



Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom podstawowy - szkolenie

Numer usługi 2025/11/05/43841/3130566

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

200,00 PLN brutto/h

200,00 PLN netto/h

Spatium

Development Group

Sp. z o.o.

★★★★★ 5,0 / 5

6 374 oceny

📍 Świeradów-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 15 h

📅 24.04.2026 do 25.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych bez doświadczenia w jeździe rowerem elektrycznym MTB w terenie górskim, które chcą nauczyć się bezpiecznej jazdy i opanować podstawowe techniki rowerowe.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

23-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

15

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom podstawowy - szkolenie" prowadzi do samodzielnego poruszania się rowerem elektrycznym MTB w górskim terenie poprzez opanowanie podstawowych technik jazdy i zasad bezpieczeństwa, co pozwala na bezpieczne rozpoczęcie aktywności w warunkach terenowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera odpowiednie wyposażenie i przygotowuje się do jazdy w terenie	- prawidłowo ustawia siodełko i dźwignie - przyjmuje poprawną pozycję na rowerze - wykonuje manewry: hamowanie, skręcanie, balans - pokonuje przeszkody i podjazdy	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Porusza się bezpiecznie na trasie	- stosuje się do zasad poruszania się po szlaku - identyfikuje potencjalne zagrożenia - dobiera odpowiedni tor jazdy - reaguje adekwatnie w sytuacjach awaryjnych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Reaguje na sytuacje nietypowe podczas jazdy	- opisuje podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy w razie wypadku - zatrzymuje się i sygnalizuje sytuacje niebezpieczne - rozpoznaje objawy zmęczenia i odwodnienia - wskazuje zasady działania w przypadku awarii w terenie	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wdraża w praktyce podstawowe czynności pierwszej pomocy w terenie	- zabezpiecza miejsce zdarzenia i kieruje zachowaniem grupy - wykonuje podstawowe czynności ratownicze (RKO, opatrywanie drobnych ran) - skutecznie wzywa pomoc w terenie górskim	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i dobiera zasady prawidłowego odżywiania i nawadniania podczas jazdy w górach	- planuje przyjmowanie płynów w trakcie wysiłku - dobiera odpowiednie przekąski i suplementy do rodzaju wysiłku - rozpoznaje objawy odwodnienia i reaguje adekwatnie	Wywiad swobodny

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

Dzień 1

1. Wprowadzenie – przygotowanie do jazdy w terenie górskim (Lech Sport, ul. Wczasowa 11 Świeradów-Zdrój)

- dobór roweru do uczestnika
- ustawienie i obsługa roweru elektrycznego MTB
- podstawy pozycji na rowerze
- ubiór i logistyka na szlaku

2. Podstawy pierwszej pomocy w terenie

- zabezpieczenie miejsca zdarzenia, ocena stanu poszkodowanego
- wezwanie pomocy, RKO, opatrywanie drobnych ran

3. Zajęcia terenowe (plac szkoleniowy na TEWIE ul. Strażacka Świeradów- Zdrój)

- zmiana przerzutek, hamowanie, skręcanie
- balans ciała
- praktyka omawianych elementów w terenie - Wyjazd na single track pętla- Młynica, Nad Czerniawą oraz Iglica kolor tras: czerwony/niebieski

Dzień 2

1. Zajęcia terenowe – rozwój technik i adaptacja do warunków terenowych - (plac szkoleniowy na TEWIE ul. Strażacka, Świeradów - Zdrój)

- pozycja zjazdowa
- pokonywanie przeszkód, wybór toru jazdy, podjazdy
- praktyka omawianych elementów w terenie - wyjazd na single track pętla MROWISKA i ŚWIERADOWIEC kolor czerwony/czarny

2. Odżywianie, nawadnianie i suplementacja

3. Jazda praktyczna - (single track pętla OPALENIEC kolor czarny)

- Imitacja wypadku oraz wdrożenie działań odbywa się na pętli OPALENIEC

5. Walidacja - obserwacja w warunkach rzeczywistych, wywiad swobodny

Usługa "Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom podstawowy - szkolenie" prowadzi do samodzielnego poruszania się rowerem elektrycznym MTB w górskim terenie poprzez opanowanie podstawowych technik jazdy i zasad bezpieczeństwa, co pozwala na bezpieczne rozpoczęcie aktywności w warunkach terenowych. Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych bez doświadczenia w jeździe rowerem elektrycznym MTB w terenie górskim, które chcą nauczyć się bezpiecznej jazdy i opanować podstawowe techniki rowerowe.

Szkolenie trwa 15 godzin dydaktycznych i składa się z części teoretycznej 4 h, części praktycznej 9 h 10 min, walidacji 40 min, przerw 1 h. Przerwy wliczają się do czasu trwania usługi. Maksymalna ilość osób w grupie wynosi 20.

Zajęcia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników. Szkolenie przewiduje pracę całej grupy, jak również w podziale na grupy.

Proces walidacji będzie przebiegał następująco: uczestnik zrealizuje zadanie w warunkach rzeczywistych. Walidator dokona oceny przebiegu i rezultatów działań uczestnika na podstawie karty obserwacyjnej zawierającej kryteria weryfikacji przypisane do efektów uczenia się (minimalny próg zaliczenia: 80%). Następnie walidacja zostanie uzupełniona o wywiad swobodny z uczestnikiem, którego celem będzie pogłębienie nabytej wiedzy. Również w tej metodzie obowiązuje minimalny próg zaliczenia na poziomie 80% spełnionych kryteriów.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie – przygotowanie do jazdy w terenie górskim. Podstawy pierwszej pomocy w terenie	Paweł Lech	24-04-2026	11:00	13:00	02:00
2 z 11 Przerwa	Paweł Lech	24-04-2026	13:00	13:15	00:15
3 z 11 Zajęcia terenowe – doskonalenie techniki jazdy MTB w kontrolowanych warunkach cz. 1	Paweł Lech	24-04-2026	13:15	15:15	02:00
4 z 11 Przerwa	Paweł Lech	24-04-2026	15:15	15:30	00:15
5 z 11 Zajęcia terenowe – doskonalenie techniki jazdy MTB w kontrolowanych warunkach cz.2	Paweł Lech	24-04-2026	15:30	17:30	02:00
6 z 11 Zajęcia terenowe – rozwój technik i adaptacja do warunków terenowych	Paweł Lech	25-04-2026	10:00	12:00	02:00
7 z 11 Przerwa	Paweł Lech	25-04-2026	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 11 Odżywianie, nawadnianie i suplementacja	Paweł Lech	25-04-2026	12:15	12:45	00:30
9 z 11 Jazda praktyczna - (single track pętla OPALENIEC kolor czarny)	Paweł Lech	25-04-2026	12:45	14:00	01:15
10 z 11 Przerwa	Paweł Lech	25-04-2026	14:00	14:15	00:15
11 z 11 Walidacja - obserwacja w warunkach rzeczywistych, wywiad swobodny	-	25-04-2026	14:15	14:55	00:40

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	200,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Paweł Lech

Absolwent Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Legnicy na kierunkach turystyka i rekreacja oraz ratownictwo medyczne. Od 2014 roku prowadzi własną działalność gospodarczą w obszarze turystyki aktywnej, specjalizując się w organizacji i prowadzeniu wypraw rowerowych oraz szkoleń terenowych. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z grupami w warunkach górskich, a jego

metody szkoleniowe opierają się na praktycznym podejściu, które łączy wiedzę teoretyczną z realnymi scenariuszami sytuacyjnymi. Ukończył dodatkowe kursy z zakresu technik jazdy MTB oraz pierwszej pomocy, co czyni go kompetentnym instruktorem w obszarze zarówno techniki jazdy, jak i bezpieczeństwa w terenie. W pracy szkoleniowej kładzie nacisk na indywidualne podejście do uczestników oraz budowanie ich samodzielności i pewności w działaniu. Systematycznie podnosi swoje kompetencje poprzez udział w szkoleniach i doskonalenie praktycznych umiejętności instruktorskich. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat od dnia rozpoczęcia szkolenia. Email: pawel@lechsport.pl.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie odbywa się w Świeradowie-Zdroju. Miejsca realizacji szkolenia:

1. Lech Sport, ul. Wczasowa 11, Świeradów-Zdrój
2. Plac szkoleniowy TEWIE, ul. Strażacka, Świeradów-Zdrój
 - Trasy single track: Mrowiska, Świeradowiec, Opaleniec

Informacje dodatkowe

- Po szkoleniu uczestnik otrzyma zaświadczenie.
- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć.
- 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych.
- Szkolenie trwa 15 godzin dydaktycznych.
- Zwolnienie z VAT na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983).
- Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.
- Harmonogram z przerwami opracowano zgodnie z wymogami Znaku Jakości MSUES 2.0, co zapewnia efektywność nauki i komfort uczestników oraz potwierdza wysoką jakość świadczonej usługi.

Adres

ul. Strażacka 1
59-850 Świeradów-Zdrój
woj. dolnośląskie

Kontakt



EWA WĄSOWICZ

E-mail ewa.wasowicz@spatiumdg.pl

Telefon (+48) 733 250 350