



## Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom zaawansowany - szkolenie

Numer usługi 2025/11/05/43841/3130569

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

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych posiadających podstawowe doświadczenie w jeździe MTB, które chcą udoskonalić technikę jazdy i zwiększyć swoje bezpieczeństwo na wymagających trasach górskich.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

15-05-2026

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 zaawansowany - szkolenie" prowadzi do samodzielnego i zaawansowanego poruszania się rowerem elektrycznym MTB w górskim terenie poprzez rozwinięcie technik jazdy, nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi warunkami oraz diagnozy i usuwania typowych usterek, co pozwala na bezpieczną i płynną jazdę w różnorodnym terenie.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                              | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metoda walidacji                     |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Analizuje i eliminuje zagrożenia techniczne związane z rowerem  | <ul style="list-style-type: none"><li>- rozpoznaje symptomy typowych usterek</li><li>- stosuje właściwe narzędzia do naprawy dętki i łańcucha</li><li>- przeprowadza kontrolę techniczną przed i po jeździe</li><li>- wdraża zasady organizacji wyposażenia awaryjnego</li></ul>                     | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Wdraża zaawansowane techniki jazdy terenowej                    | <ul style="list-style-type: none"><li>- wykorzystuje „pompowanie” na nierównościach trasy</li><li>- zachowuje optymalną linię przejazdu przez zakręty</li><li>- dostosowuje prędkość i pozycję do rodzaju przeszkody</li><li>- demonstruje efektywne techniki hamowania</li></ul>                    | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Koryguje błędy i doskonali styl jazdy                           | <ul style="list-style-type: none"><li>- identyfikuje i omawia własne błędy na trasie</li><li>- dostosowuje styl jazdy do zaleceń instruktora</li><li>- wdraża nawyki bezpiecznego zachowania w grupie i na szlaku</li></ul>                                                                          | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Planuje trasę i stosuje taktykę jazdy w grupie                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- korzysta z map i aplikacji GPX do planowania przejazdu</li><li>- ocenia poziom trudności trasy przed rozpoczęciem jazdy</li><li>- wykorzystuje sygnalizację manewrów i zasady komunikacji w grupie</li></ul>                                                 | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| Podjmuje świadome decyzje podczas jazdy w zróżnicowanym terenie | <ul style="list-style-type: none"><li>- analizuje nachylenie i nawierzchnię trasy przed pokonaniem odcinka</li><li>- wybiera linię przejazdu minimalizującą ryzyko</li><li>- ocenia poziom trudności i ryzyka trasy</li><li>- dostosowuje technikę jazdy do aktualnych warunków terenowych</li></ul> | 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

## Dzień 1

### 1. Planowanie, taktyka i nawigacja (Lech Sport, ul. Wczasowa 11 Świeradów-Zdrój)

- planowanie trasy z wykorzystaniem map, aplikacji GPX, ocena trudności
- omówienie taktyki jazdy w grupie, sygnalizacja manewrów

### 2. Techniki jazdy w trudnym terenie – zaawansowany trening na placu i w warunkach górskich (plac szkoleniowy na TEWIE ul. Strażacka Świeradów- Zdrój)

- zaawansowane techniki jazdy: jazda w warunkach niskiej przyczepności (korzenie, kamienie, błoto)
- jazda z wykorzystaniem geometrii trasy (line choice)
- praktyka omawianych elementów w terenie - wyjazd na single track pętla Czerniawska Kopa i Opaleniec kolor czerwony/czarny

## Dzień 2

### 1. Trening jazdy w stromym terenie i podejmowanie decyzji na trasie (Lech Sport, ul. Wczasowa 11 Świeradów - Zdrój)

- techniki jazdy na stromiznach: hamowanie pulsacyjne, praca ciałem
- trening jazdy w dół i podejmowanie decyzji na trasie
- wyjazd z grupą na Stóg Izerski - trening omawianych elementów wjazdu/zjazdu ze Stogu Izerskiego zielonym szlakiem („Katorga”)

### 2. Praktyczny trening z elementami oceny i korekty technicznej - analiza odcinków pętli OPALENIEC i MROWISKA

- wielokrotne przejazdy, analiza błędów, techniczne uwagi trenera

### 3. Walidacja - obserwacja w warunkach rzeczywistych

Usługa "Jazda rowerem elektrycznym MTB w górach - poziom zaawansowany - szkolenie" prowadzi do samodzielnego i zaawansowanego poruszania się rowerem elektrycznym MTB w górskim terenie poprzez rozwinięcie technik jazdy, nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi warunkami oraz diagnozy i usuwania typowych usterek, co pozwala na bezpieczną i płynną jazdę w różnorodnym terenie. Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych posiadających podstawowe doświadczenie w jeździe MTB, które chcą udoskonalić technikę jazdy i zwiększyć swoje bezpieczeństwo na wymagających trasach górskich.

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%).

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                          | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 10 Planowanie, taktyka i nawigacja                                                                           | Paweł Lech | 16-05-2026            | 11:00               | 13:00               | 02:00         |
| 2 z 10 Przerwa                                                                                                   | Paweł Lech | 16-05-2026            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| 3 z 10 Techniki jazdy w trudnym terenie – zaawansowany trening na placu i w warunkach górskich cz.1              | Paweł Lech | 16-05-2026            | 13:15               | 15:15               | 02:00         |
| 4 z 10 Przerwa                                                                                                   | Paweł Lech | 16-05-2026            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| 5 z 10 Techniki jazdy w trudnym terenie – zaawansowany trening na placu i w warunkach górskich cz.2              | Paweł Lech | 16-05-2026            | 15:30               | 17:30               | 02:00         |
| 6 z 10 Trening jazdy w stromym terenie i podejmowanie decyzji na trasie                                          | Paweł Lech | 17-05-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| 7 z 10 Przerwa                                                                                                   | Paweł Lech | 17-05-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| 8 z 10 Praktyczny trening z elementami oceny i korekty technicznej - analiza odcinków pętli OPALENIEC i MROWISKA | Paweł Lech | 17-05-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| 9 z 10 Przerwa                                                                                                   | Paweł Lech | 17-05-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                  | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 10 z 10 Walidacja - obserwacja w warunkach rzeczywistych | -          | 17-05-2026            | 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, Czerniawska Kopa

## 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