



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

56 ocen

Kurs wspinaczki na sztucznej ścianie

Numer usługi 2025/09/09/22303/2996449

📍 Bielsko-Biała / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 29.11.2025 do 30.11.2025

960,00 PLN brutto

780,49 PLN netto

60,00 PLN brutto/h

48,78 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	Docelową grupę stanowią osoby początkujące lub średniozaawansowane, które chcą nauczyć się prawidłowej wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją na sztucznej ścianie. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	26-11-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej wspinaczki z górną oraz dolną asekuracją na sztucznej ścianie

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera prawidłowo sprzęt do wspinaczki z górną asekuracją i używa go w adekwatny do danej sytuacji na ścianie sposób	Wykonanie prawidłowo czynności zarówno podczas wspinaczki jak i asekuracji na sztucznej ścianie, wspinając się z górną asekuracją	Obserwacja w warunkach symulowanych
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 jak i asekuracji na sztucznej ścianie, wspinając się z dolną asekuracją	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

Docelową grupę stanowią osoby początkujące lub średniozaawansowane, które chcą nauczyć się wspinaczki po ubezpieczonych drogach w terenie skalnym. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.

·Zapoznanie ze sztuczną ścianą (budowa ściany, rozmieszczenie i wytrzymałość punktów asekuracyjnych, stanowiska) oraz zasady bezpieczeństwa.

·Krótka historia wspinaczki.

·Podstawowe informacje o sprzęcie (najważniejsze parametry, oznaczenia norm i certyfikatów, zastosowanie, prawidłowe użycie, na co zwracać uwagę, sprawdzanie stanu i kiedy wymienić na nowy): liny, taśmy, uprząże biodrowe; karabinki; ekspresy; przyrządy asekuracyjne; buty i akcesoria: magnezja, woreczek.

·Rozgrzewka wspinaczkowa.

·Węzły i ich zastosowanie: stoper, ósemka pojedyncza, ósemka powrotna.

·Przygotowanie oraz zwijanie liny.

Zasady asekuracji:

- asekuracja górna (ubieranie uprząży, wiązanie się liną, wpinanie liny w przyrząd asekuracyjny, wzajemna kontrola przed rozpoczęciem wspinaczki, obsługa przyrządu, komendy wspinaczkowe, opuszczanie na ziemię);
- asekuracja dolna (technika robienia wpinek, prowadzenie liny, podawanie liny do wpinki, nauka odpadnięć i wyłapywania lotów, właściwa postawa asekurującego, uwalnianie się z agrałki);
- podtrzymywanie bulderującego (spotting).
- Radzenie sobie z różnicą wagi.
- Bezpieczne korzystanie z automatów do asekuracji.
- Technika wspinania: wykorzystanie chwytów i stopni; ustawienia ciała: pozycja frontalna i boczna; wspinaczka statyczna i dynamiczna; poruszanie się w terenie przewieszonym.
- Zasady uprawiania wspinaczki w Polsce oraz system szkolenia.

Organizacja szkolenia: grupy szkoleniowe podczas realizacji większości punktów programu 4ro 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.·Obsługa różnych przyrządów asekuracyjnych.·Obsługa różnych przyrządów asekuracyjnych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 4 Zasady bezpiecznego korzystania ze sztucznych ścian wspinaczkowych z zakresu górnej asekuracji oraz bulderingu	Norbert Kubiszyn	29-11-2025	08:00	13:00	05:00
2 z 4 Nauka czynności wspinającego oraz asekurującego podczas wspinaczki z dolną asekuracją	Norbert Kubiszyn	29-11-2025	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 4 Utrwalanie czynności wspinającego oraz asekurującego podczas wspinaczki z dolną asekuracją + nauka latania i wyłapywania lotów	Norbert Kubiszyn	30-11-2025	08:00	14:00	06:00
4 z 4 Walidacja efektów nauczania	-	30-11-2025	14:00	16:00	02:00

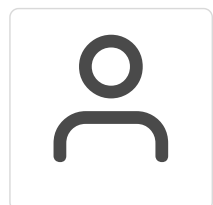
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	960,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	780,49 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	48,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

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



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. 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 węzły używane we wspinaczce
- 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
- Historia wspinaczki
- Konkurencje sportowe we wspinaczce
- System szkolenia wspinaczkowego w Polsce
- Trenażery wspinaczkowe
- 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

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18sty rok życia oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania wspinaczki. 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

ul. Karpacka 24
43-300 Bielsko-Biała
woj. śląskie

Centrum Wspinaczkowe Primaroca

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Mateusz Gutek

E-mail biuro@polskaszkolaalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213