

Katedra sportu na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci

1/A Kurz pobytu v letní přírodě **FTK/KPLP, KKPLP**

Katedra sportu na FTK Vás zve na povinný kurz pobytu v letní přírodě, který se koná v červnu 2023 na Pastvinách.

Číslo kurzu: 99510320

Termín: 16. – 23. 6. 2023

Místo: VS Pastviny FTK UP Olomouc, Studenecká zátoka, 561 82 Klášterec nad Orlicí, tel. 465 637 275 (214).

Účast: Kurz je povinný pro studenty prvního a druhého ročníku oborů učitelství TV, TVS, OCH prezenčního a kombinovaného studia, kteří se přihlásili do STAGu a absolvovali podzimní část / 2022.

Cena kurzu: 4.660 Kč. Cena zahrnuje ubytování a stravování.

Částku uhradíte **nejpozději do 31. března 2023!!!** Platbu provedete bankovním převodem z účtu a výpis dodáte jako doklad pro evidenci. Pokud platba není provedena z Vašeho účtu, nezapomeňte uvést do zprávy pro příjemce své příjmení a jméno bez diakritiky. **Č. účtu: 19-1096330227/0100**, variabilní symbol (**VS**) **99510320**, specifický symbol (**SS**) rodné číslo bez lomítka. Výpis z účtu pošlete mailem na sekretariát katedry sportu: jana.seidlova@upol.cz

Pozvánku najdete na webových stránkách Katedry sportu – kurzy.

Dne 31. března bude seznam účastníků letního kurzu **definitivně uzavřen!**

Neúčast na kurzu: Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením předloženým Dr. Formánkové, tel. 777 186 430, sona.formankova@upol.cz V případě neúčasti, student uhradí příslušnou penalizaci dle tarifu ubytovacího zařízení a následující akademický rok si zapíše do STAGu **daný předmět už jako druhé zapsání!**

Stornovací poplatky: (viz Ceník služeb VS Pastviny platný od 22. 2. 2021)

Při neúčasti na kurzu Vám budou účtovány tyto stornovací poplatky:

nad 26 pracovních dnů před odjezdem – 10 % ceny

do 25-ti pracovních dnů před odjezdem – 40 % ceny

do 10-ti pracovních dnů před odjezdem – 70 % ceny

Doprava: Samostatná po vlastní ose a na vlastní nebezpečí! Doporučujeme železniční dopravou směr Ústí nad Orlicí – Letohrad – Mladkov (kolo pošlete ČD jako spoluzavazadlo), z obce Mladkov dále pokračujete na kole (asi 5 km) směr Pastviny. Výcvikové středisko Pastviny FTK UP Olomouc se nachází u hráze, Údolní přehrada, Studenecká zátoka. **Nástup nejpozději do 12:00 hod.** Zahájení kurzu v horním táboře ve 12:30 hodin.

Ubytování: Ve srubech po 4 osobách. Doporučujeme teplejší oblečení pro chladné noci. Spacák, polštář a povlečení je k dispozici (dostanete).

Stravování: Zajištěno 3x denně, zahájeno večeří 16.6, ukončeno obědem 23.6.

Vybavení: kolo TREKOVÉ nebo HORSKÉ s převodníkem, každý student předloží „Potvrzení / Osvědčení“ o provedeném odborném servisu svého kola! Cyklistické kalhoty krátké a dlouhé, **cyklistická prilba**, cyklo-rukavice, brýle, cyklo-bunda, čepice, čelenka šustřákové kalhoty, oblečení a obuv na sportování (tenisky) a táboření do **každého počasí**, gumové holínky, pláštěnku, nůž, hygienické potřeby,

baterku, horší oblečení do lesa (montérky + blůzu na etapovou hru), blok a psací potřeby, **2m šňůry** vhodné pro uzlování, plavky, pružné obinadlo, (ortézu), léky osobní potřeby, hudební nástroj, občanský průkaz, kartu zdravotní pojišťovny, **mapu Orlických hor**.

Doporučujeme – vzít s sebou!

Krátké neoprenové kalhoty a boty do lodi (kanoistika).

Náhradní tenisky (maratonky) **minimálně 2 až 3 páry!**

Vysoušeče do bot (i na ponožky...), repelent / prostředky proti klíšťatům!

Upozornění!

Každý účastník kurzu bude mít **povinně!!!**

- **Cyklistickou přilbu**
- **Hustilku + zámek**
- **Dvě náhradní duše** (příslušného rozměru svého kola).
- **Klíče** na opravu kola, lanko, lepící soupravu nebo rychlo-lepení.

Požadavky k zápočtu:

Pro udělení zápočtu je student povinen absolvovat kurz v plném rozsahu a splnit zápočtové požadavky. Předčasné odjezdy nebudou povoleny, zajistěte si volno!!!

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Absolvování cyklistické cesty (2 dny).
- Splnění praktických požadavků: orientační závod, duatlon, vodácký závod C2, závod vodácké všestrannosti K1, finská stezka.
- Splnění teoretických požadavků (písemný test).

Doporučená literatura:

Elstner, F. (1993). *Vázání uzlů*. Praha, Atos.

Hanuš, R., Hrkal, J. (1999). *Lanové překážky a lanové aktivity*. Olomouc. Hanex.

Hnízdil, J., Kirchner, J. (2005). *Orientační sporty*. Praha. Grada.

Kirchner, J., Hnízdil, J. (2004). *Orientační hry nejen do přírody*. Praha. Grada.

Mc Manners, H. (1998). *Vodní sporty*. Ikar.

Neuman, J. (1998). *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha. Portál.

Neuman, J. a kol. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha, Portál.

Soulek, I., Martinek, k. (2000). *Cyklistika*. Praha, Grada.

Sýkora, B. (1989). *Didaktika turistiky a pobytu v přírodě*. Praha, SPN.

Orlické hory, turistický průvodce ČSR. Praha, Olympia.

Mapa Orlických hor.

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