



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek



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

Numer usługi 2024/12/08/22303/2453212

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 86 h

📅 11.03.2025 do 31.05.2025

3 870,00 PLN brutto

3 870,00 PLN netto

45,00 PLN brutto/h

45,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikator projektu	Małopolski Pociąg do kariery
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. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	10-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	86
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje bezpieczne zajęcia związane z nauczaniem wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją	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
Wprowadza poszczególne zagadnienia metodycznie poprawny sposób	odpowiednia kompozycja planu kursu	Prezentacja
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 doskonali się w zakresie pracy instruktora wspinaczki.	zadanie polegające na doborze odpowiedniego rejonu wspinaczkowego lub sztucznego obiektu wspinaczkowego do danej grupy szkoleniowej, w kontekście dnia tygodnia i pogody, a także korzystania z różnych form doszkalania po ukończonym kursie	Wywiad ustrukturyzowany
Przygotowuje i prezentuje istotne zagadnienia wspinaczkowe za pomocą prezentacji multimedialnej	zaprezentowanie wybranego tematu w oparciu o prezentację multimedialną	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozróżnia sprzęt wspinaczkowy i używa go w bezpieczny sposób	udzielanie poprawnych odpowiedzi na szereg szczegółowych pytań otwartych oraz zamkniętych	Test teoretyczny

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.

- 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 skale 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.

- 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, bloker, flagowego, półwyblinka, wyblinka i różkowego.
- 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.

- 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 - flaszcencug, 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.

- Egzamin końcowy, teoretyczny i praktyczny

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: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Zasady prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach; rozgrzewka	MATEUSZ GUTEK	11-03-2025	08:00	11:00	03:00
2 z 18 Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją	Norbert Kubiszyn	11-03-2025	11:00	16:00	05:00
3 z 18 Utrwalanie i rozwijanie wiadomości z poprzedniego dnia	Norbert Kubiszyn	12-03-2025	08:00	11:00	03:00
4 z 18 Nauka prowadzenia zajęć nakierowanych na kształtowanie prawidłowej techniki wspinania	Norbert Kubiszyn	12-03-2025	11:00	16:00	05:00
5 z 18 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; latanie i wylapywanie lotów	Norbert Kubiszyn	13-03-2025	08:00	12:00	04:00
6 z 18 Różne sposoby kształtowania siły i wytrzymałości siłowej we wspinaczce	Norbert Kubiszyn	13-03-2025	12:00	16:00	04:00
7 z 18 Utrwalanie i rozwijanie wiadomości z poprzedniego dnia	Norbert Kubiszyn	14-03-2025	08:00	13:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Różne formy prowadzenia zajęć wspinaczkowych na sztucznych ścianach	Norbert Kubiszyn	14-03-2025	13:00	16:00	03:00
9 z 18 Metodyka nauczania wspinaczki na wędkę oraz sposoby efektywnego nadzorowania wspinaczy będących w trakcie tego procesu	Norbert Kubiszyn	15-03-2025	08:00	12:00	04:00
10 z 18 Skok odwagi, radzenie sobie z różnicą wagi oraz przyrządy półautomatyczne i automaty do asekuracji	Norbert Kubiszyn	15-03-2025	12:00	16:00	04:00
11 z 18 Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć w skałach; różne formy i sposoby organizowania zajęć	MATEUSZ GUTEK	26-05-2025	08:00	12:00	04:00
12 z 18 Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną i dolną asekuracją w skałach	MATEUSZ GUTEK	26-05-2025	12:00	16:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 18 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; technika i metodyka przewidywania 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 18 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 18 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
16 z 18 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
17 z 18 Poprawny tok nauczania różnych umiejętności w różnych rejonach skalnych,	MATEUSZ GUTEK	31-05-2025	08:00	10:00	02:00
18 z 18 Egzamin teoretyczny i praktyczny	-	31-05-2025	10:00	14:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 870,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 870,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	45,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,00 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

Wskazane godziny są godzinami dydaktycznymi. W każdej godzinie zegarowej uwzględnionej w harmonogramie, ujęto 45 minut zajęć + 15 minut przerwy. Ze względu na różne potrzeby uczestników, przerwy mogą być kumulowane lub przesuwane, w stosunku do realizacji konkretnych zagadnień danego dnia oraz przede wszystkim preferencji uczestników. Ze względu na specyfikę kursu, nie ma możliwości podania dokładnego czasu rozpoczęcia i zakończenia przerwy!

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

Telefon (+48) 602 730 213