



## Kurs wspinaczki po drogach ubezpieczonych

Numer usługi 2025/09/13/22303/3006015

2 700,00 PLN brutto

2 195,12 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

60,98 PLN netto/h

Polska Szkoła  
Alpinizmu TDMA  
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

62 oceny

📍 Zrębice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 36:00 h

📅 18.05.2026 do 21.05.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Docelową grupę stanowią osoby początkujące lub średniozaawansowane, które chcą nauczyć się wspinaczki po ubezpieczonych drogach w terenie skalnym. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	10-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	36
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej wspinaczki po drogach ubezpieczonych

### 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

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Docelową grupę stanowią osoby początkujące lub średniozaawansowane, które chcą nauczyć się wspinaczki po ubezpieczonych drogach w terenie skalnym. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.

Omówienie podstawowego sprzętu wspinaczkowego.

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

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 oraz dostęp do skał.

Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

Historia wspinania.

Ubieranie uprzęży oraz wiązanie się liną.

Praktyczna znajomość węzłów: kluczka, ósemka powrotna, podwójna

i równoległa, półwyblinka, wyblinka, flagowy oraz bloker.

Zwijanie i przenoszenie liny.

Dobór sprzętu do konkretnej drogi oraz poprawne noszenie go.

Budowanie stanowisk do wędki z wykorzystaniem punktów stałych

(kotw HSA/ringów), wykorzystanie stanowisk górnych do wędkowania (podwieszanie liny w łańcuchu stanowiskowym).

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

Radzenie sobie z różnicą wagi między wspinającym a asekurującym.

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

Przewiązywanie liny przez stanowisko zjazdowe.

Zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.

Zakładanie stanowisk zjazdowych oraz przygotowanie liny

i pozostałego sprzętu do zjazdu.

Zjazd w wysokim przyrządzie wraz z odpowiednią autoasekuracją.

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.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> Wspinaczka z górną asekuracją oraz nauka robienia wpinek prowadzenia liny	Norbert Kubiszyn	18-05-2026	08:00	16:00	08:00
<b>2 z 8</b> Podstawowe formy wspinaczki oraz różne rodzaje asekuracji	Norbert Kubiszyn	18-05-2026	19:00	21:00	02:00
<b>3 z 8</b> Utrwalanie prowadzenia liny oraz nauka wspinaczki z dolną asekuracją, wyłapywania lotów, obsługi półautomatycznych przyrządów do asekuracji oraz przewiązywania	Norbert Kubiszyn	19-05-2026	08:00	16:00	08:00
<b>4 z 8</b> Historia wspinaczki sportowej i wielowyciągowej	Norbert Kubiszyn	19-05-2026	19:00	21:00	02:00
<b>5 z 8</b> Utrwalanie wspinaczki z dolną asekuracją i przewiązywania przez stanowisko. Nauka zjazdu z niepewnego punktu i w wysokim przyrządzie	Norbert Kubiszyn	20-05-2026	08:00	16:00	08:00
<b>6 z 8</b> Style i skale wspinaczkowe oraz normy etyczne i niebezpieczeństwa w wspinaczki	Norbert Kubiszyn	20-05-2026	19:00	21:00	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 8</b> Utrwalanie wszystkich poznanych wiadomości	Norbert Kubiszyn	21-05-2026	08:00	12:00	04:00
<b>8 z 8</b> Egzamin praktyczny	-	21-05-2026	12:00	14:00	02:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 195,12 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,98 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### 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.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Opracowania multimedialne:

- O sztucznych ścianach wspinaczkowych, rodzajach asekuracji i wielu innych aspektach związanych ze wspinaczką halowa

- Najciekawsze sztuczne obiekty wspinaczkowe w Polsce
- Szczegółowo o wspinaczkę na wędkę – prawidłowa technika wykonania oraz typowe błędy
- Podstawowe węzły używane we wspinaczkę
- Podstawowe stanowiska używane we wspinaczkę skalnej
- O sprzęcie wspinaczkowym (liny, uprząże, karabinki, taśmy, ekspresy, przyrządy asekuracyjne, kaski, buty wspinaczkowe oraz akcesoria – magnezja, woreczki na magnezję, kij do wpinek, crash pad i okulary do asekuracji)
- Siła uderzenia – teoria i praktyka
- Bardzo obszerna prezentacja o technice wspinania, zawierająca wiadomości nt. makro- i mikro rzeźby ściany, ogólne zasady jak wspinąć się prawidłowo technicznie, różne technik wspinaczkowych a także wiele przydatnych ćwiczeń
- Podstawowe informacje nt. rozgrzewki wspinaczkowej oraz przykładowe ćwiczenia
- Najtrudniejsze drogi i buldery na świecie, najtrudniejsze drogi w Polsce oraz porównanie skal wspinaczkowych
- Jak zorganizować wyprawę w skały
- Opis różnych popularnych rejonów w Europie
- Najpopularniejsze rejony wspinaczkowe w Polsce (w tym również Przełom Biały, Rudawy Janowickie, rejony wspinaczkowe u podnóża Tatr, Podkarpackie piachy, rejony wspinaczkowe dobre na upalne dni oraz alternatywne aktywności w dni restowe/brak pogody)
- Specyfika wspinaczki w piaskowcu
- Historia wspinaczki
- Co powinno znaleźć się w plecaku wspinacza sportowego
- Konkurencje sportowe we wspinaczkę
- System szkolenia wspinaczkowego w Polsce
- Trenażery wspinaczkowe
- Wspinaczka górską – pierwsze kroki
- Ćwiczenia rozciągające dla wspinaczy
- Najczęstsze kontuzje wspinaczkowe i ich zapobieganie
- Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

## 2. 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 oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania wspinaczki. 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

Zrębice 17  
42-256 Zrębice

woj. śląskie

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

## Kontakt



**Mateusz Gutek**

**E-mail** [biuro@polskaszkoalpinizmu.pl](mailto:biuro@polskaszkoalpinizmu.pl)

**Telefon** (+48) 602 730 213