



SNOW UP SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs szkoleniowy SITS Snowboard – Stopień I

Numer usługi 2026/02/05/212960/3311167

📍 Sienna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 15.03.2026 do 19.03.2026

4 850,00 PLN brutto

4 850,00 PLN netto

194,00 PLN brutto/h

194,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do osób, które:

- chcą **rozpocząć drogę instruktorską snowboardu** w systemie SITS,
- zaczynają przygodę ze snowboardem,
- chcą zdobyć, usystematyzować i pogłębić wiedzę techniczną oraz metodyczną,
- chcą sprawnie jeździć na snowboardzie lub realizować dalsze stopnie instruktorskie.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

150

Data zakończenia rekrutacji

14-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

25

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu SITS Snowboard – Stopień I jest przygotowanie uczestników i zapoznanie z :

- podstawowymi technikami jazdy
- zasadami bezpieczeństwa na stoku,
- etyką pracy instruktora sportów zimowych.

Kurs stanowi pierwszy etap kształcenia instruktorskiego, umożliwiający dalszy rozwój zawodowy w systemie SITS.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Zna zasady bezpieczeństwa (Dekalog FIS) oraz teorię techniki jazdy i budowy sprzętu.	Uczestnik wymieni bezbłędnie 10 zasad Dekalogu oraz wskaże min. 5 elementów budowy deski.	Wywiad swobodny
Samodzielne poruszanie się na desce, wykonywanie skrętów ślizgowych oraz ewolucji freestyle.	Uczestnik wykona 5 płynnych skrętów ślizgowych w serii oraz poprawny obrót płaski o 180° w 3 na 5 prób.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Umiejętność doboru i kontroli sprzętu przed jazdą oraz bezpiecznego upadania.	Uczestnik samodzielnie wyreguluje 2 wiązania w czasie poniżej 5 minut oraz zademonstruje bezpieczny upadek z amortyzacją.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Przestrzeganie etykiety narciarskiej i odpowiedzialność za innych.	Uczestnik porusza się po stoku w sposób przewidywalny, nie stwarza zagrożenia dla innych i stosuje się do poleceń instruktora/egzaminatora.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dynamika jazdy i kontrola	Uczestnik poprawnie zaprezentuje w serii po 3 skręty: ślizgowy rotacyjny, ślizgowy oraz ślizgowy NW (z wyraźną pracą pionową góra-dół).	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

TAK

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Snow up Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu SITS

Program

Program Ramowy Szkolenia Snowboardowego (SITS)

Instruktor prowadzący: Mateusz Rabenda

Egzaminator: Artur Rajewski

Łączny wymiar godzin: 25:00 h

Dzień 1: Wprowadzenie i Teoria Bezpieczeństwa

Pierwszy dzień skupia się na przygotowaniu teoretycznym, które jest fundamentem bezpiecznego poruszania się w ośrodku narciarskim.

- **Blok wieczorny (19:00 – 21:00):** Wykład teoretyczny dotyczący dekalogu FIS, zasad bezpieczeństwa na stoku oraz specyfiki sprzętu.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

Dzień 2: Doskonalenie Techniki i Ratownictwo

Dzień dedykowany weryfikacji umiejętności na śniegu oraz kluczowym aspektem udzielania pomocy w warunkach zimowych.

- **Blok południowy (13:00 – 14:00):** Praktyczna weryfikacja umiejętności jazdy, korygowanie postawy.
- **Blok popołudniowy (14:30 – 16:30):** Warsztaty z pierwszej pomocy (procedury na stoku, zabezpieczenie poszkodowanego).
- **Blok wieczorny (19:00 – 21:00):** Wykład z biomechaniki i techniki jazdy – analiza faz skrętu.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

Dzień 3: Dynamika Jazdy i Sytuacje Realne

Nacisk na zaawansowane techniki jazdy oraz radzenie sobie w trudniejszych warunkach terenowych.

- **Blok poranny (09:00 – 12:00):** Nauka i doskonalenie skrętu ciętego, praca nad płynnością i adaptacja do nachylenia stoku.
- **Blok południowy (13:00 – 14:00):** Jazda zadaniowa – symulacje realnych sytuacji na trasie, szybka reakcja na przeszkody.
- **Blok popołudniowy (14:30 – 16:30):** Kontynuacja zajęć praktycznych z pierwszej pomocy w terenie.
- **Blok wieczorny (19:00 – 21:00):** Wykład wprowadzający do Freestyle’u – teoria skoków i ewolucji płaskich.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

Dzień 4: Freestyle i Konsolidacja Wiedzy

Praca nad wszechstronnością ridera oraz powtórka materiału przed egzaminem końcowym.

- **Blok poranny (09:00 – 12:00):** Freestyle w praktyce – nauka wybicia, stabilności w locie oraz bezpiecznego lądowania.
- **Blok południowy (13:00 – 14:00):** Sesja powtórzeniowa, eliminacja błędów przed testami sprawnościowymi.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

Dzień 5: Egzamin i Weryfikacja Umiejętności

Finałowy etap szkolenia, skupiający się na prezentacji nabytych umiejętności przed egzaminatorem zewnętrznym.

- **Blok poranny (09:00 – 12:00):** Przejazdy próbne „na ocenę”, symulacja egzaminu pod okiem instruktora.
- **Blok południowy (13:00 – 14:00):** Ostatnie szlify i korekty techniczne („pewniaki” egzaminacyjne).
- **Blok popołudniowy (14:30 – 16:30):** **Oficjalny Egzamin Praktyczny SITS** (prowadzący: Artur Rajewski).

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Wykład: Bezpieczeństwo na stoku	Mateusz Rabenda	15-03-2026	19:00	21:00	02:00
2 z 13 Zajęcia praktyczne, jazda na stoku	Mateusz Rabenda	16-03-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 13 Pierwsza pomoc na stoku	Mateusz Rabenda	16-03-2026	14:30	16:30	02:00
4 z 13 Wykład: Technika jazdy	Mateusz Rabenda	16-03-2026	19:00	21:00	02:00
5 z 13 Skret cięty / płynność / jazda na różnych nachyleniach	Mateusz Rabenda	17-03-2026	09:00	12:00	03:00
6 z 13 Jazda zadaniowa + sytuacje „realne”	Mateusz Rabenda	17-03-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Zajęcia z udzielania pierwszej pomocy	Mateusz Rabenda	17-03-2026	14:30	16:30	02:00
8 z 13 Wykład: Freestyle – podstawy	Mateusz Rabenda	17-03-2026	19:00	21:00	02:00
9 z 13 Freestyle w praktyce (podstawy) + stabilność w locie i lądowaniu	Mateusz Rabenda	18-03-2026	09:00	12:00	03:00
10 z 13 Powtórka + przygotowanie do „testów”	Mateusz Rabenda	18-03-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 13 Przygotowanie do egzaminu + przejazdu „na ocenę”	Mateusz Rabenda	19-03-2026	09:00	12:00	03:00
12 z 13 Ostatnie korekty i „pewniaki”	Mateusz Rabenda	19-03-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 13 Egzamin praktyczny SITS	Mateusz Rabenda	19-03-2026	14:30	16:30	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 850,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 850,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	194,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	194,00 PLN

W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Mateusz Rabenda

Za merytoryczny przebieg kursu odpowiada Mateusz Rabenda – postać doskonale znana w polskim środowisku snowboardowym nie tylko jako świetny technicznie rider, ale przede wszystkim jako skuteczny metodyk. Jego droga zawodowa w ostatnich 4–5 latach to intensywny czas łączenia pasji z profesjonalizacją nauczania.

Jako założyciel Systematical School, Mateusz od lat z sukcesem przygotowuje kolejne roczniki kursantów do egzaminów certyfikujących, dbając o to, by nauka była procesem bezpiecznym i analitycznym. Jego podejście opiera się na przekonaniu, że każdą, nawet najbardziej złożoną ewolucję, można rozłożyć na proste, możliwe do opanowania etapy.

W ostatnim czasie jego rola jako eksperta została przypieczętowana publikacją specjalistycznego podręcznika „Jak polubić na niej być – podstawy freestyle-jibbing”. Ta książka to nie tylko zbiór wskazówek, ale dowód na to, jak głęboko Mateusz analizuje biomechanikę ruchu, co przekłada się na konkretne wskazówki, jakie usłyszysz od niego na stoku.

Obecnie, jako licencjonowany instruktor SITS z uprawnieniami do szkolenia kadr zawodowych (Asystent Instruktor SITS), wyznacza standardy nowoczesnej nauki w Polsce. Podczas szkolenia w Czarnej Górze będziesz pracować pod okiem profesjonalisty, który nie tylko posiada wiedzę, ale potrafi ją skutecznie przekazać, dbając o Twój stały progres zgodnie z najwyższymi normami bezpieczeństwa.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały Teoretyczne (Baza Wiedzy)

Warto podkreślić, że uczestnicy otrzymują kompendium, które pozwala im wrócić do wiedzy po zakończeniu kursu.

- **Skrypt szkoleniowy SITS:** Kompletny podręcznik zawierający aktualne wytyczne Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu, obejmujący technikę jazdy, metodykę oraz zasady bezpieczeństwa.

- **Prezentacje multimedialne:** Autorskie prezentacje wykorzystywane podczas wieczornych wykładów, ilustrujące biomechanikę ruchu oraz fazy ewolucji snowboardowych.

Informacje dodatkowe

Maksymalne grupy, które obsługuje instruktor mają maksymalnie 10 osób.

W przypadku przekroczenia 10 osób w grupie, formowana jest kolejna grupa i przydzielany inny instruktor SITS

Adres

Sienna 11

57-550 Sienna

woj. dolnośląskie

Szkoła Snowboardowo-Narciarska Snow Up

Kontakt



ARTUR RAJEWSKI

E-mail raju@szkolasnowup.pl

Telefon (+48) 601 313 048