



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 2026/02/06/22303/3313872

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 84 h

📅 13.06.2026 do 29.08.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

59,52 PLN brutto/h

59,52 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

## 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>           | 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. |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 1  |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 3  |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 10-06-2026   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 84   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | 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"><li>• Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania i organizowania.</li><li>• Sztuczne ściany wspinaczkowe - budowa i rodzaje.</li><li>• Przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.</li><li>• Regulamin ściany oraz rozpoznawanie wspinaczy i zachowań stwarzających zagrożenie wypadkiem. Zasady prewencyjnego interweniowania w takich sytuacjach.</li><li>• Podstawowe zagadnienia dotyczące wykonywania prac na wysokości</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Obsługa techniczna ściany, a także uprawnienia operatora ściany wspinaczkowej</li><li>• i jego obowiązki.</li><li>• 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).</li><li>• Wyposażenie sztucznych ścian.</li><li>• Wspinaczka z górną asekuracją i zastosowanie różnych przyrządów asekuracyjnych.</li><li>• Metodyka nauczania asekuracji i wspinaczki z górną asekuracją.</li><li>• Wspinaczka z dolną asekuracją.</li><li>• Proste sposoby wykonywania prac na wysokości związane z serwisowaniem sztucznej ściany.</li><li>• Organizacja i formy zajęć na sztucznych ścianach.</li></ul> |

- Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, 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 | 13-06-2026            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |

| Przedmiot / temat zajęć  | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 20</b> Metodyka nauczania asekuracji i wspinaczki z górną asekuracją. Nauka czynności wspinającego oraz asekurującego podczas wspinaczki z dolną asekuracją | Norbert Kubiszyn | 13-06-2026            | 12:00               | 14:00               | 02:00         |
| <b>3 z 20</b> Instalowanie oprogramowania i aplikacji przydatnych w procesie szkoleniowym  | Norbert Kubiszyn | 13-06-2026            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <b>4 z 20</b> Utrwalanie czynności wspinającego oraz asekurującego podczas wspinaczki z dolną asekuracją + nauka latania i wyłapywania lotów                       | Norbert Kubiszyn | 14-06-2026            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |
| <b>5 z 20</b> Obsługa techniczna ściany, a także uprawnienia operatora ściany wspinaczkowej i jego obowiązki.  | Norbert Kubiszyn | 14-06-2026            | 12:00               | 16:00               | 04:00         |
| <b>6 z 20</b> Wspinaczka z górną asekuracją oraz nauka robienia wpinek i prowadzenia liny w skałach  | Norbert Kubiszyn | 27-07-2026            | 08:00               | 16:00               | 08:00         |

| Przedmiot / temat zajęć   | Prowadzący       | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p><b>7 z 20</b><br/>Umiejętność wyszukiwania niezbędnych informacji oraz filtrowania danych, komunikacja z wykorzystaniem technologii cyfrowych, zarządzania dostępem do informacji osobistych</p> | Norbert Kubiszyn | 27-07-2026            | 19:00               | 21:00               | 02:00         |
| <p><b>8 z 20</b> Utrwalanie prowadzenia liny oraz nauka wspinaczki z dolną asekuracją, wyłapywania lotów, obsługi półautomatycznych przyrządów do asekuracji oraz przewiązywania</p>                | Norbert Kubiszyn | 28-07-2026            | 08:00               | 16:00               | 08:00         |
| <p><b>9 z 20</b> Tworzenie cyfrowych treści szkoleniowych z wykorzystaniem Pakietu MS Office.</p>   | Norbert Kubiszyn | 28-07-2026            | 19:00               | 21:00               | 02:00         |
| <p><b>10 z 20</b><br/>Utrwalanie wspinaczki z dolną asekuracją i przewiązywania przez stanowisko. Nauka zjazdu z niepewnego punktu i w wysokim przyrządzie</p>                                      | Norbert Kubiszyn | 29-07-2026            | 08:00               | 16:00               | 08:00         |
| <p><b>11 z 20</b><br/>Utrwalanie wszystkich poznanych wiadomości</p>  | Norbert Kubiszyn | 30-07-2026            | 08:00               | 14:00               | 06:00         |

| Przedmiot / temat zajęć  | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 12 z 20<br>Utrwalanie przewiązywania przez stanowisko zjazdowe. Zjazd w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu | Mariusz Połowczuk | 26-08-2026            | 08:00               | 13:00               | 05:00         |
| 13 z 20 Schemat wspinaczki wielowyciągowej   | Mariusz Połowczuk | 26-08-2026            | 13:00               | 16:00               | 03:00         |
| 14 z 20 Treści jakie powinna zawierać prawidłowa prezentacja multimedialna o tematyce wspinaczkowej                  | Mariusz Połowczuk | 26-08-2026            | 19:00               | 21:00               | 02:00         |
| 15 z 20 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej, zmiana prowadzenia, zjazd z przesiadką                                | Mariusz Połowczuk | 27-08-2026            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |
| 16 z 20 Wspinaczka z własną asekuracją   | Mariusz Połowczuk | 27-08-2026            | 12:00               | 16:00               | 04:00         |
| 17 z 20 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej oraz na własnej asekuracji   | Mariusz Połowczuk | 28-08-2026            | 08:00               | 12:00               | 04:00         |
| 18 z 20 Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych podczas wspinaczki wielowyciągowej   | Mariusz Połowczuk | 28-08-2026            | 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 | 28-08-2026            | 19:00               | 21:00               | 02:00         |
| 20 z 20 Ewaluacja  | -                 | 29-08-2026            | 08:00               | 14:00               | 06:00         |

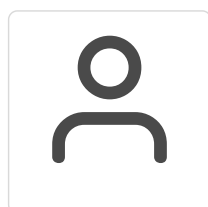
## Cennik

### 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: 2



1 z 2

### 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 2

## 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 wspinaczce na wędkę – prawidłowa technika wykonania oraz typowe błędy
- Podstawowe i ponadpodstawowe węzły używane we wspinaczce
- Podstawowe i ponadpodstawowe stanowiska używane we wspinaczce 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 wspinaczce
- 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@polskaskolaalpinizmu.pl](mailto:biuro@polskaskolaalpinizmu.pl)

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