

Polski Instytut
Treningu Mentalnego**Wspinaczka skalna i techniki linowe –
praktyczny kurs bezpiecznego poruszania
się w skałach**

Numer usługi 2025/07/23/121120/2898027

6 500,00 PLN brutto

6 500,00 PLN netto

216,67 PLN brutto/h

216,67 PLN netto/h

POLSKI INSTYTUT
TRENINGU
MENTALNEGO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

517 ocen

📍 Kobylany / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 17.10.2025 do 19.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Akademia HR
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób pełnoletnich zainteresowanych zdobyciem praktycznych umiejętności z zakresu wspinaczki skalnej oraz technik linowych. W szczególności do: • osób chcących rozpocząć swoją przygodę ze wspinaczką w terenie naturalnym, • pasjonatów sportów outdoorowych, • instruktorów rekreacji ruchowej i animatorów czasu wolnego, • pracowników firm eventowych i survivalowych, • członków organizacji harcerskich, turystycznych lub ratowniczych, • osób chcących zdobyć wiedzę z zakresu bezpiecznego poruszania się w trudnym terenie górskim lub skalnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	16-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	30

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest nabycie przez uczestników podstawowych umiejętności z zakresu bezpiecznego poruszania się w terenie skalnym z wykorzystaniem technik wspinaczkowych i linowych. Uczestnicy nauczą się właściwego użycia sprzętu wspinaczkowego, zasad asekuracji oraz poznają techniki poprawiające stabilność, siłę i wytrzymałość niezbędne do bezpiecznego działania w warunkach naturalnych. Szkolenie rozwija również świadomość zagrożeń, umiejętność oceny ryzyka oraz podstawy mentalnego przygotowania do

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik: potrafi bezpiecznie poruszać się w terenie skalnym, zna podstawowe techniki wspinaczkowe i linowe, umie korzystać ze sprzętu wspinaczkowego i asekuracyjnego, rozpoznaje zagrożenia i stosuje zasady bezpieczeństwa, potrafi współpracować w zespole wspinaczkowym.	obserwacja praktycznych działań uczestnika podczas ćwiczeń terenowych, wykonanie zadań związanych z asekuracją i pracą z liną, udział w symulacjach sytuacji wspinaczkowych i ocena poprawności reakcji, bieżąca informacja zwrotna od trenera na temat postępów uczestnika, potwierdzenie nabycia umiejętności w rozmowie podsumowującej.	Wywiad swobodny

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

Program szkolenia:

1. Diagnoza sprawności i cele treningowe

- Wprowadzenie do kursu i omówienie zasad uczestnictwa
- Ocena kondycji fizycznej uczestników (prosty test sprawności)
- Ustalenie indywidualnych celów rozwojowych
- Omówienie zasad bezpieczeństwa w warunkach naturalnych (skały, ekspozycja, pogoda)

2. Techniki poruszania się i stabilizacja ciała

- Nauka poruszania się w terenie skalnym i górskim
- Techniki równowagi, pracy nóg i punktów podparcia
- Stabilizacja ciała w trudnym terenie i przy ekspozycji

3. Trening siły i wytrzymałości funkcjonalnej

- Ćwiczenia poprawiające ogólną sprawność fizyczną z naciskiem na wspinaczkę
- Trening z wykorzystaniem naturalnych przeszkód terenowych
- Wzmacnianie kluczowych grup mięśniowych: ramiona, plecy, brzuch, nogi

4. Podstawy wspinaczki w skałach

- Wprowadzenie do wspinaczki skalnej: rodzaje skał, ocena trudności, podstawowe zagrożenia
- Nauka bezpiecznego wspinania z dolną i górną asekuracją
- Praca z liną, uprząż, przyrządami asekuracyjnymi
- Komunikacja w zespole wspinaczkowym

5. Mobilność i regeneracja

- Ćwiczenia zwiększające zakres ruchu i elastyczność
- Rozciąganie dynamiczne i statyczne po intensywnym wysiłku
- Techniki oddechowe wspierające regenerację i koncentrację

6. Adaptacja do warunków wysiłkowych w terenie

- Praca z lękiem wysokości i stresem w ekspozycji
- Mentalne przygotowanie do wysiłku i nieprzewidywalnych warunków
- Wzmacnianie uważności, koncentracji i panowania nad ciałem

7. Trening praktyczny w skałach

- Realizacja wspinaczki w warunkach naturalnych pod okiem instruktora
- Zastosowanie zdobytych umiejętności w praktyce
- Nauka samodzielnego poruszania się po prostych drogach wspinaczkowych z asekuracją
- Symulacja sytuacji awaryjnych i ich rozwiązywania

8. Podsumowanie i dalsze rekomendacje

- Omówienie postępów uczestników
- Indywidualne konsultacje z instruktorem
- Wskazówki dotyczące dalszego rozwoju i kontynuacji treningów
- Rekomendacje sprzętowe i szkoleniowe

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

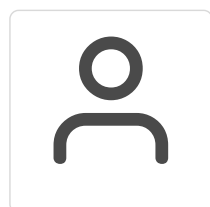
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	216,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	216,67 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Moszczak

Tomasz Moszczak – absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, doświadczony przedsiębiorca i właściciel firmy Ramaj C4U. Jako wykwalifikowany trener pływania II stopnia oraz instruktor wspinaczki, gimnastyki, lekkiej atletyki i piłki ręcznej, łączy różnorodne kompetencje, aby kompleksowo wspierać rozwój fizyczny i mentalny swoich podopiecznych.

Jego pasją są góry i aktywność outdoorowa. Jest współzałożycielem Podkarpackiego Klubu Ekspedycja i zdobywcą kilkudziesięciu górskich szczytów w Europie, Azji, Afryce oraz obu Amerykach. Wśród jego osiągnięć znajdują się m.in. trzykrotne wejście na Mont Blanc, zdobycie Elbrusu, Denali (Mount McKinley) – najzimniejszej góry świata, Kilimanjaro – najwyższego szczytu Afryki, oraz wielu szczytów w Andach, w tym najwyższego wulkanu świata Ojos del Salado.

Tomasz jest nie tylko doświadczonym alpinistą, lecz także eksploratorem, który przemierzał lasy deszczowe, pustynię Atacama i góry Ugandy, poszukując ostatnich goryli górskich. Jego szeroka wiedza praktyczna, połączona z doświadczeniem w organizacji i prowadzeniu wypraw wspinaczkowych, trekkingowych oraz rowerowych, czyni go wyjątkowym trenerem.

Pod jego opieką rozwijają się zarówno początkujący, jak i zaawansowani miłośnicy gór i wspinaczki. Tomasz nieustannie stawia sobie nowe cele, inspirując innych do przekraczania własnych granic i świadomego podejmowania wyzwań w trudnych warunkach. Jego profesjonalizm, pasja i empatia gwarantują najwyższą jakość prowadzonego treningu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają:

- podstawowe materiały szkoleniowe w formie papierowej lub elektronicznej (np. konspekt z kluczowymi technikami i zasadami bezpieczeństwa),
- listę zaleceń do dalszego samodzielnego treningu,
- zaświadczenie ukończenia kursu z wyszczególnionym zakresem tematycznym.

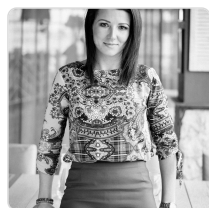
Adres

Kobylany

Kobylany

woj. małopolskie

Kontakt



Sylwia Ason

E-mail sylwia.ason@gmail.com

Telefon (+48) 729 835 005