

## 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 vám 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, wi-fi ... jen fůry sněhu :-)
- Odjíždíme v SOBOTU 18.2.2017 v 9:30 z Lípové ulice, SRAZ je již v **9:00**. Čekajte na chodníku naproti prodejně zdravotnické literatury (NÁVRAT je v sobotu 25.2.2017 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\\_201617\\_definitivni.pdf](https://is.jabok.cz/auth/do/JA10/stud_prov/pruvodce_201617_definitivni.pdf)  
kapitola 13 (přečtěte si také kapitolu 12 – Organizace lyžařského kurzu)
- Uložte si telefon na mě: 777 268 629 – Pavel Kaplan

### 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 zamknu ve škole. (je potřeba se s Michalem Pařízkem domluvit, ve škole bude v po, út a pá(dopoledne))
- 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, datem vystavení, razítkem a podpisem od pracovníka autorizovaného ski-servisu). Z lístku, který vám vystaví, musí být jasno, že jde o vás! Jmenovitě.
- 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 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 mít svázané a v obalu, snowboard také 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 12. hodiny, 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.
- Na lyžařský kurz si vezměte s sebou dostatečné množství peněz – raději více než méně. Bankomat je opět zase 3 km z kopce od chalupy (Pec pod Sněžkou). Na hřebenech Krkonoš zatím takovéto vymoženosti nejsou (naštěstí).

- 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.

#### PRVNÍ MOMENTY NA CHALUPĚ:

- Počty postelí v pokojích se dovíme až na chalupě, ale už můžete přemýšlet předem s kým budete na pokoji (pokoje jsou obvykle cca 4 – 6 lůžkové).
- Až dorazíme na boudu, v rychlosti se ubytujeme a sejdeme se v hlavní místnosti, kde vám řekneme základní pravidla kurzu a chaty.
- Po úvodních informacích vyrazíme na krátké seznámení se s horami – přivítáme se s Krkonošemi, seznámíme se sněhem a možná přijde i Krakonoš ☺ - na běžkách!

#### JÍDLO:

- Prvním jídlem lyžáku je večeře v 18:00 (nezapomeňte si nabalit svačinu) 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 ve dnech, kdy nebude u nás na chatě.
- Vezměte si s sebou i sladkosti (obzvlášť takové, které se rychle vstřebávají), pokud jste zvyklí, tak i zeleninu a ovoce. (na chalupě počítejte s běžnou českou závodní/školní kuchyní – žádné přehnané množství ovoce a zeleniny)
- Přímo 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.
- 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“ (bez výuky). 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. Kdo si co nahlásil platí, a počítáme s tím!!!
- Po večeři bude vždy povinná přednáška a také rozbor současného dne a plánování dalšího dne.
- 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 pohybu v zimním horském 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/cenik/>
  - 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 rukavic (ideál jedny tenčí, když bude teplo na běžkách a druhé teplé do zimy) **NE PLETENÉ RUKAVICE!!!**, funkční lyžařskou výbavu (boty musí pasovat do vázání, správně dlouhé hole atd.), oblečení – víc tenčích vrstev – systém cibule...
- přezůvky na chatu
- léky které pravidelně užíváte
- pár videonávodů, jak vybrat lyže a oblečení:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=xen0rVZzuec> - základní rozdělení běžek
  - [https://www.youtube.com/watch?v=R\\_C3rTvmHLQ](https://www.youtube.com/watch?v=R_C3rTvmHLQ) - délka lyží, šupiny...
  - <https://www.youtube.com/watch?v=SSVB-CtmPg0> - boty a vázání
  - [https://www.youtube.com/watch?v=SiUx\\_OQD5hU](https://www.youtube.com/watch?v=SiUx_OQD5hU) - hole
  - <http://www.centrum-aktivit.cz/jak-se-nejvhodneji-oblect-na-bezky> - oblečení na běžky
  - <https://www.snowboard-zezula.cz/poradna> - vše o snowboardu
  - <https://www.lyze-radotin.cz/clanky/radime-s-vyberem> - různé rady
  - <https://www.youtube.com/watch?v=KQZW76M8f8o> - sjezdové lyže

#### 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!!!**

#### 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.

A nezapomeňte si pustit hymnu letošního lyžáku:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hM4nVMmJ2Yc>

Těším se na společné hory

Pavel