



Registrací předmětu jste splnili vstupní podmínku registrace a absolvování kurzu. Následující pokyny jsou pro zájemce o absolvování kurzu a získání kreditu. Studenti, kteří již předmět absolvovali požádají o jeho uznání prostřednictvím mailu nebo osobně (v konzultačních hodinách) prostřednictvím *Mgr. Hřebíčkové* nejpozději do 4.3.
Po tomto datu se předmět uznávat nebude.

Bezpečnost

Studenti si před odjezdem na kurz prostudují pokyny k bezpečnosti zveřejněných ve Studijních materiálech na [ISu](#) nebo [webových stránkách KAPSP](#). Při příjezdu na kurz, před začátkem výcviku musejí všichni studenti podepsat poučení o bezpečnosti. Všichni studenti cizích státních příslušností musejí být připojištěni pro pobyt a provozování rizikových sportů v ČR. Samozřejmostí je občanský průkaz a průkaz pojištěnce vždy při ruce i během cesty.

Studenti, kteří nebudou mít do uvedeného termínu podepsanou bezpečnost, se nemohou kurzu zúčastnit.

Přihlašování

Vzhledem ke specifikaci programu budou studenti oboru RVS a RVScžv zařazeni dle dispozic vyučujících na konkrétní termín prostřednictvím [ISu](#) od garanta předmětu automaticky. Výměna studentů mezi kurzem Moravec a Milovy není možná.

Plánovaný termín kurzu 2010:

- ▶ 30.8. - 5.9. 2010

Pozn. drobná změna avizovaného termínu.

Studenti, kteří se kurzu zúčastní v zářijovém termínu, musejí počítat s tím, že při neúspěšném splnění limitů mohou tuto část kurzu opakovat až příští rok.

Doprava

Studenti se na kurz dopravují individuálně. Sraz na místě v 10:00. Seznam přihlášených studentů najdete ve studijních materiálech ISu.

Zázemí

LVK se koná v termínu zveřejněném na [ISu](#). Místem pobytu je „Tábor České pošty“ v obci [Moravec](#) na trase Křižanov - Nové město na Moravě asi 90 km SZ z Brna.

Chatový [tábor České pošty](#) je situován do blízkosti obce [Moravec](#), poplatky za stravu (plná penze) a ubytování jsou do **2.500,- Kč**. Studenti budou spát v chatkách. Doplatek zálohy bude vybrán na místě. Od studentů bude vybírán manipulační poplatek za použití materiálu FSpS ve výši **100,- Kč**

Výstroj a výzbroj

Každý student bude mít s sebou:

- ▶ seřízené funkční horské kolo – MTB (ne trekové, crossové nebo silniční – student bude vyloučen z kurzu) s průměrem kola 26" a šířkou pneumatiky 1.9 – 2.1,
- ▶ **cyklistickou přilbu** schválenou normou EU/ČSN 1078 ne více jak 8 let starou,
- ▶ **cyklistické rukavice a brýle, kvalitní duše a pláště.**

- ▶ příslušenství ke kolu na opravy: **nýtovač řetězu** (stačí do skupiny), náhradní dráty a centrovaní klíče, imbusové klíče a nářadí, **náhradní duše**, plášť, zámek na kolo, **montpáky a sady lepení duše, pumpičku na odpovídající typ ventilku**, náhradní lanka apod.
- ▶ prostředky na čištění kola: smetáček, **hadr**, pračku na řetěz, kartáčky, **čistící prostředky, olej** na mazání řetězu, apod.
Tučně označené výše uvedené vybavení bude kontrolováno na místě srazu, bez nich se student nebude moci kurzu zúčastnit.
- ▶ Dostatek i teplého oblečení na outdoorové aktivity – turistika, sporty v přírodě, cykloturistika, OB, triatlon, MTBO, apod.
- ▶ plavky, oblečení do vody
- ▶ traťovky, bidon na vodu, dostatek finančních prostředků.
- ▶ pružné obinadlo 2ks, léky dle vlastní potřeby.
- ▶ dle potřeby další sportovní vybavení, in - line, míče, síť, hudební nástroj, apod.

Rámcový program kurzu

- ▶ 1. den – sraz na místě 10:00, odpolední aktivity, viz. níže, stravování začíná večer
- ▶ 2. – 5. den – aktivity potřebné pro získání zápočtu: sporty v přírodě, triatlon, OB, MTBO, cykloturistika, turistika, kanoistika, kajak, hry v přírodě, gymnastické aktivity v přírodě
- ▶ 6. den – ukončení kurzu - končí se obědem

Není možný pozdní ani individuální příjezd na kurz, stejně jako předčasné ukončení kurzu a individuální návrat.

Jsou zakázané jakékoli návštěvy v místě pobytu (bez požádání vedoucího kurzu)

Požadavky k zápočtu

- ▶ absolvování všech aktivit a závodů v daném časovém limitu
- ▶ aktivní účast na teoretické i praktické výuce v plném rozsahu kurzu
- ▶ teoretický test

Pro zdárné absolvování kurzu

- ▶ dostatek fyzických schopností, především vytrvalost a síla pro cykloturistické přesuny na kole, viz tréninkový program na [webu KAPSP](#) nebo odborné literatuře – viz. IS
- ▶ kvalitní psychickou přípravu a odpovídající materiál pro pobyt v přírodě a extrémní podmínky, viz: <http://www.youtube.com/watch?v=TIJEWpGpbA>
- ▶ dobrý kolektiv, který Vás podpoří, když jste na dně ☺

Studijní materiál a literatura

viz Studijní materiály na IS

- ▶ ONDRÁČEK, J., Cykloturistika, MU Brno 20082007. 123 s. ISBN 978-80-210-4443-2
- ▶ [sledujte výukové materiály ke kurzu na el – portále ISu !!!](#)

Kontaktní osoba

dr. Jan Ondráček, Oddělení sportů v přírodě a turistiky KAPSP FSpS MU.

e-mail: ondracek@fsps.muni.cz. http: <http://www.fsps.muni.cz/~kse>