



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

56 ocen

Kurs wspinaczki wielowyciągowej

Numer usługi 2025/06/14/22303/2817018

📍 Starigrad / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 58 h

📅 21.09.2025 do 27.09.2025

4 349,28 PLN brutto

3 536,00 PLN netto

74,99 PLN brutto/h

60,97 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Docelową grupę stanowią wspinacze i wspinaczki płynnie poruszający/e się po ubezpieczonych i nieubezpieczonych drogach wspinaczkowych o długości powyżej jednego wyciągu (najlepiej po pełnym kursie skałkowym). Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	14-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	58
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej wspinaczki po drogach ubezpieczonych i nieubezpieczonych o długości powyżej jednego wyciągu na popularnych drogach wspinaczkowych w rejonach nie posiadających charakteru wysokogórskiego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki wielowyciągowej i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności związanych z asekuracją podczas wspinaczki wielowyciągowej, zarówno po całkowicie ubezpieczonych drogach, jak i tych wymagających dokładania własnej asekuracji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozwiązuje prawidłowo podstawowe sytuacje niestandardowe i awaryjne podczas wspinaczki wielowyciągowej	Wykonanie prawidłowo czynności związanych z dociąganiem "drugiego na linie" metodą U oraz flaszencugiem, a także opuszczenia go na najbliższą półkę skalną po obciążeniu liny	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje odpowiednio budżet czasowy oraz drogę zejścia po ukończonej wspinaczce wielowyciągowej	Określa na podstawie schematu drogi i własnych umiejętności czas potrzebny na pokonanie danej wielowyciągowej drogi wspinaczkowej, biorąc odpowiedni zapas względem zmroku oraz potencjalnego załamania pogody	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

Szkolenie kierowane jest do wspinaczy i wspinaczek płynnie poruszających się po ubezpieczonych i nieubezpieczonych drogach wspinaczkowych o długości powyżej 1 wyciągu. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.

Omówienie podstawowego sprzętu wspinaczkowego.

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.

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 asekuracyjnych dolnych, górnych i pośrednich.

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.

Opuszczanie partnera na linie z górnego stanowiska, metoda U oraz flaszencug.

Podstawy rozgrzewki przed wspinaniem.

Zapoznanie z różnymi formacjami skalnymi i technikami ich pokonywania (wykorzystanie chwytów i stopni, ustawienia ciała. Zasady bezpieczeństwa podczas bulderingu w skałkach; asysta (spotowanie).

Praktyczna umiejętność wykorzystywania przewodników wspinaczkowych.

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji punktów programu max 3osobowe. Stanowiska szkoleniowe w terenie naturalnym: ubezpieczone i nieubezpieczone wielowyciągowe drogi wspinaczkowe.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Weryfikacja schematu wspinaczki wielowyciągowej wraz ze zjazdem po pokonaniu drogi	MATEUSZ GUTEK	21-09-2025	10:00	16:00	06:00
2 z 7 Dobór sprzętu i prawidłowe rozieszczenie punktów asekuracyjnych na wielowyciągowej drodze zakończonej zejściem	MATEUSZ GUTEK	22-09-2025	09:00	18:00	09:00
3 z 7 Prowadzenie wielowyciągowej drogi wspinaczkowej wraz z akcentem na prawidłowe wykonywanie operacji na stanowiskach zarówno podczas wspinaczki, jak i zjazdu	MATEUSZ GUTEK	23-09-2025	09:00	18:00	09:00
4 z 7 Wspinaczka po długiej wielowyciągowej drodze wykorzystując stałe oraz naturalne punkty asekuracyjne	MATEUSZ GUTEK	24-09-2025	08:00	18:00	10:00
5 z 7 Rozwiązywanie sytuacji awaryjnych podczas wspinaczki wielowyciągowej	MATEUSZ GUTEK	25-09-2025	09:00	18:00	09:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 7 Utrwalanie pełnego schematu wspinaczki wielowyciągowej z akcentem na prawidłowe zaplanowanie i przeprowadzenie akcji	MATEUSZ GUTEK	26-09-2025	08:00	17:00	09:00
7 z 7 Walidacja stopnia przyswojenia materiału wynikającego z programu kursu	-	27-09-2025	10:00	16:00	06:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 349,28 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 536,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	74,99 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,97 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

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 wspiąć 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 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, zdrowotnych do wspinaczki oraz umiejętność prawidłowej asekuracji i wspinaczki z dolną protekcją po ubezpieczonych i nieubezpieczonych drogach wspinaczkowych o długości powyżej 1 wyciągu. 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. Wypożyczenie sprzętu (poza butami wspinaczkowymi i magnezją)
3. Obszerne materiały szkoleniowe
4. Zaświadczenie o ukończeniu kursu

Adres

Paklenička 17
23244 Starigrad, Chorwacja

Hohe Wand (Austria), Peilstein (Austria) albo Buncove Skale (Słowenia) - w zależności od pogody, pierwszego dnia jadąc na docelowe miejsce kursu, czyli Park Narodowy Wielka Paklenica (zajęcia od 2 - 6 dnia kursu) oraz w drodze powrotnej Hohe Wand (Austria) ostatni, weryfikacyjny dzień kursu.

Kontakt



Mateusz Gutek

E-mail biuro@polskaszkoalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213