

## Vážení lyžaři

Jsem moc rád, že budeme moci společně strávit týden na horách. Prosím, přečtěte tento spis pozorně a nejlépe si ho i vytiskněte. Ušetří nám to spoustu času.

### ZÁKLADNÍ INFORMACE:

- Jedeme na chatu Mír u Pece pod Sněžkou <http://www.chatamir.cz/> chata je 1080 metrů nad mořem ... nejsou tam obchody, bankomaty, ... jen fůry sněhu :-)
- Odjíždíme v SOBOTU 28.2.2015 z Lípové ulice, SRAZ je již v **8:30**. Čekejte na chodníku naproti prodejně zdravotnické literatury (NÁVRAT je v sobotu 7.3.2015 cca okolo 14té hodiny do Lípové ulice)
- Budete podepisovat, že souhlasíte s pravidly kurzu, tak si je prosím přečtěte v průvodci studenta, kterého naleznete zde: [https://is.jabok.cz/auth/do/JA10/stud\\_prov/Pruvodce\\_2014konec.pdf](https://is.jabok.cz/auth/do/JA10/stud_prov/Pruvodce_2014konec.pdf) kapitola 13 (přečtěte si také kapitolu 12) a také si od vás v autobusu vyberu vyplněný formulář podle kterého vás pro první dny rozdělíme do družstev (FORMULÁŘ NAJDETE V UČEBNÍCH MATERIÁLECH k lyžáku: <https://is.jabok.cz/auth/dok/rfmgr.pl> – stáhněte si ho prosím, vyplňte a předejte Pavlovi, nejspíše v autobusu cestou na kurz.)
- Uložte si telefon na mě: 777 268 629

### VYCHYTÁVKA PRO VÁS:

- Abyste se se vším nemusely(i) tahat v sobotu ráno, můžete si lyže a snowboardy do školy přinést už v týdnu před lyžákem a Michal vám je zamkne ve škole. (je potřeba se s Michalem Pařízkem domluvit)
- Po návratu z hor si opět budete moci nechat věci ve škole.

### BEZPEČNOSTNÍ PRAVIDLA:

- Sjezdaři nezapomeňte **POTVRZENÍ O BEZPEČNOSTNÍM SEŘÍZENÍ VÁZÁNÍ**, bez něho vás nepustíme na svah. (Potvrzení má být opatřeno vaším jménem, razítkem, datem a podpisem od autorizovaných servisů. Toto potvrzení by nemělo být starší tří týdnů. Z lístku, který vám vystaví, musí být jasno, že jde o vás!)
- Snowboardisté a sjezdaři – HELMA je povinná, bez ní vás nepustíme na sjezdovky, v ideálním případě i páteřák.
- Jak stojí v Průvodci studenta, lyže typu Blade nebo Big Foot nejsou povoleny. (To kvůli odlišné metodice výuky.)
- Snowboardy mějte freeridové či freestylové – na měkké boty; ne tedy slalomový snowboard na přeskáče – sami byste se hodně nadřeli.

### CESTA NA CHATU:

- Je třeba sbalit si věci tak, aby se s nimi dalo snadno manipulovat (**lyže svázat a v obalu**, věci do batohu či „kufru“ ... žádné igelitky). V rolbě to bude hodně nacpané, tak abyste se pak nezlobily(i), že máte odřené lyže či natržený stylový kufřík.
- V překladišti nad Černým Dolem budeme kolem poledne, naložíme své lyže a batohy do rolby a vyrazíme. Jsou to 3 km pěkně do kopce po cestě, kudy jezdí skútry a rolby – rozbitým sněhem. Zvolte tedy i vhodnou obuv na cestu. Není tam vůbec nic, jen les a potok, takže mějte svačinu a vezměte si o hodně víc peněz, než plánujete už z Prahy :-)

- Autobus platí škola, proto jedete-li po vlastní ose, nebudete mít kurz levnější! Chcete-li, můžeme se domluvit a naložíme / vyložíme vás cestou. Obvykle jezdíme Praha – Mladá Boleslav – Jičín – Nová Paka – Vrchlabí – Černý Důl, ale že tak pojedeme i letos zatím nemohu zaručit.)

#### PRVNÍ MOMENTY NA CHALUPĚ:

- Počty postelí v pokojích se dovíme asi až na chalupě.
- Až dorazíme na boudu, v rychlosti se ubytujeme a sejdeme se v hlavní místnosti, kde vám řekneme základní pravidla kurzu a chaty.
- Bude-li dobré počasí, před večeří bude možnost vyrazit na malinký výlet na běžkách.

#### JÍDLO:

- Prvním jídlem lyžáku je večeře a po ní bude následovat další blok informací a přednáška.
- V průběhu týdne budeme mít 3x plnou penzi (ne, út, st) a 3x jen polopenzi (po, čt, pá), takže počítejte i s výdaji za oběd v dnech, kdy nebude u nás na chatě.
- Vezměte si s sebou i sladkosti (obzvlášť takové, které se rychle vstřebávají), pokud potřebujete, tak i zeleninu a ovoce.
- Přimo na chatě se dají sladkosti i koupit. Stejně tak kafe/ pivo / víno / limonády.

#### ČASOVÝ HARMONOGRAM KURZU:

- V neděli a v pondělí půjdeme všichni na běžky (dovolí-li počasí).
- V úterý bude den volna, kdo budete chtít, můžete DOPOLEDNE (s někým z instruktorů) vyrazit na sjezd / snb / běžky a volně jezdit v rámci „družstva“. Odpoledne pak bude zákaz lyžování / snowboardování! Můžete si s sebou přivést sáňky nebo boby (ty vám ale rolba z Černého Dolu nevyveze) a v toto odpoledne je využít.
- Středa, čtvrtek a pátek budou ve znamení běžek / sjezdu / snowboardu – záleží, co jste si nahlásili na doodle.
- Po večeří (někdy před) bude vždy povinná přednáška a také rozbor současného a plánování dalšího dne. Případně i možnost dobrovolného saunování.
- V úterý odpoledne – podvečer bude nabídka zajít do skvělé sauny na Kolínské boudě. Dle zájmu zorganizujeme saunování čistě pro vás (dámské, pánské, studentské) i smíšené – budete si moci vybrat. Jít do sauny není povinné, ale doporučuje se :-)

#### NÁROČNOST VÝUKY:

- Náročnost "výuky" bude samozřejmě přizpůsobena okolnostem, takže se nemusíte ničeho obávat. Cílem kurzu není sedřít z vás kůži, naopak, chceme si užít skvělý týden na horách, naladit vás pro výlety do hor (i těch zimních) a naučit vás něco o vedení skupiny v takovémto prostředí! Což neznamená, že budeme sedět v chatě. Volno bývá i mezi výukou a večeří (a v úterý).
- Budeme se snažit předat vám i zkušenosti s vedením osob se zrakovým postižením.

#### INFORMACE O MÍSTĚ A CENY VLEKŮ:

- Ve vlastním zájmu si projděte webové stránky Pece a okolí, Krkonoš, chaty Mír, atd. Zde alespoň některé:
- Skiresort Černá hora - Pec <http://www.skiresort.cz/cs/skipasy-a-ceniky/hlavni->

[cenik.html](#) ...

- Krkonoše: <http://www.krnep.cz/> nebo <http://www.hory-krkonose.cz/>
- existuje i spousta dalších webů, tak čtěte, ať víte, kam jedete

#### S SEBOU URČITĚ MĚJTE:

- 2 čepice, 2 páry teplých rukavic, funkční lyžařskou výbavu (boty musí pasovat do vázání, správně dlouhé hole atd.), oblečení styl – víc tenčích vrstev – systém cibule,
- do dvojice / trojice škrabku na vosk a něco na rozetření vosku (korek, plastovou roztíračku, ...) a alespoň 3 základní stoupací vosky (na sněhy: kolem nuly; -2 až -6; a -6 až -10). Pokud máte doma i jiné, vezměte je (včetně Klistrů a podobných). Též do trojic nakupte SMÝVAČE VOSKU a vezměte si nějaký starý hadr na skluzince.
- Sjezdaři a snowboardisti mějte nějaký sjezdový vosk – stačí základní bílý. (Ještě levnější variantou je tuhý parafín k dostání v některých drogeriích dříve i lékárnách.)

#### TIP PRO VÁS:

- Na Zemědělské universitě je prý půjčovna s dobrými cenami (osobně neznám) <http://www.skikolejg.cz/index.php?page=ceniky>

#### ZÁBAVA:

- Vezměte si hudební nástroje, stolní hry, filmy, knihy na večerní zábavu a pro případ špatného počasí.
- V chalupě je k dispozici místnost s pink-pongovým stolem.
- Večerní zábava bude povolena pouze v hlavní místnosti (jídelně), kuřárně a pink-pongárně, nikde jinde na chatě aby se ti, kdo budou unavení, mohli vyspat.
- Wi-fi není veřejně přístupná pro studenty

#### ALKOHOL ATD.:

- Co se alkoholu týče, platí pravidla jako na seznamováku, viz. Průvodce studenta, kapitola Řád kurzů.
- Marihuanu a jiné zakázané látky nechte doma! Jakmile bychom zjistili, že jste kouřili trávu nebo užili jiné omamné či psychotropní látky pojedete ihned domů s návrhem na kárné řízení podle disciplinárního řádu školy. (V tomto budeme nekompromisní.)

Budete-li mít další dotazy, pošlete mi je na: [kaplan@jabok.cz](mailto:kaplan@jabok.cz)

Kurz bude takový, jaký si ho společně uděláme, s jakou náladou přijedeme. Proto se na kurz co nejlépe připravte ať je to vše v pohodě.

Pavel