



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

62 oceny

**Kurs na operatora sztucznej ściany
wspinaczkowej uwzględniający adekwatne
kompetencje na rzecz zielonej
transformacji oraz kompetencje cyfrowe,
wraz z przygotowaniem do kursu na
instruktora wspinaczki skalnej**

Numer usługi 2026/01/13/22303/3254910

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 84 h

📅 07.03.2026 do 27.06.2026

5 000,00 PLN brutto
5 000,00 PLN netto
59,52 PLN brutto/h
59,52 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	Wspinacze/ki, którzy/e chcą zacząć pracować jako Operatorzy Sztucznej Ściany, a w przyszłości Instruktorzy/ki Wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	3
Data zakończenia rekrutacji	05-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	84
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach oraz wyposaża w podstawowe umiejętności techniczne, sprzętowe oraz pedagogiczne potrzebne do uczestnictwa w kursie na instruktora wspinaczki skalnej. Kurs

przygotowuje równocześnie do samodzielnej wspinaczki po drogach ubezpieczonych oraz tych, które wymagają osadzania własnej asekuracji, a także porusza kwestie "zielonych umiejętności" w eksploatacji sprzętu i wpływie na środowisko naturalne. Dodatkowo wyposaża w kompetencje cyfrowe

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Organizuje bezpieczne zajęcia związane z nauczaniem wspinaczki z górną asekuracją na sztucznych ścianach</p>	<p>poprawność wyboru miejsca do prowadzenia zajęć, wyboru sprzętu, organizacji procesu nauczania, sposobu przekazywania wiedzy oraz pokazu nauczanego elementu, kolejność wprowadzenia zagadnień, odpowiednia korekta błędów, przekazanie wniosków i punktów rozwoju</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki z dolną asekuracją i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób, a także taki, żeby spowolnić jego zużycie na rzecz "zielonej gospodarki"</p> <p>Rozwiązuje prawidłowo podstawowe sytuacje niestandardowe i awaryjne podczas wspinaczki po drogach ubezpieczonych</p>	<p>Wykonanie prawidłowo czynności zarówno podczas wspinaczki oraz asekuracji po drogach ubezpieczonych, jak i przewiązania przez stanowisko zjazdowe</p> <p>Wykonanie prawidłowo czynności związanych ze zjazdem w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki wielowyciągowej i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób, a także taki, żeby spowolnić jego zużycie na rzecz "zielonej gospodarki"</p> <p>Rozwiązuje prawidłowo podstawowe sytuacje niestandardowe i awaryjne podczas wspinaczki wielowyciągowej</p> <p>Wyszukuje niezbędne informacje oraz filtruje dane, komunikuje się z wykorzystaniem technologii cyfrowych, tworzy cyfrowe treści szkoleniowe z wykorzystaniem Pakietu MS Office, zarządza dostępem do informacji osobistych oraz instaluje oprogramowanie i aplikacje przydatne w procesie szkoleniowym.</p>	<p>Wykonanie prawidłowo czynności zarówno podczas wspinaczki, jak i asekuracji ze zmianą na prowadzeniu</p> <p>Prawidłowe użycie sprzętu podczas zaimitowanej sytuacji wymagającej opuszczenia "drugiego na linie" oraz dociągnięcia go do stanowiska metodą U, a także wyciągarką prostą.</p> <p>Przygotowanie prezentacji multimedialnej na wybrany wspinaczkowy temat oraz przedstawienie jej treści w prawidłowy metodycznie i efektywny sposób.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Prezentacja</p>

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

<p>Szkolenie kierowane jest do wspinaczy/ek, którzy/e chcą zacząć pracować jako Operatorzy Sztucznej Ściany, a w przyszłości Instruktorzy/ki Wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania i organizowania.• Sztuczne ściany wspinaczkowe - budowa i rodzaje.• Przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.• Regulamin ściany oraz rozpoznawanie wspinaczy i zachowań stwarzających zagrożenie wypadkiem. Zasady prewencyjnego interweniowania w takich sytuacjach.• Podstawowe zagadnienia dotyczące wykonywania prac na wysokości
<ul style="list-style-type: none">• Obsługa techniczna ściany, a także uprawnienia operatora ściany wspinaczkowej• i jego obowiązki.• Sprzęt wspinaczkowy (liny, taśmy, uprząże, karabinki, przyrządy asekuracyjne, buty wspinaczkowe oraz akcesoria) i wszystko co z nim związane (budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania i konserwacji).• Wyposażenie sztucznych ścian.• Wspinaczka z górną asekuracją i zastosowanie różnych przyrządów asekuracyjnych.• Metodyka nauczania asekuracji i wspinaczki z górną asekuracją.• Wspinaczka z dolną asekuracją.• Proste sposoby wykonywania prac na wysokości związane z serwisowaniem sztucznej ściany.• Organizacja i formy zajęć na sztucznych ścianach.

- Zasady uprawiania wspinaczki w Pulsce, system szkolenia, dostęp do skał.
- Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.
- Historia wspinania.
- Praktyczna znajomość węzłów: kluczka, ósemka powrotna, podwójna i równoległa, półwyblinka, wyblinka, flagowy, bloker, prusik klasyczny oraz prusik francuski.
- Zwijanie i przenoszenie liny.
- Dobór sprzętu do konkretnej drogi, poprawne noszenie sprzętu. Sposoby na spowolnienie jego zużycia na rzecz "zielonej gospodarki".
- Samodzielne zakładanie punktów asekuracyjnych.
- Wykorzystanie punktów naturalnych.
- Właściwe rozmieszczanie punktów przelotowych, łączenie punktów asekuracyjnych.
- Budowanie stanowisk do wędki z wykorzystaniem punktów naturalnych, kotw HSA/ringów, wykorzystanie stanowisk górnych do wędkowania (podwieszanie liny w łańcuchu stanowiskowym).
- Budowanie stanowisk asekuracyjnych dolnych, górnych i pośrednich.
- Radzenie sobie z różnicą wagi między wspinającym, a asekurującym.
- Wykorzystanie półwyblinki z karabinkiem HMS do asekuracji (wybieranie, hamowanie, blokowanie).
- Przewiązywanie liny przez stanowisko zjazdowe.
- Zdejmowanie ekspresów podczas opuszczania.
- Zakładanie stanowisk zjazdowych, przygotowanie liny i sprzętu do zjazdu.
- Zjazd w wysokim przyrządzie wraz z odpowiednią autoasekuracją, zjazd ze stanowiskiem pośrednim.
- Rozwiązywanie prostych sytuacji awaryjnych podczas zjazdu (w tym przejazd przez węzeł).
- Wychodzenie po linie (prusikowanie, w tym prusikowanie przez węzeł).
- Opuszczanie partnera na linie z górnego stanowiska, metoda U oraz flaszencug.
- 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.

- Egzamin końcowy, teoretyczny i praktyczny

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji większości punktów programu 4-6 osobowe. Stanowiska szkoleniowe na sztucznej ścianie: ściany wyposażone w stanowiska do wspinaczki na wędkę, ściany wyposażone w komplet punktów asekuracyjnych oraz stanowiska do wspinaczki z dolną asekuracją oraz ścianka do bulderingu. Stanowiska szkoleniowe w terenie naturalnym: ubezpieczone drogi wspinaczkowe oraz skały obfite w naturalne punkty asekuracyjne jak mostki skalne czy drzewa.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Zasady bezpiecznego korzystania ze sztucznych ścian wspinaczkowych z zakresu górnej asekuracji oraz bulderingu	Norbert Kubiszyn	07-03-2026	08:00	12:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 20 Metodyka nauczania asekuracji i wspinaczki z górną asekuracją. Nauka czynności wspinającego oraz asekurującego podczas wspinaczki z dolną asekuracją	Norbert Kubiszyn	07-03-2026	12:00	14:00	02:00
3 z 20 Instalowanie oprogramowania i aplikacji przydatnych w procesie szkoleniowym	Norbert Kubiszyn	07-03-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 20 Utrwalanie czynności wspinającego oraz asekurującego podczas wspinaczki z dolną asekuracją + nauka latania i wyłapywania lotów	Norbert Kubiszyn	08-03-2026	08:00	12:00	04:00
5 z 20 Obsługa techniczna ściany, a także uprawnienia operatora ściany wspinaczkowej i jego obowiązki.	Norbert Kubiszyn	08-03-2026	12:00	16:00	04:00
6 z 20 Wspinaczka z górną asekuracją oraz nauka robienia wpinek i prowadzenia liny w skałach	Norbert Kubiszyn	18-05-2026	08:00	16:00	08:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>7 z 20 Umiejętność wyszukiwania niezbędnych informacji oraz filtrowania danych, komunikacja z wykorzystaniem technologii cyfrowych, zarządzania dostępem do informacji osobistych</p>	Norbert Kubiszyn	18-05-2026	19:00	21:00	02:00
<p>8 z 20 Utrwalanie prowadzenia liny oraz nauka wspinaczki z dolną asekuracją, wyłapywania lotów, obsługi półautomatycznych przyrządów do asekuracji oraz przewiązywania</p>	Norbert Kubiszyn	19-05-2026	08:00	16:00	08:00
<p>9 z 20 Tworzenie cyfrowych treści szkoleniowych z wykorzystaniem Pakietu MS Office.</p>	Norbert Kubiszyn	19-05-2026	19:00	21:00	02:00
<p>10 z 20 Utrwalanie wspinaczki z dolną asekuracją i przewiązywania przez stanowisko. Nauka zjazdu z niepewnego punktu i w wysokim przyrządzie</p>	Norbert Kubiszyn	20-05-2026	08:00	16:00	08:00
<p>11 z 20 Utrwalanie wszystkich poznanych wiadomości</p>	Norbert Kubiszyn	21-05-2026	08:00	14:00	06:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>12 z 20 Utrwalanie przewiązywania przez stanowisko zjazdowe. Zjazd w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu</p>	Mariusz Połowczuk	24-06-2026	08:00	13:00	05:00
<p>13 z 20 Schemat wspinaczki wielowyciągowej</p>	Mariusz Połowczuk	24-06-2026	13:00	16:00	03:00
<p>14 z 20 Treści jakie powinna zawierać prawidłowa prezentacja multimedialna o tematyce wspinaczkowej</p>	Mariusz Połowczuk	24-06-2026	19:00	21:00	02:00
<p>15 z 20 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej, zmiana prowadzenia, zjazd z przesiadką</p>	Mariusz Połowczuk	25-06-2026	08:00	12:00	04:00
<p>16 z 20 Wspinaczka z własną asekuracją</p>	Mariusz Połowczuk	25-06-2026	12:00	16:00	04:00
<p>17 z 20 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej oraz na własnej asekuracji</p>	Mariusz Połowczuk	26-06-2026	08:00	12:00	04:00
<p>18 z 20 Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych podczas wspinaczki wielowyciągowej</p>	Mariusz Połowczuk	26-06-2026	12:00	16:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 20 Różne zagadnienia wspinaczkowe kluczowe dla bezpieczeństwa i efektywności poruszania się w skałach	Mariusz Połowczuk	26-06-2026	19:00	21:00	02:00
20 z 20 Ewaluacja	Mikołaj Sochacki	27-06-2026	08:00	14:00	06:00

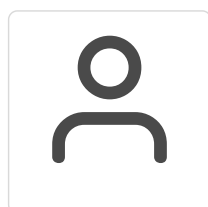
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	59,52 PLN
Koszt osobogodziny netto	59,52 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Mariusz Połowczuk

Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna
 Instruktor Sportu Wspinaczka Skalna
 Instruktor Alpinizmu Przemysłowego
 Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe
 Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej

Doświadczenie:

Prawie 1000 poprowadzonych dróg wspinaczkowych i rozwiązanych problemów bulderowych w skałach (w tym 275 za 7a i więcej).

Uczestnik wyprawy eksploracyjnej w góry Bośni i Hercegowiny

Ponad 5000 godzin w prowadzeniu szkoleń wspinaczkowych, kursów do prac na wysokości i innych, których główną treścią są alpinistyczne techniki linowe



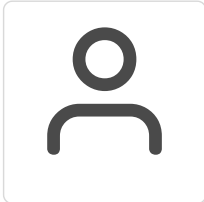
2 z 3

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.



3 z 3

Mikołaj Sochacki

Instruktor wspinaczki sportowej o wieloletnim doświadczeniu w prowadzeniu kursów na sztucznej ścianie oraz w skałach, a także indywidualnych zajęć, treningów i routesettingu.

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 i ponadpodstawowe węzły używane we wspinaczkę
- Podstawowe i ponadpodstawowe 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 rejonu wspinaczkowe w Polsce (w tym również Przełom Biały, Rudawy Janowickie, rejonu wspinaczkowe u podnóża Tatr, Podkarpackie piachy, rejonu 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
- schematu wspinaczki wielowyciągowej

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18sty rok życia, brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zawodu operatora sztucznej ściany oraz wspinaczki sportowej i tradycyjnej. Ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków we własnym zakresie.

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. Wstępy na sztuczną ścianę
3. Wypożyczenie sprzętu (poza butami wspinaczkowymi i magnezją)
4. Obszerne materiały szkoleniowe
5. Zaświadczenie o ukończeniu kursu

Adres

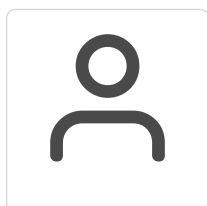
ul. Karpacka 24
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Sztuczna Ściana Wspinaczkowa w Bielsku-Białej oraz różne rejony Jury Krakowsko-Częstochowskiej (w zależności od pogody - Skałki Rzędkowickie, Podlesice, Olsztyn, Podzamcze)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Mateusz Gutek

E-mail biuro@polskaszkoalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213