



Polska Szkoła  
Alpinizmu TDMA  
Mateusz Gutek



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

Numer usługi 2024/10/02/22303/2340787

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 86 h

📅 25.11.2024 do 31.05.2025

3 440,00 PLN brutto

3 440,00 PLN netto

40,00 PLN brutto/h

40,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Doświadczeni wspinacze/ki, którzy/e chcą zacząć pracować jako Instruktorzy/ki Wspinaczki.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	24-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	86
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje 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
<p>Charakteryzuje dyscyplinę oraz jej krótki rys historyczny; organizuje zajęcia w naucza optymalnych sposobów pokonywania różnych formach; różnych formacji skalnych, stylów oraz skal wspinaczkowych, norm etycznych funkcjonujących w środowisku wspinaczkowym, teorii asekuracji związanej z górną oraz dolną asekuracją a także techniki; organizuje w bezpieczny sposób proces nauczania różnych wspinaczkowych umiejętności zapobiegając przyczynom typowych wypadków; przeprowadza w prawidłowy sposób rozgrzewkę wspinaczkową; dobiera odpowiedni rejon do zaplanowanych punktów programu, pogody oraz charakteru grupy</p>	<p>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</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Kontroluje sprzęt wspinaczkowy oraz punkty asekuracyjne i stanowiska pod kątem ich stanu i prawidłowego funkcjonowania; przekazuje istotną wspinaczkową wiedzę na różne tematy w atrakcyjny sposób; uczy prawidłowo zjazdu w wysokim przyrządzie, przewiązywania przez stanowisko zjazdowe oraz zjazdu z niepewnego punktu.</p> <p>Pracuje z klientami w różnym wieku i o różnych oczekiwaniach a także współpracuje z innymi instruktorami w zakresie planowania i wspólnego prowadzenia zajęć wspinaczkowych lub prowadzenia zajęć wspinaczkowych w tym samym rejonie przez niezależnych instruktorów; samodzielnie dokształca się w zakresie pracy instruktora wspinaczki.</p>	<p>odpowiednia kompozycja planu kursu oraz prezentacja na wybrany temat</p> <p>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</p>	<p>Prezentacja</p> <p>Wywiad ustrukturyzowany</p>

## 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, instruktor nie prowadzący zajęć przeprowadza egzamin

## Program

Szkolenie kierowane jest do doświadczonych wspinaczy/ek, którzy/e chcą zacząć pracować jako Instruktorzy/ki Wspinaczki.
<ul style="list-style-type: none"><li>Charakterystyka dyscypliny oraz krótki rys historyczny.</li><li>Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania i organizowania.</li><li>Budowa i rodzaje sztucznych ścian wspinaczkowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.</li><li>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).</li><li>Podstawowe formacje skalne.</li><li>Style oraz skale wspinaczkowe, najtrudniejsze drogi i buldery na świecie.</li><li>Normy etyczne i niebezpieczeństwa wspinaczki.</li><li>Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce oraz obowiązujący system szkolenia.</li><li>Konkurencje sportowe we wspinaczce oraz sposoby i zasady organizowania współzawodnictwa w ich zakresie.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Zasady rozgrzewki wspinaczkowej oraz rozciągania.</li><li>Kontuzje wspinaczkowe, profilaktyka oraz sposoby postępowania w trakcie urazu.</li><li>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.</li><li>Metodyka wiązania węzłów i podstawowe błędy dotyczące węzłów ogólnie oraz każdegoz osobna.</li><li>Wspinaczka i asekuracja z górną oraz dolną protekcją, prawidłowa technika, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy.</li><li>Przygotowywanie, zwijanie oraz przenoszenie i przechowywanie liny.</li><li>Asekuracja statyczna i dynamiczna.</li><li>Aspekt psychologiczny we wspinaczce oraz podstawowe zasady treningu mentalnego.</li><li>Prawidłowe odpadanie od ściany i wyłapywanie lotów.</li><li>Taktyka we wspinaczce.</li><li>Gry i zabawy wspinaczkowe.</li><li>Techniki wspinaczkowe i wspinania, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy.</li><li>Podstawowe zasady treningu we wspinaczce oraz kształtowania różnych zdolności motorycznych.</li><li>Wybór odpowiedniego rejonu do prowadzenia zajęć, omówienie różnych rejonów wspinaczkowych w Polsce i za granicą.</li><li>Przewodniki wspinaczkowe oraz literatura wspinaczkowa.</li><li>Różne formy organizacyjne zajęć prowadzonych na sztucznych ścianach oraz w terenie naturalnym.</li><li>Buldering - istota oraz zasady bezpieczeństwa.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Dobór odpowiedniego sprzętu do danej drogi wspinaczkowej.</li><li>Przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.</li><li>Zbieranie ekspresów z przewieszonych dróg, dróg biegnących trawersem oraz powrót na drogę po odpadnięciu "okapie".</li><li>Tworzenie punktów asekuracyjnych oraz stanowisk górnych i dolnych.</li><li>Zakładanie stanowisk zjazdowych i zjazd w wysokim przyrządzie.</li><li>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.</li><li>Podstawowe zagadnienia wspinaczki na własnej asekuracji oraz wielowyciągowej.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Egzamin końcowy, teoretyczny i praktyczny</li></ul>

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji większości punktów programu 4-6 osobowe. Stanowiska szkoleniowe na sztucznej ścianie: ściany wyposażone w stanowiska do wspinaczki na wędkę, ściany wyposażone w komplet punktów asekuracyjnych oraz stanowiska do wspinaczki z dolną asekuracją oraz ścianka do bulderingu. Stanowiska szkoleniowe w terenie naturalnym: ubezpieczone drogi wspinaczkowe oraz skały obfite w naturalne punkty asekuracyjne jak mostki skalne czy drzewa.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 17</b> Zasady prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach; rozgrzewka	MATEUSZ GUTEK	25-11-2024	08:00	11:00	03:00
<b>2 z 17</b> Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją	Norbert Kubiszyn	25-11-2024	11:00	16:00	05:00
<b>3 z 17</b> Utrwalanie i rozwijanie wiadomości z poprzedniego dnia	Norbert Kubiszyn	26-11-2024	08:00	11:00	03:00
<b>4 z 17</b> Nauka prowadzenia zajęć nakierowanych na kształtowanie prawidłowej techniki wspinania	Norbert Kubiszyn	26-11-2024	11:00	16:00	05:00
<b>5 z 17</b> Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; latanie i wylapywanie lotów	Norbert Kubiszyn	27-11-2024	08:00	12:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 17 Różne sposoby kształtowania siły i wytrzymałości siłowej we wspinacze	Norbert Kubiszyn	27-11-2024	12:00	16:00	04:00
7 z 17 Utrwalanie i rozwijanie wiadomości z poprzedniego dnia	Norbert Kubiszyn	28-11-2024	08:00	13:00	05:00
8 z 17 Różne formy prowadzenia zajęć wspinaczkowych na sztucznych ścianach	Norbert Kubiszyn	28-11-2024	13:00	16:00	03:00
9 z 17 Metodyka nauczania wspinaczki na wędkę oraz sposoby efektywnego nadzorowania wspinaczy będących w trakcie tego procesu	Norbert Kubiszyn	29-11-2024	08:00	12:00	04:00
10 z 17 Skok odwagi, radzenie sobie z różnicą wagi oraz przyrządy półautomatyczne i automaty do asekuracji	Norbert Kubiszyn	29-11-2024	12:00	16:00	04:00
11 z 17 Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć w skałach; różne formy i sposoby organizowania zajęć	MATEUSZ GUTEK	26-05-2025	08:00	12:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 17 Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną i dolną asekuracją w skalach	MATEUSZ GUTEK	26-05-2025	12:00	16:00	04:00
13 z 17 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; technika i metodyka przewiązywania przez stanowisko zjazdowe; zjazdu w wysokim przyrządzie oraz zjazdu z niepewnego punktu	MATEUSZ GUTEK	27-05-2025	08:00	16:00	08:00
14 z 17 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; podstawy wspinaczki na własnej asekuracji oraz wielowyciągowej; różne sposoby prawidłowego nadzorowania różnych działań na wysokości	MATEUSZ GUTEK	28-05-2025	08:00	16:00	08:00
15 z 17 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; organizacja bezpiecznej stacji do naczania zjazdu w wysokim przyrządzie; różne rodzaje stanowisk i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych	MATEUSZ GUTEK	29-05-2025	08:00	16:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 17</b> Utrwalanie organizowania procesu nauczania w skałach w różnych formach organizacyjnych oraz rozwiązywania sytuacji organizacyjnych	MATEUSZ GUTEK	30-05-2025	08:00	16:00	08:00
<b>17 z 17</b> Poprawny tok nauczania różnych umiejętności w różnych rejonach skalnych, egzamin teoretyczny i praktyczny	MATEUSZ GUTEK	31-05-2025	08:00	14:00	06:00

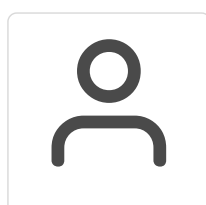
## Cennik

### 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: 2



**1 z 2**

**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.



2 z 2

## MATEUSZ GUTEK

Wykształcenie i uprawnienia

magister Wychowania Fizycznego - Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie

Instruktor Alpinizmu Przemysłowego

Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna

Instruktor Sportu Wspinaczka Sportowa

Instruktor Sportu Wspinaczka Skalna

Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe

Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej

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

# 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

2. 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

### 3. Materiał filmowy dot.

- czynności wspinającego oraz asekurującego podczas wspinaczki z dolną asekuracją
- rozgrzewek wspinaczkowych
- przewiązywania przez stanowisko zjazdowe
- zjazdu z niepewnego punktu
- zjazdu w wysokim przyrządzie

## 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 i magnezją)
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 - Skałki Rzędkowickie, Podlesice, Olsztyn, Podzamcze)

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



Mateusz Gutek



**E-mail** [biuro@polskaskolaalpinizmu.pl](mailto:biuro@polskaskolaalpinizmu.pl)

**Telefon** (+48) 602 730 213