

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

## **LICENČNÍ LYŽOVÁNÍ B**

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční na Pradědu v Jeseníkách. Kurz proběhne podle licenčního učebního programu „Instruktor základního lyžování“ v březnu 2021.  
Zkratka předmětu KAS/LYLB, LYLIB, KLYLB.

**Č. účtu:** 19-1096330227/0100, VS 99510310 (variabilní symbol).

**Termín:** 15. – 20. 3. 2021

**Místo:** Jeseníky, Praděd

**Cena kurzu:** 4.900 Kč

(cena zahrnuje ubytování 5 nocí, stravování, 5D/ skipas, literaturu).

**Úhrada:** Částku 4.900 Kč uhradíte do termínu **15. ledna 2021!!!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: [jana.seidlova@upol.cz](mailto:jana.seidlova@upol.cz) Jako **specifický symbol (SS)** uveďte své **RČ-rodné číslo**.

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve stanoveném termínu, jinak s Vaší účastí na kurzu **nepočítáme**. **Povinností** studenta je poslat mailem **kopii dokladu o zaplacení**, který je důležitý pro evidenci.

**Storno poplatky (penalizace):**

31 dní a více před odjezdem, storno ve výši 40% ceny kurzu.

30 až 15 dní před odjezdem, storno ve výši 60% ceny kurzu.

14 až 3 dny před odjezdem, storno ve výši 80% ceny kurzu.

2 a méně dní před odjezdem, storno ve výši 100% ceny kurzu.

V případě, že se kurz neuskuteční v důsledku mimořádných **COVID-19 opatření**, bude Vám vrácena zpět plná finanční částka bez storno-poplatků.

**Neúčast na kurzu:**

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením předloženým Mgr. Taťaně Bank Navrátkové na Katedru sportu, Hynaisova, při onemocnění nebo zranění ihned kontaktujte na mobil **739 249 121**, e-mail: [tatana.bank@upol.cz](mailto:tatana.bank@upol.cz)

**Ubytování:**

Na horské turistické chatě „Barborka“ na Pradědu. Pokoj po 2 až 4 osobách, sprchy a WC společné na patře.

**Stravování:**

Plná penze (S-O-V), zahájení 15/3 obědem, ukončení 20/3 snídaní.

**Doprava:**

Individuální, samostatná, po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. **Sraz účastníků** před chatou Barborka v pondělí 15/3 v **12:45 hodin**. Výjezd kyvadlovou dopravou

**Hvězda – Ovčárna** (výjezd autobusu každou celou hodinu 8:00, 9:00, 10:00...pro Vás nejpozději 12:00), dále z Ovčárny pěšky ½ hod. na Barborku. **Zahájení kurzu v 13:00 hodin**, následuje ubytování a výuka na svahu 14:00-16:00 hodin, ukončení kurzu v sobotu 15/3 po zápočtech (kolem 12:00 hodin).

**Vybavení:**

**Kompletní sjezdová a běžecká výbroj a výstroj**. Carvingové lyže R-15, sjezdové boty a hole. Oblečení (bunda a oteplovací kalhoty, **povinná ochranná přilba**,

sjezdové i sluneční brýle, rukavice, thermo prádlo, roláky, mikiny ...), vosky, stěrku, krém s ochranným UV filtrem, hygiena, ručník, oblečení na chatu, přezůvky.

**Běžecské vybavení** (běžky, běžecské boty a hole), čepice, čelenka, lehčí oblečení (legíny, tenká bunda, šušťáky, běžecské rukavice), vosky a korek, vysoušeče bot. Poznámkový blok, tužka, OP, kartička zdravotní pojišťovny, léky osobní potřeby, hudební nástroj vítán, ortéza pokud ji používáte nebo potřebujete, ...

### **Doporučujeme využít:**

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí jakýkoliv ski servis, v Olomouci doporučujeme **RepasSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch).

### **Zkouškové požadavky:**

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Předepsané praktické dovednosti ze sjezdového a běžecského lyžování.
- Metodický výstup (návčik lyžařské dovednosti v družstvu).
- Písemný test z teorie.

### **Udělení licence:**

Při splnění licenčních požadavků „Instruktor základního lyžování“ možnost získat licenci. Podrobnější informace k vystavení licence podá Mgr. Bank Navrátková, (poplatek za vystavení licence činí 1000 Kč, platba až po kurzu), vezměte s sebou 1 x foto na průkaz.

### **Doporučená literatura:**

Dvořák, F. & kol. (1996). *Běh na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha. SLČR.  
Gnad, T. & kol. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha. Karolinum.  
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od „A“ do „Z“*. Olomouc. Hanex.  
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2005). *Lyžujeme na kratších*. Olomouc. Hanex.  
Jelen, K., Příbramský, M. & Kohoutek, M. (2001). *Biomechanika a motorické předpoklady alpských disciplín. Česká škola lyžování*. Praha. Interski.  
*Pravidla lyžařských závodů – severské disciplíny*. (1997). Praha. SLČR.  
Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od základů k dokonalosti*. Praha. Grada.  
Strobl, K. & Bedřich, L. (1999). *Učíme lyžovat*. Olomouc. FTK, UP.

Mgr. Taťána Bank Navrátková  
Garant lyžování a kurzovní výuky

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