

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

## **KURZ LYŽOVÁNÍ 1/D**

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které proběhne v Beskydech Horní Lomné na přelomu ledna a února 2024 podle učebního programu FTK/PZP1. Účast na kurzu je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu.

**Č. účtu:** 19-1096330227/0100, VS 99510307 (variabilní symbol).

**Termín:** 28. 1. – 3. 2. 2024

**Místo:** Ski Armáda Beskydy, Horní Lomná

**Cena kurzu:** 9.150 Kč

(cena zahrnuje dopravu, ubytování, stravování, 6D/ skipas, literaturu, poplatek za ski-bus).

**Úhrada:** do termínu **5. listopadu 2023!**

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** a Vaše místo nabízíme náhradníkovi. **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.

**Neúčast na kurzu:**

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením, předloženým Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. na Katedru sportu, Hynaisova 9, Olomouc, kontaktujte ihned na e-mail: [jan.belka@upol.cz](mailto:jan.belka@upol.cz) nebo **tel. 603 303 920**.

**Ubytování:**

Horský hotel Excelsior ubytování v 2 až 3 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením nebo v samostatných chatkách pro 5-6 osob se sociálním příslušenstvím.

**Stravování:**

Plná penze (3 x denně), snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) po celý den.

**Doprava:**

Společná, zajištěna autobusy. **Sraz** účastníků na parkovišti před Billou (Slovanský dům) v neděli 28/1 v **9:30 hodin**, následuje nakládání materiálu, lyží, osobních věcí a odjezd. Návrat do Olomouce v sobotu 3/2 (lyžování do 12:00h) kolem 15 hodin.

**Kompletní sjezdové a běžecké vybavení!**

**Povinně carvingové** (sjezdové R15-18) **lyže**, **běžecké lyže** zvolte tak, aby byly vhodné pro **bruslení** i **klasickou** techniku (v žádném případě **NE** běžky s vázáním 75 a šupinami!) **Povinná ochranná přilba** nutná pro sjezdový výcvik!

### **Dále potřebujete:**

Sjezdové oblečení (bunda, oteplovací kalhoty, sjezdové rukavice), běžecké oblečení (lehčí bunda, šustáky, legíny, běžecké rukavice, čepice, čelenka), sjezdové a sluneční brýle, thermo prádlo, roláky, mikiny, oblečení a přezůvky na chatu, osobní hygienu, tašku nebo baťůžek na sjezdové boty (do skibusu), sjezdové a běžecké vosky, stěrku, korek, krém s ÚV filtrem, poznámkový blok, tužku, OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, elastické obinadlo, ortézu pokud ji používáte, plavky (bazén, sauna k dispozici), hudební nástroj vítán..., vše sbaleno v batohu nebo sportovní tašce, lyže sjezdové i běžecké, včetně sjezdových i běžeckých holí v **lyžařském vaku**.

### **Doporučujeme:**

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí jakýkoliv ski servis. V Olomouci doporučujeme **RepaSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch). Můžete si zde zapůjčit nebo koupit sjezdovou i běžeckou výzbroj (novou i starší) a při předložení studijního průkazu dostanete slevu 10%!

### **Zkouškové požadavky:**

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Předepsané dovednosti ze sjezdového a běžeckého lyžování.
- Absolvování závodu v běhu na lyžích, 1/2 denního turistického výletu.
- Písemný test z teorie.

### **Doporučená literatura:**

Kutáč, P. & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od „A“ do „Z“*. Olomouc. Hanex.  
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 předpoklady alpských disciplín. Česká škola lyžování*. Praha. Interski.  
*Pravidla lyžařských závodů – severské disciplíny*. (2006). Praha. SLČR.  
Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátku k dokonalosti*. Praha. Grada.

Mgr. Jan Bělka, Ph.D.  
Vedoucí kurzu

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