



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek



Kurs na Instruktora Wspinaczki (Instruktora Rekreacji Ruchowej o Specjalności Wspinaczka Skalna)

Numer usługi 2024/05/06/22303/2142019

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 86 h

📅 25.07.2024 do 03.08.2024

3 440,00 PLN brutto

3 440,00 PLN netto

40,00 PLN brutto/h

40,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Doświadczeni wspinacze/ki, którzy/e chcą zacząć pracować jako Instruktory/ki Wspinaczki.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	24-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	86
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs umożliwia nabycie wszystkich niezbędnych kompetencji do prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach i w terenie skałkowym z zakresu wspinaczki na tzw. wędkę oraz wspinaczki sportowej (z dolną asekuracją po ubezpieczonych drogach wspinaczkowych) o długości jednego wyciągu

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
znajomość przez absolwenta/kę kursu: charakterystyki dyscypliny i jej krótkiego rysu historycznego; różnych form organizacyjnych zajęć wspinaczkowych; różnych formacji skalnych; stylów oraz skal wspinaczkowych, a norm etycznych funkcjonujących w środowisku wspinaczkowym; teorii asekuracji związanej z górną oraz dolną asekuracją a także techniki, metodyki ich nauczania i podstawowych błędów; przyczyn typowych wypadków podczas wspinaczki i sposobów ich zapobiegania; zasad używania sprzętu wspinaczkowego a także sposobów jego kontroli, przechowywania i konserwacji, zasad rozgrzewki wspinaczkowej oraz rozciągania; różnych kontuzji wspinaczkowych, zasad wyboru odpowiedniego rejonu do prowadzenia zajęć	Poprawność wyboru miejsca do prowadzenia zajęć, wyboru sprzętu, organizacji procesu nauczania, sposobu przekazywania wiedzy oraz pokazu nauczanego elementu, kolejność wprowadzenia zagadnień, odpowiednia korekta błędów, przekazanie wniosków i punktów rozwoju	Obserwacja w warunkach symulowanych
Efektami kształcenia w kategorii umiejętności, są umiejętności: kontroli sprzętu wspinaczkowego oraz punktów asekuracyjnych i stanowisk pod kątem ich stanu i prawidłowego funkcjonowania; przeprowadzenia efektywnej rozgrzewki i nauczania przykładowej rozgrzewki swoich kursantów; odpowiedniego nauczania wszystkich istotnych elementów związanych ze wspinaczką z górną i dolną asekuracją zarówno na sztucznej ścianie jak i w skałkach; przekazania istotnej wspinaczkowej wiedzy na różne tematy w atrakcyjny sposób; prawidłowego nauczania zjazdu w wysokim przyrządzie;	odpowiednia kompozycja planu kursu oraz prezentacja na wybrany temat	Prezentacja
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 wspólnego prowadzenia zajęć wspinaczkowych lub prowadzenia zajęć wspinaczkowych w tym samym rejonie przez niezależnych instruktorów; samodzielnego doksztalcania się w zakresie pracy instruktora wspinaczki, a także aktywnego poszukiwania pracy.	Znajomość sposobów i zasad bezpiecznego wykorzystania rejonów wspinaczkowych oraz sztucznych obiektów przez większą ilość grup oraz sposobów samorozwoju i korzystania z różnych form doszkalania po ukończonym kursie	Wywiad ustrukturyzowany

Cel biznesowy

Kurs kończy się nadaniem tytułu instruktora rekreacji ruchowej o specjalności wspinaczka skalna, dzięki czemu absolwent kursu może podjąć prace w tym zawodzie

Effekt usługi

Kurs na instruktora rekreacji ruchowej o specjalności wspinaczka skalna, którego ukończenie potwierdza niniejsze zaświadczenie, porusza wszystkie istotne zagadnienia związane ze wspinaczką z górną i dolną asekuracją na drogach ubezpieczonych o długości jednego wyciągu, a także z bulderingiem, zarówno na sztucznych ścianach jak i w skałach. Wyposaża również w umiejętności niezbędne do prowadzenia zajęć z tego zakresu. Zagadnienia dotyczące wspinaczki na własnej asekuracji oraz wspinaczki wielowyciągowej zrealizowane zostały w stopniu podstawowym, który sam w sobie nie umożliwia bezpiecznego prowadzenia szkolenia w zakresie tych odmian wspinaczki, zwłaszcza w terenie górskim. Efektami uczenia się w kategorii wiedzy jest przyswojenie dużej ilości zagadnień teoretycznych. Absolwent/ka kursu zna więc: charakterystykę dyscypliny i jej krótki rys historyczny; różne formy organizacyjne zajęć wspinaczkowych; różne formacje skalne; style oraz skale wspinaczkowe, a także najtrudniejsze drogi i buldery na świecie; normy etyczne funkcjonujące w środowisku wspinaczkowym; zasady uprawiania wspinaczki w Polsce oraz obowiązujący system szkolenia; konkurencje sportowe we wspinaczce oraz sposoby i zasady organizowania współzawodnictwa w ich zakresie; teorię asekuracji związaną z górną oraz dolną protekcją, a także technikę, metodykę ich nauczania i podstawowe błędy; budowę sztucznej ściany wspinaczkowej oraz jej prawidłową eksploatację; przyczyny typowych wypadków podczas wspinaczki i sposoby ich zapobiegania; zasady używania sprzętu wspinaczkowego, a także sposoby jego kontroli, przechowywania i konserwacji, czynników mogących uszkodzić sprzęt wspinaczkowy oraz środków zapobiegawczych, żeby do tego nie dopuścić; regulamin sztucznej ściany wspinaczkowej oraz uprawnienia operatora sztucznej ściany wspinaczkowej i jego obowiązki; zasady rozgrzewki wspinaczkowej oraz rozciągania; różne kontuzje wspinaczkowe, a także profilaktykę i sposoby postępowania w przypadku urazu; gry i zabawy wspinaczkowe; zasady wyboru odpowiedniego rejonu do prowadzenia zajęć oraz różne rejonu wspinaczkowe w Polsce i za granicą; różne przewodniki wspinaczkowe oraz fachową literaturę, a także teorię asekuracji związaną ze wspinaczką wielowyciągową oraz na własnej asekuracji. Efekty kształcenia w kategorii umiejętności - absolwent/ka kursu potrafi: kontrolować sprzęt wspinaczkowy oraz punkty asekuracyjne i stanowiska pod kątem ich stanu i prawidłowego funkcjonowania; wybrać odpowiedni rejon i formę organizacyjną zajęć wspinaczkowych w zależności od wieku i poziomu kondycji grupy oraz celu zajęć; przeprowadzić efektywną rozgrzewkę i nauczyć przykładowej rozgrzewki swoich kursantów; przewidywać zagrożenia (również związane z możliwością powstania kontuzji) i wykonywać odpowiednie czynności profilaktyczne; odpowiednio przygotować miejsce prowadzenia zajęć do realizacji założonego programu szkolenia; nauczyć wszystkich istotnych elementów związanych ze wspinaczką z górną i dolną asekuracją zarówno na sztucznej ścianie jak i w skałach; pokazać i nauczyć podstawowych technik wspinaczkowych i techniki wspinania; prawidłowo wiązać wszystkie potrzebne w pracy instruktora węzły, a także skutecznie nauczyć wiązania podstawowych węzłów używanych podczas wspinaczki; przekazać istotną wspinaczkową wiedzę na różne tematy w atrakcyjny sposób; nauczyć zjazdu w wysokim przyrządzie; nauczyć bezpiecznego korzystania ze ścianki do bulderingu oraz uprawiania bulderingu w skałach. 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 wspólnego prowadzenia zajęć wspinaczkowych lub prowadzenia zajęć wspinaczkowych w tym samym rejonie przez niezależnych instruktorów; samodzielnego dokształcania się w zakresie pracy instruktora wspinaczki, a także aktywnego poszukiwania pracy.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Egzamin teoretyczny i praktyczny, napisanie planu kursu, stworzenie i zaprezentowanie prezentacji multimedialnej na zadany temat.

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, w dziedzinie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

tak

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

tak, niezależny instruktor przyjeżdża na egzamin

Program

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Charakterystyka dyscypliny oraz krótki rys historyczny.• Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania i organizowania.• Budowa i rodzaje sztucznych ścian wspinaczkowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.• Podstawowy sprzęt wspinaczkowy (liny, taśmy, repsnury, uprząże, karabinki, przyrządy asekuracyjne, kaski, kości, friendly, haki, spity, ringi, buty wspinaczkowe oraz akcesoria) i wszystko co z nim związane (budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania).• Podstawowe formacje skalne.• Style oraz skałe wspinaczkowe, najtrudniejsze drogi i buldery na świecie.• Normy etyczne i niebezpieczeństwa wspinaczki.• Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce oraz obowiązujący system szkolenia.• Konkurencje sportowe we wspinaczce oraz sposoby i zasady organizowania współzawodnictwa w ich zakresie. |
| <ul style="list-style-type: none">• Zasady rozgrzewki wspinaczkowej oraz rozciągania.• Kontuzje wspinaczkowe, profilaktyka oraz sposoby postępowania w trakcie urazu.• Zasady wiązania węzłów oraz praktyczna nauka wiązania: stopera, pojedynczej ósemki, powrotnej ósemki, ósemki równoległej, kluczek, podwójnej ósemki, ósemki z podwójnym uchem (uszy królicze), prusika klasycznego, prusika francuskiego/stopera taśmowego, blokera, flagowego, półwyblinka, wyblinka i rożkowego.• Metodyka wiązania węzłów i podstawowe błędy dotyczące węzłów ogólnie oraz każdegoz osobna.• Wspinaczka i asekuracja z górną oraz dolną protekcją, prawidłowa technika, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy.• Przygotowywanie, zwijanie oraz przenoszenie i przechowywanie liny.• Asekuracja statyczna i dynamiczna.• Aspekt psychologiczny we wspinaczce oraz podstawowe zasady treningu mentalnego.• Prawidłowe odpadanie od ściany i wyłapywanie lotów.• Taktyka we wspinaczce.• Gry i zabawy wspinaczkowe.• Techniki wspinaczkowe i wspinania, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy.• Podstawowe zasady treningu we wspinaczce oraz kształtowania różnych zdolności motorycznych.• Wybór odpowiedniego rejonu do prowadzenia zajęć, omówienie różnych rejonów wspinaczkowych w Polsce i za granicą.• Przewodniki wspinaczkowe oraz literatura wspinaczkowa.• Różne formy organizacyjne zajęć prowadzonych na sztucznych ścianach oraz w terenie naturalnym.• Buldering - istota oraz zasady bezpieczeństwa. |
| <ul style="list-style-type: none">• Dobór odpowiedniego sprzętu do danej drogi wspinaczkowej.• Przewidywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.• Zbieranie ekspresów z przewieszonych dróg, dróg biegnących trawersem oraz powrót na drogę po odpadnięciu "okapie".• Tworzenie punktów asekuracyjnych oraz stanowisk górnych i dolnych.• Zakładanie stanowisk zjazdowych i zjazd w wysokim przyrządzie.• Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych - flaszencug, metoda U, prusikowanie, uwalnianie się od ciężaru partnera, zjazd w niskim przyrządzie, asekuracja strażacka, wiązanie wyblinka jedną ręką, zjazd w przypadku utraty lub wzięcia niewystarczającej ilości sprzętu, zejście drogą wspinaczkową, asekuracja z półwyblinka.• Podstawowe zagadnienia wspinaczki na własnej asekuracji oraz wielowyciągowej. |
| <ul style="list-style-type: none">• Egzamin końcowy, teoretyczny i praktyczny |

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Zasady prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach; rozgrzewka; technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją	MATEUSZ GUTEK	25-07-2024	08:00	16:00	08:00
2 z 10 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; prowadzenie zajęć nakierowanych na kształtowanie prawidłowej techniki wspinania	MATEUSZ GUTEK	26-07-2024	08:00	16:00	08:00
3 z 10 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; latanie i wyłapywanie lotów, różne sposoby kształtowania siły i wytrzymałości siłowej we wspinaczce	MATEUSZ GUTEK	27-07-2024	08:00	16:00	08:00
4 z 10 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; różne formy prowadzenia zajęć wspinaczkowych na sztucznych ścianach	MATEUSZ GUTEK	28-07-2024	08:00	14:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 10 Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć w skałach; różne formy i sposoby organizowania zajęć; technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną i dolną asekuracją	Norbert Kubiszyn	29-07-2024	08:00	18:00	10:00
6 z 10 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; technika i metodyka przewiązywania przez stanowisko zjazdowe; zjazdu w wysokim przyrządzie oraz zjazdu z niepewnego punktu	MATEUSZ GUTEK	30-07-2024	08:00	16:00	08:00
7 z 10 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; podstawy wspinaczki na własnej asekuracji oraz wielowyciągowej; różne sposoby prawidłowego nadzorowania różnych działań na wysokości	MATEUSZ GUTEK	31-07-2024	08:00	16:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; organizacja bezpiecznej stacji do naczania zjazdu w wysokim przyrządzie; różne rodzaje stanowisk i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych	MATEUSZ GUTEK	01-08-2024	08:00	16:00	08:00
9 z 10 Utrwalanie i rozwijanie umiejętności z dwóch poprzednich dni	MATEUSZ GUTEK	02-08-2024	08:00	16:00	08:00
10 z 10 Poprawny tok nauczania różnych umiejętności w rejonach skalnych , egzamin teoretyczny i praktyczny	Mariusz Połowczuk	03-08-2024	08:00	14:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	3 440,00 PLN
Koszt usługi netto	3 440,00 PLN
Koszt godziny brutto	40,00 PLN
Koszt godziny netto	40,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

MATEUSZ GUTEK

Wykształcenie i uprawnienia

magister Wychowania Fizycznego - Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

aktualnie na studiach doktoranckich - Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

Trener II klasy Snowboard

Instruktor Sportu Snowboard

Instruktor Rekreacji Ruchowej Snowboard

Trener II klasy Gimnastyka Sportowa

Instruktor Alpinizmu Przemysłowego

Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna

Instruktor Sportu Wspinaczka Sportowa

Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe

Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej

Ratownik KPP

Kierownik i wychowawca kolonijny

Taternik Jaskiniowy

Doświadczenie:

Prawie 2000 poprowadzonych dróg wspinaczkowych i rozwiązanych problemów bulderowych w skałach (w tym ponad 450 za VI.3 i więcej)

Kierownik dwóch eksploracyjnych wypraw wspinaczkowych w góry Bośni i Hercegowiny

Prowadzący zajęcia w trakcie trwania różnych programów profilaktycznych dla młodzieży, w tym wszystkich edycji projektu "Eksperymentuj Prozdrowotnie"

Ponad 5000 godzin w prowadzeniu szkoleń do prac na wysokości oraz do obsługi parków linowych i instruktora alpinistycznych technik linowych

ponad 4000 godzin w prowadzeniu kursów i szkoleń wspinaczkowych, w tym na operatora sztucznej ściany wspinaczkowej oraz instruktora wspinaczki

Ponad 3000 godzin w prowadzeniu sekcji wspinaczkowych na różnym poziomie zaawansowania

Ponad 1000 godzin w prowadzeniu zajęć snowboardowych na różnym poziomie zaawansowania



2 z 3

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 5000 godzin w prowadzeniu szkoleń wspinaczkowych, kursów do prac na wysokości i innych, których główną treścią są alpinistyczne techniki linowe

3 z 3

Norbert Kubiszyn



Kwalifikacje/uprawnienia:

1. instruktor wspinaczki
2. instruktor alpinistycznych technik linowych
3. technik dostępu linowego

Doświadczenie: wiele godzin jako operator sztucznej ściany, instruktor wspinaczki, oraz instruktor technik linowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Co najmniej 70 slajdów na każdy z poniższych tematów:

- anatomia człowieka
- teoria i metodyka rekreacji ruchowej
- podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- technika oraz metodyka nauczania wspinaczki na wędkę
- najpopularniejsze formy wspinaczki oraz różne rodzaje asekuracji
- sprzęt wspinaczkowy
- węzły wspinaczkowe
- urazy przeciążeniowe we wspinaczce oraz sposoby ich profilaktyki
- technika wspinania
- najtrudniejsze drogi wspinaczkowe na świecie
- najtrudniejsze buldery w Polsce
- najtrudniejsze drogi wspinaczkowe w Polsce
- podstawowe stanowiska używane w pracy instruktora wspinaczki

1. Co najmniej 30 slajdów na każdy z poniższych tematów:

- żywienie osób aktywnych fizycznie
- psychologia sportu
- fizjologia sportu
- sztucznych ścianach wspinaczkowych, obowiązkach oraz odpowiedzialności operatora sztucznej ściany
- normy etyczne funkcjonujące w środowisku wspinaczkowym oraz niebezpieczeństwa wspinaczki
- specyfika prowadzenia zajęć wspinaczkowych dla dzieci
- historia wspinaczki na świecie
- historia wspinaczki na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej
- popularne rejony wspinaczkowe w Polsce
- popularne rejony wspinaczkowe w Europie

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18sty rok życia, ukończona szkoła średnia, brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zawodu instruktora wspinaczki oraz umiejętność prawidłowej asekuracji i wspinaczki z dolną protekcją i pokonywanie dróg wspinaczkowych o wycenie co najmniej VI+ (weryfikowane za pomocą wywiadu i wykazu przejść). Zalecane jest posiadanie ubezpieczenia NNW od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Informacje dodatkowe

Cena zawiera:

1. Opiekę instruktorów
2. Wstępy na sztuczną ścianę
3. Wypożyczenie sprzętu (poza butami wspinaczkowymi)
4. Obszerne materiały szkoleniowe
5. Zaświadczenie o ukończeniu kursu

Koszty dodatkowe:

1. Plastikowa legitymacja instruktorska (opcjonalnie)

Adres

ul. Karpacka 24
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Sztuczna Ściana Wspinaczkowa w Bielsku-Białej oraz różne rejony Jury Krakowsko-Częstochowskiej (w zależności od pogody - Dolina Wiercicy, Skałki Rzędkowickie, Mirów, Olsztyn, Podzamcze)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Mateusz Gutek

E-mail biuro@polskaszkoalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213