

Kurz pobytu v zimní přírodě (FTK/PZP1, FTK/KPZP1)

Termín konání kurzu:

15. 1. – 21. 1. 2023

Místo:

Kouty nad Desnou, katastr obce Loučná nad Desnou; přímo u konečné zastávky vlaku, kousek od zastávky autobusu. Lyžovat budeme na Červenohorském sedle, v Koutech nad Desnou, ve Ski areálu Kareš, případně jinde – dle aktuálních podmínek.

Očekávaný příjezd:

Po vlastní ose 15. 1. 2023 mezi 15:30 – 17:00 hod. na Hotel Dlouhé Stráně v katastru obce Loučná nad Desnou (část obce Kouty nad Desnou). Hlaste se u horní budovy.

Zahájení:

15. 1. 2023 v 17:30 hod. v klubovně hotelu (dozvíte se u recepce horní budovy).

Ukončení:

21. 1. 2023 po snídani.

Doprava:

Každý účastník kurzu se dopravuje do místa konání kurzu sám na vlastní náklady. Možno dopravit se autem – parkoviště u hotelu. Možnost dopravit se vlakem – nádraží (konečná zastávka) těsně pod hotelem (cca 200 m). Možnost dopravit se autobusem – zastávka cca 500 m od odbočky pod hotelem. Doprava na různá místa v průběhu kurzu není součástí kurzu samotného, přesto se pro Vás budeme snažit zajišťovat možnosti veřejné nebo soukromé dopravy pro zvýšení Vašeho komfortu na kurzu.

Ubytování:

Hotel Dlouhé Stráně. Polopenze. Pokoje 2-4 lůžkového vč. ložního prádla, samostatné i buňkového typu se společnými sociálkami.

Cena kurzu:

5220,- Kč (ubytování, polopenze, poplatek obci Loučná nad Desnou, zapůjčení snowblade lyží, snowboardu a sněžnic); je však nutné počítat ještě počítat min. s cca **2 500 – 3000** Kč za vleky.

Způsob úhrady:

Převodem z účtu: na číslo účtu **19-1096330227/0100, variabilní symbol: 99510801**

Garant kurzu:

Daniel Mikeška – daniel.mikeska@upol.cz

Vyučující na kurzu:

Daniel Mikeška (garant kurzu, didaktika lyžování); František Chmelík (didaktika lyžování, snb.); Zbyněk Janečka (běžecké lyžování).

Paralelně bude probíhat kurz pro magisterskou etapu:

Zbyněk Janečka (didaktika lyžování, lyžování osob se ZP); Svatava Panská (lyžování osob se SP); Lucie Ješínová (lyžování osob s TP na sit-ski); Tomáš Vyhliďal (snowboarding / lyžování MP); Michal Botek (didaktika lyžování); Radim Antel (didaktika lyžování); Daniel Mikeška (didaktika lyžování osob se ZP); Martin Kudláček (didaktika lyžování zahraniční studenti); František Chmelík (didaktika lyžování), případně další lektori s ohledem na počet (zejména zahraniční studenti).

Zdravotnice / lékařka všech kurzů: MUDr. Renata Vařeková

Kurz je určený pro studenty:

1. roč. Bc. APA a studenty vyšších ročníků, kteří tento kurz doposud neabsolvovali.

Předpokládaný počet účastníků všech kurzů:

cca 20 studentů „ATV a APA“

cca 10 studentů APA v bakalářské etapě

cca 10-15 zahraničních studentů

cca 10 dětí se sluchovým postižením (+ doprovod cca 2 osoby)

cca 7 dětí se zrakovým postižením (+ 2 pedagogové)

cca 8 dětí s kombinovaným postižením (+ 2 pedagogové)

Paralelně s tím probíhají licenční kurz na monoski: až 10 budoucích instruktorů, 5 osob s TP, 5 jejich asistentů. Před začátkem kurzu proběhne kurz lyžování pro práci s žáky se zrakovým postižením a víkend pro rodiny dětí se zrakovým postižením (cca 35 osob). V průběhu konce kurzu pak zahájíme víkend pro rodiny s dětmi s postižením na lyžích (cca 40 osob).

Celkem očekáváme více než 150 osob.

Pro úspěšné zvládnutí kurzu jsou nutné lyžařské kompetence na úrovni instruktorského kurzu nebo kurzu vykonaného na vysokoškolském tělovýchovném pracovišti. Zápočtové požadavky vám budou sděleny na schůzce s garantem kurzu. Pokud nepovažujete svoje lyžařské dovednosti za dostačující, doporučuje vícedenní školící kurz pod vedením zkušených instruktorů a zároveň supervizorů pro potřeby kurzu.

Pokud máte zájem zjistit si více informací:

O ubytování v hotelu Dlouhé stráně (www.dlouhestrane.hotel.cz) či lyžování v destinaci Červenohorské sedlo (<https://www.cervenohorskosedlo.eu/cs>), kde bude probíhat didaktika lyžování, nebo Ski areálu Kareš (www.skiarealkares.cz), kde bude probíhat většina výuky na snowboardu.

Obsah kurzu:

- a) Didaktika sjezdového lyžování.
- b) Základy jízdy na snowboardu.
- c) Základy běžeckého lyžování.
- f) Teorie lyžování a snowboardingu.
- g) Doprovodné aktivity (sněžnice, snowblade, atd.)

Vybavení:

Lyže sjezdové, carvingového typu včetně sjezdových holí, **lyže běžecké** včetně běžeckých holí, **snowboardové boty a lyžařská přílba**. Krém na opalování s vysokým faktorem ochrany, brýle pro sjezdové lyžování, sluneční brýle, **vosky** pro mazání běžeckých i sjezdových lyží. Malý batoh, vhodné oblečení na všechny typy zimních aktivit, rukavice pro běžecké a sjezdové lyžování. Osobní léky. **Doporučujeme nabroušení sjezdových lyží a odborné seřízení vázání ve ski servisu (V případě úrazu potvrzení o seřízení sjezdových lyží vyžaduje pojišťovna).!!!!!!**

Literaturu k teorii a didaktice sjezdového i běžeckého lyžování.

Přihlášky:

Vyplněné přihlášky spolu s potvrzením o zaplacení zašlete nebo odevzdejte osobně do **10. 12. 2022 na adresu FTK UP, katedra aplikovaných pohybových aktivit, sekretariát, třída Míru 117, 771 11 Olomouc, nebo zašlete emailem (forma výpis z účtu) na renata.koliskova@upol.cz.**

Daniel Mikeška
vedoucí

kurzu

