



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

61 ocen

Kurs Ratownictwa Wysokościowego oraz Ewakuacji z Przestrzeni Zamkniętych

Numer usługi 2025/07/14/22303/2877967

📍 Czechowice-Dziedzice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 11.12.2025 do 14.12.2025

2 250,00 PLN brutto

2 250,00 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	Pracownicy wysokościowi oraz ci wykonujący różne czynności w przestrzeniach zamkniętych, doświadczeni w używaniu środków ochrony indywidualnej chroniących przed upadkiem z wysokości. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	10-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	30
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do wykonania podstawowych i ponadpodstawowych czynności związanych z ratownictwem wysokościowym oraz z przestrzeni zamkniętych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzy efektywne plany awaryjne i dobiera odpowiedni sprzęt do danej sytuacji	Stworzenie prawidłowej procedury związanej z dotarciem do poszkodowanego oraz przetransportowaniem go w miejsce podjęcia przez medyków. Wybór odpowiedniego sprzętu i jego poprawna kompozycja	Test teoretyczny
Dociera do poszkodowanego w szybki i bezpieczny sposób	Pokaz podstawowych technik używanych zarówno w tzw. dostępie budowlanym, jak i linowym	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opuszcza z wysokości lub wyciąga z przestrzeni zamkniętej używając gotowego zestawu ewakuacyjnego	Prawidłowa kompozycja układu ewakuacyjnego i jego bezpieczne użycie w celu opuszczenia z wyznaczonego miejsca na wysokości	Obserwacja w warunkach symulowanych
Opuszcza z wysokości lub wyciąga z przestrzeni zamkniętej używając podstawowego sprzętu, który ma przy sobie	Prezentacja umiejętności zjazdu z poszkodowanym oraz zastępowania różnych przyrządów kombinacją standardowego wyposażenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ewakuuje poszkodowanego pracą zespołową z użyciem noszy, zarówno w pionie jak i poziomie	Transport poszkodowanego w górę, następnie w poziomie i na koniec w dół, używając noszy i specyficznych technik linowych	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

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

- Organizacja i przepisy prawne dotyczące prac na wysokości.
- Charakterystyka pracy na wysokości oraz wiążące się z nią zagrożenia. Przyczyny typowych wypadków i ich profilaktyka.
- Prawa i obowiązki pracowników w zakresie bhp oraz odpowiedzialność za naruszenie przepisów.
- Rodzaje prac na wysokości i ich charakterystyka wraz omówieniem zasad bhp (dostęp budowlany - dachy, drabiny, rusztowania, słupy, maszty, wieże, kominy, ruchome podesty robocze i inne podwyższenia; oraz dostęp linowy)
- Środki ochrony indywidualnej (SOI) przed upadkiem z wysokości oraz zasady ich doboru, użytkowania oraz kontroli bieżącej i okresowej.
- Punkty asekuracyjne i stanowiska - rodzaje oraz zasady budowy ze szczególnym uwzględnieniem różnych warunków przemysłowych.
- Ogólne zasady postępowania podczas wykonywania prac na wysokości, organizacja w miejscu pracy, ocena ryzyka oraz plany awaryjne.
- Specyfika prac na wysokości oraz w przestrzeniach zamkniętych.
- Przyczyny typowych wypadków.
- Kluczowe informacje na temat alpinistycznego sprzętu do prac na wysokości wykorzystywanego w ratownictwie wysokościowym oraz do ewakuacji
- z ciasnych przestrzeni.
- Ogólne zasady ratownictwa wysokościowego oraz w przestrzeniach zamkniętych.
- Zasady budowy stanowisk ratowniczych oraz asekuracja na stanowiskach.
- Tworzenie planów awaryjnych i ratunkowych.
- Zagrożenia związane z udzielaniem pomocy na wysokości oraz w przestrzeniach zamkniętych.
- Aspekty medyczne zawisu w uprzęży.
- Pierwsza pomoc przedmedyczna.

- Podstawowe informacje na temat alpinistycznego sprzętu do prac na wysokości - konstrukcja, parametry wytrzymałościowe, zasady prawidłowego użytkowania, bieżącej kontroli, konserwacji oraz przechowywania (kaski, uprząże, liny, taśmy, lonże, karabinki, przyrządy: zaciskowe, asekuracyjno-zjazdowe, autoasekuracyjne; absorbery energii, bloczki oraz różne akcesoria).
- Zasady wiązania węzłów i nauka węzłów używanych podczas prac na wysokości (stoper, pojedyncza ósemka, powrotna ósemka, ósemka równoległa, klucza, podwójna ósemka, ósemka z podwójnym uchem, czyli "królicze uszy", wyblinka oraz stoper taśmowy).
- Zasady budowy stanowisk oraz asekuracja na stanowiskach.
- Przygotowanie i zwijanie lin.
- Zasady asekuracji podczas dojścia do tymczasowych stanowisk roboczych (trawersowanie, wspinaczka z autoasekuracją za pomocą lonży oraz prowadnic giętkich i sztywnych).
- Tworzenie prowadnic pionowych i poziomych.
- Zjazd i wychodzenie po linie.
- Imitacja wykonywania różnego rodzaju prac: w ograniczeniu, w podparciu, z systemami powstrzymywania spadania, na odcinkach poziomych oraz podczas zjazdu. Zasady wiązania węzłów i ich rodzaje używane podczas działań ratowniczych.
- Sposoby dotarcia do osoby wymagającej udzielenia pomocy.
- Rozwiązywanie różnych sytuacji awaryjnych spowodowanych brakiem, któregoś lub większej ilości przyrządów.
- Budowa układów wyciągowych oraz ich zastosowanie
- do podnoszenia i transportu ciężarów (ruchomy bloczek, wyciągarka prosta, podwójna wyciągarka oraz wyciągarka szwajcarska).
- Specyficzne techniki stosowane w ratownictwie wysokościowym, w tym przeciwwaga oraz balans.
- Zjazd z uszkodzonym na ziemię.
- Budowa różnorodnych układów ewakuacyjnych i ich zastosowanie
- w różnych sytuacjach, w tym do ewakuacji z przestrzeni zamkniętych.
- Ewakuacja w górę i dół różnymi sposobami.
- Transport pionowy oraz poziomy uszkodzonego z użyciem noszy.
- Pozorowane akcje ratunkowe w oparciu o różne scenariusze.

- Podstawowe zasady ratownictwa wysokościowego..
- Aspekty medyczne zawisu w uprzęży.
- Zasady oceny zagrożenia przed rozpoczęciem akcji ratunkowej, tworzenie planów ratunkowych.
- Sposoby dotarcia do osoby wymagającej udzielenia pomocy.
- Budowa podstawowych układów wyciągowych oraz ich zastosowanie do podnoszenia i transportu ciężarów.
- Zjazd z uszkodzonym na ziemię.
- Budowa podstawowych układów ewakuacyjnych i ich zastosowanie w różnych sytuacjach.
- Zasady udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej. Egzamin teoretyczny i praktyczny.

- Egzamin końcowy, teoretyczny i praktyczny.

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji większości punktów programu 4-6 osobowe. Stanowiska szkoleniowe: kratownice, dachy, wieża i inne konstrukcje imitujące typowe obiekty wysokościowe. Sala wykładowa podczas realizacji części teoretycznej kursu.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Przepisy i teoria związana z wykonywaniem prac na wysokości w tzw. dostępie budowlanym. Unifikacja użycia SOI do ograniczania poruszania, powstrzymywani a spadania oraz stabilizacji pozycji roboczej	Mateusz Gutek	11-12-2025	08:00	11:00	03:00
2 z 7 Teoria związana z wykonywaniem prac na wysokości w dostępie linowym. Unifikacja technik wykorzystywanyc h do zjazdu i wychodzenia po linie oraz zjazdu z uszkodzonym.	Mateusz Gutek	11-12-2025	11:00	14:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 7 Teoria związana z wykonywaniem prac w przestrzeniach zamkniętych oraz unifikacja podstaw związanych z zapewnieniem bezpieczeństwa podczas prac tego typu, w tym przygotowywania planów awaryjnych	Mateusz Gutek	11-12-2025	14:00	16:00	02:00
4 z 7 Budowa układów wyciągowych oraz gotowych zestawów ewakuacyjnych. Różne scenariusze ratowania z wysokości oraz przestrzeni zamkniętych	Norbert Kubiszyn	12-12-2025	08:00	16:00	08:00
5 z 7 Ochrona dróg oddechowych oraz detekcja. Rozwiązywanie różnych sytuacji awaryjnych. Niestandardowe sposoby dotarcia do osoby wymagającej udzielenia pomocy.	Mariusz Połowczuk	13-12-2025	08:00	16:00	08:00
6 z 7 Ratownictwo za pomocą noszy	Mariusz Połowczuk	14-12-2025	08:00	11:00	03:00
7 z 7 Egzamin teoretyczny i praktyczny	-	14-12-2025	11:00	14:00	03:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 250,00 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
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

Poniżej zestawienie wybranych, wartościowych oraz bogato ilustrowanych materiałów szkoleniowych, które udostępniamy po zapisaniu się na kurs:

- Przepisy, sprzęt i inne podstawowe wiadomości dotyczące planowania oraz prowadzenia prac wysokościowych
- Podstawowe zasady udzielanie pierwszej pomocy przedmedycznej
- Podstawowe stanowiska używane w pracach na wysokości
- Podstawowe i ponadpodstawowe węzły umożliwiające bezpieczną, z punktu widzenia BHP pracę
- Układy wyciągowe i różne sposoby ewakuacji poszkodowanego

Po ukończonym kursie, dodajemy do tego dodatkowo:

- Wykład dotyczący hierarchii doboru środków ochrony przed upadkiem z wysokości, najważniejszych związanych z tym zasad sztuki oraz powszechnych błędów + 5 grup środków stosowanych do ochrony przed upadkiem wraz z dokładnym ich omówieniem
- Szczegółowy wykład o środkach ochrony indywidualnej chroniących przed upadkiem z wysokości
- Wykład na temat przygotowania pracy, planów awaryjnych oraz wszystkich najważniejszych „zasadach sztuki”

Informacje dodatkowe

Zaliczenie kursu następuje poprzez egzamin końcowy teoretyczny i praktyczny. Egzamin teoretyczny polega na odpowiedzi na szereg testowych pytań jednokrotnego wyboru oraz otwartych, praktyczny natomiast na przeprowadzeniu skutecznej ewakuacji z wysokości oraz przestrzeni zamkniętej wg. zadanych scenariuszy.

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

Hala szkoleniowa Polskiej Szkoły Alpinizmu na terenie zakładu stolarki aluminiowej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Szatnia, prysznic, toalety, bufet kawowy

Kontakt



MATEUSZ GUTEK

E-mail biuro@polskaszkoalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213