



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

66 ocen

Pełny kurs skałkowy

Numer usługi 2026/05/12/22303/3554939

📍 Zrębice

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 46:00 h

📅 24.08.2026 do 29.08.2026

3 450,00 PLN brutto

2 804,88 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

60,98 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	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.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	14-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej wspinaczki po drogach ubezpieczonych oraz tych, które wymagają osadzania 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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Wspinaczka z górną oraz dolną asekuracją po drogach ubezpieczony ch	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	24-08-2026	08:00	13:00	05:00
2 z 18 -	Przerwa	-	24-08-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 18 Przewiązywan ie przez stanowisko zjazdowe oraz wyłapywanie lotów	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	24-08-2026	14:00	16:00	02:00
4 z 18 Utrwalanie przewiązywan ia przez stanowisko zjazdowe. Zjazd w wysokim przyrządzie oraz z niepewnego punktu	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	25-08-2026	08:00	12:30	04:30
5 z 18 -	Przerwa	-	25-08-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 18 Schemat wspinaczki wielowyciągo wej	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	25-08-2026	13:30	16:00	02:30
7 z 18 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągo wej, zmiana prowadzenia, zjazd z przesiadką	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	26-08-2026	08:00	12:30	04:30
8 z 18 -	Przerwa	-	26-08-2026	12:30	13:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 18 Wspinaczka z własną asekuracją	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	26-08-2026	13:30	16:00	02:30
10 z 18 Utrwalanie wspinaczki wielowyciągo wej	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	27-08-2026	08:00	13:00	05:00
11 z 18 -	Przerwa	-	27-08-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 18 Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych podczas wspinaczki wielowyciągo wej	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	27-08-2026	14:00	16:00	02:00
13 z 18 Różne zagadnienia wspinaczkowe kluczowe dla bezpieczeństwa i efektywności poruszania się w skałach	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	28-08-2026	08:00	13:00	05:00
14 z 18 -	Przerwa	-	28-08-2026	13:00	14:00	01:00
15 z 18 Utrwalanie wspinaczki na własnej asekuracji	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	28-08-2026	14:00	16:00	02:00
16 z 18 Utrwalanie wszystkich poznanych wiadomości	Zajęcia	Norbert Kubiszyn	29-08-2026	08:00	11:45	03:45
17 z 18 -	Przerwa	-	29-08-2026	11:45	12:45	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	29-08-2026	12:45	14:00	01:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	46:00
w tym suma godzin zajęć	38:45
w tym suma godzin walidacji	01:15
w tym suma przerw	06:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	53:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 450,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 804,88 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,98 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	46:00

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

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.



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 wspinaczce na wędkę – prawidłowa technika wykonania oraz typowe błędy
- Podstawowe i ponadpodstawowe węzły używane we wspinaczce
- Podstawowe i ponadpodstawowe stanowiska używane we wspinaczce 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 rejon wspinaczkowe w Polsce (w tym również Przełom Białki, Rudawy Janowickie, rejon wspinaczkowe u podnóża Tatr, Podkarpackie piachy, rejon 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 wspinaczce
- System szkolenia wspinaczkowego w Polsce
- Trenażery wspinaczkowe
- Wspinaczka górską – 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 wspinąć 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

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

Telefon (+48) 602 730 213