

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 2018. 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: 12. – 21. 1. 2018

Místo: Francie, Chamrousse

Cena kurzu: 7.700 Kč

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

Úhrada: Částku 7.700 Kč uhradíte do termínu 31. října 2017 !!!

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: 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. Taťaně Bank Navrátkové na Katedru sportu, Hynaisova, e-mail: 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 **12. 1. v 16:00 hodin** na parkovišti před Billou (Slovanský dům), nakládání lyží, batohů...**odjezd v 16:30 hodin**. Příjezd do střediska v sobotu 13. 1. odpoledne. Odjezd z Francie v sobotu 20.1. v 10:00 hodin, předpokládán 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 (poplatek 3 eura).

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... vše sbaleno v batohu (bez konstrukce) nebo ve sportovní tašce, lyže sjezdové i běžecké ve vaku. **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 **přípojištění** pro cestu a pobyt v zahraničí vezměte **s sebou!** Jinak jste všichni přípojištěni jako řádní studenti Univerzity Palackého v Olomouci u zdravotní pojišťovny **Kooperativa** po celou dobu kurzu. Na místě je nutno uhradit pobytovou taxu v hotovosti 1 euro/den (celkem 7 euro). Příruční zavazadlo (se svačinou, termoskou, financemi, OP, polštářkem ...) si vezměte do autobusu s sebou.

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.
- 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 5/10 – 24/10 – 01/11, posluchárna **č. 401 Neředín**, čas 19:30 – 21:00 hod. Termíny pro kombinované studium 15/9 – 29/9, posluchárna **č. 401 Neředín**, čas 20:00 – 21:30 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. (2003). *Lyžařský kurz od „A“ do „Z“*. Olomouc. Hanex.
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.
Strobl, K. & Bedřich, L. (1999). *Učíme lyžovat*. Olomouc FTK, UP.

CK Activeguide nabízí kompletní pojištění za 274 Kč (v ceně pojištění zavazadel, storno zájezdu, 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