



Kurs na Instruktorza Wspinaczki Sportowej

Numer usługi 2026/02/10/22303/3323042

8 280,00 PLN brutto

8 280,00 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

60,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 138 h

62 oceny

📅 13.06.2026 do 12.12.2026

Informacje podstawowe

| | |
|--|--|
| Kategoria | Styl życia / Sport |
| Identyfikatory projektów | Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM |
| Grupa docelowa usługi | Doświadczeni wspinacze/ki, którzy/e chcą zacząć pracować jako Instruktorzy/ki Wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE. |
| Minimalna liczba uczestników | 1 |
| Maksymalna liczba uczestników | 6 |
| Data zakończenia rekrutacji | 10-06-2026 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 138 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Znak Jakości TGLS Quality Alliance |

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach i w terenie skałkowym z zakresu wspinaczki na tzw. wędkę oraz wspinaczki sportowej (z dolną asekuracją po ubezpieczonych drogach wspinaczkowych) o długości jednego wyciągu oraz prowadzenia zawodników biorących udział w oficjalnej rywalizacji sportowej we wspinaczce.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|---|---|--------------------------------------|
| Organizuje bezpieczne zajęcia związane z nauczaniem wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją | 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 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Wprowadza poszczególne zagadnienia metodycznie poprawny sposób | odpowiednia kompozycja planu kursu | Prezentacja |
| Pracuje z klientami w różnym wieku i o różnych oczekiwaniach a także współpracuje z innymi instruktorami w zakresie planowania i wspólnego prowadzenia zajęć wspinaczkowych lub prowadzenia zajęć wspinaczkowych w tym samym rejonie przez niezależnych instruktorów; samodzielnie doskonali się w zakresie pracy instruktora wspinaczki. | zadanie polegające na doborze odpowiedniego rejonu wspinaczkowego lub sztucznego obiektu wspinaczkowego do danej grupy szkoleniowej, w kontekście dnia tygodnia i pogody, a także korzystania z różnych form doszkalania po ukończonym kursie | Wywiad ustrukturyzowany |
| Przygotowuje i prezentuje istotne zagadnienia wspinaczkowe za pomocą prezentacji multimedialnej | zaprezentowanie wybranego tematu w oparciu o prezentację multimedialną | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Rozróżnia sprzęt wspinaczkowy i używa go w bezpieczny sposób | udzielanie poprawnych odpowiedzi na szereg szczegółowych pytań otwartych oraz zamkniętych | Test teoretyczny |
| Planuje i prowadzi trening sportowy z zakresu wspinaczki sportowej oraz bulderingu | dobiera odpowiednie formy organizacji zajęć oraz środki treningowe do założeń jednostki treningowej (akcent na technikę wspinania, siłę, moc lub wytrzymałość siłową) oraz cyklu | Obserwacja w warunkach symulowanych |

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

Szkolenie kierowane jest do doświadczonych wspinaczy/ek, którzy/e chcą zacząć pracować jako Instruktorzy/ki Wspinaczki.

- Charakterystyka dyscypliny oraz krótki rys historyczny.
- Wspinaczka na obiektach sztucznych oraz sposoby jej uprawiania i organizowania.
- Budowa i rodzaje sztucznych ścian wspinaczkowych oraz ich wyposażenie; przepisy związane z budową, instalacją oraz eksploatacją sztucznych ścian.
- Podstawowy sprzęt wspinaczkowy (liny, taśmy, repsnury, uprząże, karabinki, przyrządy asekuracyjne, kaski, kości, friendy, haki, spity, ringi, buty wspinaczkowe oraz akcesoria) i wszystko co z nim związane (budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania).
- Podstawowe formacje skalne.
- Style oraz skale wspinaczkowe, najtrudniejsze drogi i buldery na świecie.
- Normy etyczne i niebezpieczeństwa wspinaczki.
- Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce oraz obowiązujący system szkolenia.
- Taktyka OS, FL i RP.
- Technika wspinania
- Zasady kształtowania różnych zdolności motorycznych we wspinaczce.
- Kontuzje wspinaczkowe, profilaktyka oraz sposoby postępowania w trakcie urazu.
- Metodyka wiązania węzłów i podstawowe błędy dotyczące węzłów ogólnie oraz każdego z osobna.
- Wspinaczka i asekuracja z górną oraz dolną protekcją, prawidłowa technika, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy.
- Gry i zabawy wspinaczkowe.
- Opieka nad poszkodowanym.
- Konkurencje sportowe we wspinaczce oraz sposoby i zasady organizowania współzawodnictwa w ich zakresie.
- Zasady wykonywania prac na wysokości oraz zagadnienia związane z używanym w tym celu sprzętem.

- Zasady rozgrzewki wspinaczkowej oraz rozciągania.
- Kontuzje wspinaczkowe, profilaktyka oraz sposoby postępowania w trakcie urazu.
- Zasady wiązania węzłów oraz praktyczna nauka wiązania: stopera, pojedynczej ósemki, powrotnej ósemki, ósemki równoległej, kluczki, podwójnej ósemki, ósemki z podwójnym uchem (uszy królicze), prusika klasycznego, prusika francuskiego/stopera taśmowego, blokera, flagowego, półwyblinka, wyblinka i różkowego.
- Metodyka wiązania węzłów i podstawowe błędy dotyczące węzłów ogólnie oraz każdegoz osobna.
- Wspinaczka i asekuracja z górną oraz dolną protekcją, prawidłowa technika, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy.
- Przygotowywanie, zwijanie oraz przenoszenie i przechowywanie liny.
- Asekuracja statyczna i dynamiczna.
- Aspekt psychologiczny we wspinaczce oraz podstawowe zasady treningu mentalnego.
- Prawidłowe odpadanie od ściany i wyłapywanie lotów.
- Taktyka we wspinaczce.
- Gry i zabawy wspinaczkowe.
- Techniki wspinaczkowe i wspinania, metodyka nauczania oraz podstawowe błędy.
- Podstawowe zasady treningu we wspinaczce oraz kształtowania różnych zdolności motorycznych.
- Wybór odpowiedniego rejonu do prowadzenia zajęć, omówienie różnych rejonów wspinaczkowych w Polsce i za granicą.
- Przewodniki wspinaczkowe oraz literatura wspinaczkowa.
- Różne formy organizacyjne zajęć prowadzonych na sztucznych ścianach oraz w terenie naturalnym.
- Buldering - istota oraz zasady bezpieczeństwa.
- Metody przygotowania zawodnika do wspinaczki w skałach i na zawodach.
- Scanning zawodnika, przygotowanie treningu motorycznego i mentalnego.
- Taktyka OS.
- Jak przygotować się do tripów wspinaczkowych (przygotowanie cykli treningowych do wybranych celów, taktyka na tripie - 2 na 1, 1 na 1, resty aktywne, regeneracja, odżywianie).
- Najczęstsze błędy w podejściu do treningu wspinaczkowego.

- Dobór odpowiedniego sprzętu do danej drogi wspinaczkowej.
- Przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.
- Zbieranie ekspresów z przewieszonych dróg, dróg biegnących trawersem oraz powrót na drogę po odpadnięciu "okapie".
- Tworzenie punktów asekuracyjnych oraz stanowisk górnych i dolnych.
- Zakładanie stanowisk zjazdowych i zjazd w wysokim przyrządzie.
- Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych - flaszencug, metoda U, prusikowanie, uwalnianie się od ciężaru partnera, zjazd w niskim przyrządzie, asekuracja strażacka, wiązanie wyblinka jedną ręką, zjazd w przypadku utraty lub wzięcia niewystarczającej ilości sprzętu, zejście drogą wspinaczkową, asekuracja z półwyblinka.
- Podstawowe zagadnienia wspinaczki na własnej asekuracji oraz wielowyciągowej.

- 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: 24

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 24 Zasady prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach; rozgrzewka | Norbert Kubiszyn | 13-06-2026 | 08:00 | 11:00 | 03:00 |
| 2 z 24 Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją | Norbert Kubiszyn | 13-06-2026 | 11:00 | 16:00 | 05:00 |
| 3 z 24 Utrwalanie i rozwijanie wiadomości z poprzedniego dnia | Norbert Kubiszyn | 14-06-2026 | 08:00 | 11:00 | 03:00 |
| 4 z 24 Nauka prowadzenia zajęć nakierowanych na kształtowanie prawidłowej techniki wspinania | Norbert Kubiszyn | 14-06-2026 | 11:00 | 16:00 | 05:00 |
| 5 z 24 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; latanie i wyłapywanie lotów | Norbert Kubiszyn | 15-06-2026 | 08:00 | 12:00 | 04:00 |
| 6 z 24 Różne sposoby kształtowania siły i wytrzymałości siłowej we wspinaczkę | Norbert Kubiszyn | 15-06-2026 | 12:00 | 16:00 | 04:00 |
| 7 z 24 Utrwalanie i rozwijanie wiadomości z poprzedniego dnia | Norbert Kubiszyn | 16-06-2026 | 08:00 | 13:00 | 05:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 24 Różne formy prowadzenia zajęć wspinaczkowych na sztucznych ścianach | Norbert Kubiszyn | 16-06-2026 | 13:00 | 16:00 | 03:00 |
| 9 z 24 Doskonalenie metodyki nauczania techniki wspinania | Norbert Kubiszyn | 17-06-2026 | 08:00 | 12:00 | 04:00 |
| 10 z 24 Skok odwagi, radzenie sobie z różnicą wagi oraz przyrządy półautomatyczne i automaty do asekuracji | Norbert Kubiszyn | 17-06-2026 | 12:00 | 16:00 | 04:00 |
| 11 z 24 Doskonalenie metodyki nauczania wspinaczki z górną oraz dolną protekcją oraz operacje sprzętowe wykorzystywane we wspinaczce skalnej | Norbert Kubiszyn | 18-06-2026 | 08:00 | 14:00 | 06:00 |
| 12 z 24 Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć w skałach; różne formy i sposoby organizowania zajęć | Mariusz Połowczuk | 27-07-2026 | 08:00 | 12:00 | 04:00 |
| 13 z 24 Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną i dolną asekuracją w skałach | Mariusz Połowczuk | 27-07-2026 | 12:00 | 16:00 | 04:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>14 z 24</p> <p>Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; technika i metodyka przewidywania przez stanowisko zjazdowe; zjazdu w wysokim przyrządzie oraz zjazdu z niepewnego punktu</p> | Mariusz Połowczuk | 28-07-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| <p>15 z 24</p> <p>Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; podstawy wspinaczki na własnej asekuracji oraz wielowyciągowej; różne sposoby prawidłowego nadzorowania różnych działań na wysokości</p> | Mariusz Połowczuk | 29-07-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| <p>16 z 24</p> <p>Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; organizacja bezpiecznej stacji do naczania zjazdu w wysokim przyrządzie; różne rodzaje stanowisk i rozwiązywanie sytuacji awaryjnych</p> | Mariusz Połowczuk | 30-07-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <p>17 z 24 Utrwalanie organizowania procesu nauczania w skałach w różnych formach organizacyjnych oraz rozwiązywania sytuacji organizacyjnych</p> | Mariusz Połowczuk | 31-07-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| <p>18 z 24 Poprawny tok nauczania różnych umiejętności w różnych rejonach skalnych</p> | Mariusz Połowczuk | 01-08-2026 | 08:00 | 14:00 | 06:00 |
| <p>19 z 24 Metody przygotowania zawodnika do wspinaczki w skałach i na zawodach. Sposoby nauczania i doskonalenia różnych technik wspinania.</p> | Norbert Kubiszyn | 07-12-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| <p>20 z 24 Różne rodzaje treningów ukierunkowanych na kształtowanie siły we wspinaczce. Metodyka prowadzenia zajęć z zakresu prawidłowego odpadania od ściany i wyłapywania lotów.</p> | Norbert Kubiszyn | 08-12-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 21 z 24 Praca na wysokości technikami alpinistycznymi. Wybór odpowiedniego miejsca do prowadzenia zajęć, a także układanie dróg wspinaczkowych i bulderów | Robert Wykręt | 09-12-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| 22 z 24 Różne rodzaje treningów ukierunkowanych na kształtowanie wytrzymałości siłowej we wspinaczce. Metodyka prowadzenia zajęć z zakresu prawidłowego odpadania od ściany i wylapywania lotów. | Norbert Kubiszyn | 10-12-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| 23 z 24 Scanning zawodnika, przygotowanie treningu motorycznego i mentalnego. Jak przygotować się do tripów wspinaczkowych. | Robert Wykręt | 11-12-2026 | 08:00 | 16:00 | 08:00 |
| 24 z 24 Egzamin końcowy - teoretyczny i praktyczny. | - | 12-12-2026 | 08:00 | 14:00 | 06:00 |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|-------------|------|
|-------------|------|

| | |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 8 280,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 8 280,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 60,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 60,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

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 4

Norbert Kubiszyn

Kwalifikacje/uprawnienia:
1. instruktor wspinaczki
2. instruktor alpinistycznych technik linowych
3. technik dostępu linowego

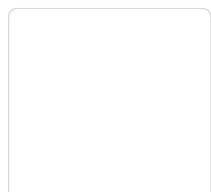
Doświadczenie: wiele godzin jako operator sztucznej ściany, instruktor wspinaczki, oraz instruktor technik linowych.



3 z 4

Mikołaj Sochacki

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



4 z 4

Robert Wykręt

Trzydzieści lat stażu we wspinaniu. Ma za sobą karierę zawodniczą, przez długi czas był liderem bielskiego środowiska skalnego tworząc jego rdzeń.

Ma na swoim koncie jedno z najlepszych przejść skalnych (do VI.7 włącznie). Od wielu lat jako Instruktor Sportu i Instruktor Wspinaczki Polskiego Związku Alpinizmu wprowadza kursantów w swój pionowy świat.

Zaangażowany przez jakiś czas w młodzieżową kadrę polski, a spod jego skrzydeł wyszło 3ech wspinaczy z 9a na koncie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Co najmniej 70 slajdów na każdy z poniższych tematów:

- anatomia człowieka
- teoria i metodyka rekreacji ruchowej
- podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
- technika oraz metodyka nauczania wspinaczki na wędkę
- najpopularniejsze formy wspinaczki oraz różne rodzaje asekuracji
- sprzęt wspinaczkowy
- węzły wspinaczkowe
- urazy przeciężeniowe we wspinaczce oraz sposoby ich profilaktyki
- technika wspinania
- najtrudniejsze drogi wspinaczkowe na świecie
- najtrudniejsze buldery w Polsce
- najtrudniejsze drogi wspinaczkowe w Polsce
- podstawowe stanowiska używane w pracy instruktora wspinaczki

2. Co najmniej 30 slajdów na każdy z poniższych tematów:

- żywienie osób aktywnych fizycznie
- psychologia sportu
- fizjologia sportu
- sztucznych ścianach wspinaczkowych, obowiązkach oraz odpowiedzialności operatora sztucznej ściany
- normy etyczne funkcjonujące w środowisku wspinaczkowym oraz niebezpieczeństwa wspinaczki
- specyfika prowadzenia zajęć wspinaczkowych dla dzieci
- historia wspinaczki na świecie
- historia wspinaczki na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej
- popularne rejony wspinaczkowe w Polsce
- popularne rejony wspinaczkowe w Europie

3. 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

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18sty rok życia, ukończona szkoła średnia, brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania zawodu instruktora wspinaczki oraz umiejętność prawidłowej asekuracji i wspinaczki z dolną protekcją i pokonywanie dróg wspinaczkowych o wycenie co najmniej VI+ (weryfikowane za pomocą wywiadu i wykazu przejść). 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

Koszty dodatkowe:

1. Plastikowa legitymacja instruktorska (opcjonalnie)

Adres

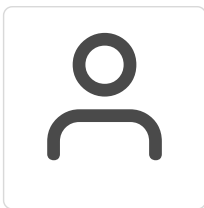
ul. Karpacka 24
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

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@polskaszkolaalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213