



Polska Szkoła
Alpinizmu TDMA
Mateusz Gutek

★★★★★ 5,0 / 5

56 ocen

Kurs wspinaczki po drogach ubezpieczonych

Numer usługi 2025/09/13/22303/3006015

📍 Zrębice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 36 h

📅 18.05.2026 do 21.05.2026

2 700,00 PLN brutto

2 195,12 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

60,98 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 wspinaczki po ubezpieczonych drogach w terenie skalnym. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu MP i NSE.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	10-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	36
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej wspinaczki po drogach ubezpieczonych

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

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.

Omówienie podstawowego sprzętu wspinaczkowego.

Teoria asekuracji (buldering, wspinaczka na wędkę oraz wspinaczka z dolną asekuracją).

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 oraz dostęp do skał.

Normy etyczne obowiązujące w środowisku wspinaczy, zagadnienia ochrony przyrody.

Historia wspinania.

Ubieranie uprząży oraz wiązanie się liną.

Praktyczna znajomość węzłów: kluczka, ósemka powrotna, podwójna i równoległa, półwyblinka, wyblinka, flagowy oraz bloker.

Zwijanie i przenoszenie liny.

Dobór sprzętu do konkretnej drogi oraz poprawne noszenie go.

Budowanie stanowisk do wędki z wykorzystaniem punktów stałych

(kotw HSA/ringów), wykorzystanie stanowisk górnych do wędkowania (podwieszanie liny w łańcuchu stanowiskowym).

Obsługa różnych przyrządów asekuracyjnych (kubek oraz różne 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 oraz przygotowanie liny

i pozostałego sprzętu do zjazdu.

Zjazd w wysokim przyrządzie wraz z odpowiednią autoasekuracją.

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.

Godziny zegarowe, zawierające obowiązkowe przerwy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Wspinaczka z górną asekuracją oraz nauka robienia wpinek prowadzenia liny	Norbert Kubiszyn	18-05-2026	08:00	16:00	08:00
2 z 8 Podstawowe formy wspinaczki oraz różne rodzaje asekuracji	Norbert Kubiszyn	18-05-2026	19:00	21:00	02:00
3 z 8 Utrwalanie prowadzenia liny oraz nauka wspinaczki z dolną asekuracją, wyłapywania lotów, obsługi półautomatycznych przyrządów do asekuracji oraz przewiązywania	Norbert Kubiszyn	19-05-2026	08:00	16:00	08:00
4 z 8 Historia wspinaczki sportowej i wielowyciągowej	Norbert Kubiszyn	19-05-2026	19:00	21:00	02:00
5 z 8 Utrwalanie wspinaczki z dolną asekuracją i przewiązywania przez stanowisko. Nauka zjazdu z niepewnego punktu i w wysokim przyrządzie	Norbert Kubiszyn	20-05-2026	08:00	16:00	08:00
6 z 8 Style i skale wspinaczkowe oraz normy etyczne i niebezpieczeństwa w wspinaczki	Norbert Kubiszyn	20-05-2026	19:00	21:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 8 Utrwalanie wszystkich poznanych wiadomości	Norbert Kubiszyn	21-05-2026	08:00	12:00	04:00
8 z 8 Egzamin praktyczny	-	21-05-2026	12:00	14:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 195,12 PLN
Koszt osobogodziny brutto	75,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,98 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

- 

1 z 2
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 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
- Podstawowe 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 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

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

Zrębice 17
42-256 Zrębice
woj. śląskie

Różne rejony Jury Krakowsko-Częstochowskiej (w zależności od pogody - Skałki Rzędkowickie, Podlesice, Olsztyn) oraz zajęcia wieczorne na kwaterach (Zrębice)

Kontakt



Mateusz Gutek

E-mail biuro@polskaszkoalpinizmu.pl

Telefon (+48) 602 730 213