



Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom zaawansowany - szkolenie

Numer usługi 2025/11/05/43841/3130569

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Spatium

Development Group

Sp. z o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

6 290 ocen

📍 Świeradów-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych posiadających podstawowe doświadczenie w jeździe MTB, które chcą udoskonalić technikę jazdy i zwiększyć swoje bezpieczeństwo na wymagających trasach górskich.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom zaawansowany - szkolenie" prowadzi do samodzielnego i zaawansowanego poruszania się rowerem elektrycznym MTB w górskim terenie poprzez rozwinięcie technik jazdy, nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi warunkami oraz diagnozy i usuwania typowych usterek, co pozwala na bezpieczną i płynną jazdę w różnorodnym terenie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Analizuje i eliminuje zagrożenia techniczne związane z rowerem	- rozpoznaje symptomy typowych usterek - stosuje właściwe narzędzia do naprawy dętki i łańcucha - przeprowadza kontrolę techniczną przed i po jeździe - wdraża zasady organizacji wyposażenia awaryjnego	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wdraża zaawansowane techniki jazdy terenowej	- wykorzystuje „pompowanie” na nierównościach trasy - zachowuje optymalną linię przejazdu przez zakręty - dostosowuje prędkość i pozycję do rodzaju przeszkody - demonstruje efektywne techniki hamowania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Koryguje błędy i doskonali styl jazdy	- identyfikuje i omawia własne błędy na trasie - dostosowuje styl jazdy do zaleceń instruktora - wdraża nawyki bezpiecznego zachowania w grupie i na szlaku	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje trasę i stosuje taktykę jazdy w grupie	- korzysta z map i aplikacji GPX do planowania przejazdu - ocenia poziom trudności trasy przed rozpoczęciem jazdy - wykorzystuje sygnalizację manewrów i zasady komunikacji w grupie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Podjmuje świadome decyzje podczas jazdy w zróżnicowanym terenie	- analizuje nachylenie i nawierzchnię trasy przed pokonaniem odcinka - wybiera linię przejazdu minimalizującą ryzyko - ocenia poziom trudności i ryzyka trasy - dostosowuje technikę jazdy do aktualnych warunków terenowych	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

Dzień 1

1. Planowanie, taktyka i nawigacja (Lech Sport, ul. Wczasowa 11 Świeradów-Zdrój)

- planowanie trasy z wykorzystaniem map, aplikacji GPX, ocena trudności
- omówienie taktyki jazdy w grupie, sygnalizacja manewrów

2. Techniki jazdy w trudnym terenie – zaawansowany trening na placu i w warunkach górskich (plac szkoleniowy na TEWIE ul. Strażacka Świeradów- Zdrój)

- zaawansowane techniki jazdy: jazda w warunkach niskiej przyczepności (korzenie, kamienie, błoto)
- jazda z wykorzystaniem geometrii trasy (line choice)
- praktyka omawianych elementów w terenie - wyjazd na single track pętla Czerniawska Kopa i Opaleniec kolor czerwony/czarny

Dzień 2

1. Trening jazdy w stromym terenie i podejmowanie decyzji na trasie (Lech Sport, ul. Wczasowa 11 Świeradów - Zdrój)

- techniki jazdy na stromiznach: hamowanie pulsacyjne, praca ciałem
- trening jazdy w dół i podejmowanie decyzji na trasie
- wyjazd z grupą na Stóg Izerski - trening omawianych elementów wjazdu/zjazdu ze Stogu Izerskiego zielonym szlakiem („Katorga”)

2. Praktyczny trening z elementami oceny i korekty technicznej - analiza odcinków pętli OPALENIEC i MROWISKA

- wielokrotne przejazdy, analiza błędów, techniczne uwagi trenera

3. Walidacja - obserwacja w warunkach rzeczywistych

Usługa "Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom zaawansowany - szkolenie" prowadzi do samodzielnego i zaawansowanego poruszania się rowerem elektrycznym MTB w górskim terenie poprzez rozwinięcie technik jazdy, nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi warunkami oraz diagnozy i usuwania typowych usterek, co pozwala na bezpieczną i płynną jazdę w różnorodnym terenie. Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych posiadających podstawowe doświadczenie w jeździe MTB, które chcą udoskonalić technikę jazdy i zwiększyć swoje bezpieczeństwo na wymagających trasach górskich.

Szkolenie trwa 15 godzin dydaktycznych i składa się z części teoretycznej 4 h, części praktycznej 9 h 10 min, walidacji 40 min, przerw 1 h. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 20.

Zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Proces walidacji będzie przebiegał następująco: uczestnik zrealizuje zadanie w warunkach rzeczywistych. Walidator dokona oceny przebiegu i rezultatów działań uczestnika na podstawie karty obserwacyjnej zawierającej kryteria weryfikacji przypisane do efektów uczenia się (minimalny próg zaliczenia: 80%).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Planowanie, taktyka i nawigacja	Paweł Lech	16-05-2026	11:00	13:00	02:00
2 z 10 Przerwa	Paweł Lech	16-05-2026	13:00	13:15	00:15
3 z 10 Techniki jazdy w trudnym terenie – zaawansowany trening na placu i w warunkach górskich cz.1	Paweł Lech	16-05-2026	13:15	15:15	02:00
4 z 10 Przerwa	Paweł Lech	16-05-2026	15:15	15:30	00:15
5 z 10 Techniki jazdy w trudnym terenie – zaawansowany trening na placu i w warunkach górskich cz.2	Paweł Lech	16-05-2026	15:30	17:30	02:00
6 z 10 Trening jazdy w stromym terenie i podejmowanie decyzji na trasie	Paweł Lech	17-05-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 10 Przerwa	Paweł Lech	17-05-2026	12:00	12:15	00:15
8 z 10 Praktyczny trening z elementami oceny i korekty technicznej - analiza odcinków pętli OPALENIEC i MROWISKA	Paweł Lech	17-05-2026	12:15	14:00	01:45
9 z 10 Przerwa	Paweł Lech	17-05-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 10 Walidacja - obserwacja w warunkach rzeczywistych	-	17-05-2026	14:15	14:55	00:40

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Lech

Absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Legnicy na kierunkach turystyka i rekreacja oraz ratownictwo medyczne. Od 2014 roku prowadzi własną działalność gospodarczą w obszarze turystyki aktywnej, specjalizując się w organizacji i prowadzeniu wypraw rowerowych oraz szkoleń terenowych. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z grupami w warunkach górskich, a jego metody szkoleniowe opierają się na praktycznym podejściu, które łączy wiedzę teoretyczną z realnymi scenariuszami sytuacyjnymi. Ukończył dodatkowe kursy z zakresu technik jazdy MTB oraz pierwszej pomocy, co czyni go kompetentnym instruktorem w obszarze zarówno techniki jazdy, jak i bezpieczeństwa w terenie. W pracy szkoleniowej kładzie nacisk na indywidualne podejście do uczestników oraz budowanie ich samodzielności i pewności w działaniu. Systematycznie podnosi swoje kompetencje poprzez udział w szkoleniach i doskonalenie praktycznych umiejętności instruktorskich. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od dnia rozpoczęcia szkolenia. Email: pawel@lechsport.pl.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie odbywa się w Świeradowie-Zdroju. Miejsca realizacji szkolenia:

1. Lech Sport, ul. Wczasowa 11, Świeradów-Zdrój
2. Plac szkoleniowy TEWIE, ul. Strażacka, Świeradów-Zdrój
 - Trasy single track: Mrowiska, Świeradowiec, Opaleniec, Czerniawska Kopa

Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 15 godzin dydaktycznych.
- Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).
- Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.
- Harmonogram z przerwami opracowano zgodnie z wymogami Znaku Jakości MSUES 2.0, co zapewnia efektywność nauki i komfort uczestników oraz potwierdza wysoką jakość świadczonej usługi.

Adres

ul. Strażacka 1
59-850 Świeradów-Zdrój
woj. dolnośląskie

Kontakt



Ewa Wąsowicz

E-mail ewa.wasowicz@spatiumdg.pl

Telefon (+48) 733 250 350