



KURZ LYŽOVÁNÍ A HER NA SNĚHU (OPMN0T339B + OKMN0T262B)

Vedoucí kurzu: PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

Dotazy a informace: petra.forterova@pedf.cuni.cz

Lokalita: **Sport Hotel Mumlava**, Harrachov, Krkonoše

<https://www.sporthotelmumlava.cz>

Termín: 15. – 19. leden 2024

Zahájení: pondělí 15.1.2024 ve 14:00 v místě ubytování (příjezd mezi 13:30-14:00 hod)

Ukončení: pátek 19.1.2024 po obědě (cca 13:00 hod) v místě ubytování

Cena kurzu: 4 000 Kč

cena zahrnuje: ubytování na 4 noci + plnou penzi + magistrátní poplatky

cena nezahrnuje: dopravu a skipas

Doprava: individuální

parkovat je možné v omezeném množství před hotelem (pokud pojedete auty, domluvte se prosím na společné dopravě, ať nepřijede každý v autě sám a vejdem se na parkoviště)

Stravování: plná penze + pití k jídlům (začíná se večeří 1. den a končí se obědem poslední den)

Ubytování: ve více lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením

Skipas: 2 denní skipas bude pořizován hromadně – cena cca 1 600 Kč. Bude vybíráno na kurzu.

Vzhledem k tomu, že pobyt je zkrácen o den (a tudíž je nižší cena, než jste zaplatili na účet, bude částka 1 000 Kč použita na nákup skipasu a na místě budete doplácet v hotovosti cca 600 Kč.

Náplň kurzu: výuka na běžeckých a sjezdových lyžích

teoretické přednášky + samostudium a příprava na test
metodické výstupy na zadané téma

Vybavení

Výzbroj: běžecké a sjezdové lyže + hole + boty

Nevyhovující jsou běžecké boty s vázáním NORM 50 a NORM 75 a turistické běžecké lyže s tzv. „protismykem“ (šupiny)! Lyže s úpravou a označením SKIN (moher na části skluznice) jsou vhodné pouze pro klasickou techniku, nikoliv na bruslení!

skluzové vosky, plastová škrabka, kartáč

Na voscích a ostatních potřebných věcech pro mazání a úpravu lyží se domluvte ve skupině. Nemusí každý mít všechno.

Ostatní: sportovní oblečení na běh na lyžích (elastáky, tenké šustáky, funkční spodky, funkční trička, tenká fleesová mikina, šustákovka, nepromokavá bunda, dostatek vhodných ponožek do běžeckých bot, čepice, čelenka, dvoje běžecké rukavice – ne tlusté sjezdové) – počítejte i s nepříznivým počasím
lyžařské oblečení na sjezdové lyže (kalhoty, funkční trička a spodky, mikina, bunda, dvoje sjezdové rukavice, podkolenky, čepice), **lyžařská přilba** – povinná, chránič páteře – doporučený, sjezdové brýle
zimní boty (ideálně nepromokavé), čelovka, malý batůžek nebo ledvinka, sluneční brýle, krém s UV faktorem
domácí obuv, ručník, oblečení do chaty, hygienické potřeby, něco na psaní (papíry, tužku)
OP, kartička pojišťovny, osobní lékárnička (obinadlo, náplast – zejména na puchýře, dezinfekce, léky osobní potřeby)
studijní literatura na zpracování metodických výstupů

Možnost přibalit hudební nástroj, společenské hry.

Požadavky: aktivní účast na kurzu v plném rozsahu
splnění všech zápočtových požadavků (oblouky v pluhu s regulací rychlosti jízdy, jízda po spádnicí v pluhu pozadu)
splnění metodického výstupu na zadané téma
splnění písemného testu z teorie (témata: technika a didaktika běhu na lyžích a sjíždění a zatáčení na lyžích, bezpečnost na horách, lyžařská technologie a mazání lyží, zvláštnosti výuky lyžování dětí, organizace lyžařského výcviku)

Stornopoplatky:

50 % z ceny pobytu při zrušení účasti do 60 dní před zahájením kurzu

75 % z ceny pobytu při zrušení účasti 59 až 14 dní před zahájením kurzu

100 % z ceny pobytu při zrušení účasti 14 dnů a méně před zahájením pobytu