



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5
62 oceny

Kurs na Instruktora Wspinaczki Halowej (Instruktora Rekreacji Ruchowej o Specjalności Wspinaczka Halowa), uwzględniający adekwatne kompetencje na rzecz zielonej transformacji oraz kompetencje cyfrowe

Numer usługi 2026/02/11/22303/3323801

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 46 h

📅 13.06.2026 do 18.06.2026

2 760,00 PLN brutto
2 760,00 PLN netto
60,00 PLN brutto/h
60,00 PLN netto/h
198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
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	8
Data zakończenia rekrutacji	10-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	46
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach 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
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	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 w metodycznie poprawny sposób	odpowiednia kompozycja planu kursu	Prezentacja
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.	Przygotowanie prezentacji multimedialnej na wybrany wspinaczkowy temat oraz przedstawienie jej treści w prawidłowy metodycznie i efektywny sposób.	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

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, friendly, haki, spity, ringi, buty wspinaczkowe oraz akcesoria) i wszystko co z nim związane (budowa, parametry wytrzymałościowe, zasady użytkowania). Sposoby na spowolnienie jego zużycia na rzecz "zielonej gospodarki".
 - Podstawowe formacje skalne.
 - Style oraz skale wspinaczkowe.
 - Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce oraz obowiązujący system szkolenia.
 - Konkurencje sportowe we wspinaczce oraz sposoby i zasady organizowania współzawodnictwa w ich zakresie.
- 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 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 kształtowania różnych zdolności motorycznych.
 - Różne formy organizacyjne zajęć prowadzonych na sztucznych ścianach.
 - Buldering - istota oraz zasady bezpieczeństwa.
- 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).
- Egzamin końcowy, teoretyczny i praktyczny

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji większości punktów programu 4-6 osobowe. Stanowiska szkoleniowe: ściany wyposażone w stanowiska do wspinaczki na wędkę, ściany wyposażone w komplet punktów asekuracyjnych oraz stanowiska do wspinaczki z dolną asekuracją i ścianka do bulderingu.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Zasady prowadzenia zajęć na sztucznych ścianach; rozgrzewka	Norbert Kubiszyn	13-06-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 15 Technika i metodyka nauczania wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją, używając sprzętu tak, żeby spowolnić jego zużycie na rzecz "zielonej gospodarki"	Norbert Kubiszyn	13-06-2026	11:00	15:00	04:00
3 z 15 Instalowanie oprogramowania i aplikacji przydatnych w procesie szkoleniowym	Norbert Kubiszyn	13-06-2026	15:00	16:00	01:00
4 z 15 Utrwalanie i rozwijanie wiadomości z poprzedniego dnia	Norbert Kubiszyn	14-06-2026	08:00	11:00	03:00
5 z 15 Nauka prowadzenia zajęć nakierowanych na kształtowanie prawidłowej techniki wspinania	Norbert Kubiszyn	14-06-2026	11:00	15:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>6 z 15 Umiejętność wyszukiwania niezbędnych informacji oraz filtrowania danych, komunikacja z wykorzystaniem technologii cyfrowych, zarządzania dostępem do informacji osobistych</p>	Norbert Kubiszyn	14-06-2026	15:00	16:00	01:00
<p>7 z 15 Utrwalanie wiadomości z poprzedniego dnia; latanie i wylapywanie lotów</p>	Norbert Kubiszyn	15-06-2026	08:00	12:00	04:00
<p>8 z 15 Różne sposoby kształtowania siły i wytrzymałości siłowej we wspinaczkę</p>	Norbert Kubiszyn	15-06-2026	12:00	15:00	03:00
<p>9 z 15 Tworzenie cyfrowych treści szkoleniowych z wykorzystaniem Pakietu MS Office.</p>	Norbert Kubiszyn	15-06-2026	15:00	16:00	01:00
<p>10 z 15 Różne formy prowadzenia zajęć wspinaczkowych na sztucznych ścianach</p>	Norbert Kubiszyn	16-06-2026	08:00	12:00	04:00
<p>11 z 15 Skok odwagi, radzenie sobie z różnicą wagi oraz przyrządy półautomatyczne i automaty do asekuracji</p>	Norbert Kubiszyn	16-06-2026	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 15 Treści jakie powinna zawierać prawidłowa prezentacja multimedialna o tematyce wspinaczkowej	Norbert Kubiszyn	16-06-2026	15:00	16:00	01:00
13 z 15 Doskonalenie metodyki nauczania wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją i techniki wspinania	Norbert Kubiszyn	17-06-2026	08:00	14:00	06:00
14 z 15 Prezentacja multimedialna wybranego i opracowanego tematu wspinaczkowego	Norbert Kubiszyn	17-06-2026	14:00	16:00	02:00
15 z 15 Egzamin końcowy - teoretyczny i praktyczny	-	18-06-2026	08:00	14:00	06:00

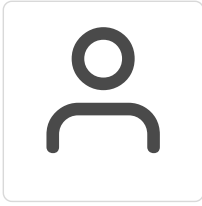
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 760,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 760,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mariusz Połowczuk

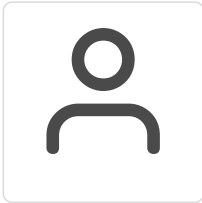
Instruktor Rekreacji Ruchowej Wspinaczka Skalna
Instruktor Sportu Wspinaczka Skalna
Instruktor Alpinizmu Przemysłowego
Instruktor Rekreacji Ruchowej Alpinistyczne Techniki Linowe
Certyfikowany kontroler środków ochrony indywidualnej

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
- sprzęt wspinaczkowy
- węzły wspinaczkowe
- urazy przeciężeniowe we wspinaczce oraz sposoby ich profilaktyki
- technika wspinania

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

- żywienie osób aktywnych fizycznie
- psychologia sportu
- fizjologia sportu
- o sztucznych ścianach wspinaczkowych, obowiązkach oraz odpowiedzialności operatora sztucznej ściany
- specyfika prowadzenia zajęć wspinaczkowych dla dzieci
- historia wspinaczki na świecie
- 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. Zalecane jest posiadanie ubezpieczenia NNW 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

17 czerwca zajęcia odbędą się na hali szkoleniowej Polskiej Szkoły Alpinizmu ul. Junacka 29, 43-502 Czechowice-Dziedzice. Hala szkoleniowa Polskiej Szkoły Alpinizmu (w google maps Hala PSA)
https://www.google.com/maps/place/Hala+PSA/@49.8815933,19.0343657,15z/data=!4m2!3m1!1s0x0:0x1435159142daf78b7sa=X&ved=2ahUKEwjR26SW-8v9AhWBhf0HHVbLCygQ_BJ6BAhkEAg
znajduje się na terenie zakładu stolarki aluminiowej KMG. W celu zaparkowania samochodu w odpowiednim miejscu (nie wszędzie można) oraz wprowadzenia na miejsce szkolenia bardzo proszę zapoznać się ze wskazówkami (<https://polskaszkoalaalpinizmu.pl/pliki/halaPSA.pdf>) lub zadzwonić po dotarciu na miejsce :)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Mateusz Gutek



E-mail biuro@polskaszkoalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213