



Szkolenie Dry needling wg FRSc - Moduł I

Numer usługi 2025/11/06/147384/3131762

2 650,00 PLN brutto

2 650,00 PLN netto

91,38 PLN brutto/h

91,38 PLN netto/h

FRSC SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

1 063 oceny

📍 Wrocław

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 29:00 h

📅 12.06.2026 do 14.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Grupa docelowa usługi

Grupą docelową kursu są:

- Fizjoterapeuci,
- Przedstawiciele innych zawodów medycznych,
- Studenci fizjoterapii,
- Studenci innych kierunków medycznych,
- Technicy masażyści.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

24

Data zakończenia rekrutacji

11-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

29

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest wyposażenie uczestników w umiejętności stosowania techniki dry needling jako ekologicznej alternatywy dla farmakoterapii, wspierającej zrównoważone praktyki w opiece zdrowotnej. Kurs rozwija kompetencje

fizjoterapeutów i techników masażystów w zakresie stosowania minimalnie inwazyjnych i niskozasobowych metod leczenia dolegliwości mięśniowo-powięziowych, zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju. Uczestnicy uczą się, w jaki sposób zastosowanie dry needling może ograniczać k

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą dotyczącą bezpieczeństwa wykonywania zabiegów suchego igłowania	charakteryzuje zasady BHP obowiązujące w metodzie suchego igłowania	Test teoretyczny
	definiuje zasady wykonywania technik igłowych	Test teoretyczny
	charakteryzuje lokalizacje struktur ciała, potrzebne do wykonania technik	Test teoretyczny
Przygotowuje, planuje i przeprowadza badania pacjenta	wykonuje techniki suchego igłowania w sposób bezpieczny, ergonomiczny i skuteczny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przeprowadza samodzielnie wywiad, badanie podmiotowe i przedmiotowe oraz dobiera odpowiednie dla każdego pacjenta techniki terapeutyczne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje niezbędne techniki oraz umie ocenić ich skuteczność	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zna zasady zrównoważonego podejścia w fizjoterapii i potrafi wskazać, w jaki sposób techniki manualne i igłowe mogą przyczynić się do redukcji zużycia zasobów oraz ograniczenia wpływu terapii na środowisko.	rozpoznaje możliwości redukcji negatywnego wpływu terapii na środowisko naturalne,	Test teoretyczny
	potrafi ocenić wpływ metod terapeutycznych na ograniczenie zużycia zasobów medycznych	Test teoretyczny

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

Kształcenie realizowane jest w formie pozaszkolnej wskazanej w art. 117 ust. 1 a) pkt 5) Prawa Oświatowego, tj. w formie innych kursów umożliwiających uzyskiwanie i uzupełnianie wiedzy i umiejętności – kursy doksztalcające.

Grupą docelową szkolenia są:

- Fizjoterapeuci,
- Przedstawiciele innych zawodów medycznych,
- Studenci fizjoterapii,
- Studenci innych kierunków medycznych,
- Technicy masażyści.

Kształcenie ma charakter stacjonarny, jest jednostopniowe i trwa trzy dni. Są to zajęcia teoretyczno- praktyczne. Uczestnicy pracują w parach i wykonują poznane techniki na sobie nawzajem, pracując przy kozetkach, znajdujących się na specjalnie przygotowanej sali, z użyciem odpowiednich narzędzi.

Walidacja treści poznanych na szkoleniu polega na przeprowadzeniu testu pisemnego zawierającego pytania zamknięte. Walidacja w formie obserwacji w warunkach symulowanych polega na obserwacji uczestników szkolenia wykonujących poznane techniki na sobie nawzajem. Walidacja pozwala określić nabyte przez uczestnika umiejętności oraz zaprezentować poznane techniki pracy z pacjentem. Walidacja prowadzona jest przez osobę walidującą na koniec szkolenia. Uczestnicy otrzymają informację zwrotną o wynikach walidacji (pozytywna/negatywna) na koniec szkolenia.

Liczba godzin szkolenia: 29 godzin dydaktycznych (po 45 min)

Liczba godzin teoretycznych: 10 godzin dydaktycznych

Liczba godzin praktycznych: 19 godzin dydaktycznych

Przerwy nie są wliczone w czas trwania szkolenia.

Dzień I

09:00 – 09:45

Otwarcie, omówienie kwestii organizacyjnych, przedstawienie Uczestników oraz Instruktorów

09:45 – 10:30

Wstęp do suchego igłowania

Przeciwwskazania do zabiegów

Komplikacje zabiegowe i postępowanie w sytuacjach awaryjnych

10:30 – 10:45

Przerwa

10:45 – 11:30

BHP zabiegów suchego igłowania

11:30 – 12:15

Pierwsze wklucie – omówienie teoretyczne, zasady aplikowania igieł, ćwiczenia praktyczne

12:15 – 12:30

Przerwa

12:30 – 13:15

Omówienie I regulatora

13:15 – 14:00

Omówienie aplikacji na jętki barku i „języczek u wagi”, pokaz, ćwiczenia praktyczne

14:00 – 15:00

Przerwa

15:00 – 15:45

Omówienie II regulatora

15:45 – 16:30

Omówienie aplikacji na miogelozę mięśnia piersiowego większego i neurokompartament splotu ramiennego, pokaz, ćwiczenia praktyczne

16:30 – 16:45

Przerwa

16:45 – 17:30

Omówienie III regulatora

Pokaz pracy praktycznej z zaburzeniami III regulatora – lipodynie

17:30 – 18:15

Omówienie IV i V regulatora

18:15 – 19:00

Zrównoważone podejście w dry needling

- Rola fizjoterapeuty i technika masażysty we wspieraniu sprawiedliwej transformacji – przykład pracy z pacjentami z sektora przemysłowego
- Dry needling jako metoda ograniczająca stosowanie środków farmakologicznych i zmniejszająca wytwarzanie odpadów medycznych
- Minimalizacja zasobów w pracy gabinetowej – jak praktykować bardziej ekologicznie?
- Promocja zdrowia jako element „zielonych kompetencji” w usługach terapeutycznych

Dzień II

09:00 – 09:45

Omówienie aplikacji w obrębie ręki: dysk łokciowo-nadgarstkowy, vice-lister, vice-guyon, jętka pomiędzy pierwszą i drugą k. śródrečna, „Wolverine”, pokaz, ćwiczenia praktyczne

09:45 – 10:30

Omówienie typologii pacjentów, podsumowanie części teoretycznej

10:30 – 10:45

Przerwa

10:45 – 11:30

Omówienie aplikacji na jętka pomiędzy dźwigaczem łopatki i m. czworobocznym oraz miogelozę m. półkolcowego głowy, pokaz, ćwiczenia praktyczne

11:30 – 12:15

Omówienie zestawu aplikacji na m. podgrzebieniowy (miogelozę, jętkę, przejście brzusiec-ścięgno), pokaz, ćwiczenia praktyczne

12:15 – 12:30

Przerwa

12:30 – 13:15

Omówienie aplikacji na przejście brzusiec-ścięgno m. nadgrzebieniowego, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Zrównoważone podejście w dry needling

- Rola fizjoterapeuty i technika masażysty we wspieraniu sprawiedliwej transformacji – przykład pracy z pacjentami z sektora przemysłowego
- Dry needling jako metoda ograniczająca stosowanie środków farmakologicznych i zmniejszająca wytwarzanie odpadów medycznych
- Minimalizacja zasobów w pracy gabinetowej – jak praktykować bardziej ekologicznie?
- Promocja zdrowia jako element „zielonych kompetencji” w usługach terapeutycznych

13:15 – 14:00

Omówienie techniki znoszącej dolegliwości pozabiegowe, pokaz, ćwiczenia praktyczne

Omówienie mobilizacji stawu barkowo-obończykowego, pokaz, ćwiczenia praktyczne

14:00 – 15:00

Przerwa

15:00 – 15:45

Omówienie aplikacji na miogelozę m. czworobocznego, neurokompartament nerwu dodatkowego oraz miogelozę m. najszerszego grzbietu, pokaz, ćwiczenia praktyczne

15:45 – 16:30

Omówienie aplikacji na m. trójgłowy ramienia (neurokompartament n. promieniowego, łokieć tenisisty, łokieć golfisty) oraz jętkę pomiędzy m. ramiennym i ramiennie-promieniowym, pokaz, ćwiczenia praktyczne

16:30 – 16:45

Przerwa

16:45 – 17:30

Omówienie aplikacji na muldy i obejmę odcinka Th i L-S, pokaz, ćwiczenia praktyczne

17:30 – 18:15

Omówienie aplikacji w obrębie pośladka: neurokompartament n. pośladkowego górnego, miogelozę m. pośladkowego wielkiego i średniego, miogelozę m. gruszkowatego, miogelozę naprężacza powięzi szerokiej, neurokompartament nn. skórnych pośladka, pokaz, ćwiczenia praktyczne

18:15 – 19:00

Podsumowanie, czas na pytania

Dzień III

09:00 – 09:45

Przypomnienie najważniejszych wiadomości i czas na pytania od uczestników

09:45 – 10:30

Omówienie aplikacji na jętkę przyśrodkowej, bocznej i tylnej części uda

10:30 – 10:45

Przerwa

10:45 – 11:30

Omówienie aplikacji na „kolano biegacza”, pokaz, ćwiczenia praktyczne

11:30 – 12:15

Omówienie aplikacji na jętki podudzia i „GastroSol”, pokaz, ćwiczenia praktyczne

12:15 – 12:30

Przerwa

12:30 – 13:15

Omówienie aplikacji w obrębie stopy – metatarsalgie oraz ostroga piętowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne

13:15 – 14:00

Omówienie aplikacji w obrębie stopy – więzozrost piszczelowo-strzałkowy tylny, więzadło ATFL, więzadła antysupinacyjne i antypronacyjne, „naguzia”, pokaz, ćwiczenia praktyczne

14:00 – 14:15

Omówienie aplikacji na bliźnę, pokaz

14:15 – 14:45

Przeprowadzenie walidacji

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 40

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 40 Otwarcie, omówienie kwestii organizacyjnych, przedstawienie Uczestników oraz Instruktorów	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 40 "Wstęp do suchego igłowania Przeciwwskazania do zabiegów Komplikacje zabiegowe i postępowanie w sytuacjach awaryjnych"	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 40 Przerwa	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 40 BHP zabiegów suchego igłowania	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	10:45	11:30	00:45
5 z 40 Pierwsze wklucie – omówienie teoretyczne, zasady aplikowania igieł, ćwiczenia praktyczne	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	11:30	12:15	00:45
6 z 40 Przerwa	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	12:15	12:30	00:15
7 z 40 Omówienie I regulatora	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	12:30	13:15	00:45
8 z 40 Omówienie aplikacji na jętki barku i „języczek u wagi”, pokaz, ćwiczenia praktyczne	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	13:15	14:00	00:45
9 z 40 Przerwa	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	14:00	15:00	01:00
10 z 40 Omówienie II regulatora	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	15:00	15:45	00:45
11 z 40 "Omówienie aplikacji na miogelozę mięśnia piersiowego większego i neurokompartment splotu ramiennego, pokaz, ćwiczenia praktyczne"	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	15:45	16:30	00:45
12 z 40 Przerwa	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	16:30	16:45	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>13 z 40</p> <p>"Omówienie III regulatora Pokaz pracy praktycznej z zaburzeniami III regulatora – lipodynie"</p>	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	16:45	17:30	00:45
<p>14 z 40</p> <p>Omówienie IV i V regulatora</p>	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	17:30	18:15	00:45
<p>15 z 40</p> <p>Zrównoważone podejście w dry needling</p>	Katarzyna Rajfur	12-06-2026	18:15	19:00	00:45
<p>16 z 40</p> <p>"Omówienie aplikacji w obrębie ręki: dysk łokciowo-nadgarstkowy, vice-lister, vice-guyon, jętka pomiędzy pierwszą i drugą k. śródreczą, „Wolverine”, pokaz, ćwiczenia praktyczne"</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	09:00	09:45	00:45
<p>17 z 40</p> <p>Omówienie typologii pacjentów, podsumowanie części teoretycznej</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	09:45	10:30	00:45
<p>18 z 40</p> <p>Przerwa</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	10:30	10:45	00:15
<p>19 z 40</p> <p>"Omówienie aplikacji na jętki pomiędzy dźwigaczem łopatki i m. czworobocznym oraz miogelozę m. półkolcowego głowy, pokaz, ćwiczenia praktyczne"</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>20 z 40</p> <p>"Omówienie zestawu aplikacji na m. podgrzebieniowy (miogelozy, jętki, przejście brzusiec-ścięgno), pokaz, ćwiczenia praktyczne"</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	11:30	12:15	00:45
<p>21 z 40</p> <p>Przerwa</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	12:15	12:30	00:15
<p>22 z 40</p> <p>Omówienie aplikacji na przejście brzusiec-ścięgno m. nadgrzebieniowego, pokaz, ćwiczenia praktyczne</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	12:30	13:15	00:45
<p>23 z 40</p> <p>"Omówienie techniki znoszącej dolegliwości pozabiegowe, pokaz, ćwiczenia praktyczne Omówienie mobilizacji stawu barkowo-obojczykowego, pokaz, ćwiczenia praktyczne"</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	13:15	14:00	00:45
<p>24 z 40</p> <p>Przerwa</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	14:00	15:00	01:00
<p>25 z 40</p> <p>"Omówienie aplikacji na miogelozy m. czworobocznego, neurokompartment nerwu dodatkowego oraz miogelozę m. najszerzego grzebietu, pokaz, ćwiczenia praktyczne"</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>26 z 40</p> <p>"Omówienie aplikacji na m. trójgłowy ramienia (neurokompartm ent n. promieniowego, łokieć tenisisty, łokieć golfisty) oraz jętkę pomiędzy m. ramiennym i ramiennie-promieniowym</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	15:45	16:30	00:45
<p>27 z 40</p> <p>Przerwa</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	16:30	16:45	00:15
<p>28 z 40</p> <p>Omówienie aplikacji na muldy i obejmę odcinka Th i L-S, pokaz, ćwiczenia praktyczne</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	16:45	17:30	00:45
<p>29 z 40</p> <p>Omówienie aplikacji w obrębie pośladka: neurokompartme t n. pośladkowego górnego, miogeloza m. pośladkowego wielkiego i średniego, miogeloza m. gruszkowatego, miogeloza naprężacza powięzi szerokiej</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	17:30	18:15	00:45
<p>30 z 40</p> <p>Podsumowanie, czas na pytania</p>	Katarzyna Rajfur	13-06-2026	18:15	19:00	00:45
<p>31 z 40</p> <p>Przypomnienie najważniejszych wiadomości i czas na pytania od uczestników</p>	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 40 Omówienie aplikacji na jętki przyśrodkowej, bocznej i tylnej części uda	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	09:45	10:30	00:45
33 z 40 Przerwa	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	10:30	10:45	00:15
34 z 40 Omówienie aplikacji na „kolano biegacza”, pokaz, ćwiczenia praktyczne	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	10:45	11:30	00:45
35 z 40 Omówienie aplikacji na jętki podudzia i „GastroSol”, pokaz, ćwiczenia praktyczne	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	11:30	12:15	00:45
36 z 40 Przerwa	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	12:15	12:30	00:15
37 z 40 Omówienie aplikacji w obrębie stopy – metatarsalgie oraz ostroga piętowa, pokaz, ćwiczenia praktyczne	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	12:30	13:15	00:45
38 z 40 "Omówienie aplikacji w obrębie stopy – więzozrost piszczelowo-strzałkowy tylny, więzadło ATFL, więzadła antysupinacyjne i antypronacyjne, „nadguzia”, pokaz, ćwiczenia praktyczne"	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 40 Omówienie aplikacji na bliznę, pokaz	Katarzyna Rajfur	14-06-2026	14:00	14:15	00:15
40 z 40 Walidacja	-	14-06-2026	14:15	14:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 650,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 650,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	91,38 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,38 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Rajfur

Certified Master of FRSc by dr Składowski, fizjoterapeutka. Ukończyła studia licencjackie w Państwowej Medycznej Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu oraz magisterskie na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu. W roku 2018 uzyskała stopień doktora nauk o zdrowiu. Aktualnie jest adiunktem na Uniwersytecie Opolskim. Z metodami lek. Radosława Składowskiego po raz pierwszy zetknęła się w 2015 roku podczas szkolenia PINOTERAPII. Dokładnie 5 lat później przyjechała do Spały na Szkolenie Mistrzowskie FRSc, uzyskując najpierw tytuł Certified Instructor, a następnie Certified Master of FRSc by dr Składowski.

Przeprowadziła już ponad 100 szkoleń z zakresu suchego igłowania.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują skrypt.

W trakcie kursu zapewnione są środki ochrony osobistej, materiały dezynfekcyjne oraz narzędzia (na czas trwania kursu).

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu. Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

Zwolnienie ze względu na rodzaj prowadzonej działalności (art. 43 ust. 1 pkt 26) a) ustawy o VAT)- USTAWA z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług art. 43 ust. 26) usługi świadczone przez: a) jednostki objęte systemem oświaty w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, w zakresie kształcenia i wychowania.

Informacje dodatkowe

Podstawą metody Dry needling jest FRSc, czyli koncepcja stworzona przez lekarza ortopedę Radosława Składowskiego, która w logiczny sposób wyróżnia i różnicuje kilka powtarzających się patomechanizmów będących przyczyną schorzeń, ograniczeń i bólu. FRSc w swoim postępowaniu zakłada odnalezienie pierwotnych przyczyn problemu z jakim przychodzi do nas pacjent, oraz terapię wycelowaną nie w objawy, a właśnie w bezpośrednią przyczynę tychże.

Info:

- internet: <https://frsc.pl/p/szkolenie/dry-needling-wg-frsc-modul-i/>
- facebook: <https://www.facebook.com/szkoleniaskladowski>
- instagram: https://www.instagram.com/szkolenia_frsc/
- youtube: https://www.youtube.com/channel/UC2WCmHvEbfQOw4S_hN_J0gw
- e-mail: szkolenia@frsc.pl
- telefon: 795 666 509

Adres

ul. Graniczna 183
54-530 Wrocław
woj. dolnośląskie

Kurs odbywa się w Arche Hotel Wrocław

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Kłosińska

E-mail szkolenia@frsc.pl

Telefon (+48) 795 607 809