



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

55 ocen

Kurs na Instruktora Rekreacji Ruchowej o specjalności Alpinistyczne Techniki Linowe

Numer usługi 2025/07/11/22303/2874358

📍 Czechowice-Dziedzice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 54 h

📅 08.09.2025 do 14.09.2025

4 050,00 PLN brutto

4 050,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
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. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	07-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	54
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs ten kończy się nadaniem jedyne go 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

umżliwiające prowadzenie innych zajęć, jak np. z zakresu wspinaczki z górną asekuracją lub pokonywania tras na parkach linowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Porusza się bezpiecznie na wysokości z wykorzystaniem technik linowych, zarówno podczas budowy atrakcji, jak i ich obsługi.	Prawidłowy dobór sprzętu do miejsca i sposobu wejścia na wysokość, budowa odpowiednio bezpiecznego stanowiska dla liny roboczej, poruszanie się po niej góra dół za pomocą odpowiednich przyrządów w prawidłowy sposób	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje i obsługuje podstawowe rodzaje mostów linowych i tyrolek w bezpieczny oraz atrakcyjny sposób.	Prawidłowy dobór miejsca i sprzętu do stworzenia atrakcji, którą buduje zgodnie ze wszystkimi zasadami sztuki, zwłaszcza tymi dotyczącymi dublowania zabezpieczeń. Zwraca uwagę na wszystkie podstawowe błędy uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Montuje i używa w odpowiedni sposób zestaw ewakuacyjny na wypadek konieczności opuszczenia uczestnika eventu z wysokości.	Dobiera odpowiedni sprzęt i komponuje go w typowy zestaw ewakuacyjny umożliwiający podciągnięcie wymagającego pomocy uczestnika, wypięcie go z tego w czym wisiał oraz opuszczenie na ziemię + weryfikacja czy robi to prawidłowo w odpowiednio krótkim czasie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje i obsługuje prawidłowo stację zjazdu ze skały lub innego obiektu	Wybór atrakcyjnego i bezpiecznego miejsca, prawidłowa instalacja stanowisk oraz asekuracji na dojściu do miejsca zjazdu. Użycie odpowiedniego sprzętu zapewniającego należyty poziom bezpieczeństwa. Podczas przeprowadzenia, tłumaczy technikę zjazdu i pilnuje bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przygotowuje i obsługuje prawidłowo stację wspinaczka na wędkę	Wybór adekwatnej do poziomu uczestników drogi wspinaczkowej, przygotowanie sprzętu i uczestników przed wspinaczką oraz prawidłowa asekuracja.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

Program

- Charakterystyka alpinistycznych technik linowych.
 - Podstawy prawne związane z alpinistycznymi technikami linowymi.
 - Podstawowe zagadnienia dotyczące wykonywania prac na wysokości.
 - Podstawowy sprzęt alpinistyczny (liny, taśmy, repsnury, 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; przepisy związane z budową oraz eksploatacją.
 - Budowa i rodzaje parków linowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową oraz eksploatacją
 - Podstawowe formacje skalne.
 - Niebezpieczeństwa zajęć ruchowych związanych z alpinistycznymi technikami linowymi - rozpoznawanie i profilaktyka.
 - Zasady pracy z ludźmi w różnym wieku, na różnych poziomach zaawansowania i o różnych oczekiwaniach.
-
- 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, kluczek, podwójnej ósemki, ósemki z podwójnym uchem (króliczych uszu), prusika klasycznego, prusika francuskiego/stopera taśmowego, blokera, flagowego, półwyblinki, wyblinki, różkowego, skrajnego tatrzańskiego, podwójnego skrajnego i pośredniego skrajnego, a także przygotowywanie, zwijanie, przenoszenie i przechowywanie liny.
 - Wspinaczka i asekuracja z górną protekcją - prawidłowa technika oraz podstawowe błędy.
 - Asekuracja za pomocą różnych przyrządów asekuracyjnych.
 - Podstawy wspinaczki i asekuracji z dolną protekcją (wpinanie ekspresów w ścianę i wpinanie liny w ekspresy, prowadzenie liny, prawidłowe odpadanie od ściany i wyłapywanie lotów – asekuracja dynamiczna).
 - Przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.
 - Aspekt psychologiczny w działalności związanej z alpinistycznymi technikami linowymi.
 - Różne formy organizacyjne zajęć prowadzonych w mobilnych i stacjonarnych parkach linowych, a także w terenie skałkowym.
 - Wychodzenie po linie za pomocą różnych przyrządów.
 - Zakładanie stanowisk zjazdowych oraz zjazd w wysokim przyrządzie.
 - Tworzenie punktów asekuracyjnych oraz stanowisk.
 - Mosty linowe (budowa, asekuracja).
 - Kolejki tyrolskie (budowa, asekuracja).
 - Sposoby dostępu i asekuracji uczestników zajęć na podesty/podwyższenia.
 - Zaawansowane techniki i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych: zjazd na złodzieja, zjazd w półwyblince oraz prusikowanie.
 - Podstawowe układy wyciągowe oraz ewakuacyjne.
 - Ratownictwo i autoratownictwo.

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji większości punktów programu 4-6 osobowe. Stanowiska szkoleniowe: sztuczne ściany wyposażone w stanowiska do wspinaczki na wędkę, skały wyposażone w komplet punktów asekuracyjnych oraz stanowiska do wspinaczki z dolną asekuracją, dobrze ukorzenione, wysokie drzewa oraz hala szkoleniowa wyposażona w konstrukcje kratowe.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Techniki linowe używane w pracy instruktora alpinistycznych technik linowych, w tym wiązanie węzłów, budowa stanowisk, zjazd i wychodzenie po linie	Norbert Kubiszyn	08-09-2025	08:00	12:00	04:00
2 z 8 Budowa układów wyciągowych i ewakuacyjnych oraz wykorzystanie ich do opuszczania osoby wymagającej pomocy z wysokości	Norbert Kubiszyn	08-09-2025	12:00	16:00	04:00
3 z 8 Obsługa parków linowych, sposoby wchodzenia na drzewa, schemat budowy podstawowych mostów linowych oraz tyrolek	Mariusz Połowczuk	09-09-2025	08:00	16:00	08:00
4 z 8 Budowa i obsługa podstawowych mostów linowych oraz tyrolek	Mariusz Połowczuk	10-09-2025	08:00	16:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 8 Wspinaczka na wędkę oraz z dolną asekuracją. Obsługa grup z zakresu wspinaczki na wędkę. Organizacja stacji skok odwagi.	Norbert Kubiszyn	11-09-2025	08:00	16:00	08:00
6 z 8 Wspinaczka z dolną asekuracją w celu budowy stanowiska do wspinaczki na wędkę. Obsługa stacji zjazd ze skały. Utrwalanie schematu budowy różnych mostów linowych i tyrolek	Norbert Kubiszyn	12-09-2025	08:00	16:00	08:00
7 z 8 Utrwalanie budowy i obsługi mostów linowych oraz tyolek. Ewakuacja uczestnika atrakcji z wysokości	Mateusz Gutek	13-09-2025	08:00	16:00	08:00
8 z 8 Wykorzystanie lin stalowych do budowy mostów linowych oraz tyrolek. Egzamin teoretyczny oraz praktyczny	-	14-09-2025	08:00	14:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 050,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 050,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	75,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3

- 

1 z 3

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
- 

2 z 3

Norbert Kubiszyn

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

3 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 6000 godzin w prowadzeniu szkoleń wspinaczkowych, kursów do prac na wysokości i innych, których główną treścią są alpinistyczne techniki linowe

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 wspinaczce 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, brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania prac na wysokości 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 szereg testowych pytań jednokrotnego wyboru oraz otwartych, 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.

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

Adres

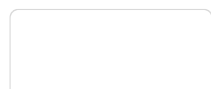
ul. Junacka 29

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), Lasy Państwowe w pobliżu miejsca biwakowania przy ulicy Ochota w Bystrej, Podlesice na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej albo Kobyla Skała w Wiśle oraz Park Linowy Paprocany w Tychach - w zależności od pogody danego dnia kursu

Kontakt



Mateusz Gutek



E-mail biuro@polskaskolaalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213