



Polska Szkoła  
Alpinizmu TDMA  
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

62 oceny

## Kurs na Instruktorza Wspinaczki Skalnej (Instruktora Rekreacji Ruchowej o Specjalności Wspinaczka Skalna), uwzględniający adekwatne kompetencje na rzecz zielonej transformacji oraz kompetencje cyfrowe

Numer usługi 2026/02/11/22303/3323661

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 92 h

📅 13.06.2026 do 01.08.2026

4 140,00 PLN brutto

4 140,00 PLN netto

45,00 PLN brutto/h

45,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Doświadczeni wspinacze/ki, którzy/e chcą zacząć pracować jako Instruktorzy/ki Wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	10-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	92
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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.

## 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 oraz dolną asekuracją. Dobiera prawidłowo sprzęt do nauczania wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób, a także taki, żeby spowolnić jego zużycie na rzecz "zielonej gospodarki", przekazując kursantom kluczowe zagadnienia z tego zakresu</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>Wprowadza poszczególne zagadnienia metodycznie poprawny sposób</p> <p>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.</p>	<p>odpowiednia kompozycja planu kursu</p> <p>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</p>	<p>Prezentacja</p> <p>Wywiad ustrukturyzowany</p>
<p>Rozróżnia sprzęt wspinaczkowy i używa go w bezpieczny sposób</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>udzielanie poprawnych odpowiedzi na szereg szczegółowych pytań otwartych oraz zamkniętych</p> <p>przygotowanie prezentacji multimedialnej na wybrany wspinaczkowy temat oraz przedstawienie jej treści w prawidłowy metodycznie i efektywny sposób.</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</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

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, repsznury, uprząże, karabinki, przyrządy asekuracyjne, kaski, kości, friendly, haki, spity, ringi, buty wspinaczkowe oraz akcesoria) i wszystko co z nim związane (budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania). Sposoby na spowulnienie jego zużycia na rzecz "zielonej gospodarki".
  - Podstawowe formacje skalne.
  - Style oraz skałe wspinaczkowe, najtrudniejsze drogi i buldery na świecie.
  - Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.
  - Niebezpieczeństwa związane z uprawianiem wspinaczki.
  - Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce oraz obowiązujący system szkolenia.
  - Konkurencje sportowe we wspinaczce oraz sposoby i zasady organizowania współzawodnictwa w ich zakresie.
  - Tworzenie efektywnych, multimedialnych prezentacji szkoleniowych (Wyszukiwanie niezbędnych informacji oraz filtrowanie danych, komunikacja z wykorzystaniem technologii cyfrowych, tworzenie cyfrowych treści szkoleniowych z wykorzystaniem Pakietu MS Office, zarządzanie dostępem do informacji osobistych oraz instalowanie oprogramowania i aplikacji przydatnych w procesie szkoleniowym.
- 
- 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, kluczek, podwójnej ósemki, ósemki z podwójnym uchem (uszy królicze), prusika klasycznego, prusika francuskiego/stopera taśmowego, bloker, flagowego, półwyblinka, wyblinka i różkowego.
  - 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.
  - 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 kształtowanie 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.

- Dobór odpowiedniego sprzętu do danej drogi wspinaczkowej.
- Przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe i zbieranie ekspresów.
- 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 wyblinki jedną ręką, zjazd w przypadku utraty lub wzięcia niewystarczającej ilości sprzętu, zejście drogą wspinaczkową, asekuracja z półwyblinki.
- 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: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć w skałach; różne formy i sposoby organizowania zajęć,	Norbert Kubiszyn	27-07-2026	08:00	12:00	04:00
<b>2 z 10</b> Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną i dolną asekuracją w skałach, używając sprzętu tak, żeby spowolnić jego zużycie na rzecz "zielonej gospodarki"	Mariusz Połowczuk	27-07-2026	12:00	15:00	03:00
<b>3 z 10</b> Tworzenie cyfrowych treści szkoleniowych z wykorzystaniem Pakietu MS Office.	Mariusz Połowczuk	27-07-2026	20:00	21:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>4 z 10</b> 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><b>5 z 10</b> 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><b>6 z 10</b> 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	15:00	07:00
<p><b>7 z 10</b> Treści jakie powinna zawierać prawidłowa prezentacja multimedialna o tematyce wspinaczkowej</p>	Mariusz Połowczuk	30-07-2026	20:00	21:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 10</b> Utrwalanie organizowania procesu nauczania w skałach w różnych formach organizacyjnych oraz rozwiązywania sytuacji organizacyjnych	Mariusz Połowczuk	31-07-2026	08:00	16:00	08:00
<b>9 z 10</b> Poprawny tok nauczania różnych umiejętności w różnych rejonach skalnych	Mariusz Połowczuk	01-08-2026	08:00	09:00	01:00
<b>10 z 10</b> Ewaluacja	-	01-08-2026	09:00	14:00	05:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 140,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 140,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	45,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,00 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. 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). Zalecane jest posiadanie ubezpieczenia NNN od następstw nieszczęśliwych wypadków.

## 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@polskaszkoalpinizmu.pl](mailto:biuro@polskaszkoalpinizmu.pl)

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