

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

## Termín konání kurzu:

21. 1. – 26. 1. 2024

## Místo:

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

## Očekávaný příjezd:

Po vlastní ose 21. 1. 2024 mezi 15:30 – 17:00 hod. na Hotel Dlouhé Stráně v katastru obce Loučná nad Desnou (část obce Kouty nad Desnou). Hlaste se primárně u horní budovy, pokud nebude otevřena, tak se řešit ubytování na recepci spodní budovy hotelového komplexu.

## Zahájení:

21. 1. 2024 v 17:30 hod. v klubovně hotelu (místnost č. 300, dozvíte se u recepcie horní budovy).

## Ukončení:

26. 1. 2024 po odpoledním výcviku v prostorách horní budovy.

## 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:

**6000,-** Kč (ubytování, polopenze, poplatek obci Loučná nad Desnou, zapůjčení snowblade lyží, snowboardu a sněžnic); je však nutné počítat ještě počítat min. s cca **1 500 – 2500** 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); Tomáš Vyhlídal (didaktika snowboardi); 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 monoski); Tomáš Vyhlídal (snowboarding / lyžování MP); Michal Botek (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 či ho z různých důvodů opakují.

*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 školicí 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](http://www.dlouhestrane.hotel.cz)) či lyžování v destinaci Červenohorské sedlo (<https://www.cervenohorskesedlo.eu/cs>), kde bude probíhat didaktika lyžování, nebo Ski areálu Karesš ([www.skiarealkares.cz](http://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 přilba**. 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 20. 12. 2023 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](mailto:renata.koliskova@upol.cz).**

Daniel Mikeška  
vedoucí kurzu