

# Usługa - Kurs na Instruktora Rekreacji Ruchowej o specjalności Alpinistyczne Techniki Linowe



5/5 z 27 ocen

## Kurs na Instruktora Rekreacji Ruchowej o specjalności Alpinistyczne Techniki Linowe

Numer usługi: 2022/04/21/22303/1389254

Dostawca usług: Polska Szkoła Alpinizmu TDMA Mateusz Gutek

Miejsce usługi: Czechowice-Dziedzice

Dostępność: Usługa otwarta

Forma świadczenia: stacjonarna

Status usługi: zrealizowana

Identyfikator projektu: Kierunek Kariera Zawodowa

PLN

2 500,00 zł netto za osobę

2 500,00 zł brutto za osobę

25,00 zł netto za osobogodzinę

25,00 zł brutto za osobogodzinę



Rodzaj  
Usługa szkoleniowa



Kategoria / Podkategoria  
Inne / Edukacja



Dofinansowanie  
Tak



od 06.06.2022  
do 12.06.2022

### Informacje o usłudze

Sposób dofinansowania:

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla przedsiębiorców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi:

Osoby doświadczone w różnego rodzaju technikach linowych takich jak wspinaczka, taternictwo jaskiniowe, praca na wysokości w dostępie linowym, lub instruktorzy parków linowych.

Minimalna liczba uczestników:

1

Maksymalna liczba uczestników:

12

Data zakończenia rekrutacji:

05-06-2022

Liczba godzin usługi:

100

Podstawa uzyskania wpisu do świadczenia usługi:

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

### Ramowy program usługi

#### Program szkolenia:

Lp.	Temat szkolenia	Czas trwania
1.	<ul style="list-style-type: none"><li>Część Ogólna (teoria i metodyka rekreacji, anatomia i podstawy kształcenia ruchowego, psychologia sportu, fizjologia oraz opieka nad poszkodowanym).</li></ul>	55 godzin wykłady i ćwiczenia

2.

- Charakterystyka alpinistycznych technik linowych.
- Podstawy prawne związane z alpinistycznymi technikami linowymi.
- Podstawowe zagadnienia dotyczące wykonywania prac na wysokości.
- Podstawowy sprzęt alpinistyczny (liny, taśmy, repsznury, uprząże, karabinki, przyrządy asekuracyjno-zjazdowe, przyrządy autoasekuracyjne, przyrządy zaciskowe, kaski i akcesoria) oraz wszystko co z nim związane (budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania).
- Budowa i rodzaje sztucznych ścian wspinaczkowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.
- Budowa i rodzaje parków linowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową oraz eksploatacją parków linowych.
- Podstawowe formacje skalne.
- Niebezpieczeństwa zajęć ruchowych związanych z alpinistycznymi technikami linowymi - rozpoznawanie i profilaktyka.
- Zasady pracy ludzi w różnym wieku, na różnych poziomach zaawansowania i o różnych oczekiwaniach.

10 godzin  
teoria

- Zasady i formy rozgrzewki.
- Obsługa stałych parków linowych (organizacja pracy, szkolenie podstawowe, nadzór).
- Obsługa sztucznych ścian wspinaczkowych (kontrola, konserwacja, organizacja zajęć).
- Zasady wiązania węzłów oraz praktyczna nauka wiązania: stopera, pojedynczej ósemki, powrotnej ósemki, ósemki równoległej, kluczki, podwójnej ósemki, ósemki z podwójnym uchem (uszu króliczych), prusika klasycznego, prusika francuskiego/stopera taśmowego, blokera, flagowego, półwyblinka, wyblinka, różkowego, skrajnego tatrzańskiego, podwójnego skrajnego, pośredniego skrajnego i fusion, a także przygotowywanie, zwijanie oraz przenoszenie i przechowywanie liny.

3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspinaczka i asekuracja z górną protekcją, prawidłowa technika oraz podstawowe błędy.</li> <li>• Asekuracja za pomocą różnych przyrządów asekuracyjnych.</li> <li>• Podstawy wspinaczki i asekuracji z dolną protekcją (wpinanie ekspresów w ścianę i wpinanie liny w ekspresy, prowadzenie liny, asekuracja statyczna i dynamiczna, prawidłowe odpadanie od ściany i wyłapywanie lotów).</li> <li>• Przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.</li> <li>• Aspekt psychologiczny w działalności związanej z alpinistycznymi technikami linowymi.</li> <li>• Różne formy organizacyjne zajęć prowadzonych w mobilnych i stacjonarnych parkach linowych, a także w terenie skałkowym.</li> <li>• Wychodzenie po linie za pomocą różnych przyrządów.</li> <li>• Zakładanie stanowisk zjazdowych, zjazd za pomocą różnych przyrządów oraz różne sposoby asekuracji podczas zjazdów.</li> <li>• Tworzenie punktów asekuracyjnych oraz stanowisk górnych i dolnych.</li> <li>• Mosty linowe (budowa, asekuracja).</li> <li>• Kolejki tyrolskie (budowa, asekuracja).</li> <li>• Sposoby dostępu i asekuracji uczestników zajęć na podesty/podwyższenia.</li> <li>• Zaawansowane techniki i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych: zjazd na złodzieja, zjazd w półwyblince oraz prusikowanie.</li> <li>• Podstawowe układy wyciągowe.</li> <li>• Ratownictwo i autoratownictwo.</li> </ul>	40 godzin teoria i praktyka
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktyki instruktorskie.</li> </ul>	10 godzin
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egzamin końcowy, teoretyczny i praktyczny.</li> </ul>	10 godzin

w sumie 125 godzin lekcyjnych

<u>Przedmiot / temat zajęć</u>	<u>Data realizacji zajęć</u>	<u>Godzina rozpoczęcia</u>	<u>Godzina zakończenia</u>	Liczba godzin
Zasady wykonywania prac na wysokości, węzły, stanowiska, sprzęt, podstawowe techniki linowe	06-06-2022	08:00	16:00	08:00
Część ogólna - praca własna	06-06-2022	16:00	22:00	06:00
Zasady obsługi parków linowych, układy wyciągowe i ewakuacyjne, praca instruktora i ratownika parku linowego, mosty linowe i tyrolki	07-06-2022	08:00	16:00	08:00
Część ogólna - praca własna	07-06-2022	16:00	22:00	06:00
Obsługa sztucznych ścian wspinaczkowych. Wspinaczka z górną i dolną asekuracją. Różne przyrządy asekuracyjne.	08-06-2022	08:00	16:00	08:00
Część ogólna - praca własna	08-06-2022	16:00	22:00	06:00
Organizacja zajęć wspinaczkowych w terenie naturalnym, mosty linowe, zjazd ze skały	09-06-2022	08:00	16:00	08:00
Część ogólna - praca własna	09-06-2022	16:00	22:00	06:00
Budowa mostów linowych i tyrolek	10-06-2022	08:00	16:00	08:00
Część ogólna - praca własna	10-06-2022	16:00	22:00	06:00
Egzamin teoretyczny online - część specjalistyczna	11-06-2022	06:00	07:30	01:30
Obsługa stacji linowych	11-06-2022	08:00	16:00	08:00
Część ogólna - praca własna	11-06-2022	16:00	22:00	06:00
Egzamin praktyczny	12-06-2022	07:00	14:00	07:00
Część ogólna - praca własna	12-06-2022	14:00	20:15	06:15
Egzamin teoretyczny online - część ogólna	12-06-2022	20:15	21:30	01:15

## Główny cel usługi

### Cel biznesowy

Kurs kończy się nadaniem tytułu instruktora rekreacji ruchowej o specjalności alpinistyczne techniki linowe, dzięki czemu absolwent kursu może podjąć prace w tym zawodzie.

### Cel edukacyjny

Kurs ten kończy się nadaniem jednego adekwatnego tytułu do wykonywania pracy instruktora prowadzącego zajęcia z zakresu atrakcji linowych takich jak: mosty linowe, tyrolki i skoki z drzew. Zawiera również wybrane zagadnienia umożliwiające prowadzenie innych zajęć, jak np. z zakresu wspinaczki z górną asekuracją lub pokonywania tras na parkach linowych.

### Efekty uczenia się

Kurs na Instruktora Rekreacji Ruchowej o specjalności Alpinistyczne Techniki Linowe, którego ukończenie potwierdza niniejsze zaświadczenie, porusza wszystkie istotne zagadnienia związane z prowadzeniem zajęć z zakresu alpinistycznych technik linowych. Efektami uczenia się w kategorii wiedzy jest więc znajomość przez absolwenta/kę kursu: przepisów związanych z pracą na wysokości oraz wymagań bhp przy typowych czynnościach związanych z użyciem alpinistycznych technik linowych; najważniejszych przepisów związanych z budową, regulaminem i obsługą parków linowych oraz sztucznych ścian wspinaczkowych; różnych form uprawiania wspinaczki oraz wszystkich zasad bezpieczeństwa z nimi związanych; przyczyn typowych wypadków związanych z pracami na wysokości i sposobów ich zapobiegania; czynników mogących uszkodzić alpinistyczny sprzęt używany w alpinistycznych technikach linowych a także zasad ich poprawnego używania, sposobów kontroli, przechowywania oraz konserwacji; zasad doboru punktów asekuracyjnych oraz sposobów łączenia ich w stanowiska; sposobów odpowiedniej obsługi klienta indywidualnego oraz grupowego, a także podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Efektami kształcenia w kategorii umiejętności, są umiejętności: odpowiedniego doboru sprzętu alpinistycznego używanego w technikach linowych do konkretnego typu pracy a także kontroli sprzętu w momencie wydawania go klientowi i przeprowadzenia efektywnego szkolenia dotyczącego sposobu użycia owego sprzętu; budowy bezpiecznych stacji linowych oraz ich kontroli i przeszkolenia klientów odnośnie bezpiecznego i efektywnego ich pokonywania; prawidłowego i sprawnego wiązania węzłów używanych w technikach linowych; prawidłowego użycia różnych typów alpinistycznego sprzętu używanego w technikach linowych na różne sposoby, w zależności od sytuacji; szybkiego i bezpiecznego dotarcia do osoby wymagającej udzielenia pomocy na wysokości, a także bezpiecznego opuszczenia lub zwiezienia jej na ziemię; radzenia sobie w różnych sytuacjach nietypowych oraz awaryjnych. Efektami kształcenia w kategorii kompetencji społecznych są umiejętności: pracy z klientami w różnym wieku i o różnych oczekiwaniach a także współpracy z innymi instruktorami w zakresie planowania i przeprowadzania różnych eventów; samodzielnego doksztalcania się w zakresie pracy instruktora alpinistycznych technik linowych, a także aktywnego poszukiwania pracy.

Sposób weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny.

Czy usługa prowadzi do nabycia kompetencji? Tak

#### Kwalifikacje

Brak wyników.

#### Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 2 500,00 zł

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 2 500,00 zł

Koszt osobogodziny netto 25,00 zł

Koszt osobogodziny brutto 25,00 zł

#### Adres realizacji usługi

ul. Junacka 29, 43-502 Czechowice-Dziedzice, woj. śląskie

Poza halą szkoleniową znajdującą się pod adresem podanym powyżej, zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie (CW Primaroca, Karpacka 24, 43-300 Bielsko-Biała) oraz głównie w terenie - Lasy Państwowe, Jura Krakowsko-Częstochowska, Park Linowy oraz teren rekreacyjny w Kiczycach

#### Zajęcia poprowadzą



**Bartłomiej Chruściel**  
instruktor GOPR, instruktor wspinaczki, instruktor taternictwa jaskiniowego, instruktor alpinistycznych technik linowych



**Mateusz Gutek**

Instruktor alpinistycznych technik linowych, Wspinaczki, Taternictwa Jaskiniowego oraz Alpinizmu Przemysłowego - Instruktor prowadzący zajęcia teoretyczne i praktyczne  
6 lat jako instruktor alpinizmu przemysłowego, instruktor alpinistycznych technik linowych, instruktor taternictwa jaskiniowego oraz instruktor wspinaczki  
Wyższe  
Ponad 3000 godzin szkoleniowych



**Jarosław Gutek**

Instruktor Alpinizmu Przemysłowego oraz Taternictwa Jaskiniowego - Instruktor prowadzący zajęcia teoretyczne i praktyczne  
Ponad 15 lat jako instruktor alpinizmu przemysłowego, instruktor alpinistycznych technik linowych oraz instruktor taternictwa jaskiniowego  
Wyższe (absolutorium bez obrony pracy magisterskiej)  
Ponad 2000 godzin szkoleniowych



**Norbert Kubiszyn**

Wiele lat szkolenia na sztucznych ścianach oraz na kursach wysokościowych. Instruktor wspinaczki skalnej, alpinistycznych technik linowych oraz ratownik KPP.



**Mariusz Połowczuk**

Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna, Instruktor Alpinizmu Przemysłowego, Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe, Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej, Ratownik KPP

**Doświadczenie**

Prawie 1000 poprowadzonych dróg wspinaczkowych i rozwiązanych problemów bulderowych w skałach (w tym 275 za 7a i więcej).  
Uczestnik wyprawy eksploracyjnej w góry Bośni i Hercegowiny  
Ponad 6000 godzin w prowadzeniu szkoleń wspinaczkowych, kursów do prac na wysokości i innych, których główną treścią są alpinistyczne techniki linowe

## Kontakt



**Mateusz Gutek**

email: [biuro@polskaszkoalaalpinizmu.pl](mailto:biuro@polskaszkoalaalpinizmu.pl)  
tel: (+48) 602 730 213

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- O alpinistycznych technikach linowych używanych w rekreacji
- Podstawowe zasady wykonywania prac na wysokości
- O sprzęcie alpinistycznym (liny, uprząże, karabinki, taśmy, ekspresy, przyrządy asekuracyjno-zjazdowe, kaski, bloczki, przyrządy zaciskowe, buty wspinaczkowe oraz akcesoria)
- Podstawowe i ponadpodstawowe węzły używane w pracy instruktora technik linowych
- Podstawowe i ponadpodstawowe stanowiska używane w pracy instruktora technik linowych
- Filmy z testów sprzętu i prezentujących różne, często nieuświadomione zagrożenia
- Najpopularniejsze rejony wspinaczkowe w Polsce
- Porównanie skal trudności
- Historia wspinaczki
- Najpopularniejsze formy wspinaczki oraz różne rodzaje asekuracji (kluczowe oraz ponadpodstawowe wiadomości dotyczące: wspinaczki hakowej, na wędkę, sportowej, tradycyjnej, solowej oraz bulderingu)

- O sztucznych ścianach wspinaczkowych, obowiązkach operatora, odpowiedzialności, rodzajach asekuracji i wielu innych aspektach związanych ze wspinaczką halowa
- Szczegółowo o wspinaczkę na wędkę – prawidłowa technika wykonania oraz typowe błędy
- Krótkie filmy szkoleniowe dotyczące wspinaczki na wędkę oraz wspinaczki z dolną asekuracją
- Normy etyczne i niebezpieczeństwa wspinaczki
- System szkolenia wspinaczkowego w Polsce
- Zasady obsługi parków linowych
- Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- Anatomia (anatomia ogólna człowieka, układ kostny i stawowo-więzadłowy, mięśniowy oraz nerwowy)
- Fizjologia
- Psychologia sportu
- Teoria i metodyka rekreacji

#### Warunki uczestnictwa

ukończony 18sty rok życia lub 16sty za zgodą rodziców, brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania prac na wysokości powyżej 3m oraz doświadczenie w posługiwaniu się technikami alpinistycznymi (weryfikowane za pomocą wywiadu). Zalecane jest posiadanie ubezpieczenia NNW od następstw nieszczęśliwych wypadków.

#### Informacje dodatkowe

Zaliczenie kursu następuje poprzez egzamin końcowy teoretyczny i praktyczny. Warunkiem przystąpienia do egzaminów jest uczestnictwo we wszystkich zajęciach organizowanych w ramach kursu lub ich odrobienie (lub jeżeli stopień opanowania materiału przerabianego na zajęciach, których dotyczy nieobecność danego słuchacza, został zweryfikowany przez prowadzącego i określony jako wystarczający). Egzamin teoretyczny polega na odpowiedzi na 28 testowych pytań jednokrotnego wyboru, praktyczny natomiast na zbudowaniu i obsłudze okazjonalnego parku linowego składającego się z 3ech elementów, a także sprowadzeniu poszkodowanego z wysokości podczas imitacji sytuacji awaryjnej na jednej z atrakcji linowych.