

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

## **KURZ LYŽOVÁNÍ 1/A**

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které se uskuteční ve Francii, lyžařském středisku Chamrousse. Kurz proběhne podle učebního programu v lednu 2019. Účast na soustředění je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu (uč. TV, TVS, ATV, OCH prezenčního a kombinovaného studia).

Zkratka předmětu FTK/PZP1, KPZP1.

**Č.úctu: 19-1096330227/0100, VS 99510302** (variabilní symbol).

**Termín: 11. – 20. 1. 2019**

**Místo: Francie, Chamrousse**

**Cena kurzu: 7.850 Kč**

(cena zahrnuje dopravu, ubytování 7 nocí, 6D/ skipas, literaturu).

**Úhrada: Částku 7.850 Kč uhradíte do termínu 31. října 2018!!!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: [jana.seidlova@upol.cz](mailto:jana.seidlova@upol.cz) nebo odevzdáte na Katedře sportu, Hynaisova do označené schránky „Doklady – kurzy“ hned vedle vrátnice. Jako **specifický symbol (S)** uveďte své **RČ-rodné číslo**.

**Nepřehlédněte!!!**

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve stanoveném **termínu**. **Povinností** studenta je odevzdat nebo poslat mailem na KAS **kopii dokladu o zaplacení!** Pokud tak neučiní, bude vyřazen z kurzu a propadá mu termín z předmětu FTK/PZP1. Doklad o zaplacení je důležitý pro **evidenci Vaší účasti na kurzu**.

**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.

**Neúčast na kurzu:**

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

**Ubytování: Residence Les Villages du Bachat**

V apartmánové residenci pouze 150 m od lyžařského areálu. Apartmány bilo/ 6 osob (1 ložnice s manželskou postelí, obývací pokoj s kuchyňským koutem a rozkládacím gaučem pro 2 osoby (možno typ „šuplík“), vstupní místnost s palandou, sociální zařízení s vanou a balkon. Kuchyňský kout vybaven sporákem, lednicí, případně myčkou a nádobím (přístroje, talíře, hrnky, sklenice, pánev, hrnce). Ložní prádlo (**povlečení**) si vezměte **vlastní!** Vratná kauce za apartmán je **300 Euro** (po předání uklizeného a nepoškozeného apartmánu dostanete zpět).

**Stravování:**

Samo-přípravou z vlastních zásob. Doporučujeme vzít s sebou suroviny na vaření. Snídaně, obědy i večere si připravíte v apartmánech ve vybavených kuchyňských koutech. V polední přestávce si můžete uvařit polévku, čaj, apod. Vezměte si nůž, **saponát, houbičku, utěrku, toaletní papír**, ručník, varnou konvici na apartmán a potraviny.

**Doprava:** Zajištěna autobusem s vlekem. **Sraz účastníků** v pátek **11. 1. v 16:00 hodin** na parkovišti před Billou (Slovanský dům), nakládání lyží, batohů...**odjezd v 16:30 hodin**. Příjezd do střediska v sobotu 12. 1. odpoledne. Odjezd z Francie v sobotu 19.1. v 10:00 hodin, předpokládáný návrat do OL v neděli dopoledne.

**Lyžování:** Ve francouzském středisku Chamrousse 1400 – 2250 m, kde je 90 km upravených sjezdových tratí s umělým zasněžováním a 40 km běžeckých tratí se strojově upravovanými běžeckými stopami.

### **Kompletní sjezdová a běžecká výbroj a výstroj**

**Carvingové** lyže R-15, sjezdové boty a hole. Kompletní vybavení (bunda a oteplovací kalhoty, **přilba**, sjezdové i sluneční brýle, rukavice ...), vosky, hadřík, stěrka, krém s ochranným UV filtrem, poznámkový blok, tužka, oblečení do penzionu, prezůvky, hudební nástroj (kytara...). **Běžecké vybavení** (běžky, běžecké boty a hole), lehčí oblečení (bunda, šušťáky, legíny), čepice, běžecké rukavice, vosky a korek, léky osobní potřeby. **Platný cestovní pas** nebo OP, finance / Eura. **Povinná ochranná přilba** (nutná pro sjezdový výcvik)! **Plavky** s sebou, možno využít relaxační centrum (venkovní bazén, sauna a vířivka zdarma)!

### **Upozornění!**

Pokud vlastníte celoroční **připojištění** pro cestu a pobyt v zahraničí vezměte **s sebou!** Jinak jste všichni připojištěni jako řádní studenti Univerzity Palackého v Olomouci u zdravotní pojišťovny **Kooperativa** po celou dobu kurzu. Na místě je nutno uhradit **pobytovou taxu** v hotovosti 1euro/den (7E).

**Zavazadla:** objem zavazadlových prostorů v autobusu je limitován, autobus ani vlek nesmí být přetěžován. **Povolené limity na osobu** jedna sportovní taška, kufr nebo batoh na oblečení a osobní potřeby **max. 10kg**, taška s jídlem, povlečení **max. 10kg**, sjezdové a běžecké lyže + 2x hole ve vaku, případně lyžařské + běžecké boty zvlášť v obalu, malé příruční zavazadlo do busu **max. 2kg** (se svačinou, termoskou, financemi, OP, polštářkem ...).

### **Zkouškové požadavky:**

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Předepsané praktické dovednosti ze sjezdového a běžeckého lyžování.
- Absolvování závodu v běhu na lyžích.
- Písemný test z teorie.

### **Přednášky před kurzem jsou povinné- bloková výuka!**

Předsunuté přednášky z lyžování jsou součástí povinné kurzovní výuky. Termíny pro prezenční studium 4/10 – 24/10 – 15/11, posluchárna **č. 401 Neředín**, čas 19:30 – 21:00 hod. Termíny pro kombinované studium 5/10 – 2/11, Hynaisova, učebna **HY9L** čas 16:00 – 17:30 hod.

### **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. (2004). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc. Hanex.  
Kutáč, P. & Navrátková, T. (2005). *Lyžujeme na kraťasech*. Olomouc. Hanex.  
Jelen, K., Příbramský, M. & Kohoutek, M. (2001). *Biomechanika a motorické Pravidla lyžařských závodů – severské disciplíny*. (1997). Praha. SLČR.  
Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od základů k dokonalosti*. Praha. Grada.

**CK Activeguide** nabízí kompletní pojištění za 274 Kč (v ceně pojištění je i storno zájezdu, v případě, že onemocníte těsně před odjezdem, dostanete zpět asi 75% financí), dále pojištěny zavazadla, léčebné výlohy, úrazové pojištění, odpovědnost za škody způsobené z nedbalosti, rizikové sporty. V případě zájmu kontaktujte Bank Navrátkovou.

Mgr. Taťána Bank Navrátková  
Garant lyžování a kurzovní výuky

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