

# INSTRUKCE NA ZIMNÍ VÝCVIKOVÝ KURZ

## **Termín konání kurzu:**

16. 1. – 26. 1. 2017

## **Místo:**

Kouty nad Desnou, katastr obce Loučná nad Desnou; přímo u konečné zastávky vlaku, kousek od zastávky autobusu. Lyžovat budeme v Koutech nad Desnou, v Přemyslově, ve Ski areálu Kareš, případně na Červenohorském sedle.

## **Očekávaný příjezd:**

16. 1. 2017 mezi 10:00 – 11:30 hod. na Hotel Dlouhé Stráně v katastru obce Loučná nad Desnou (část obce Kouty nad Desnou).

## **Zahájení:**

16. 1. 2017 v 12:00 hod. v klubovně hotelu (dozvíte se u recepcce).

## **Ukončení:**

26. 1. 2017 po závěrečném přezkoušení v 11:00 hod.

## **Doprava:**

Každý účastník kurzu se dopravuje do místa konání kurzu sám na vlastní náklady. Možno dopravit se autem – parkoviště u hotelu. Přejedete koleje a zahnete doleva do kopce a dojedete k horní budově (hotel má dvě budovy). Možnost dopravit se vlakem – nádraží (konečná zastávka) těsně pod hotelem (cca 200 m). Možnost dopravit se autobusem – zastávka cca 500 m od odbočky pod hotelem.

## **Ubytování:**

Hotel Dlouhé Stráně. Polopenze + druhá večere (spartánská).

## **Cena kurzu:**

4.650,- Kč (ubytování, polopenze, amortizace materiálu); bezlepková dieta 5160,- (je nutné uvést na přihlášce). Je však nutné počítat ještě počítat s cca 2.500,- Kč za vleky.

## **Způsob úhrady:**

Převodem z účtu: na číslo účtu **19-1096330227/0100, variabilní symbol: 99510802**

## **Garant kurzu:**

Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.; 733 690 599, [ondrej.jesina@upol.cz](mailto:ondrej.jesina@upol.cz).

## **Vyučující na kurzu:**

Zbyněk Janečka (didaktika lyžování, lyžování ZP), Svatava Panská (lyžování SP), Lucie Ješinová (vyučující KAT/IMON; lyžování TP), Tomáš Vyhlídal (snowboarding, lyžování MP), Michal Botek (didaktika lyžování), Radim Antel, (didaktika lyžování), František Chmelík (didaktika lyžování), Ondřej Ješina (organizace a logistika), Martin Kudláček (zahraniční studenti), Renata Vařeková (zdravotník).

## **Kurz je určený pro studenty:**

1. ročník navazujícího studia Mgr. (prezenční, kombinované studium) oborů ATV a APA a zahraniční studenty v programu ERASMUS a ERASMUS MUNDUS.

### **Předpokládaný počet účastníků:**

cca 45 studentů ATV a APA (+ pedagogové z FTK)

cca 10 dětí se sluchovým postižením (+ doprovod cca 2 osoby)

cca 5 dětí se zrakovým postižením (+ 2 pedagogové)

cca 8 dětí s kombinovaným postižením (+ 2 pedagogové)

Paralelně s tím probíhající licenční kurz na monoski: 12 instruktorů, 5 osob s TP, 5 jejich asistentů.

Celkem: cca 90 osob

### **Poznámka:**

Jedná se o dva kurzy spojené do jednoho. Původně jste měli absolvovat dva sedmidenní kurzy (počítáno i s dopravou). Naší snahou bylo snížit vaše náklady i časový dopad, a proto jsme obsah zefektivnili tak, abyste nemuseli absolvovat dva sedmidenní kurzy v průběhu jedné sezóny. Právě proto, že jsme si vědomi finančního dopadu (především na studenty v prezenční formě studia) a na případné časové možnosti (především studentů v kombinované formě studia), realizujeme kurz právě v tomto rozsahu v takové ceně.

Prezenční ATV: KAS/LYSN, KAT/KZKAP

Prezenční APA: FTK/LYSN nebo nově KRL/MAKU, KAT/KZKAP

Kombinovaní ATV: KAS/KLYSN, KAT/KZKAP

Kombinovaní APA: FTK/KLYSN nebo nově KRL/KMAKU, KAT/KZKAP

### **Vysvětlení výše nákladů kurzu**

V ČR ani zahraničí neexistuje tak finančně dostupný zimní kurz takto obsahově zaměřen. Běžné ceny za amortizaci sportovně kompenzačních pomůcek v ČR se pohybují kolem 600,- za monoski /den). Instruktorový kurz na monoski zajišťovaný externím subjektem (v Jánských Lázních, avšak pod naší garancí) je možné sehnat cca za 3 000,- Kč (bez ubytování). Běžné ceny instruktorských kurzů zaměřené na didaktiku lyžování stojí kolem 2 500,- Kč (bez ubytování). Osm hodin lekce základů snowboardingu můžete sehnat za 800,- Kč. Pokud k tomu připočtete ubytování s polopenzí, které se na horách může pohybovat kolem 500,- na den a výš, dostáváme se celkově k cca 12 000,- Kč. A to nepočítáme náklady osob (dětí i dospělých), kteří jedou na kurz v roli didaktických nástrojů. Když k tomu připočteme možnost zlepšení jazykových kompetencí při interakci se zahraničními studenty, věřím, že pokud toto porovnáte s opravdovou cenou a organizační náročností kurzu, určitě pochopíte, že první, na co instruktorský tým myslí, jste vy, vaše potřeby a vaše peněženka.

***Pro úspěšné zvládnutí kurzu jsou nutné lyžařské kompetence na úrovni instruktorského kurzu nebo kurzu vykonaného na vysokoškolském tělovýchovném pracovišti. Způsobilost ke sjezdovému lyžování s osobami se zdravotními postižením bude ověřena přímo na kurzu a může být důvodem nezvládnutí zápočtových požadavků. Zápočtové požadavky vám budou sděleny na schůzce s garantem kurzu. Pokud nepovažujete svoje lyžařské dovednosti za dostačující, doporučuje vícedenní školící kurz pod vedením zkušených instruktorů a zároveň supervizorů pro potřeby kurzu. Spádově doporučujeme pro studenty z českých regionů Martina Dostála (728 427 919), pro Jeseníky areály v Loučné nad Desnou – Radim Antel (737 842 959), v případě změn v organizaci na BALUO – Pavel Pleva (776 675 542), okolí Olomouce (Hlubočky) – Jakub Lehnert (774 595 149).***

### **Finanční náklady:**

Stravování (polopenze) a ubytování činí 4.550,- Kč. V ceně je zahrnuto ubytování, strava, hotelové služby (pronájem místností včetně heren, rezervace společenských a kulturních

prostor, internet apod.), cena vleku pro výuku monoski ve Ski areálu Kareš, opravy a další vybrané služby Ski areálu Kareš, doprava a amortizace sportovně kompenzačních pomůcek (monoski, biski, skikáry, stabilizátory), zapůjčení a amortizace sportovního vybavení pro zájemce, kteří jej nevlastní (snowboard, boty pro snowboard v omezené míře) (100,- Kč). Veškerou dopravu i další vleky si platí každý sám (cca 2 500,- Kč).

#### **Obsah kurzu:**

- a) Didaktika sjezdového lyžování.
- b) Základy jízdy na snowboardu.
- c) Didaktika a asistence jízdy na monoski.
- d) Didaktika lyžování osob se zrakovým postižením.
- e) Didaktika lyžování osob se sluchovým postižením.
- f) Snowboarding osob se zdravotním postižením.
- f) Teorie lyžování a APA lyžování.
- g) Doprovodné aktivity

#### **Vybavení:**

Pro sjezdové lyžování (nezapomenout na lyžařské brýle, přilbu!!!, hůlky). Předpokladem pro zdárné zvládnutí kurzu jsou seřízené carvingové lyže. Pokud máte vybavení na snowboard, tak svoje vybavení. Pokud na snowboard nemáte, zapůjčíme Vám náš materiál. Případně si zapůjčíte od známých alespoň snowboardové boty. Literaturu k teorii a didaktice sjezdového i APA lyžování.

#### **Důležité:**

**Je bezpodmínečně nutné zúčastnit se předkurzovní informační schůzky, kde budete kromě jiného seznámeni s teoretickou přípravou před samotným kurzem.**

#### **Termín schůzky:**

Pro studenty v prezenční formě studia bude upřesněna (čtete nástěnku ve II. patře budovy NC). Pro studenty v kombinované formě studia bude schůzka zařazená do rozvrhu, pravděpodobně ve druhé půlce listopadu nebo v prosinci.

#### **Přihlášky:**

**Vyplněné přihlášky spolu s fotokopii potvrzení o zaplacení** zašlete nebo odevzdejte osobně do **1. 12. 2016** na adresu FTK UP, katedra aplikovaných pohybových aktivit, sekretariát, třída Míru 115, 771 11 Olomouc, nebo vše můžete naskenovat a zaslat emailem na [eva.hrbackova@upol.cz](mailto:eva.hrbackova@upol.cz) . V případě, že kurz platíte převodním příkazem, zašlete, prosím, okopírovaný výpis z účtu – dopište na něj své jméno a adresu.

#### **Upozornění:**

Storno poplatky vycházejí s platné směrnice FTK UP v Olomouci. Výjimky pro letošní rok vysvětlí osobně vedoucí kurzu při osobní nebo skupinové konzultaci do konce kalendářního roku.

Ondřej Ješina  
vedoucí kurzu

## **Závazná přihláška na ZVK ATV V Koutech nad Desnou ve dnech 16. 1. – 26. 1. 2017**

Přihlašuji se závazně na povinný zimní výcvikový kurz ATV, konaný ve dnech 16. 1. – 26. 1. 2017 v Koutech nad Desnou (hotel Dlouhé Stráně).

Prohlašuji, že jsem si vědom(a) toho, že případná změna rozhodnutí nebo neúčast na kurze, podléhá od této chvíle penalizaci.

Jméno: .....

Adresa bydliště: .....

Ročník: .....

Tel.: .....

Email: .....

Číslo účtu: .....

### **Zkušenost se sjezdovým lyžováním (zakroužkujte):**

žádná (lyžuji špatně)	malá (byl jsem na kurzu na ZŠ nebo SŠ)	jakžtakž (mám za sebou kurz na VŠ)	velká (jsem držitelem licence)
--------------------------	---	---------------------------------------	-----------------------------------

### **Zkušenost se snowboardem:**

Žádná nebo malá (neumím)	jakžtakž (mám za sebou kurz nebo jezdím pravidelně)	velká (jsem držitelem licence)
-----------------------------	--	-----------------------------------

Souhlasím, aby fotodokumentace a videodokumentace pořízené na kurzu mohla být zveřejněna na webových stránkách FTK UP v Olomouci, [www.apa.upol.cz](http://www.apa.upol.cz) nebo použita ke vzdělávacím a propagačním účelům.

V Olomouci dne .....

.....  
podpis