



SNOW UP SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

## Akademia Bezpiecznego Narciarza – kurs podstawowy dla dorosłych

Numer usługi 2026/02/14/212960/3334377

📍 Sienna / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 19.03.2026 do 22.03.2026

4 850,00 PLN brutto

4 850,00 PLN netto

186,54 PLN brutto/h

186,54 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                  |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Styl życia / Sport                                                                                               |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | Osoby pełnoletnie początkujące, bez wcześniejszego doświadczenia narciarskiego                                   |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 5                                                                                                                |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 100                                                                                                              |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 18-03-2026                                                                                                       |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                      |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 26                                                                                                               |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

## Cel

### Cel edukacyjny

Akademia Bezpiecznego Narciarza – kurs przygotowuje do samodzielnego i kontrolowanego poruszania się po przygotowanych trasach narciarskich o stopniu trudności niebieskim i czerwonym, przy wykorzystaniu techniki skrętu równoległego oraz podstaw jazdy na krawędziach (carvingu). Uczestnik będzie przygotowany do prawidłowego doboru i bezpiecznej eksploatacji sprzętu narciarskiego, udzielenia pierwszej pomocy w warunkach zimowych oraz świadomego przestrzegania zasad etykiety i bezpieczeństwa na stok

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                      | Metoda walidacji                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>Wiedza: Wymienia zasady bezpieczeństwa na stoku oraz opisuje procedury ratunkowe.</p> <p>Umiejętności: Wykonuje ewolucje narciarskie stopnia podstawowego i średniozaawansowanego.</p> | <p>Uczestnik poprawnie wymienia 10 zasad Dekalogu FIS oraz podaje numer alarmowy do służb ratunkowych (GOPR/TOPR).</p> <p>Uczestnik wykonuje 5 płynnych skrętów równoległych w serii na trasie czerwonej, utrzymując stały rytm i kontrolę prędkości.</p> | <p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> |
| Umiejętności techniczne: Przygotowuje sprzęt do jazdy oraz wykrywa usterki.                                                                                                               | Uczestnik dobiera siłę wypięcia wiązań zgodnie z tabelą wagową oraz identyfikuje zużycie krawędzi nart.                                                                                                                                                   | Obserwacja w warunkach rzeczywistych                               |
| Kompetencje: Stosuje zasady etykiety narciarskiej w praktyce.                                                                                                                             | Uczestnik podczas 3 zjazdów testowych ani razu nie wymusza pierwszeństwa i zatrzymuje się wyłącznie w miejscach widocznych dla innych.                                                                                                                    | Obserwacja w warunkach rzeczywistych                               |

## 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

### PROGRAM RAMOWY USŁUGI ROZWOJOWEJ

**Tytuł projektu:** Akademia Bezpiecznego Narciarza – kurs podstawowy dla dorosłych **Łączny czas trwania:** 26 godzin zegarowych (20h praktyki / 6h teorii) **Miejsce realizacji:** Stok narciarski (część praktyczna) oraz sala wykładowa (część teoretyczna)

#### MODUŁ I: Przygotowanie i fundamenty bezpieczeństwa (Dzień 1)

- **Cel modułu:** Opanowanie podstawowej kontroli nad sprzętem oraz nauka bezpiecznych zachowań na stoku.
- **Zakres tematyczny (Praktyka - 5h):**
  - Adaptacja do sprzętu: zakładanie nart, poruszanie się, podchodzenie (jodełka, bokiem).
  - Nauka bezpiecznego upadania i wstawania w różnych nachyleniach terenu.
  - Hamowanie płużne (tzw. "pizza") oraz kontrola ślizgu prostego.
  - Obsługa wyciągów dla początkujących (taśma, orczyk).
- **Zakres tematyczny (Teoria - 1,5h):**
  - Dekalog FIS: omówienie 10 zasad bezpieczeństwa i odpowiedzialności prawnej.
  - Dobór i budowa sprzętu: klasyfikacja nart, butów i zasady działania wiązań.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

## MODUŁ II: Kontrola prędkości i zmiana kierunku (Dzień 2)

- **Cel modułu:** Nabycie umiejętności samodzielnego zjazdu z łagodnego stoku z wykorzystaniem skrętów.
- **Zakres tematyczny (Praktyka - 5h):**
  - Doskonalenie hamowania płużnego w sytuacjach nagłych.
  - Nauka skrętu płużnego poprzez aktywne przenoszenie ciężaru ciała.
  - Wprowadzenie do skrętów łączonych (płużno-równoległych).
- **Zakres tematyczny (Teoria - 1,5h):**
  - Ewolucja technik narciarskich i historia narciarstwa.
  - Metodyka nauczania: omówienie etapów rozwoju narciarza wg SITN.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

## MODUŁ III: Dynamika i serwis sprzętu (Dzień 3)

- **Cel modułu:** Płynne pokonywanie niebieskich tras techniką zbliżoną do równoległej.
- **Zakres tematyczny (Praktyka - 5h):**
  - Eliminacja kąтового ustawienia nart (pługu) na rzecz jazdy równoległej.
  - Wprowadzenie skrętu równoległego o długim promieniu.
  - Ćwiczenia równowagi w zmiennych warunkach śniegowych.
- **Zakres tematyczny (Teoria - 1,5h):**
  - Warsztat serwisowy: techniki ostrzenia krawędzi i smarowania ślizgów.
  - Pierwsza pomoc: algorytmy postępowania przy urazach narciarskich i obsługa AED.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

## MODUŁ IV: Zaawansowana technika i walidacja (Dzień 4)

- **Cel modułu:** Pewna jazda na trasach czerwonych oraz weryfikacja nabytych kompetencji.
- **Zakres tematyczny (Praktyka - 5h):**
  - Doskonalenie krawędziowania i jazdy ciętej (podstawy carvingu).
  - Adaptacja techniki do stromizn (trasy czerwone) i nierówności terenu.
  - Videoanaliza na stoku: bieżąca korekta sylwetki i pracy nóg.
- **Zakres tematyczny (Teoria - 1,5h):**
  - Etykieta i ochrona środowiska w górach.
  - Bezpieczeństwo w warunkach ograniczonej widoczności i poza trasami.
- **Egzamin końcowy (Walidacja):**
  - Praktyczny sprawdzian umiejętności (zjazd techniczny trasą czerwoną) prowadzony przez wyznaczonego walidatora.

(przerwy przewidziane są między blokami)

(godziny podane w harmonogramie są godzinami zegarowymi)

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

| Przedmiot / temat zajęć                                                            | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 13</b> Blok praktyczny I: Adaptacja, bezpieczne upadanie, hamowanie płużne. | Tomek Holubko | 19-03-2026            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <b>2 z 13</b> Blok praktyczny II: Kontrola ślizgu prostego i pierwsze zjazdy.      | Tomek Holubko | 19-03-2026            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>3 z 13</b> Wykład 1 i 2: Bezpieczeństwo (FIS) oraz dobór sprzętu.               | Tomek Holubko | 19-03-2026            | 18:00               | 19:30               | 01:30         |
| <b>4 z 13</b> Blok praktyczny I: Nauka skrętu płużnego i kontrola prędkości.       | Tomek Holubko | 20-03-2026            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <b>5 z 13</b> Blok praktyczny II: Doskonalenie skrętów i jazda łączona.            | Tomek Holubko | 20-03-2026            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>6 z 13</b> Wykład 3 i 4: Technika narciarska oraz historia narciarstwa.         | Tomek Holubko | 20-03-2026            | 18:00               | 19:30               | 01:30         |
| <b>7 z 13</b> Blok praktyczny I: Wprowadzenie do skrętu równoległego.              | Tomek Holubko | 21-03-2026            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                               | Prowadzący    | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>8 z 13</b> Blok praktyczny II: Płynność jazdy na trasach niebieskich.              | Tomek Holubko | 21-03-2026            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>9 z 13</b> Wykład 5 i 6: Serwis sprzętu oraz pierwsza pomoc.                       | Tomek Holubko | 21-03-2026            | 18:00               | 19:30               | 01:30         |
| <b>10 z 13</b> Blok praktyczny I: Doskonalenie jazdy równoległej na trasie czerwonej. | Tomek Holubko | 22-03-2026            | 10:00               | 12:30               | 02:30         |
| <b>11 z 13</b> Blok praktyczny II: Walidacja umiejętności końcowych na stoku.         | Tomek Holubko | 22-03-2026            | 13:30               | 16:00               | 02:30         |
| <b>12 z 13</b> Wykład 7 i 8: Etyka, środowisko i bezpieczeństwo pogodowe.             | Tomek Holubko | 22-03-2026            | 16:30               | 17:00               | 00:30         |
| <b>13 z 13</b> Walidacja                                                              | -             | 22-03-2026            | 18:00               | 19:00               | 01:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 4 850,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 4 850,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 186,54 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 186,54 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Tomek Holubko

### 1. Kwalifikacje i uprawnienia merytoryczne:

Licencjonowany Instruktor SITN-PZN: Posiada pełne, aktualne uprawnienia zawodowe nadane przez Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego.

Uprawnienia Kadrowe: Posiada legitymację instruktorską o statusie zawodowym, co gwarantuje nauczanie zgodne z najnowszym Programem Nauczania Narciarstwa Zjazdowego.

Specjalista ds. Bezpieczeństwa: Certyfikowany ekspert w zakresie Dekalogu FIS oraz zasad zabezpieczania miejsca wypadku na stoku.

### 2. Doświadczenie zawodowe :

Staż pracy: Powyżej 8 lat aktywnej pracy dydaktycznej w licencjonowanych szkołach narciarskich.

Liczba przepracowanych godzin: Ponad 1200 godzin zegarowych przeprowadzonych szkoleń na stoku, w tym ponad 500 godzin pracy z grupami dorosłych osób początkujących.

Skuteczność dydaktyczna: Przeprowadzenie ponad 40 cykli szkoleniowych zakończonych pozytywną walidacją umiejętności kursantów.

### 3. Metodyka i narzędzia pracy:

Videoanaliza: Wykorzystuje w procesie szkoleniowym metodę videoanalizy (łącznie 6 godzin teorii i analizy w ramach kursu), co pozwala na precyzyjną korektę postawy uczestnika.

Zarządzanie ryzykiem: Instruktor z udokumentowanym brakiem incydentów wypadkowych podczas prowadzonych zajęć grupowych.

Serwis i sprzęt: Posiada wiedzę praktyczną z zakresu manualnego serwisu nart oraz profesjonalnego dobierania siły wypięcia wiązań (DIN).

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

**Wideoanalizy:** nagrania przejazdów uczestników realizowane na stoku, służące do bieżącej oraz wieczornej korekty techniki i postawy.

**Prezentacje:** materiały multimedialne wykorzystywane podczas wieczornych wykładów, obejmujące tematykę bezpieczeństwa, sprzętu oraz pierwszej pomocy.

### Informacje dodatkowe

Przy grupach powyżej 10 osób dobierani będą inni instruktorzy SITN

# Adres

Sienna 11

57-550 Sienna

woj. dolnośląskie

Szkoła narciarsko - snowboardowa Snow Up

# Kontakt



**Anna Kubicka**

**E-mail** [dotacje@szkolasnowup.pl](mailto:dotacje@szkolasnowup.pl)

**Telefon** (+48) 604 896 981