



LSP SPORT SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs na Instruktora pływania oraz Instruktora pływania niemowląt z elementami podstaw udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oraz ratownictwa wodnego

Numer usługi 2025/12/29/204315/3231262

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 01.02.2026 do 01.03.2026

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób wiążących swoją przyszłość zawodową ze sportem i rekreacją wodną, w tym do pracowników sektora MSP, nauczycieli wychowania fizycznego oraz pasjonatów pływania pragnących uzyskać uprawnienia instruktorskie. Program jest dostosowany do osób bez wcześniejszego doświadczenia zawodowego w prowadzeniu zajęć na basenie.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

31-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

50

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia zajęć nauki oraz doskonalenia pływania dla różnych grup wiekowych. Uczestnik zdobędzie kompetencje w zakresie technik ratowniczych

oraz udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, co pozwoli na zapewnienie najwyższego poziomu bezpieczeństwa na pływalni. Po zakończeniu szkolenia kursant będzie gotowy do pracy w charakterze instruktora w ośrodkach sportowych, rekreacyjnych oraz szkołach pływania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia etapy nauczania poszczególnych stylów pływackich oraz zasady bezpieczeństwa nad wodą.	Wymienia kolejność ćwiczeń w nauczaniu poszczególnych stylów pływackich	Test teoretyczny
Definiuje zasady bezpieczeństwa na pływalni oraz procedury pierwszej pomocy.	Wymienia kolejność ogniw łańcucha przeżycia.	Test teoretyczny
	Wskazuje właściwy sprzęt ratowniczy do konkretnego zagrożenia.	Test teoretyczny
Demonstruje techniki pływackie oraz techniki ratownictwa wodnego.	Wykonuje poprawny pokaz techniki stylu grzbietowego.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Skutecznie holuje poszkodowanego na dystansie 25 metrów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Projektuje konspekty zajęć dla różnych grup wiekowych.	Samodzielnie opracowuje scenariusz lekcji dla niemowląt.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera odpowiednie przybory do celów lekcji doskonalenia pływania.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przyjmuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo uczestników zajęć w środowisku wodnym.	Wykazuje stałą czujność podczas obserwacji grupy na basenie.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Efektywnie instruuje opiekunów dzieci w zakresie bezpiecznych chwytów.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 prowadzone jest w godzinach dydaktycznych, przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi. Osoba uczestnicząca w szkoleniu nie musi posiadać doświadczenia w prowadzeniu zajęć dydaktycznych, gdyż prowadzący przekaze całą niezbędną wiedzę na szkoleniu. Szkolenie będzie zawierało 32 godziny zajęć teoretycznych oraz 18 godzin zajęć praktycznych. Zajęcia praktyczne będą odbywały się na pływalniach CKF UMCS, ul. Langiewicza 22 oraz SP16 ul. Poturzyńska 2.

Moduł 1 - Pływanie – charakterystyka dyscypliny, przepisy oraz metodyka i technika stylów pływackich.

1. Krótka historia dyscypliny.
2. Przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach.
3. Przepisy prawne dotyczące nauczania pływania.
4. Tworzenia konspektów zajęć na różnych poziomach nauczania.
5. Technika stylu grzbietowego i metodyka nauczania pływania stylem grzbietowym.
6. Technika stylu kraul na piersiach i metodyka nauczania pływania stylem kraul na piersiach.
7. Technika stylu klasycznego i metodyka nauczania pływania stylem klasycznym.
8. Technika stylu motylkowego i metodyka nauczania pływania stylem motylkowym.
9. Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu grzbietowym - zajęcia praktyczne na pływalni.
10. Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu kraul na piersiach - zajęcia praktyczne na pływalni.
11. Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu klasycznym - zajęcia praktyczne na pływalni.
12. Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu motylkowym- zajęcia praktyczne na pływalni.

Moduł 2 - Podstawy ratownictwa wodnego

1. Podstawy ratownictwa wodnego

1. rola i odpowiedzialność ratownika
2. przepisy i regulaminy kąpielisk
3. bezpieczeństwo własne i poszkodowanego

2. Techniki pływackie i nurkowanie

1. pływanie ratownicze
2. skoki do wody
3. nurkowanie i wydobywanie fantomów

3. Sprzęt ratowniczy

1. bojka SP, koło ratunkowe, rzutka
2. płetwy, maska, deska ratownicza
3. zasady użycia i konserwacji

4. Akcje ratownicze

1. podejmowanie tonącego
2. holowanie poszkodowanego
3. współpraca zespołowa

Moduł 3 - Podstawy udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej

1. Wprowadzenie

1. podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy
2. bezpieczeństwo ratownika i miejsca zdarzenia
3. łańcuch przeżycia

2. Ocena poszkodowanego

1. sprawdzenie przytomności i oddechu
2. wezwanie pomocy (112)
3. pozycja bezpieczna

3. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

1. RKO u dorosłych, dzieci i niemowląt
2. użycie AED

4. Stany nagłe

1. zadławienia
2. utrata przytomności
3. drgawki, zawał, udar (rozpoznanie objawów)

5. Urazy

1. krwotoki i opatrywanie ran
2. złamania, skręcenia, zwichnięcia
3. urazy głowy

6. Inne zagrożenia

1. oparzenia i odmrożenia
2. porażenia prądem
3. zatrucia

7. Ćwiczenia praktyczne

1. scenki sytuacyjne
2. utrwalanie schematów postępowania

Moduł 4 - Pływanie niemowląt

1. Wprowadzenie

1. Charakterystyka zajęć – niezbędne warunki do prowadzenia zajęć.
2. Zasady bezpieczeństwa i higieny.
3. Rola rodzica/opiekuna w zajęciach.
4. Adaptacja dziecka do środowiska wodnego.
5. Organizacja zajęć - tworzenie konspektów zajęć na różnych poziomach nauczania.
6. Przybory wykorzystywane do prowadzenia zajęć.

2. Metodyka nauczania pływania niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym

1. polewanie, zanurzanie, zabawy w wodzie,
2. nauka prawidłowych chwytów i trzymania,
3. leżenie na plecach i na brzuchu,
4. praca rąk i nóg w formie zabawy,
5. ześlizgi/skoki do wody,
6. krótkie zanurzenia twarzy,
7. kontrolowane zanurzenie - reakcja dziecka pod wodą oraz wypływanie na powierzchnię.

3. Obserwacja i nauka prowadzenia zajęć – zajęcia praktyczne na pływalni.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Moduł 1 - Krótka historia dyscypliny.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	09:00	09:45	00:45
2 z 30 Moduł 1 - Przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	09:45	10:30	00:45
3 z 30 Moduł 1 - Przepisy prawne dotyczące nauczania pływania.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	10:30	11:15	00:45
4 z 30 Przerwa	Bartosz Kędracki	01-02-2026	11:15	12:00	00:45
5 z 30 Moduł 1 - Tworzenia konspektów zajęć na różnych poziomach nauczania.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	12:00	12:45	00:45
6 z 30 Moduł 1 - Technika stylu grzbietowego i metodyka nauczania pływania stylem grzbietowym.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	12:45	14:15	01:30
7 z 30 Moduł 1 - Technika stylu kraul na piersiach i metodyka nauczania pływania stylem kraul na piersiach.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	14:15	15:45	01:30
8 z 30 Moduł 1 - Technika stylu klasycznego i metodyka nauczania pływania stylem klasycznym.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	15:45	17:15	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 30 Moduł 1 - Technika stylu motylkowego i metodyka nauczania pływania stylem motylkowym.	Bartosz Kędracki	01-02-2026	17:15	18:45	01:30
10 z 30 Moduł 1 - Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu grzbietowym - zajęcia praktyczne na basenie	Bartosz Kędracki	08-02-2026	09:30	11:00	01:30
11 z 30 Moduł 1 - Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu kraul na piersiach - zajęcia praktyczne na basenie.	Bartosz Kędracki	08-02-2026	11:00	12:30	01:30
12 z 30 Moduł 1 - Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu klastycznym - zajęcia praktyczne na basenie.	Bartosz Kędracki	08-02-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 30 Moduł 1 - Obserwacja i prowadzenie wybranych części zajęć w stylu motylkowym- zajęcia praktyczne na basenie.	Bartosz Kędracki	08-02-2026	14:00	15:30	01:30
14 z 30 Moduł 2 - Podstawy ratownictwa wodnego	Jarosław Mazurek	14-02-2026	10:00	10:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 30 Moduł 2- Techniki pływackie i nurkowanie	Jarosław Mazurek	14-02-2026	10:45	12:15	01:30
16 z 30 Moduł 2 - Sprzęt ratowniczy	Jarosław Mazurek	14-02-2026	12:15	13:45	01:30
17 z 30 Moduł 2 - Akcje ratownicze	Jarosław Mazurek	14-02-2026	13:45	16:00	02:15
18 z 30 Moduł 3 - Podstawy udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej - wprowadzenie	Jarosław Mazurek	22-02-2026	10:00	10:45	00:45
19 z 30 Moduł 3 - Ocena poszkodowanego	Jarosław Mazurek	22-02-2026	10:45	11:30	00:45
20 z 30 Moduł 3 - Resuscytacja krążeniowo- oddechowa (RKO)	Jarosław Mazurek	22-02-2026	11:30	12:15	00:45
21 z 30 Moduł 3- Stany nagłe	Jarosław Mazurek	22-02-2026	12:15	13:00	00:45
22 z 30 Moduł 3 - Urazy	Jarosław Mazurek	22-02-2026	13:00	13:45	00:45
23 z 30 Moduł 3 - Inne zagrożenia	Jarosław Mazurek	22-02-2026	13:45	14:30	00:45
24 z 30 Moduł 3 - Ćwiczenia praktyczne	Jarosław Mazurek	22-02-2026	14:30	16:45	02:15
25 z 30 Moduł 4 - Pływanie niemowląt - Wprowadzenie	Bartosz Kędracki	01-03-2026	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 30 Moduł 4 - Metodyka nauczania pływania niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym	Bartosz Kędracki	01-03-2026	09:30	11:00	01:30
27 z 30 Przerwa	Bartosz Kędracki	01-03-2026	11:00	11:45	00:45
28 z 30 Moduł 4 - Obserwacja i nauka prowadzenia zajęć – zajęcia praktyczne na pływalni.	Bartosz Kędracki	01-03-2026	11:45	17:00	05:15
29 z 30 Przerwa	Bartosz Kędracki	01-03-2026	17:00	17:15	00:15
30 z 30 Walidacja	-	01-03-2026	17:15	18:45	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2

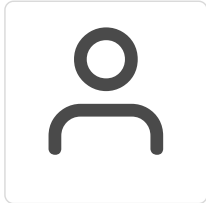


1 z 2

Bartosz Kędracki

Wysoko wykwalifikowany ekspert i praktyk w dziedzinie edukacji wodnej oraz współwłaściciel Lubelskiej Szkoły Pływania, funkcjonującej z sukcesami na rynku od 2006 roku.

Posiada kompleksową i aktualną wiedzę merytoryczną, popartą intensywnym doświadczeniem zawodowym zdobytym w trakcie czynnej pracy w ostatnich 5 latach.
Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Od 2021 r. Prezes Lubelskiego Okręgowego Związku Pływackiego. Na co dzień pracuję w Centrum Kultury Fizycznej UMCS, gdzie pełnię funkcję Zastępcy Dyrektora oraz w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Lublinie jako trener. Wychowawca wielu medalistów Mistrzostw Polski i reprezentantów kraju.
Trener pływania II klasy, instruktor pływania niemowląt oraz specjalista w korekcji i kompensacji wad postawy ciała.



2 z 2

Jarosław Mazurek

Trener pływania II klasy. Doświadczenie trenerskie 23 lata.
Członek zarządu Polskiego Związku Pływackiego. Vice prezes LOZP, Kierownik sekcji pływania KU AZS UMCS Lublin. Na co dzień pracuje w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Lublinie. Specjalizuje się w szkoleniu dzieci, młodzieży oraz zawodników na poziomie sportu wyczynowego.
Brązowy medalista mistrzostw świata w ratownictwie, rekordzista i mistrz świata w ratownictwie sportowym w kategorii masters.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają legitymacje potwierdzające uzyskanie kompetencji.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik musi posiadać podstawowe umiejętności pływackie, które będą zweryfikowane podczas szkolenia. Należy posiadać własny strój kąpielowy, czepek oraz okulary pływackie.

Adres

ul. Mariana Langiewicza 22

20-035 Lublin

woj. lubelskie

Szkolenie będzie się odbywać w obiektach Centrum Kultury Fizycznej UMCS.

Kontakt



TOMASZ PAŁYSEWICZ

E-mail tomasz.palysewicz@gmail.com

Telefon (+48) 669 094 200