



## Bezpieczeństwo i zarządzanie ryzykiem – survival

Numer usługi 2026/02/09/14533/3319610

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

FT POLSKA SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

792 oceny

📍 Żarki-Letnisko / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 11.04.2026 do 27.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą zdobyć wiedzę i umiejętności praktyczne związane z bezpieczeństwem własnym oraz grupy i zarządzania ryzykiem.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

10-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego reagowania na zagrożenia w terenie, w tym udzielania pierwszej pomocy, bezpiecznego poruszania się i organizacji postojów, rozpoznawania zagrożeń zdrowotnych/higienicznych, podejmowania działań zwiększających przetrwanie w terenie oraz przeprowadzania podstawowej ewakuacji i wsparcia poszkodowanych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wykonuje szybką analizę ryzyka przed wyjściem i w trakcie, ocenia wpływ temperatury odczuwalnej, wiatru, opadów, widoczności na plan, rozpoznaje zagrożenia terenu, dobiera działania ograniczające ryzyko	prawidłowo identyfikuje zagrożenia i wdraża działania zapobiegawcze, zanim sytuacja stanie się awaryjna	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik dobiera tempo marszu i przerwy do kondycji grupy (zarządzanie energią), porusza się bezpiecznie w lesie/górach, ustala proste zasady grupowe, wybiera miejsce postoju/biwaku zgodnie z zasadą bezpieczeństwa	organizuje postój i biwak w sposób minimalizujący ekspozycję na wiatr, wilgoć i zagrożenia terenowe	Test teoretyczny
Uczestnik stosuje system warstwowy i koryguje go w ruchu, zapobiega przepoceniu, dobiera wyposażenie do scenariusza, wykonuje „kontrolę gotowości”, przygotowuje zestaw awaryjny	dobiera i uzasadnia konfigurację odzieżowo-sprzętową do prognozy i charakteru terenu	Test teoretyczny
Uczestnik przygotowuje prosty plan wyjścia, wyznacza punkty kontrolne i decyzje, przygotowuje komunikat do służb	planuje działania awaryjne i podejmuje decyzje w oparciu o punkty kontrolne, a nie emocje	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik utrzymuje podstawową higienę w terenie, bezpiecznie przechowuje jedzenie, zapobiegać kontuzjom, stosuje proste zasady „medyczne” w grupie	utrzymuje standard higieny i bezpieczeństwa zdrowotnego, ograniczając typowe ryzyka obozowe	Test teoretyczny
Uczestnik doskonali swoje umiejętności i aktualizuje wiedzę, definiuje kompetencje społeczne	Wdraża nabyte umiejętności, w tym: komunikuje się w grupie, pracuje w grupie, buduje i utrzymuje pozytywne relacje	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

**Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?**

TAK

**Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

TAK

## Program

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych - 45min. Dodatkowo w trakcie szkolenia przewidziane są dwie przerwy: 15 i 30 minutowe. Przerwy nie są ujęte w polu „Liczba godzin dydaktycznych”, ale są wliczone do tabeli z harmonogramem zajęć

### Program szkolenia

#### **Moduł 1) Ocena ryzyka w terenie (pogoda, teren, ekspozycja, zmęczenie) - 120min (60min teoria, 60min praktyka)**

- analiza ryzyka przed wyjściem i w trakcie (tzw. „stop-check-go”),
- wpływ temperatury odczuwalnej, wiatru, opadów, widoczności na plan,
- zagrożenia terenu: stromizny, osuwiska, mokradła, koryta rzek, martwe drzewa, lawiniska (jeśli region górski),
- sygnały „czerwonych flag”: spadek tempa, drżenia, apatia, problemy z koncentracją, wychłodzenie/przegrzanie, odwodnienie,
- działania ograniczające ryzyko: skrócenie trasy, zmiana wariantu, wcześniejszy biwak, wycof.

#### **Moduł 2) Zasady bezpiecznego poruszania się i organizacja postoju - 120min (60min teoria, 60min praktyka)**

- tempo marszu i przerwy do kondycji grupy (zarządzanie energią),
- poruszanie się bezpiecznie w lesie/górach: kroki na śliskim, przejścia przez przeszkody, zachowanie dystansów, kontrola „ogona” grupy,
- proste zasady grupowe: kto prowadzi, kto zamyka, sygnały stop, liczenie osób,
- miejsce postoju/biwaku zgodnie z zasadą bezpieczeństwa

#### **Moduł 3) Dobór odzieży i wyposażenia (warstwowanie, termika) - 180min (60min teoria, 120min praktyka)**

- system warstwowy (bazowa/izolacja/ochrona) i korygować go w ruchu,
- zapobieganie przepoceniu (kluczowe w survivalu): regulacja warstw, wentylacja, tempo,
- dobranie wyposażenia do scenariusza: tarp/folia NRC, oświetlenie, zapas ognia, awaryjna żywność, apteczka,
- wykonywanie „kontroli gotowości” (co jest dostępne od ręki vs schowane w plecaku),
- zestaw awaryjny (EDC/mini-kit) dostosowany do pory roku.

#### **Moduł 4) Procedury awaryjne (planowanie, punkty kontrolne, „co jeśli”) - 180min (60min teoria, 120min praktyka)**

- przygotowanie prostego planu wyjścia: trasa, czasy, alternatywy, godzina graniczna odwrotu,
- punkty kontrolne i decyzje („jeśli do 14:00 nie jesteśmy tu → zawracamy”),
- gotowe scenariusze „co jeśli”:
  1. zgubienie trasy / utrata widoczności,
  2. kontuzja,
  3. nagle zmiana pogody,
  4. utrata źródła ognia / wody,

#### **Moduł 5) Higiena obozowa i profilaktyka urazów/odmrożeń/udar - 180min (60min teoria, 120min praktyka)**

- podstawowa higiena w terenie: mycie rąk/żel, strefa kuchni, czysta woda, bezpieczne przechowywanie jedzenia,
- zapobieganie kontuzjom: rozgrzewka, przerwy, zabezpieczenie stóp, kontrola obtarć,
- rozpoznawanie i reagowanie na:
  1. wychłodzenie (dreszcze, spowolnienie, zaburzenia mowy),
  2. odmrożenia (zblednięcie, drętwienie, twarda skóra),
  3. przegrzanie/udar (ból głowy, nudności, gorąca skóra, dezorientacja),

4. odwodnienie,

**Egzamin zewnętrzny - 30min** (uzyskany wynik przez Uczestnika podawany jest po zakończeniu egzaminu i oceny efektów uczenia się, natomiast certyfikat jest wydawany w ciągu 3-4 dni roboczych).

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 12</b> Moduł 1) Ocena ryzyka w terenie (pogoda, teren, ekspozycja, zmęczenie)	Michał Grzesiak	26-05-2026	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 12</b> Przerwa	Michał Grzesiak	26-05-2026	11:00	11:15	00:15
<b>3 z 12</b> Moduł 2) Zasady bezpiecznego poruszania się i organizacja postoju	Michał Grzesiak	26-05-2026	11:15	13:15	02:00
<b>4 z 12</b> Przerwa	Michał Grzesiak	26-05-2026	13:15	13:45	00:30
<b>5 z 12</b> Moduł 3) Dobór odzieży i wyposażenia (warstwowanie, termika)	Michał Grzesiak	26-05-2026	13:45	15:45	02:00
<b>6 z 12</b> Moduł 3) Dobór odzieży i wyposażenia (warstwowanie, termika)	Michał Grzesiak	27-05-2026	09:00	10:00	01:00
<b>7 z 12</b> Moduł 4) Procedury awaryjne (planowanie, punkty kontrolne, „co jeśli”)	Michał Grzesiak	27-05-2026	10:00	11:00	01:00
<b>8 z 12</b> Przerwa	Michał Grzesiak	27-05-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 12</b> Moduł 4) Procedury awaryjne (planowanie, punkty kontrolne, „co jeśli”)	Michał Grzesiak	27-05-2026	11:15	13:15	02:00
<b>10 z 12</b> Przerwa	Michał Grzesiak	27-05-2026	13:15	13:45	00:30
<b>11 z 12</b> Moduł 5) Higiena obozowa i profilaktyka urazów/odmrożeń/udar	Michał Grzesiak	27-05-2026	13:45	16:45	03:00
<b>12 z 12</b> Egzamin zewnętrzny	-	27-05-2026	16:45	17:15	00:30

## 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	277,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	277,78 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Michał Grzesiak

Posiada wieloletnie doświadczenie w organizacji szkoleń wspinaczkowych, survivalowych, trekkingu, spływów kajakowych, pontonowych oraz packraftingu w kraju jak i za granicą. Rozwija projekty survivalowych szkoleń zagranicznych opartych na budowaniu realnego kompetentnego zespołu i mierzenia się wspólnie z wyzwaniami każdego dzikiego terenu. Absolwent studiów z zakresu Turystyki i Rekreacji, instruktor wspinaczki skalnej, survivalu, kajakarstwa.

Referencje:

Certyfikat NORD WALK, Certyfikat instruktora wspinaczki, Certyfikat szkolenie obsługi parków linowych, Dyplom Tato.net, Kurs doskonalący dla instruktorów rekreacji ruchowej - wspinaczka skałkowa, Coaching indywidualny i grupowy, Kurs instruktora survivalu, Kurs instruktora wspinaczki.

Łącznie w ciągu ostatnich 5 lat do nadal, przeprowadził ponad 350h szkoleń dla osób dorosłych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W trakcie szkolenia zaplanowano dwie przerwy:

- 15 min - przerwa kawowa
- 30 min - przerwa obiadowa

W ramach szkolenia zapewniamy:

- materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej
- doświadczonego trenera
- zaświadczenie o ukończeniu szkolenia
- na zakończenie organizujemy egzamin **ICVC**, po pozytywnym zdaniu egzaminu wydawany jest **Certyfikat ICVC o numerze Certyfikat ICVC - Bezpieczeństwo i zarządzanie ryzykiem – rozszerzony zakres (survival)**

**Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji przez Uczestników zgodnie z pierwotną wersją karty usługi nr 1 z dnia 09.02.2026, wynikające z poprzedniej wersji Załącznika nr 2.**

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zebranie się grupy co najmniej grupy 6 osób. Jeśli grupa się nie zbierze, zostanie wyznaczony inny nowy termin szkolenia.

### Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość zastosowania zwolnienia z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (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 2020 r., poz. 1983).

- Za godzinę zajęć uznaje się: godzinę dydaktyczną 45min.

Rozliczenie godzin dydaktycznych na godziny zegarowe (zgodnie z harmonogramem):

18godzin dydaktycznych x 45min = 810min

810min / 60min = 13,5h zegarowej

Przerwy: 15min + 30min = 45min = 0,75h x 2dni = 1,5h zegarowej

Łącznie: 13,5h + 1,5h = 15h zegarowej

## Adres

ul. Leśna 5  
42-311 Żarki-Letnisko  
woj. śląskie

Szkolenie będzie głównie realizowane w terenie, w obrębie lasu przynależnym do adresu. Poniżej zamieszczono dokładne dane lokalizacyjne - gdyż lokalizacja szkolenia uległa zmianie.

Dzień pierwszy szkolenia: Złoty Potok

<https://maps.app.goo.gl/KFuCSYZMpu72AYjy6>

Dzień drugi szkolenia: Okolice Olsztyna

<https://maps.app.goo.gl/GTcPG5QcLHsM3qYZ9>

## Kontakt



**EWA JAWORSKA**

**E-mail** [biuro@ftpolska.pl](mailto:biuro@ftpolska.pl)

**Telefon** (+48) 533 313 206