



KURZ LYŽOVÁNÍ II (OPBT4T045A)

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

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

Lokalita: **Gasthof Lavanterhof**, Lavant 18, Rakousko

<http://www.lavanterhof.eu/>

Termín: 3. – 9. únor 2025

Odjezd: pondělí 3.2.2025 v ranních hodinách (bude upřesněno později mailem)
z Brandýsa nad Labem, sraz před KTV

Návrat: neděle 9.2.2025, v brzkých ranních hodinách příjezd do Brandýsa nad L. před KTV

Cena kurzu: **11 800 Kč**

cena zahrnuje: ubytování na 5 nocí + polopenzi, dopravu busem (k dispozici po celou dobu kurzu), skipas na 5 dní a pojištění CK proti úpadku

cena nezahrnuje: obědy – možnost stravování v restauraci přímo u sjezdových tratí, pojištění léčebných výloh a odpovědnosti za škodu v zahraničí (nutno sjednat, bude před odjezdem kontrolováno)

Způsob úhrady: záloha ve výši **5 000 Kč**

číslo účtu: **85236011/0100**

variabilní symbol: **335 127 08**

zpráva pro příjemce: **příjmení a jméno studenta**

Doplatek v hotovosti ve výši **6 800 Kč** bude vybírat delegát CK při příjezdu do ubytování v Rakousku. Je potřeba mít přesnou částku.

Přihlašování: formou elektronického formuláře – nejpozději **do 3.12.2024:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe7pnYFn0ibliT75bcSjnK1t-UGL4BBmgToM0QkCFD_zMwlQ/viewform

Přihláška na kurz je **závazná**, neúčast ze závažných důvodů včas oznamte vedoucí kurzu (P. Fořterová: petra.forterova@pedf.cuni.cz) – viz storno poplatky níže

Student je na kurz řádně přihlášen v okamžiku, kdy se zaregistruje přes el. formulář a zaplatí zálohu na účet – nejpozději do 3.12.2024. V případě pozdní platby zálohy budou studenti z kurzu vyškrtnuti! Důvodem tohoto opatření je nutnost zaplatit rezervační poplatky.

Doprava: společná busem z Brandýsa nad Labem od KTV

Stravování: polopenze (začíná se první den večeří a končí poslední den snídaní); obědy ve vlastní režii; v penzionu nelze vařit vlastní jídlo

Ubytování: ve 2–6 lůžkových pokojích se sociálním zařízením

Náplň kurzu: výuka na sjezdových lyžích

teoretické přednášky + samostudium a příprava na test

semináře – rozbory videozáznamu techniky jízdy na sjezdových lyžích

metodický výstup ze sjíždění na zadané téma

Vybavení

Výzbroj: sjezdové lyže carvingového typu (radius do 15 m), sjezdové hole odpovídající délky, sjezdové boty
skluzové vosky (parafín), plastová škrabka, kartáč (žehlička bude k dispozici)

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

Ostatní: 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, láhev na pití, sluneční brýle, krém s UV faktorem
domácí obuv, ručník, oblečení do chaty, hygienické potřeby, něco na psaní (papíry, tužku)
OP/cestovní pas, kartička pojišťovny, připojištění do zahraničí, 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 ze sjíždění (pluh, paralelní oblouk, carvingový oblouk a krátký oblouk s přibrzděním)
splnění metodického výstupu ze sjíždění na zadané téma
splnění písemného testu z teorie (témata: technika a metodika sjíždění, lyžování ve školní TV, specifika výuky lyžování dětí a zdravotně postižených, bezpečnost při lyžařském výcviku, kvalifikace, didaktika lyžování, pravidla lyžařských závodů)

Doporučujeme teorii nastudovat předem na moodlu:

<https://dl1.cuni.cz/course/view.php?id=15110>

Stornoplatky:

50 % ze zálohy při zrušení účasti 25 až 16 dní před zahájením kurzu

75 % ze zálohy při zrušení účasti 15 až 6 dní před zahájením kurzu

100 % ze zálohy při zrušení účasti 5 dnů a méně před zahájením pobytu