

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

KURZ LYŽOVÁNÍ 1/F

KAS na FTK UP v Olomouci Vás zve na kurzovní soustředění, které proběhne v Krkonoších Velké Úpě v únoru 2022 podle učebního programu. Účast na kurzu je povinná pro studenty přihlášené ve STAGu na předmět FTK/KPZP1, PZP1.

Č. účtu: 19-1096330227/0100, VS 99510309 (variabilní symbol).

Termín: 08. – 13. 2. 2022

Místo: Krkonoše, Velká Úpa

Cena kurzu: 6.350 Kč

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

Úhrada: Částku 6.350 Kč uhradíte do termínu **31. října 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 PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D. na Katedru sportu, Hynaisova 9, Olomouc, kontaktujte ihned na e-mail: sona.formankova@upol.cz nebo **tel. 777 186 430**.

Ubytování:

V hotelu „Atlas“ Velká Úpa u silnice, dojezd autem, kousek od dolní stanice sedačky. Ubytování v 3 až 4 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením nebo WC a sprchy na patře.

Stravování:

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

Zahájení 8/2 obědem, ukončení 13/2 snídaní.

Doprava:

Samostatná, individuální, po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. Sraz v úterý 8/2 do 12:00 hodin Velká Úpa, hotel Atlas. Ukončení kurzu v neděli 13/2 v 12:00 hodin po zápočtech.

Lyžování: v lyžařském středisku Velká Úpa i ski areál Pec pod Sněžkou, strojová úprava a umělé zasněžování sjezdových tratí, doprava mezi středisky ski-busem.

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, šušťáky, 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 ski-busu), 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.
- 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.

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