



## Pełny kurs skałkowy

Numer usługi 2026/02/11/22303/3323705

3 240,00 PLN brutto

2 634,15 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

48,78 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Polska Szkoła  
Alpinizmu TDMA  
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

62 oceny

📍 Zrębice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 54:00 h

📅 22.06.2026 do 27.06.2026

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Identyfikatory projektów</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Docelową grupę stanowią wspinacze i wspinaczki płynnie poruszający/e się po ubezpieczonych drogach wspinaczkowych, zwłaszcza ci/te, które chcą spełnić wymagania/przygotować się do kursu na przewodnika/instruktora wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-06-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	54
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej wspinaczki po drogach ubezpieczonych oraz tych, które wymagają osadzenia własnej asekuracji, o długości jednego lub więcej wyciągów.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki z dolną asekuracją i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności zarówno podczas wspinaczki oraz asekuracji po drogach ubezpieczonych, jak i przewiązania przez stanowisko zjazdowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwiązuje prawidłowo podstawowe sytuacje niestandardowe i awaryjne podczas wspinaczki po drogach ubezpieczonych	Wykonanie prawidłowo czynności związanych ze zjazdem w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki na własnej asekuracji i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności podczas wspinaczki na własnej asekuracji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki wielowyciągowej i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności zarówno podczas wspinaczki, jak i asekuracji ze zmianą na prowadzeniu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Rozwiązuje prawidłowo podstawowe sytuacje niestandardowe i awaryjne podczas wspinaczki wielowyciągowej	Prawidłowe użycie sprzętu podczas zaimitowanej sytuacji wymagającej opuszczenia "drugiego na linie" oraz dociągnięcia go do stanowiska metodą U, a także wyciągarką prostą.	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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 kierowane jest do wspinaczy i wspinaczek płynnie poruszających się po ubezpieczonych drogach wspinaczkowych, zwłaszcza tych, którzy/e chcą spełnić wymagania/przygotować się do kursu na przewodnika/instruktora wspinaczki. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.

Omówienie podstawowego sprzętu wspinaczkowego.

Teoria asekuracji (buldering – asysta, wspinaczka na wędkę oraz wspinaczka z dolną asekuracją).

Zjazdy na linie, wychodzenie po linie.

Podstawowe formacje skalne.

Niebezpieczeństwa wspinaczki ze szczególnym uwzględnieniem wspinania skałkowego.

Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej.

Formy uprawiania wspinaczki, style wspinania, skale trudności, przewodniki

i rejony wspinaczkowe.

Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce, system szkolenia, dostęp

do skał.

Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

Historia wspinania.

Ubieranie uprząży i wiązanie się do niej liną.

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.

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.

Obsługa różnych przyrządów asekuracyjnych (kubek, hybryda, półautomaty) w zakresie podawania, wybierania i hamowania liny.

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 flaszcug.

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.

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji punktów programu 4ro osobowe. 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 pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wspinaczka z górną oraz dolną asekuracją po drogach ubezpieczonych	Mariusz Połowczuk	22-06-2026	08:00	13:00	05:00
2 z 15 Przewiązywanie przez stanowisko zjazdowe oraz wyłapywanie lotów	Mariusz Połowczuk	22-06-2026	13:00	16:00	03:00
3 z 15 Podstawowe formy wspinaczki oraz różne rodzaje asekuracji	Mariusz Połowczuk	22-06-2026	19:00	21:00	02:00
4 z 15 Utrwalanie przewiązywania przez stanowisko zjazdowe. Zjazd w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu	Mariusz Połowczuk	23-06-2026	08:00	13:00	05:00
5 z 15 Schemat wspinaczki wielowyciągowej	Mariusz Połowczuk	23-06-2026	13:00	16:00	03:00
6 z 15 Historia wspinaczki sportowej i wielowyciągowej	Mariusz Połowczuk	23-06-2026	19:00	21:00	02:00
7 z 15 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej, zmiana prowadzenia, zjazd z przesiadką	Mariusz Połowczuk	24-06-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 15 Wspinaczka z własną asekuracją	Mariusz Połowczuk	24-06-2026	12:00	16:00	04:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 15 Style i skale wspinaczkowe oraz normy etyczne i niebezpieczeństwa wspinaczki	Mariusz Połowczuk	24-06-2026	19:00	21:00	02:00
10 z 15 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągowej	Mariusz Połowczuk	25-06-2026	08:00	12:00	04:00
11 z 15 Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych podczas wspinaczki wielowyciągowej	Mariusz Połowczuk	25-06-2026	12:00	16:00	04:00
12 z 15 Różne zagadnienia wspinaczkowe kluczowe dla bezpieczeństwa i efektywności poruszania się w skałach	Mariusz Połowczuk	25-06-2026	19:00	21:00	02:00
13 z 15 Utrwalanie wspinaczki na własnej asekuracji	Mariusz Połowczuk	26-06-2026	08:00	12:00	04:00
14 z 15 Wspinaczka wielowyciągowa na własnej asekuracji	Mariusz Połowczuk	26-06-2026	12:00	16:00	04:00
15 z 15 Egzamin praktyczny	-	27-06-2026	08:00	14:00	06:00

## Cennik

### Cennik

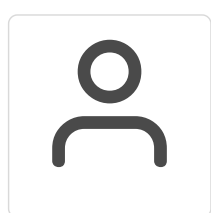
Rodzaj ceny

Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 240,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 634,15 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	48,78 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

### Mikołaj Sochacki

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



2 z 3

### Mariusz Połowczuk

Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna  
Instruktor Sportu Wspinaczka Skalna  
Instruktor Alpinizmu Przemysłowego  
Instruktor Prac Wykonywanych w Przestrzeniach Zamkniętych  
Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe  
Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej  
Ekiper PZA

Ponad 1500 poprowadzonych dróg wspinaczkowych i rozwiązanych problemów bulderowych w skałach (w tym 485 za 7a i więcej).

Uczestnik wyprawy eksploracyjnej w góry Bośni i Hercegowiny

Ponad 15000 godzin w prowadzeniu szkoleń wspinaczkowych, kursów do prac na wysokości i innych, których główną treścią są alpinistyczne techniki linowe



3 z 3

### MATEUSZ GUTEK

Wykształcenie i uprawnienia  
magister Wychowania Fizycznego - Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie  
Instruktor Alpinizmu Przemysłowego  
Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna  
Instruktor Sportu Wspinaczka Sportowa  
Instruktor Sportu Wspinaczka Skalna  
Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe  
Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej  
Kierownik i wychowawca kolonijny  
Taternik Jaskiniowy

Doświadczenie:

Prawie 2000 poprowadzonych dróg wspinaczkowych i rozwiązanych problemów bulderowych w skałach (w tym ponad 450 za VI.3 i więcej)

Kierownik dwóch eksploracyjnych wypraw wspinaczkowych w góry Bośni i Hercegowiny

Prowadzący zajęcia w trakcie trwania różnych programów profilaktycznych dla młodzieży, w tym wszystkich edycji projektu "Eksperymentuj Prozdrowotnie"

Ponad 5000 godzin w prowadzeniu szkoleń do prac na wysokości oraz do obsługi parków linowych i instruktora alpinistycznych technik linowych

ponad 4000 godzin w prowadzeniu kursów i szkoleń wspinaczkowych, w tym na operatora sztucznej ściany wspinaczkowej oraz instruktora wspinaczki

Ponad 3000 godzin w prowadzeniu sekcji wspinaczkowych na różnym poziomie zaawansowania

Ponad 1000 godzin w prowadzeniu zajęć snowboardowych na różnym poziomie zaawansowania

## 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 wspinacze na wędkę – prawidłowa technika wykonania oraz typowe błędy
- Podstawowe i ponadpodstawowe węzły używane we wspinacze
- Podstawowe i ponadpodstawowe stanowiska używane we wspinacze 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 Białki, 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 wspinacze
- System szkolenia wspinaczkowego w Polsce
- Trenażery wspinaczkowe
- Wspinaczka góraska – 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 wspinaczki oraz umiejętność prawidłowej asekuracji i wspinaczki z dolną protekcją. Zalecane jest posiadanie ubezpieczenia NNW od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Pełny kurs skałkowy, dawniej zwany podstawowym kursem skałkowym, kierowany jest do osób mających już pewne doświadczenie wspinaczkowe. Przed jego rozpoczęciem, trzeba ukończyć kurs wspinaczki po drogach ubezpieczonych lub kurs na sztucznej ścianie. W obu przypadkach niezbędne jest regularne ćwiczenie poznanych na kursie umiejętności. W pełnym kursie skałkowym mogą uczestniczyć również osoby, które potrafią wspiąć się oraz asekurować z górną i dolną protekcją w skałach (i co ważne robią to regularnie), nawet jeśli nie jest to potwierdzone certyfikatem ukończenia jakiegoś szkolenia, pod warunkiem, że dodatkowo potrafią się przewiązywać przez stanowisko zjazdowe i zjeżdżać w „wysokim przyrządzie”.

## 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. Wypożyczenie sprzętu (poza butami wspinaczkowymi i magnezją)
3. Obszerne materiały szkoleniowe
4. Zaświadczenie o ukończeniu kursu

## Adres

Zrębice 17  
42-256 Zrębice  
woj. śląskie

Różne rejony Jury Krakowsko-Częstochowskiej (w zależności od pogody - Skałki Rzędkowickie, Podlesice, Olsztyn, Podzamcze) oraz zajęcia wieczorne na kwaterach (Zrębice)

## Kontakt



**Mateusz Gutek**

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

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