

## Přílohy

Příloha č.1- Anketa

Jaký je váš věk?

Jaké je vaše pohlaví? Muž/Žena/Nechci uvádět

Jaké je vaše dosažené vzdělání? Základní/Vyučení/Střední/Vyšší odborné/Vysoké

Jak dlouho provozujete skialpinismus? 1-2 roky/3-4 roky/5-6 let/ 7 a více

Kolik dní v roce strávíte skialpinismem? 1-10 dní/11-20 dní/21-30 dní/31 a více dní

Kdo vás k tomuto sportu přivedl? Přátelé/Rodina/Jiné:---

Proč jste začali se skialpinismem? Chůť poznávat nové věci/Pro zábavu/Rozvoj kondice/Jiné:-

Co je pro vás největším potěšením na túře? Příroda/Sjezd/Kontakt s přáteli/Jiné:---

Jak dlouho vám vydrží pozitivní zážitek? Do týdne/1-2 týdny/2-3 týdny/3 a vícetýdnů

Překračujete během skialpinismu svoje hranice? Ano/Ne

Pokud jste zaškrtnl Ano, odůvodněte jak?

Setkali jste se s pojmem Green Exercise? Ano/Ne

Pokud jste zaškrtnl v Ano, uveďte kde.

Jaké je pro vás největší subjektivní riziko při skialpinismu? (Subjektivní riziko souvisí přímo s vlastními chybami lyžaře). Neznalost terénu/Nevhodné nebo nedostatečné vybavení/Organizační nebo pedagogické nedostatky/Nedostatečný přísun energie/Neznalost lavinového nebezpečí/Neznalost počasí/ Jiné:---

Jaké je pro vás největší objektivní riziko při skialpinismu? (Objektivní riziko nelze ovlivnit, je stále přítomné a je nutné s ním počítat). Laviny/Náhlá změna počasí/Mlha/Sněhová bouře/Náhlé setmění/Terénní pasti/Jiné:---

Jaké si myslíte, že má pro vás skialpinismus největší fyziologický benefit? Zlepšení nálady (pomocí vyplavování endorfinu)/Zlepšení kondice/Zlepšení koordinace/Jiné:---

Vyjádřete na Borgově škále úsilí, jak vnímáte celkovou zátěž během: Sjezd, Výstup, Celkové zhodnocení (Borgova škála měla stupnici 6-20)