

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 v italském lyžařském středisku Santa Caterina v lednu / 2024. Kurz proběhne podle učebního programu PZP1.

Zkratka předmětu FTK/PZP1, FTK/KPZP1.

**Č. účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510304** (variabilní symbol).

**Termín: 06. – 14. 1. 2024**

**Místo: Itálie, Santa Caterina**

**Cena kurzu: 11.300 Kč** (cena zahrnuje dopravu, ubytování 6 nocí, 6D/ skipas).

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu **do termínu 5. listopadu**

**2023!** Výpis z účtu zašlete na sekretariát katedry sportu e-mailem:

[iana.seidlova@upol.cz](mailto:iana.seidlova@upol.cz) Jako **specifický symbol (S)** uveďte své **RČ-rodné číslo**.

### **Nezbytně nutné!**

Zaplacení kurzu musí být uhrazeno ve stanoveném termínu. **Povinností studenta** je poslat mailem na KAS **kopii dokladu o zaplacení**, který je důležitý pro evidenci 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. Taťaně Bank Navrátkové na Katedru sportu, Hynaisova, při onemocnění nebo zranění kontaktujte na mobil 739 249 121, e-mail: [tatana.bank@upol.cz](mailto:tatana.bank@upol.cz)

### **Ubytování:**

V blízkosti sjezdové tratě Deborah Compagnoni **residence „3 Signori“**. Ubytování v apartmánech po 4-6-7 osobách, pokoje jsou vybaveny sociálním zařízením, kuchyňským koutem, nádobím, lednicí, varnou konvicí a televizorem.

### **Stravování:**

Samo-přípravou z vlastních zásob. Doporučujeme vzít s sebou potraviny na vaření. Snídaně, obědy i večere si připravíte v apartmánech ve vybavených kuchyňských koutech. V polední přestávce si můžete připravit polévku, čaj, apod. Vezměte si nůž, saponát, houbičku, utěrku, toaletní papír, ručník, suroviny (potraviny) na vaření, redukci do zásuvky.

### **Doprava:**

Zajištěna autobusem s vlekem. **Sraz účastníků** v sobotu 6/1 v **20:45 hodin** na parkovišti před Billou (Slovanský dům), nakládání lyží, batohů,... **odjezd v 21:00 hodin**. Příjezd do Itálie v neděli 7/1 odpoledne.

**Odjezd z Itálie** v sobotu 13/1 po lyžování kolem **17:00 hodin**. Předpokládaný návrat do Olomouce v neděli 14/1 v ranních hodinách.

**Lyžování:** V italském lyžařském středisku Santa Caterina, kde je 30 km upravených sjezdových tratí s umělým zasněžováním a běžecký areál se strojově upravovanými běžeckými stopami. Vstup do běžeckého areálu asi 15 Euro /osoba.

**Kompletní sjezdová a běžecká výzbroj a výstroj:** Carvingové lyže R15-18 m, sjezdové boty a hole. Kompletní vybavení (bunda a oteplovací kalhoty, **povinná ochranná přilba**, sjezdové i sluneční brýle, rukavice ...), vosky, hadřík, stěrka, krém s ochranným UV filtrem, poznámkový blok, tužka, oblečení do penzionu, přezůvky, hudební nástroj (kytara). **Běžecké vybavení** (běžky, běžecké boty a hole), čepice, lehčí oblečení (legíny, bunda, šušťáky, běžecké rukavice), vosky a korek, léky osobní potřeby...vše sbaleno v batohu (bez konstrukce) nebo ve sportovní tašce, hole a lyže (sjezdové i běžecké) ve vaku. **Platný cestovní pas** nebo OP, finance (Eura).

### **Upozornění!**

Pokud vlastníte celoroční **připojištění** pro cestu a pobyt v zahraničí vezměte **s sebou!** Jinak jste všichni připojištění jako řádní studenti Univerzity Palackého v Olomouci u zdravotní pojišťovny **Allianz** po celou dobu kurzu.

**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 věci **max. 10 kg**, taška s jídlem **max. 10 kg**, sjezdové a běžecké lyže + 2x hole ve vaku, případně sjezdové + běžecké boty zvlášť v obalu, malé příruční zavazadlo do autobusu **max. 2 kg** (se svačinou, termoskou, financemi, OP, polštářkem ...).

**Kauce 100 Euro/za apartmán** (po předání nepoškozeného a uklizeného pokoje bude vrácena zpět, **5 Euro** na skipas (magnetická karta, dostanete zpět v pokladně poslední den po lyžování). Na místě je nutno uhradit pobytovou taxu v hotovosti 1,8 euro /den (celkem 11 euro).

### **Doporučujeme využít:**

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí **RepasSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch).

### **Zkouškové požadavky:**

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

### **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 kraťasech*. 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