

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

KURZ KANOISTIKY

Katedra sportu Vás zve na zkrácený kurz Kanoistiky „A“, který se koná v náhradním termínu koncem června / 2020 v Olomouci na řece Moravě.

Zkratka předmětu: KAS/KUKAW, KKUKW

Číslo účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510309.

Termín: 25. – 26. 6. 2020

Místo: Olomouc, loděnice za Sportovní halou, řeka Morava.

Účast: Kurz je povinný pro přihlášené studenty ve STAGu.

Cena kurzu: 200 Kč (autobus s vlekem).

Platba: částku 200 Kč uhradíte **nejpozději do 5. června 2020!** Platbu provedete bankovním převodem z účtu a výpis pošlete e-mailem jana.seidlova@upol.cz pro Vaši evidenci. Pokud platba není provedena z Vašeho účtu, nezapomeňte uvést do zprávy pro příjemce své příjmení a jméno bez diakritiky.

Č. účtu: 19-1096330227/0100, variabilní symbol (VS) 99510309, specifický symbol (SS) rodné číslo bez lomítka.

Upozornění: Dne 5. června bude seznam účastníků letního kurzu **definitivně uzavřen!**

Kontaktní osoba: Mgr. Bank Navrátková, tatana.bank@upol.cz tel. 739 249 121.

Ubytování a **stravování** si studenti zajišťují sami ve vlastní režii (koleje, privát atd.)

Osobní vybavení: Účastníci si zajistí vybavení na vodu **neopren** nebo šušťákové kalhoty, vodácká **bunda** nebo šušťáková bunda, **neoprenové botičky** nebo **pevná obuv** (tenisky) do lodi (**ne crossy**), plavky, kšiltovka, šátek, sluneční brýle, krém s UV filtrem, blok a psací potřeby, OP, kartu zdravotní pojišťovny a finance.

Ze skladu loděnice FTK možno (za poplatek) **zapůjčit** neopren, vodáckou bundu a neoprenové boty, ale (v omezeném množství). Pro zájemce vypůjčení materiálu bude realizováno v 7:30 hodin před zahájením kurzu!

Materiální zabezpečení: Lodě a další technické vybavení pro výuku zajistí FTK ze skladu UP na loděnici (kánoe, kajaky, pádla, vesty, přilby, atd.).

Cíl kurzu: Cílem kanoistiky je osvojit si vodácké dovednosti na různých typech plavidel (plastové kajaky, plastové kánoe) a získat teoretické znalosti při organizaci plavby lodí se zaměřením na bezpečnost.

Sraz čtvrtek 25. 6. na loděnici za Sportovní halou v **7:45** hodin (převléknutí do vodáckého) a zahájení kurzu v 8:00 hodin.

Program kurzu

První den proběhne výcvik u loděnice (na mírně proudící vodě) zopakováním základních záběrů a náklonů, nácvikem vodní záchrany a procvičením všech postů (háček – zadák – kajak). Večer teoretická přednáška z organizace plavby, materiálního vybavení, bezpečnosti při vodní turistice a obtížnosti řek).

Druhý den etapa na řece Moravě, úsek Hynkov – loděnice Olomouc (délka 13,5 km). Před etapou využijeme v Hynkově peřej k tréninku a nácviku (vjezdu a výjezdu do proudu a z proudu, traverzování).

První den Loděnice Olomouc (za Sportovní halou)

08:00 – 08:30 Zahájení, bezpečnostní pravidla, seznámení s programem
08:30 – 09:00 A- skupina vodní záchrana, B- skupina příprava materiálu (lodí)
09:00 – 09:30 A- skupina příprava materiálu (lodí), B- skupina vodní záchrana

09:30 – 11:30 **I. Blok** praktická výuka
11:30 – 12:00 Základy vodní záchrany (praxe všichni)

12:00 – 13:00 Oběd (přestávka)

13:00 – 15:00 **II. Blok** praktická výuka
15:00 – 17:00 **III. Blok** praktická výuka

17:00 – 18:00 Večeře (přestávka)
18:00 – 19:00 **Přednáška** Organizace plavby, bezpečnost, obtížnost řek
Hala učebna 62

Druhý den

8:00 hodin sraz na loděnici, následuje nakládání lodí a odjezd autobusu do Hynkova, předpokládaný návrat do Olomouce kolem 17 hodin. Řeka Morava etapa Hynkov – Olomouc (délka 13,5 km, plavba asi 3,5 hodiny).

- A- Etapa Hynkov – Horka 5,5 km (přestávka, bufet občerstvení)
- B- Etapa Horka – Poděbrady 3 km
- C- Etapa Poděbrady – Železářny 3 km
- D- Etapa Železářny – loděnice OL 2 km

Mgr. Taťána Bank Navrátková
Vedoucí kurzu

PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
Vedoucí Katedry sportu FTK

Nepřehlédněte!

Kopii dokladu o zaplacení pošlete e-mailem: jana.seidlova@upol.cz **do 5. června** na Katedru sportu. Adresa: Mgr. Jana Seidlová, KAS Hynaisova 9, FTK UP Olomouc, 772 00 Olomouc

Číslo účtu: **19-1096330227/0100**

V.symbol: **99510309**

S.symbol: **rodné číslo bez lomítka**