



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek



Pełny kurs skałkowy

Numer usługi 2025/04/05/22303/2672259

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 23.06.2025 do 28.06.2025

2 430,00 PLN brutto

2 430,00 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	Docelową grupę stanowią wspinacze i wspinaczki płynnie poruszający/e się po ubezpieczonych drogach wspinaczkowych, zwłaszcza ci/te, które chcą spełnić wymagania/przygotować się do kursu na przewodnika/instruktora wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	22-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	54
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej wspinaczki po drogach ubezpieczonych oraz tych, które wymagają osadzenia własnej asekuracji, o długości jednego lub więcej wyciągów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki z dolną asekuracją i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności zarówno podczas wspinaczki oraz asekuracji po drogach ubezpieczonych, jak i przewiązania przez stanowisko zjazdowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwiązuje prawidłowo podstawowe sytuacje niestandardowe i awaryjne podczas wspinaczki po drogach ubezpieczonych	Wykonanie prawidłowo czynności związanych ze zjazdem w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki na własnej asekuracji i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności podczas wspinaczki na własnej asekuracji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki wielowyciągowej i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności zarówno podczas wspinaczki, jak i asekuracji ze zmianą na prowadzeniu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozwiązuje prawidłowo podstawowe sytuacje niestandardowe i awaryjne podczas wspinaczki wielowyciągowej	Prawidłowe użycie sprzętu podczas zaimitowanej sytuacji wymagającej opuszczenia "drugiego na linie" oraz dociągnięcia go do stanowiska metodą U, a także wyciągarką prostą.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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, egzamin przeprowadza instruktor, który nie prowadzący zajęć

Program

Szkolenie kierowane jest do wspinaczy i wspinaczek płynnie poruszających się po ubezpieczonych drogach wspinaczkowych, zwłaszcza tych, którzy/e chcą spełnić wymagania/przygotować się do kursu na przewodnika/instruktora wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.

Omówienie podstawowego sprzętu wspinaczkowego.

Teoria asekuracji (buldering – asysta, wspinaczka na wędkę oraz wspinaczka z dolną asekuracją).

Zjazdy na linie, wychodzenie po linie.

Podstawowe formacje skalne.

Niebezpieczeństwa wspinaczki ze szczególnym uwzględnieniem wspinania skałkowego.

Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej.

Formy uprawiania wspinaczki, style wspinania, skale trudności, przewodniki

i rejony wspinaczkowe.

Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia, dostęp

do skał.

Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

Historia wspinania.

Ubieranie uprzęży i wiązanie się do niej liną.

Praktyczna znajomość węzłów: kluczka, ósemka powrotna, podwójna i równoległa, półwyblinka, wyblinka, flagowy, bloker, prusik klasyczny oraz prusik francuski.

Zwijanie i przenoszenie liny.

Dobór sprzętu do konkretnej drogi, poprawne noszenie sprzętu.

Samodzielne zakładanie punktów asekuracyjnych.

Wykorzystanie punktów naturalnych.

Właściwe rozmieszczanie punktów przelotowych, łączenie punktów asekuracyjnych.

Budowanie stanowisk do wędki z wykorzystaniem punktów naturalnych, kotw HSA/ringów, wykorzystanie stanowisk górnych do wędkowania (podwieszanie liny w łańcuchu stanowiskowym).

Budowanie stanowisk asekuracyjnych dolnych, górnych i pośrednich.

Obsługa różnych przyrządów asekuracyjnych (kubek, hybryda, półautomaty) w zakresie podawania, wybierania i hamowania liny.

Radzenie sobie z różnicą wagi między wspinającym, a asekurującym.

Wykorzystanie półwyblinki z karabinkiem HMS do asekuracji (wybieranie, hamowanie, blokowanie).

Przewiązywanie liny przez stanowisko zjazdowe.

Zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.

Zakładanie stanowisk zjazdowych, przygotowanie liny i sprzętu do zjazdu.

Zjazd w wysokim przyrządzie wraz z odpowiednią autoasekuracją, zjazd ze stanowiskiem pośrednim.

Rozwiązywanie prostych sytuacji awaryjnych podczas zjazdu (w tym przejazd przez węzeł).

Wychodzenie po linie (prusikowanie, w tym prusikowanie przez węzeł).

Opuszczanie partnera na linie z górnego stanowiska, metoda U oraz fłaszencug.

Podstawy rozgrzewki przed wspinaniem.

Zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i technikami ich pokonywania (wykorzystanie chwytów i stopni, ustawienia ciała – pozycja frontalna

i boczna).

Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; asysta (spotowanie).

Praktyczna umiejętność wykorzystywania przewodników wspinaczkowych.

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji punktów programu 4ro osobowe. 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: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wspinaczka z górną oraz dolną asekuracją po drogach ubezpieczonych	Mariusz Połowczuk	23-06-2025	08:00	13:00	05:00
2 z 15 Przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe oraz wyłapywanie lotów	Mariusz Połowczuk	23-06-2025	13:00	16:00	03:00
3 z 15 Podstawowe formy wspinaczki oraz różne rodzaje asekuracji	Mariusz Połowczuk	23-06-2025	19:00	21:00	02:00
4 z 15 Utrwalanie przewiązywania przez stanowisko zjazdowe. Zjazd w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu	Mariusz Połowczuk	24-06-2025	08:00	13:00	05:00
5 z 15 Schemat wspinaczki wielowyciągowej	Mariusz Połowczuk	24-06-2025	13:00	16:00	03:00
6 z 15 Historia wspinaczki sportowej i wielowyciągowej	Mariusz Połowczuk	24-06-2025	19:00	21:00	02:00
7 z 15 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej, zmiana prowadzenia, zjazd z przesiadką	Mariusz Połowczuk	25-06-2025	08:00	12:00	04:00
8 z 15 Wspinaczka z własną asekuracją	MATEUSZ GUTEK	25-06-2025	12:00	16:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Style i skale wspinaczkowe oraz normy etyczne i niebezpieczeństwa wspinaczki	MATEUSZ GUTEK	25-06-2025	19:00	21:00	02:00
10 z 15 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej	Mariusz Połowczuk	26-06-2025	08:00	12:00	04:00
11 z 15 Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych podczas wspinaczki wielowyciągowej	MATEUSZ GUTEK	26-06-2025	12:00	16:00	04:00
12 z 15 Różne zagadnienia wspinaczkowe kluczowe dla bezpieczeństwa i efektywności poruszania się w skałach	MATEUSZ GUTEK	26-06-2025	19:00	21:00	02:00
13 z 15 Utrwalanie wspinaczki na własnej asekuracji	MATEUSZ GUTEK	27-06-2025	08:00	12:00	04:00
14 z 15 Wspinaczka wielowyciągowa na własnej asekuracji	Mariusz Połowczuk	27-06-2025	12:00	16:00	04:00
15 z 15 Egzamin praktyczny	-	28-06-2025	08:00	14:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny

Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 430,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 430,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	45,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mariusz Połowczuk

Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna
Instruktor Sportu Wspinaczka Skalna
Instruktor Alpinizmu Przemysłowego
Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe
Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej

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



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. Opracowania multimedialne:

- 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
- schematu wspinaczki wielowyciągowej

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18sty rok życia, zdrowotnych do wspinaczki oraz umiejętność prawidłowej asekuracji i wspinaczki z dolną protekcją. 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. Wypożyczenie sprzętu (poza butami wspinaczkowymi i magnezją)
3. Obszerne materiały szkoleniowe
4. Zaświadczenie o ukończeniu kursu

Adres

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

Różne rejony Jury Krakowsko-Częstochowskiej (w zależności od pogody - Skałki Rzędkowickie, Podlesice, Olsztyn, Podzamcze) oraz zajęcia wieczorne na kwaterach (Zrębice)

Kontakt



Mateusz Gutek

E-mail biuro@polskaskolaalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213