

## **ZIMNÍ SPORTOVNÍ KEMP**

### **Trenérství a sport**

Katedra sportu Vás zve na zimní kurzovní soustředění, které se uskuteční podle učebního programu „Pobytu v zimní přírodě 1“ pro studijní obor Trenérství a sport. Účast na soustředění je povinná pro studenty kombinovaného studia 2. a 3. ročník, kteří jsou přihlášení ve STAGu na předmětu FTK/KPZP1.

**Č. účtu:** 19-1096330227/0100, VS 99510307 (variabilní symbol).

**Termín:** 25. – 30. 1. 2025

**Místo:** Červenohorské sedlo, Jeseníky.

**Cena kurzu:** 8.150 Kč

(cena zahrnuje ubytování 5 / noci, stravování plná penze, 5D / skipas).

**Úhrada:** do termínu **31. října 2024!**

Platbu provedete převodem ze svého bankovního účtu a výpis z účtu zašlete mailem: [jana.seidlova@upol.cz](mailto: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.

#### **Neúčast na kurzu:**

Vážné zdravotní důvody doložené lékařským osvědčením, předloženým Mgr. Martině Polákové e-mail: [martina.polakova@upol.cz](mailto:martina.polakova@upol.cz) Při onemocnění nebo zranění těsně před kurzem ihned kontaktujte na tel. **605 244 866**.

#### **Ubytování:**

Hotel „Červenohorské sedlo“ v blízkosti vleků a lanovky, ubytování turistického typu, pokoje pro 2 až 3 osoby se sociálním zařízením.

#### **Stravování:**

Plná penze, snídaně, obědy, večeře a pitný režim (čaj) ke každému jídlu. Stravování zahájeno obědem 25/1, ukončeno snídaní 30/1.

#### **Doprava:**

Samostatná, individuální, po vlastní ose a na vlastní nebezpečí. **Sraz** účastníků v recepci hotelu „Červenohorské Sedlo“ v sobotu 25/1 v **12:00 hodin**, následuje oběd, ubytování a výuka na svahu 14:00-16:00 hodin, parkování za hotelem zdarma, ukončení kurzu ve čtvrtek 30/1 po zápočtech v 11:30 hodin.

#### **Vybavení:**

**Kompletní sjezdová a běžecká výbroj a výstroj:** Carvingové lyže R15-18, sjezdové boty a hole, povinná ochranná přilba, vybavení (bunda a oteplovací kalhoty, thermo prádlo, roláky, mikiny, lyžařské rukavice, sjezdové a sluneční brýle, ...), běžky, běžecké boty a hole, lehčí bunda, běžecké kalhoty, legíny, čepice, čelenka, běžecké rukavice ...), vosky (sjezdové i běžecké), korek, odstraňovač vosku, ev. další vybavení.

Oblečení pro výlet na sněžnicích (budou na kurzu zapůjčeny): Zimní obuv, ev. návleky na boty, vhodné oblečení pro pohyb v zimním terénu, malý batůžek, Další vybavení: Oblečení do penzionu, přezůvky, krém s ochranným UV filtrem, poznámkový blok, tužka, hudební nástroj vítán, (kytara, flétna, housle), léky osobní potřeby, OP a průkaz zdravotní pojišťovny, elastické obinadlo, ortéza (pokud používáte), plavky (vstup do bazénu 12 x 6 m; 1 hodina / pobyt zdarma), vysoušeče bot, pláštěnka.

### **Doporučujeme:**

Odborné seřízení bezpečnostního vázání s vydáním **certifikátu**, které Vám zajistí téměř každý ski servis (v Olomouci můžete využít **RepasSport**, Stupkova 1E (Tabulový vrch).

### **Zápočtové požadavky:**

- Aktivní účast na kurzu v plném rozsahu.
- Praktické dovednosti ze sjezdového a běžeckého lyžování.
- Absolvování závodu v běhu na lyžích.
- Písemný test z teorie.
- Realizace zábavných her pro zvolenou kategorii sportovců.

### **Upozornění:**

Pro udělení zápočtu (3 kreditů) je student povinen absolvovat kurz v plném rozsahu a splnit zápočtové požadavky. Předčasné odjezdy nebudou povoleny, zajistěte si volno (dovolenou). Ukončení kurzu je ve čtvrtek 30/1 (11:30 hod.).

### **Doporučená literatura:**

*Mapa zimních Jeseníků*

Brtník, J. & Neuman, J. (1999). *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha. Portál.

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. (2003). *Lyžařský kurz od A do Z*. Olomouc. Hanex.

Pávková, J. & Hájek, B & Hofbauer, B. & kol. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha. Portál.

Reichert, J. & Musil, D. (2007). *Lyžování od základů k dokonalosti*. Praha. Grada.

Treml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha. Grada.

*Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: MŠMT – odbor pro mládež. (2002).

Mgr. Martina Poláková  
Vedoucí zimního sportovního kempu

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