



SNOW UP SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Akademia Bezpiecznego Narciarza – kurs podstawowy dla dorosłych

Numer usługi 2026/02/14/212960/3334381

📍 Sienna / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 26 h
📅 22.03.2026 do 25.03.2026

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

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie początkujące, bez wcześniejszego doświadczenia narciarskiego
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	100
Data zakończenia rekrutacji	21-03-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	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
Wiedza: Wymienia zasady bezpieczeństwa na stoku oraz opisuje procedury ratunkowe. Umiejętności: Wykonuje ewolucje narciarskie stopnia podstawowego i średniozaawansowanego.	Uczestnik poprawnie wymienia 10 zasad Dekalogu FIS oraz podaje numer alarmowy do służb ratunkowych (GOPR/TOPR). Uczestnik wykonuje 5 płynnych skrętów równoległych w serii na trasie czerwonej, utrzymując stały rytm i kontrolę prędkości.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach rzeczywistych
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
1 z 13 Blok praktyczny I: Adaptacja, bezpieczne upadanie, hamowanie płużne.	Tomek Holubko	22-03-2026	10:00	12:30	02:30
2 z 13 Blok praktyczny II: Kontrola ślizgu prostego i pierwsze zjazdy.	Tomek Holubko	22-03-2026	13:30	16:00	02:30
3 z 13 Wykład 1 i 2: Bezpieczeństwo (FIS) oraz dobór sprzętu.	Tomek Holubko	22-03-2026	18:00	19:30	01:30
4 z 13 Blok praktyczny I: Nauka skrętu płużnego i kontrola prędkości.	Tomek Holubko	23-03-2026	10:00	12:30	02:30
5 z 13 Blok praktyczny II: Doskonalenie skrętów i jazda łączona.	Tomek Holubko	23-03-2026	13:30	16:00	02:30
6 z 13 Wykład 3 i 4: Technika narciarska oraz historia narciarstwa.	Tomek Holubko	23-03-2026	18:00	19:30	01:30
7 z 13 Blok praktyczny I: Wprowadzenie do skrętu równoległego.	Tomek Holubko	24-03-2026	10:00	12:30	02:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Blok praktyczny II: Płynność jazdy na trasach niebieskich.	Tomek Holubko	24-03-2026	13:30	16:00	02:30
9 z 13 Wykład 5 i 6: Serwis sprzętu oraz pierwsza pomoc.	Tomek Holubko	24-03-2026	18:00	19:30	01:30
10 z 13 Blok praktyczny I: Doskonalenie jazdy równoległej na trasie czerwonej.	Tomek Holubko	25-03-2026	10:00	12:30	02:30
11 z 13 Blok praktyczny II: Walidacja umiejętności końcowych na stoku.	Tomek Holubko	25-03-2026	13:30	16:00	02:30
12 z 13 Wykład 7 i 8: Etyka, środowisko i bezpieczeństwo pogodowe.	Tomek Holubko	25-03-2026	16:30	17:00	00:30
13 z 13 Walidacja	-	25-03-2026	18:00	19:30	01:30

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

Telefon (+48) 604 896 981