEDSTAWIONE 7 GŁÓWNYCH PRZYCZYŃ WYPADKÓW NA STOKACH.

- BRAWURA.
- PRZECENIANIE SWOICH MOŻLIWOŚCI.
- NADMIERNA SZYBKOŚĆ.
- NIEWYSTARCZAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI W STOSUNKU DO SKALI TRUDNOŚCI TRASY NARCIARSKIEJ I WARUNKÓW JAKIE NA NIEJ PANUJĄ.
- NIESTOSOWANIE SIĘ DO OBOWIĄZUJĄCYCH PRZEPISÓW NA STOKACH.
- JAZDA W NIEDOPASOWANYM SPRZĘCIE.
- ALKOHOL.

NALEŻY DODAĆ DO TEJ LISTY DUŻĄ LICZBĘ URAZÓW I KONTUZJI WYNIKAJĄCYCH Z BRAKU, LUB NIEWŁAŚCIWEGO PRZYGOTOWANIA FIZYCZNEGO DO ZIMOWEGO SEZONU NARCIARSKIEGO. ROZMIAR KONTUZJI JEST BEZPOŚREDNIO ZWIĄZANY ZE STANEM NASZEGO ORGANIZMU I JEGO POZIOMEM WYTRENOWANIA. DLATEGO WARTO ROZPOCZĄĆ JAZDĘ OD DOBREGO STARTU ŻEBY BEZPIECZNIE DOTRZEĆ DO METY.



BEZPIECZNY START I META

PROGRAM WARSZTATÓW

- PRZEPROWADZENIE WYWIADU ZWIĄZANEGO Z PRZYGOTOWANIEM MOTORYCZNYM ORAZ INSPEKCJA SPRZĘTU, PORADY W ZAKRESIE ZAKUPU KARNETU GOPASS.
- POMOC W DOBORZE SPRZĘTU W ZALEŻNOŚCI OD POSIADANYCH UMIEJĘTNOŚCI , BUDOWY CIAŁA, DYNAMIKI JAZDY W CENTRUM TESTOWYM HEAD I META RENTAL, PRZY UDZIALE PROFESJONALISTÓW Z DUŻYM DOŚWIADCZENIEM.
- PRZEPROWADZENIE ODPOWIEDNIEJ ROZGRZEWKI I DOBRANYCH ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH I ROZLUŻNIAJĄCYCH PRZED PIERWSZYM ZJAZDEM. NAJWIĘCEJ KONTUZJI ZDARZA SIĘ PRZY PIERWSZYCH ZJAZDACH NA MAŁEJ PRĘDKOŚCI.
- PIERWSZE ZJAZDY POD NADZOREM TRENERÓW I INSTRUKTORÓW, PRZYPOMNIENIE NAJISTOTNIEJSZYCH ELEMENTÓW, STOPNIOWANIE SKALI TRUDNOŚCI, KOREKTA BŁĘDÓW, DOSKONALENIE, BIEŻĄCE PORADY DOTYCZĄCE DOBORU I USTAWIENIA SPRZĘTU.
- KRÓTKIE SZKOLENIE JAK NALEŻY PRZYGOTOWAĆ SPRZĘT DO JAZDY.
- WIZUALIZACJA OŚRODKA NARCIARSKIEGO, ZAPOZNANIE Z MAPĄ TRAS, WYCIĄGÓW, PORADY DOTYCZĄCE WYBORU TRAS I AKTUALNE WARUNKI NA POSZCZEGÓLNYCH TRASACH. INFORMACJE O RUCHU NARCIARSKIM I KOLEJKACH DO WYCIĄGÓW, ZAPOZNANIE Z REGULAMINEM OŚRODKA I PRZEPISAMI.
- W PRZYPADKU, KIEDY PAŃSTWO WYRAŻĄ ZAINTERESOWANIE NASZYMI KOLEJNYMI PROGRAMAMI
- DLA DZIECI PROGRAM „**SITNUŚ**”
- DLA PAŃ PROGRAM „ **GIRLS IN THE SNOW**”
- DLA ZAAWANSOWANYCH PROGRAM „**MASTERS NEXT LEVEL**”
- TESTY SPRZĘTU MARKI **HEAD Z CENTRUM TESTOWEGO HEAD I META RENTAL**, W PLANIE ZAJĘĆ DOBIERAMY I ZMIENIAMY SPRZĘT TAK, ŻEBY OPTYMALIZOWAĆ POSTĘPY W SZKOLENIU WE WSZYSTKICH REALIZOWANYCH PROGRAMACH.

ZAPRASZAMY NA NASZE ZAJĘCIA I KONTYNUACJĘ PRZYGODY W TOWARZYSTWIE DOŚWIADCZONYCH, LICENCJONOWANYCH TRENERÓW I INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA I SNOWBOARDU W LICENCJONOWANEJ SZKOLE NARCIARSKIEJ START-BESKID W SZCZYRKU WE WSPÓŁPRACY Z CENTRUM TESTOWYM HEAD I META RENTAL