

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

KURZ LYŽOVÁNÍ 1/E

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které proběhne na Červenohorském sedle v Jeseníkách v březnu 2021 podle učebního programu. Účast na kurzu je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu na předmět FTK/PZP1.

Č. účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510308 (variabilní symbol).

Termín: 7. – 12. 3. 2021

Místo: Jeseníky, Červenohorské sedlo

Cena kurzu: 4.800 Kč

(cena zahrnuje ubytování, stravování (3x denně), 5D/ skipas, literaturu).

Úhrada: Částku 4.800 Kč uhradíte do termínu **10. ledna 2021!!!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: 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.

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. Taťáně Bank Navrátkové na Katedru sportu, Hynaisova 9, Olomouc, kontaktujte ihned na e-mail: tatana.bank@upol.cz nebo **tel. 739 249 121**

Ubytování:

V hotelu „Červenohorské sedlo“, turistické pokoje pro 4 osoby s vlastním sociálním zařízením (WC a sprcha).

Stravování:

Plná penze (3 x denně), snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) po celý den, zahájení 7/3 obědem, ukončení 12/3 snídaní.

Doprava:

Samostatná, individuální, po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. Sraz účastníků v neděli 7/3 v 12:00 hodin před hotelem Červenohorské sedlo. Parkování zdarma, zahájení kurzu **12:30 hod.** (obědem), potom následuje výuka na svahu 14:00-16:00 hod., ukončení kurzu v pátek 12/3 v 12:00 hodin po zápočtech.

Kompletní sjezdové a běžecké vybavení!

Povinně carvingové (sjezdové R-15) **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, šušťáky, legíny, běžecké rukavice, čepice, čelenka), sjezdové a sluneční brýle, thermo prádlo, roláky, mikiny, oblečení a přezůvky na chatu, osobní hygienu, plavky, sjezdové a běžecké vosky, stěrku, korek, krém s UV filtrem, vysoušeče bot, poznámkový blok, tužku, OP, léky osobní potřeby, kartu zdravotní pojišťovny, elastické obinadlo, ortézu pokud ji používáte, 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.
- ½ denní turistický výlet na běžeckých lyžích.
- 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.
Strobl, K. & Bedřich, L. (1999): *Učíme lyžovat*. Olomouc: FTK, UP.
Vaverka, F. (1992). *Základy biomechaniky lyžování*. Olomouc, UP.

Mgr. Taťána Bank Navrátková
Garant lyžování a kurzovní výuky

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