



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: 2. – 6. únor 2026

Zahájení: pondělí 2.2.2026 ve **13:00 hod** v místě ubytování (příjezd mezi 12:30-13:00 hod)

Ukončení: pátek 6.2.2026 po obědě (cca 13:00 hod) v místě ubytování

Cena kurzu: **4 360 Kč**

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

cena nezahrnuje: dopravu a skipas

Způsob úhrady: číslo účtu: **85236011/0100**

variabilní symbol: **335 127 16**

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

Přihlašování: formou elektronického formuláře – nejpozději **do 28.11.2025:**

<https://forms.gle/w4zsAjz7w611Mi8FA>

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 na účet – nejpozději do 28.11.2025.

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 vejdeme 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 2200 Kč (přesná částka bude upřesněna později mailem – zatím není zveřejněn ceník na zimní sezonu). Bude vybíráno na kurzu v hotovosti.

Náplň kurzu: výuka na běžeckých a sjezdových lyžích

teoretické přednášky v moodlu + 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)!

skluzové vosky, plastová škrabka, kartáč

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

K dispozici budete mít kopyto na mazání lyží a žehličku.

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, běžecké rukavice – počítejte i s nepříznivým počasím

lyžařské oblečení na sjezdové lyže (kalhoty, funkční trička a spodky, mikina, bunda, dvojce 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, psací potřeby (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, oblouky 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)

Teorii doporučujeme nastudovat v předstihu zde:

<https://dl1.cuni.cz/course/view.php?id=17866>

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