

# Informator

na sezon 2022/2023



Stowarzyszenie  
Instruktorów i Trenerów  
Snowboardu



Stowarzyszenie  
Instruktorów i Trenerów  
Narciarstwa PZN

Wydawca:  
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Redaktor naczelny:  
Jacek Żaba

Skład i druk:  
Wydawnictwo „Dla szkoły”, www.dlaszkoly.pl

Autorzy zdjęć wykorzystanych w Informatorze Przedsezonowym 2022/2023:  
Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji, Grzegorz Dendys, Piotr Głodzik, Marcin Głowczyński, Ideaphoto, Jerzy Kaliski, Beata Kapała, Maciej Koźlakowski, Katarzyna Mirek, Elżbieta Nowaczyńska, Piotr Ogarzyński, Studio Foto Melcer, Joanna Wąsowska-Palimąka, Marcin Wiklik, Wojciech Woźnica, Jacek Żaba oraz uczestnicy wydarzeń prezentowanych w bieżącym wydaniu Informatora.

© Copyright by Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN

Kraków 2022

Nakład: 10 000 egz.

SITN PZN nie bierze odpowiedzialności za treść zamieszczonych reklam

ISSN: 1732-4483

# Spis treści

Dane adresowe, kalendarz imprez, władze SITN.....	4
Słowo wstępne Prezesów SITN, SITS, IVSI .....	12
Współpraca z Policją.....	18
SITN jako egzaminator państwowy.....	26
Współpraca z Regionem Trentino .....	29
Podsumowanie ubiegłego sezonu SITN PZN.....	34
Komisja Egzaminacyjna, terminy ZR i ER.....	76
Artykuły.....	84
Narciarstwo biegowe.....	136
Telemark .....	140
Prosto ze stoku .....	146
Klub Instruktorów Seniorów .....	149
Wspomnienia.....	153
Informator SITS .....	172
Dane adresowe, kalendarz imprez, władze SITS.....	173
Cennik SITS 2022/2023.....	180
Podsumowanie ubiegłego sezonu SITS.....	182
System szkolenia SITS .....	203
Katalog szkół snowboardowych.....	205
Informator SITN – część II .....	220
Katalog szkół narciarskich.....	232
Oferta szkół narciarskich.....	255
Cennik SITN 2022/2023.....	269

# Adresy i telefony Stowarzyszenia

## STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW NARCIARSTWA PZN

Ul. Dębowa 6/1, 30-308 Kraków  
Tel. 12 636 17 75, 12 636 29 30

## ADRESY POCZTY ELEKTRONICZNEJ

Biuro: [biuro@sitn.pl](mailto:biuro@sitn.pl)  
Prezes SITN PZN: [jacek.zaba@sitn.pl](mailto:jacek.zaba@sitn.pl)  
Komisja Rewizyjna: [komisja.rewizyjna@sitn.pl](mailto:komisja.rewizyjna@sitn.pl)  
Komisja Licencjonowanych Szkół  
Narciarskich: [szkoly@sitn.pl](mailto:szkoly@sitn.pl)  
Promocja i Marketing: [marketing@sitn.pl](mailto:marketing@sitn.pl)

## GODZINY PRACY BIURA SITN W KRAKOWIE:

Poniedziałek: 13.00 do 17.00  
Wtorek: 10.00 do 14.00  
Środa: nieczynne  
Czwartek: 13.00 do 17.00  
Piątek: 10.00 do 14.00

## PRACOWNICY BIURA:

Ewa Mierzwa – dyrektor Biura SITN  
Elżbieta Nowaczyńska  
Kinga Wilk – gł. księgowa  
Jolanta Węłpa – księgowa

## KONTO BANKOWE

Bank Pekao S.A. Oddział w Krakowie  
Rynek Główny 47  
58 1240 4650 1111 0000 5152 2902



## DZIĘKUJEMY!

Z końcem września br. pracę dla SITN PZN zakończyła główna księgowa **Elżbieta Owsieńska**, która dbała o nasze finanse i rozliczenia przez 19 lat. Elu, dziękujemy! Od 1 października nową główną księgową jest **Kinga Wilk**, która w księgowości SITN PZN pracuje od trzech lat. Powodzenia, Kinga!

ZAPRASZAMY NA

61 MISTRZOSTWA POLSKI  
INSTRUKTORÓW PZN

MISTRZOSTWA  
LICENCJONOWANYCH  
SZKÓŁ NARCIARSKICH

ZAWODY  
DEMONSTRATORÓW  
SZKOLNYCH PZN

Mistrzostwa odbędą się  
w dniu 18.03.2023 w Krynicy

Już teraz zarezerwuj sobie ten dzień!

Szczegóły na stronie: [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl)

# Kalendarz imprez SITN PZN

Terminy i miejsca kursów oraz zawodów mogą ulec zmianie. Kursy i zawody mogą być odwołane. Przy dużym zainteresowaniu kursami mogą zostać przeprowadzone dodatkowe kursy. Aktualne informacje tylko na stronie [www.sitn.pl](http://www.sitn.pl) lub w biurze Stowarzyszenia.

Rodzaj kursu	Rozpoczęcie	Zakończenie	Miejsce
<b>2022</b>			
Konferencja jesienna	22.10.2022	22.10.2022	Kraków
Kurs teoretyczny	18-22.11.2022 oraz 25-27.11.2022		online
Unifikacja IZ	21.12.2022	23.12.2022	Krynica Zdrój
Unifikacja	9.12.2022	11.12.2022	Białka Tatrzańska
Kurs Instruktora SITN			Litwinka
Egzamin Kwalifikacyjny przed Kursem Biegowym	9.12.2022	9.12.2022	Klikuszowa
Kurs na stopień Instruktora Biegów PZN	9.12.2022	16.12.2022	Klikuszowa
Unifikacja Instruktorów Biegów PZN	13.12.2022	16.12.2022	Klikuszowa
Unifikacja	16.12.2022	18.12.2022	Sudety Zachodnie
Unifikacja	16.12.2022	18.12.2022	Kluskowce
Unifikacja	16.12.2022	18.12.2022	Szczyrk
<b>2023</b>			
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora PZN Telemarku	2.01.2023	2.01.2023	Jaworzyna Krynicka
Kurs Instruktora SITN	2.01.2023	8.01.2023	Litwinka
Unifikacja	6.01.2023	8.01.2023	Zieleniec
Unifikacja IZ	6.01.2023	8.01.2023	Tatry
Unifikacja + MEN	6.01.2023	8.01.2023	Kluskowce
Kurs lawinowy	7.01.2023	9.01.2023	Tatry/ Zakopane
CKI część techniczno-sportowa (kurs 1)	8.01.2023	15.01.2023	Zakopane
Kurs ski-tourowy	10.01.2023	14.01.2023	Tatry/ Zakopane
Unifikacja Klubu Instruktorów Seniorów	12.01.2023	14.01.2023	Koziniec-Czarna Góra
XVII Zawody Klubu Instruktorów Seniorów	14.01.2023	14.01.2023	Koziniec-Czarna Góra
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora PZN Telemarku	14.01.2023	14.01.2023	Jaworzyna Krynicka
Międzynarodowy Dzień Śniegu FIS/Zimowy dzień dziecka/Dzień otwarty Szkół Narciarskich „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN”	15.01.2023	15.01.2023	cała Polska

Rodzaj kursu	Rozpoczęcie	Zakończenie	Miejsce
Ferie: lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie	16.01.2023	29.01.2023	
Ferie: podlaskie, warmińsko-mazurskie	23.01.2023	5.02.2023	
Ferie: kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie	30.01.2023	12.02.2023	
Ferie: dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie	13.02.2023	26.02.2023	
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora PZN Telemarku	4.02.2023	4.02.2023	Jaworzyna Krynicka
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora PZN Telemarku	18.02.2023	18.02.2023	Jaworzyna Krynicka
CKI część techniczno-sportowa (kurs 2)	26.02.2023	5.03.2023	Podhale
Egzamin Kwalifikacyjny do Centralnego Kursu Pomocnika Instruktora PZN Telemarku	27.02.2023	27.02.2023	Jaworzyna Krynicka
Centralny Kurs Pomocnika Instruktora PZN Telemarku	27.02.2023	5.03.2023	Jaworzyna Krynicka
Unifikacja Pomocników Instruktora PZN Telemarku	3.03.2023	5.03.2023	Jaworzyna Krynicka
Egzamin Kwalifikacyjny przed Kursem Biegowym	5.03.2023	5.03.2023	Zakopane/Kościełisko
Kurs na stopień Instruktora Biegów PZN	5.03.2023	12.03.2023	Zakopane/Kościełisko
Kurs Instruktora SITN	5.03.2023	11.03.2023	Litwinka
Unifikacja Instruktorów Biegów PZN	9.03.2023	12.03.2023	Zakopane/Kościełisko
Kursokonferencja IWIA	15.03.2023	17.03.2023	Krynica Zdrój
Współczynniki, Puchar Prezesa im. Zbyszka Kuci	17.03.2023	17.03.2023	Krynica Zdrój
61 Mistrzostwa Polski Instruktorów (Jazda Techniczna+GS), Mistrzostwa Szkół Narciarskich	18.03.2023	18.03.2023	Krynica Zdrój
Zawody Demonstratorów Szkolnych, zakończenie MPI	18.03.2023	18.03.2023	Krynica Zdrój
Centralny Kurs Instruktora Zawodowego	19.03.2023	26.03.2023	Tatry
Kurs ustawiania slalomów	23.03.2023	27.03.2023	Litwinka
Kongres INTERSKI	26.03.2023	31.03.2023	Levi
CKI-część metodyczna	18.03.2023	25.03.2023	Zakopane
Unifikacja	24.03.2023	26.03.2023	Zakopane
Centralny Kurs Instruktora PZN Telemarku	8.04.2023	14.04.2023	Tatry/Podhale
Unifikacja IZ	14.04.2023	16.04.2023	Tatry
Egzamin Kwalifikacyjny przed Kursem Biegowym	14.04.2023	14.04.2023	Jakuszyce
Kurs na stopień Instruktora Biegów PZN	14.04.2023	21.04.2023	Jakuszyce
Kurs lawinowy	15.04.2023	17.04.2023	Tatry/Zakopane
Unifikacja Instruktorów Biegów PZN	18.04.2023	21.04.2023	Jakuszyce
Kurs ski-tourowy	18.04.2023	22.04.2023	Tatry/Zakopane



# Walne Zebranie Sprawozdawczo- -Wyborcze SITN PZN



Kraków 24.09.2022

Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze SITN PZN odbywało się w formie uczestnictwa bezpośredniego, w trybie zdalnym (on-line) oraz poprzez pełnomocnictwa. W wyniku przeprowadzonych głosowań dokonano następujących wyborów:

**Prezes: Jacek Żaba** ZA – 630 głosów, PRZECIW – 49, WSTRZYMUJĄCYCH SIĘ – 90

**Członkowie Zarządu w kolejności liczby zdobytych głosów:**

**Wojciech Woźnica** (642)  
**Artur Wysocki** (582)  
**Marek Matczyński** (532)  
**Marcin Krawczyński** (499)  
**Andrzej Milewski** (414)  
**Katarzyna Górka** (392)  
**Kamila Stypa** (391)  
**Wojciech Podgórnny** (381)

**Członkowie Komisji Rewizyjnej w kolejności zdobytych głosów:**

**Andrzej Wygoda** (583)  
**Wojciech Wardziak** (524)  
**Piotr Tekiel** (415)  
**Maciej Kwiatkowski** (396)  
**Gustaw Duda** (392)

Na wniosek Prezesa Jaka Żaby Prezesem Honorowym SITN PZN została **Zuzanna Podgórna**.

W przerwie Walnego Zebrania odbyły się wybory w Klubie Instruktorów Seniorów:

Przewodnicząca: **Elżbieta Kaczmarek**

Sekretarz: **Julian Jaworz-Dutka**

Członkowie: **Florian Fabrycy, Halina Nowak, Zuzanna Podgórna, Maria Stanisławska**

Nowo wybranym członkom władz SITN PZN serdecznie gratulujemy!

## Prezes Honorowa SITN PZN Zuzanna Podgórna



Podczas wrześniowego Walnego Zebrania Członków SITN PZN Prezes **Jacek Żaba** zgłaszając wniosek o nadanie tytułu honorowego **Zuzannie Podgórnnej** powiedział między innymi: – *Przez wiele lat współpracowaliśmy z Prezes Zuzanną w kolejnych Zarządach. Przed czterema laty stanęliśmy naprzeciw siebie podczas Walnego Zebrania Wyborczego. Nasze drogi się jednak nie rozeszły i po ostatnich wyborach nie zerwaliśmy kontaktów między sobą. Doceniając wkład Prezes Zuzanny w działalność SITN-u, i niejako zapraszając do dalszej wspólnej działalności, zwracam się do najwyższej władzy w naszej Organizacji, czyli do Walnego Zebrania o nadanie kol. Zuzannie Podgórnnej tytułu Prezesa Honorowego SITN PZN.*

Obecni na sali przyjęli ten wniosek owacją na stojąco. Od tego momentu nasze Stowarzyszenie ma dwoje Prezesów Honorowych: **Wojciecha Gajewicza i Zuzannę Podgórną.**

Prezes **J. Żaba** gratulując zaszczytnego tytułu dodał: – *Myślę, że nie tylko Prezesowi Honorowemu Wojtkowi Gajewiczowi będzie różnie w takim towarzystwie, ale i nam podczas zebrań Zarządu. Przypomnę, że Prezesi Honorowi zapraszani są na zebrania Zarządu z głosem doradczym. Nadany dziś tytuł nie jest związany z żadną odznaką, ani z legitymacją, lecz z wdzięcznością za dokonania.*

Prezes **Z. Podgórna** dziękując potwierdziła, że na spotkania Zarządu będzie chętnie przychodzić. Przypomnijmy, że rozpoczynała ona swoją działalność w Komisji Rewizyjnej, potem weszła w skład Zarządu, pełniąc różne funkcje. W roku 2010 została wybrana Prezesem SITN PZN. Piastowała to stanowisko przez pełne dwie kadencje, aż do roku 2018.



# Władze Stowarzyszenia



## Zarząd

**Prezes:** Jacek Żaba

**Wiceprezes ds. szkolenia:** Wojciech Podgórný

**Wiceprezes ds. rozwoju:** Wojciech Woźnica

**Sekretarz:** Kamila Stypa

**Członkowie:** Katarzyna Górską,

Marcin Krawczyński, Marek Matczyński,

Andrzej Milewski, Artur Wysocki

## Komisja Rewizyjna

**Przewodniczący:** Andrzej Wygoda

**Zastępca przewodniczącego:** Maciej

Kwiatkowski

**Sekretarz:** Gustaw Duda

**Członkowie:** Piotr Tekiel, Wojciech Wardziak

## Komisja Finansów i Budżetu

**Przewodniczący:** Sebastian Pająk

**Członkowie:** Gustaw Duda, Andrzej Wygoda,

Ludwik Żukowski

## Komisja Narciarstwa Alpejskiego

**Przewodnicząca:** Katarzyna Górską

**Członkowie:** Anna Buczek, Kacper Leonowicz,

Jan Sołtys, Tomasz Stelmach

## Komisja Szkolenia Dzieci

**Przewodnicząca:** Anna Buczek

**Zastępca przewodniczącej:** Izabela Wysocka

**Członkowie:** Katarzyna Górską, Katarzyna

Małysa-Sonik, Marek Palik, Florian Parnicki,

## Komisja Narciarstwa Biegowego

**Przewodnicząca:** Anna Guzik

**Zastępca przewodniczącego:** Maria Nędza

**Członkowie:** Katarzyna Maciążek, Paweł

Rzeszut

## Komisja Telemarku

**Przewodniczący:** Piotr Kapustianyk

**Członkowie:** Alicja Bujala, Sławomir Lassak,

Maciej Młynarczyk, Józef Szot, Piotr Tekiel

**Szef POL-SKI Demo Team:** Artur Wysocki

## Komisja Egzaminacyjna

**Przewodniczący:** Krzysztof Horecki

## Komisja ds. Asystentów

**Przewodniczący:** Marcin Krawczyński

**Członkowie:** Anna Buczek, Tomasz Stelmach

**Konsultanci:** Maria Nędza (biegi),

Piotr Kapustianyk (telemark)

## Komisja Licencjonowanych

### Szkół Narciarskich

**Przewodniczący:** Andrzej Milewski

**Zastępca przewodniczącego:** Leszek Pilch

**Zastępca przewodniczącego:**

**Członkowie:** Anna Nowak, Marcin

Piotrowski, Izabela Wysocka

## Komisja Promocji i Marketingu

**Przewodniczący:** Marek Matczyński

**Członkowie:** Konrad Welpa, Artur Wysocki

## Komisja Instruktorów Zawodowych

**Przewodniczący:** Grzegorz Dendys

**Członkowie:** Michał Dendys, Arkadiusz Heller,

Marek Palik, Wojciech Woźnica

## Przewodniczącemu

podlegają 2 podkomisje:

### Podkomisja Lawinowa

**Przewodniczący:** Andrzej Marasek

**Członkowie:** Bartłomiej Gąsienica-Józkowy,

Przemysław Pawlikowski

### Podkomisja Ski-tourowa

**Przewodniczący:** Adam Marasek

**Członkowie:** Grzegorz Dendys, Bartłomiej

Gąsienica-Józkowy

## Komisja Spraw Międzynarodowych

**Przewodniczący:** Wojciech Woźnica

**Członkowie:** Jerzy Kaliski, Marcin

Krawczyński, Maria Leonowicz, Piotr

Ogarzyński, Zbigniew Włosowicz, Krzysztof

Zięba, Ludwik Żukowski

## Komisja ds. Pracy Polskich

### Instruktorów za Granicą

**Przewodniczący:** Maciej Szpot

**Wiceprzewodniczący:** Piotr Tekiel

**Członkowie:** Marek Matczyński, Kamila Stypa

## Komisja Organizacyjna

**Przewodnicząca:** Izabela Wysocka

**Członkowie:** Anna Buczek,

Mateusz Kwiatkowski, Kamila Stypa, Wojciech

Ślusarczyk

## Podkomisja Logistyczna

**Przewodniczący:** Konrad Welpa

**Członkowie:** Rafał Głowacki, Józef Szot

## Klub Instruktorów Seniorów

**Przewodnicząca:** Elżbieta Kaczmarek

**Sekretarz:** Julian Jaworz-Dutka

**Członkowie:** Florian Fabrycy, Halina Nowak,

Zuzanna Podgórný, Maria Stanisławska

## Pełnomocnik ds. zawierania umów

**z Członkami Zarządu:** Gustaw Duda

## Pełnomocnik Zarządu ds. wdrażania

**kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu**

**Kwalifikacji:** prof. Marcin Krawczyński

## Pełnomocnik Prezesa ds. Współpracy

**z Komendą Główną Policji:**

Maciej Kwiatkowski

## Pełnomocnik Zarządu ds. Szkolenia Służb

**Mundurowych:** Marek Palik

## Pełnomocnik Prezesa ds. Współpracy

**z Regionem Trentino:** Maciej Kwiatkowski

## Koordinator kształcenia ustawicznego

**Instruktorów Wykładowców PZN:** Krzysztof

Zięba



## Koleżanki i Koledzy,



W wyniku głosowania podczas wrześniowego Walnego Zebrania Sprawozdawczo-Wyborczego zostałem ponownie wybrany na Prezesa SITN PZN. W imieniu własnym oraz wszystkich osób wybranych w skład Zarządu i Komisji Rewizyjnej dziękuję za liczne głosy poparcia.

Przed nami sezon zimowy najprawdopodobniej już bez tak dużego wpływu koronawirusa na naszą codzienność. Możemy natomiast odczuć skutki pogłębiającego się kryzysu gospodarczego. Wskutek wysokiej inflacji rosną ceny energii, karnetów, noclegów i wyżywienia w kurortach górskich. Społeczeństwo zmuszone do oszczędności może wykazywać mniejsze zainteresowanie wyjazdami w góry. Stoimy więc przed tego typu wyzwaniami, nie znając jeszcze ich faktycznej skali.

Najbliższy sezon zimowy będzie wyjątkowy w naszej dotychczasowej historii i przełomowy w rozwoju środowiska nauczycieli sportów śnieżnych – będziemy po raz ostatni nadawać stopnie instruktorskie Polskiego Związku Narciarskiego. Od sezonu 2023/2024 wprowadzamy w naszym kraju model podobny do rozwiązań obowiązujących w krajach alpejskich lub też w światowych organizacjach – oddzielenie instytucjonalne sportu wyczynowego i szkolenia trenerów od szkolenia powszechnego i instruktorskiego. Osobno w sensie instytu-

cyjnym, ale też przy wzajemnym wsparciu, będziemy budować markę instruktorów SITN oraz trenerów PZN. W Związku będą skupione kluby, a w Stowarzyszeniu szkoły narciarskie.

To wszystko będzie regulować nowa umowa o współpracy naszych organizacji, której brzmienie w chwili oddawania Informatora do druku jest jeszcze ustalane.

Obie strony pragną uporządkować stosowane dotychczas nazewnictwo i chcą wyraźnie zaznaczyć cele i kompetencje każdej z nich. Musimy współdziałać, bowiem posiadamy olbrzymi potencjał do wykorzystania w pracy nad rozwojem środowiska trenerskiego oraz instruktorskiego.

Z naszej strony deklarujemy gotowość do współpracy z PZN poprzez udostępnianie swoich zasobów intelektualnych, kadrowych oraz narzędziowych na rzecz rozwoju kadr trenerskich. Zarówno SITN jak i PZN chcą priorytetowo traktować ułatwienia rozwoju kariery instruktorskiej trenerom i trenerskiej instruktorom.

Po uściśleniu wszelkich tematów i podpisaniu umowy pomiędzy Stowarzyszeniem a Związkiem, przedstawimy publicznie treść porozumienia oraz ewentualne kolejne wspólne komunikaty.

Funkcjonujemy w rzeczywistości zderegulowanych zawodów instruktora i trenera sportu.

Jednak po 2013 r. pojawiły się narzędzia wynikające z Ustawy o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji, zawód instruktora narciarstwa został uregulowany przez Komisję Europejską (RD KE 2019/907), UOKiK wskazał SITN jako główny podmiot w Polsce mający wpływ na kreowanie bezpieczeństwa na stokach narciarskich poprzez edukację, a równocześnie zarówno SITN, jak i PZN rozpoczęły wdrażanie wewnętrznych reform.

O sile SITN decyduje poziom szkolenia. W ostatnich latach nasi przedstawiciele przetłumaczyli go na standard Polskiej Ramy Kwalifikacji – we wrześniu dwie kwalifikacje zostały przyjęte przez Ministerstwo Sportu i Turystyki i zostały opublikowane w Monitorze Polskim. Dotyczą one nauczania narciarstwa alpejskiego na poziomie rekreacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem dzieci oraz nauczania narciarstwa alpejskiego na poziomie zaawansowanym (piszemy o tym na str. 26-27). W październiku zwróci-

liśmy się do ministerstwa o nadanie statusu Instytucji Certyfikującej te kwalifikacje. Wraz z pozytywnym rozpatrzeniem naszego wniosku staniemy się państwowym certyfikatorem instruktorów narciarstwa w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji.

Innym naszym zamierzeniem jest awansowanie polskiego systemu szkolenia i certyfikacji z ISIA Stamp na ISIA Card, czyli wejście na najwyższy światowy poziom systemów szkolenia.

Wśród planów chcę jeszcze wymienić stworzenie nowych programów nauczania: zjazdowego, biegowego oraz nauczania dzieci. Ten ostatni jeszcze w tym roku zejdzie z maszyn drukarskich.

Działać nam przyszło w czasach wielkich wyzwań. Pomimo wszelakich przeciwności z ufnością spoglądamy na najbliższy sezon zimowy. Oby szczęśliwie dla nas wszystkich zima dopisała i obyśmy wiosną mogli wspólnie powiedzieć: to były dobre miesiące!

**Jacek Żaba**  
Prezes SITN PZN

## INFORMACJA O FINANSACH SITN PZN W KADENCJI 2018-2022

W kolejnych czterech latach obrotowych kadencji 2018-2022 uzyskaliśmy następujące wyniki rachunku zysków i strat:

– 98 918,33 PLN (był to rok kongresowy)  
+ 139 748,22 PLN  
+ 152 041,73 PLN  
+ 191 411,09 PLN

Wyniki te uzyskaliśmy przy stale rosnących kosztach prowadzenia naszej działalności statutowej.

Stan środków pieniężnych za dzień 31.05.2022 wynosił:  
**1.523.940 PLN (w tym 49.163 €).**

# Wieści z IVSI



## Drodzy Przyjaciele,

Jeszcze w poprzednim wydaniu Informatora zapraszałem kadry instruktorskie na Kongres IVSI do Rosa Kutor w Soczi. Ostatecznie jednak historia naszych kongresów potoczyła się nie według wcześniejszych planów. Kongres w Rosji został ostatecznie odwołany. Ponieważ jest to pierwszy przypadek w historii IVSI, że prezydium naszej organizacji odwołało kongres (w związku z nie zabezpieczeniem przez organizatora warunków finansowych), uważam że powinniście poznać bardziej szczegółowo tę historię.

Negocjacje z ARASIA prezydium rozpoczęło już w 2017 roku, po kongresie IVSI w japońskiej Hakubie. Mając na uwadze fakt, że Kongres zaplanowany był w Rosa Kutor, czyli w miejscu gdzie Rosja zorganizowała Zimowe Igrzyska Olimpijskie 2014. Pierwsze negocjacje jesienią 2017 roku przeprowadziła w Rosa Kutor delegacja prezydium w składzie: **Fritz Mares, Rudi Leber** i **Jerzy Kaliski**. Oceniliśmy iż ośrodek jest świetnie przygotowany pod każdym względem: hotele, infrastruktura narciarska, stoki, wyciągi, jak również centra fitness i relaksu (słynne banie). W drugich negocjacjach wzięli udział: **Fritz Mares** i **Rudi Leber**. Omówiono wówczas warunki finansowe, terminy przedpłat, etc. Uważaliśmy, że praktycznie „mamy Kongres”.



Polska delegacja w oczekiwaniu na wyniki głosowania na prezydenta IVSI.

Niestety pandemia zmusiła nas do przełożenia terminu na marzec 2022. Jednocześnie na wiosnę 2021 zaczęły się wewnętrzne problemy w ARASIA, które doprowadziły do zawieszenia przez prezydium IVSI tej organizacji w prawach członka, aż do decyzji sądowej rozwiązującej problem. W ten sposób straciliśmy organizację, która miała przygotować Kongres.

Prezydium zdecydowało, że spróbuje nawiązać kontakt bezpośrednio z Rosa Kutor, jako resortem w którym miał być zorganizowany Kongres, i zaproponuje przejęcie zadań ARASIA. Propozycja została przyjęta – ustaliliśmy datę spotkania i w czerwcu 2021 prezydium w składzie: **Kati Egri, Fritz Mares, Rudi Leber, JMarc Villemin, Stefan Schiel, Jerzy Kaliski** poleciała na negocjacje do Soczi. Praktycznie w ciągu 3 dni omówiliśmy wszystkie problemy przygotowując organizację Kongresu. Pozostał niestety jeden niezgodniony problem, bez rozwiązania którego nie mogłem zgodzić się na podpisanie kontraktu. A był to problem z wystawieniem przez Rosa Kutor gwarancji bankowej, zabezpieczającej wpłacane przez naszych członków zaliczki. Ośrodek nie mógł dostać z banku gwarancji, bo był jeszcze od czasów Igrzysk w Soczi zadłużony. Uzgodniliśmy

że IVSI może zaakceptować ubezpieczenie gwarancyjne z klauzulą przygotowaną przez naszego adwokata (**R. Pietrzyk** z Dusseldorfu) i daliśmy czas Rosa Kutor do końca sierpnia z przekazaniem tego zabezpieczenia. Jednocześnie ustaliliśmy termin na posiedzenie prezydium w dniach 14-15.09 w Budapeszcie.

Do 14.09 nie otrzymaliśmy z Rosa Kutor wymaganych dokumentów, więc prezydium

w pełnym składzie podjęło decyzję większością głosów o wypowiedzeniu kontraktu Rosa Kutor z wszystkimi konsekwencjami. Bardzo pomógł nam w rozwiązaniu licznych problemów prawnych mec. **R. Pietrzyk**.

Jednocześnie próbowaliśmy jeszcze zorganizować Kongres w innym miejscu. W grę wchodziły takie resorty narciarskie, jak: Garmisch-Partenkirchen, Lech, oraz mniej znane miejscowości w Czechach i Północnej Macedonii. Jednak czas był za krótki na zorganizowanie Kongresu, startując z punktu zero. Dlatego prezydium IVSI podjęło jednogłośnie decyzję o zwołaniu Zgromadzenia Ogólnego IVSI w marcu 2022 w Levi (Finlandia) łącznie ze Zgromadzeniem Ogólnym INTERSKI oraz IVSS. Oczywiście termin ten uzgodniliśmy z INTERSKI.

Zgromadzenie Ogólne IVSI było szczególnie ważne, ponieważ musieliśmy wybrać: nowego prezydenta, v-ce prezydentów, oraz 2 członków prezydium reprezentujących wszystkich członków. Na funkcję prezydenta IVSI zgłoszono 2 kandydatów: **Jerzy Kaliski** (Polska) i **Jens Buehler** (Niemcy). W głosowaniu wzięło udział 14 narodowych stowarzyszeń. Stosunkiem głosów 10:4 prezydentem IVSI na lata 2022-2025 wybrany został **Jerzy Kaliski**. Zostałem więc pierwszym prezydentem w historii IVSI spoza krajów alpejskich. Na funkcje v-ce prezydentów było 3 kandydatów: **Rudolf Leber** (Austria), **Jean-Marc Villemin** (Francja) i **Nick Herrin** (USA). W wyniku głosowania v-ce prezydentami zostali: **Rudolf Leber** i **Nick Herrin**. Na reprezentantów krajów zgłoszono 2 kandydatów: **Joris van Gestel** (Belgia) i **Chris Exall** (Anglia) i wybrano: **Joris van Gestela**, a ponieważ **Chris Exall** nie był obecny z powodu COVID, został włączony nieformalnie do prezydium, bez prawa głosu, a na Zgromadzeniu ogólnym IVSI w Levi w 2023, zostanie oficjalnie zatwierdzony.

Po wyborach spotkałem się z naszą ekipą: prezesem **Jackiem Żabą, Krzysztofem Ziębą, Ludwikiem Żukowskim, Wojciechem Woźnicą** i **Piotrem Ogarzyńskim**. I tak jak przed laty z **Kazimierzem Masłowskim** dyskutowaliśmy o włączeniu się naszych instruktorów aktywnie w działalność INTERSKI. W Shiga Kogen



Gratulacje od prezesa SITN PZN

w 1989 roku Kazimierz stwierdził, że musimy jako organizacja (jeszcze nie było SITN-u) włączyć się w ten krąg i konsekwentnie na Kongresie w St. Anton 1991, zgłosił mnie jako kandydata reprezentującego Polskę. I tak minęło 31 lat i teraz faktycznie nasza organizacja jest mocno „osadzona” w INTERSKI. Dlatego w Levi dyskutowaliśmy o tym, by kol. **Piotr Ogarzyński** kontynuował pracę w komisji technicznej, badań i rozwoju, a kol. **Wojtek Woźnica** intensywnie włączył się w ISIA, co zresztą już skutecznie dokonał, będąc wybranym do szerokiego prezydium ISIA. Gratulacje!

I tak może przy odpowiednim zaangażowaniu w działalność INTERSKI i mojej pomocy, którą powinni koleldzy wykorzystać, może uda się za kilka lat przejąć dalsze kierownicze funkcje, co podniesie bardzo znaczenie SITN w instruktorskim świecie – a do tego właśnie powinniśmy dążyć. Pierwsze posiedzenie nowo wybranego prezydium mieliśmy w Wiedniu, w dniach 24-26.06. 2022. Zaprosiliśmy również na spotkanie członków komisji. Pierwsze posiedzenie prezydium IVSI było szczególnie ważne, ponieważ mieliśmy ustalić strategię organizacji na najbliższe 4 lata, powołać nowe komisje oraz określić udział IVSI w Kongresie INTERSKI w Levi w marcu 2023.

Prezydium w pełnym składzie oraz członkowie komisji: **Fabienne Turpin, Stefan Schiel, Kati Egri, J.M. Villemin**, a także prowadzące sekretariaty IVSI: **Ewelina Giefer** (Frankfurt) i **Andrea**





Hotel Panorama w Levi – miejsce obrad IVSI w marcu 2022.

**Schneider** (Wiedeń) oraz Konsul: **Fritz Mares** dwa dni intensywnie dyskutowali, ustalając:

1. Powołuje się komisje:
  - Strategii i komunikacji (przewodniczącą **J. Kaliski** i prowadząca podkomisję komunikacji **F. Turpin**)
  - Techniczna (przewodniczący **Stefan Schiel**)
  - Badań i rozwoju (przewodniczącą **Takazumi Fukuoka**)

Składy osobowe komisji znajdują się na stronie internetowej IVSI, jak również cele i zakres obowiązków.

2. Ustaliliśmy jednocześnie, że ostatni raz przesyłamy znaczki na legitymacje na rok 2023, a od sezonu 2023/2024 będą obowiązywały nowe legitymacje wg zatwierdzonego projektu. Austria, Anglia, Belgia, Francja wprowadzają ten system już w 2023, więc nie rozumiem przesłanych nam przez kol. **Wojtkę Woźnicę**, argumentów uzasadniających fakt, że SITN nie zdecydował się na ten krok.
3. Długo dyskutowaliśmy nad zadaniami nowej komisji social media i w efekcie końcowym włączyliśmy ją do komisji Strategii i organizacji, jako podkomisję, prowadzoną przez **Fabienne Turpin** (Francja).

W każdy ostatni czwartek miesiąca mamy posiedzenie on-line prezydium INTERSKI, na którym omawiamy szczegółowo przygotowania do Kongresu w Levi. Zapraszani na te posiedzenia są również przedstawiciele fińskich organizacji zabezpieczających logistycznie Kongres, dzięki czemu mogłem pomóc ekipie SITN w załatwieniu rezerwacji miejsc noclegowych dla 69 naszych instruktorów.

W dniach 24-25.10. zaplanowane jest posiedzenie prezydium INTERSKI w Helsinkach, na którym ostatecznie zatwierdzimy program i wszystkie elementy logistyczne Kongresu w Levi. Ustaliliśmy do tej pory, że będą organizowane systematycznie spotkania on-line, ukierunkowane na warsztaty oraz wszystkie inne eventy, w których będziemy brali udział jako reprezentacja, i bardzo ważna jest obecność polskich przedstawicieli na tych spotkaniach.

Przygotujemy się dobrze do Kongresu merytorycznie, technicznie, jak i wizualnie. Polska reprezentacja w Pamporowie prezentowała się wspaniale, stroje narciarskie w kolorach narodowych, demo team w strojach góralskich – spróbujmy podobnie przygotować się do Kongresu w Levi!

**Jerzy Kaliski**  
Prezydent IVSI



## Pokoju, pokoju i jeszcze raz pokoju!

Tak naprawdę, to wstęp do tegorocznego Informatora można skrócić do słów „Pokoju, pokoju i jeszcze raz pokoju!”. Trudno bowiem dobrać słowa trzeci rok z rzędu, jeśli żyjąc nadzieją na lepsze jutro, to jutro przynosi coś jeszcze gorszego! Już na wstępie życząc więc pokoju, zdrowia i nadziei, mam nadzieję, że to wszystko co dzieje się przez ostatnie trzy lata, na finale uczyni nas mocniejszymi, lepszymi i jeszcze bardziej świadomymi tego, iż nic nie jest dane raz na zawsze!

Na początku chciałbym w imieniu swoim jak i całego środowiska instruktorskiego SITS pogratulować wyboru nowym władzom Polskiego Związku Narciarskiego, z prezesem **Adamem Małyszem** na czele. Mam nadzieję, iż kolejne lata działalności PZN będą pasmem pełnym sukcesów na wielu arenach, w tym oczywiście w snowboardzie. Będziemy trzymali kciuki, będąc jednocześnie gotowymi na wszelaką współpracę.

Gratuluję również wyboru na kolejną kadencję prezesowi SITN PZN **Jackowi Żabie** oraz nowemu Zarządowi SITN. Jestem przekonany, że nasza współpraca nadal będzie się układała tak, jak w minionej kadencji, a drobne „roszady” w składzie Zarządu pozwolą na kontynuację tego co było i początek wielu nowych inicjatyw!

Za nami bardzo dobry, udany sezon 2021-2022, którego podsumowanie znajdziecie na kolejnych stronach Informatora. Mimo kolejnej fali pandemii, długi i śnieżny sezon pozwolił nadrobić zaległości i gdyby nie wybuch wojny na Ukrainie, można by rzec, że był to sezon idealny – śniegu było pod dostatkiem już od początku grudnia, „spragnionych” snowboardu klientów nie brakowało, a i instruktorzy złapali „wiatr w żagle”. Unifikowała się rekordowa liczba instruktorów, odbyło się dość sporo kursów na stopień Asystenta Instruktora i Instruktora (wg nowego systemu szkolenia). Udało nam



się przeprowadzić w pełnej ale nowej formule Egzamin Centralny na stopień Instruktora, która okazała się strzałem w dziesiątkę. Wielkim sukcesem ostatnich kilku tygodni, ale zaliczanym do sezonu 2021-2022 jest włączenie kwalifikacji ze snowboardu do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji. Pracowaliśmy nad tym 6 lat i dopiero teraz udało się to doprowadzić do końca!

Przed nami kolejny sezon wyzwań, ciężkiej pracy, ale mam również nadzieję, że szczęśliwych dni pełnych sukcesów. Największym wyzwaniem będzie dla nas uruchomienie całego procesu walidacji i certyfikacji nowych kwalifikacji. Przed nami jednak sezon kongresu INTERSKI 2023 w Levi, wznowienie po przerwie MPI 2023, praca nad nowymi pytaniami egzaminacyjnymi, poprawionymi wytycznymi i nowymi publikacjami (m.in. Program nauczania). Patrzymy na te zadania jednak bardzo optymistycznie, tak jak trzymając kciuki za jak najszybsze zakończenie wojny na Ukrainie, optymistycznie patrzymy na świat w kolejnych dniach, miesiącach i latach!

Życząc wszystkim tradycyjnie śnieżnej zimy, tak jak rozpocząłem, jeszcze raz życzę pokoju, pokoju i jeszcze raz pokoju!

**dr Piotr Kunysz**  
Prezes SITS

# Wspólnie dla bezpieczeństwa na stoku



Przez dwa ostatnie lata, z uwagi na pandemię sezon narciarski zdecydowanie różnił się od tych, do których zdążyliśmy przywyknąć, jednakże policjanci nieustannie dbali o bezpieczeństwo osób korzystających z wypoczynku na śniegu.

Służba na stokach narciarskich jest wyjątkowa i wymaga od pełniących ją policjantów specyficznej wiedzy, jak i umiejętności. Tym bardziej, iż według danych statystycznych coraz więcej osób w naszym kraju deklaruje czynne

uprawianie narciarstwa i snowboardingu, a co za tym idzie powstaje coraz więcej nowych i profesjonalnych tras narciarskich. Tym samym zapewnienie odpowiednich warunków do uprawiania sportów zimowych, traktowane winno być na równi z zagwarantowaniem osobom korzystającym z zorganizowanych terenów narciarskich bezpieczeństwa. Dlatego Policja elastycznie dostosowuje swoje metody działania do oczekiwań społecznych poszukując partnerów działających na rzecz zapewnienia



Policjanci podczas World Snow Day

bezpieczeństwa w tym przypadku na zorganizowanych terenach narciarskich.

Dlatego też kierując się troską o bezpieczeństwo i porządek publiczny na zorganizowanych terenach narciarskich, Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji od 2010 r. współdziała ze Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN oraz Polskim Związkiem Narciarskim w zakresie szkoleń policjantów kierowanych do służby na stokach narciarskich. Współpraca w tym obszarze, od samego początku układała się wzorowo, a w dowód tej współpracy w dniu 19 października 2011 r., w Krakowie podpisano *Porozumienia między Komendantem Głównym Policji a Stowarzyszeniem Instruktorów i Trenerów Narciarstwa Polskiego Związku Narciarskiego oraz Polskim Związkiem Narciarskim w sprawie współdziałania w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego na zorganizowanych terenach narciarskich.*

Dobrze układająca się współpraca z SITN PZN i PZN skutkowałą zawarciem kolejnych *Porozumień*, a ostatnie zostało podpisane w dniu 5 października 2018 r. Zgodnie z jego treścią współdziałanie polega m.in. na organizowaniu kursów szkoleniowych dla policjantów przewidzianych do pełnienia służby na stokach narciarskich, prowadzonych przez Instruktorów Wykładowców SITN PZN w zakresie doskonalenia techniki jazdy na nartach, udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanym na stokach narciarskich, oceny niebezpiecznych zachowań uczestników tej formy rekreacji. Polega ona również na prowadzeniu wspólnych działań profilaktycznych oraz akcji edukacyjno-informacyjnych z zakresu bezpieczeństwa na zorganizowanych terenach narciarskich.

W ramach owocnej współpracy do chwili obecnej uprawnienia Instruktor PZN uzyskało 94 funkcjonariuszy, zaś uprawnienia Pomocnika Instruktor PZN 64 policjantów, co łącznie daje liczbę 158 przeszkolonych funkcjonariuszy przez kadrę SITN PZN. Warto też dodać, iż umiejętności funkcjonariuszy, którymi wykazali się przystępując do egzaminu na Instruktor PZN lub Pomocnika Instruktor PZN, co 3 lata w ramach unifikacji są weryfikowane przez Instruktorów Wykładowców SITN PZN.



Policjanci-narciarze podczas patrolu na stoku

W tym miejscu należy zwrócić uwagę, iż policjanci skierowani do służby na zorganizowanych terenach narciarskich, co roku w ramach lokalnego doskonalenia zawodowego poddawani są weryfikacji umiejętności jazdy na nartach, znajomości obowiązujących przepisów m.in. *Ustawy z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich* oraz dekalogu FIS. Ponadto, policjanci muszą znać oznakowanie na trasach narciarskich oraz poznać regulamin obowiązujący na konkretnym stoku, na który zostaną skierowani do służby.

Działania, które przeprowadza się od wielu lat na podstawie *Porozumienia* przynoszą wymierne efekty w postaci kolejnych funkcjonariuszy, którzy nabytą wiedzę i podniesione umiejętności w zakresie jazdy na nartach oraz udzielania pomocy osobom poszkodowanym na zorganizowanych terenach narciarskich wykorzystują w trakcie służby w okresie zimowym. Polscy policjanci, posiadający uprawnienia Instruktor lub Pomocnika Instruktor PZN, nie tylko pełnią służbę w kraju, ale również za granicą, gdzie narciarze znad Wisły korzystają z zimowych uroków. W ostatnich dwóch latach, z uwagi na panującą pandemię, polscy policjanci wyjątkowo nie pełnili służby na stokach we włoskich Alpach.

W tym miejscu pragnąłbym zaznaczyć, że służba patrolowa na zorganizowanych terenach narciarskich w sezonie zimowym 2021/2022





Policjanci udzielają pomocy osobie poszkodowanej na stoku narciarskim

pełniona była przez 128 funkcjonariuszy Policji, którzy zrealizowali łącznie 1.268 służb. Z uwagi na niesprzyjające warunki atmosferyczne panujące na początku sezonu narciarskiego, jak również obostrzenia związane z panującą pandemią Covid-19 tego rodzaju służba pełniona była tylko na niektórych stokach województw: małopolskiego, śląskiego, dolnośląskiego, świętokrzyskiego, podlaskiego, warmińsko-mazurskiego oraz podkarpackiego.

Doświadczenia lat ubiegłych wskazują, że w Polsce wzrasta liczba zwolenników uprawiania sportów zimowych. Ta forma aktywnego wypoczynku, oprócz dostarczania wrażeń i relaksu narciarzom, niesie za sobą również zagrożenia. Na stokach dochodzi do nieodpowiedzialnych i ryzykownych zachowań, a uczestnicy zabaw i wypoczynku stają się ofiarami nie tylko nieszczęśliwych wypadków, ale również przestępstw i wykroczeń.

W minionym sezonie narciarskim policjanci pełniący służbę na stokach ujawnili 191 wykroczeń, a w 1.999 przypadkach niestosowania się do zasad dekalogu FIS została zwrócona uwaga osobom naruszającym podstawowe reguły korzystania ze stoków.

Nieodzownym elementem służby na zorganizowanych terenach narciarskich bez wątpienia jest potrzeba ciągłego podnoszenia poziomu

wiedzy i umiejętności policjantów-narciarzy. Stąd też w Biurze Prewencji KGP powstała inicjatywa corocznej weryfikacji ich umiejętności w duchu sportowej rywalizacji poprzez organizację Ogólnopolskich Zawodów Narciarskich dla Funkcjonariuszy Policji. Zawody, które były bardzo cenione przez policyjnych narciarzy były organizowane do 2020 r. przez ostatnich 6 lat. Niestety sytuacja w kraju, jak i na świecie, związana z pandemią Covid-19 przerwała tak cenną inicjatywę nie tylko z punktu widzenia policjantów uczestniczących w zawodach, ale i też partnerów z SITN PZN oraz Podhalańskiej Grupy GOPR, którzy brali w nich czynny udział poprzez nieoceniony wkład w sprawny i w pełni profesjonalny przebieg zawodów, wchodząc w skład zespołów sędziowskich.

Współpraca z SITN PZN w ramach *Porozumienia*, to nie tylko wyłącznie organizacja szkoleń dla policjantów, ale również szeroko pojęta sfera działań profilaktycznych oraz akcji edukacyjno-informacyjnych, mających na celu promowanie bezpiecznego i odpowiedzialnego wypoczynku na śniegu. Wśród wspólnie realizowanych przedsięwzięć należy wymienić ogólnopolską akcję informacyjno-edukacyjną na rzecz zapewnienia bezpieczeństwa na zorganizowanych terenach narciarskich, prowadzoną pod nazwą „*Kręci mnie bezpieczeństwo na*

stoku”. Celem kolejnej edycji akcji było promowanie odpowiedzialnych postaw narciarzy i snowboardzistów, poszerzanie wiedzy na temat odpowiedzialności prawnej związanej z naruszaniem przepisów obowiązujących na stokach oraz upowszechnianie Dekalogu Międzynarodowej Federacji Narciarskiej (FIS), a także dotarcie do możliwie najszerszego grona odbiorców oraz zaangażowanie jak największej liczby instytucji, organizacji i osób na rzecz współpracy w zakresie bezpiecznego wypoczynku zimowego.

Partnerami projektu byli, podobnie jak w latach ubiegłych: Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN, Polski Związek Narciarski, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Tatrzańskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Fundacja PZU.

Opisywany projekt profilaktyczny był realizowany na terenie całego kraju od grudnia 2021 r. do marca 2022 r., **ze szczególnym nasileniem w rejonach zorganizowanych terenów narciarskich, na których policjanci pełnią służbę na stokach poprzez działania informacyjno-edukacyjne skierowane do ogółu społeczeństwa** polegające na zorganizowaniu i przeprowadzeniu szeregu spotkań informacyjno-edukacyjnych z dziećmi i młodzieżą, podczas których policjanci realizujący zadania z zakresu profilaktyki społecznej, w tym również policjanci dzielnicowi, informowali o sposobach bezpiecznego zachowania podczas całego sezonu zimowego.

W ramach akcji ogłoszono ogólnopolski konkurs plastyczno-filmowy dla dzieci i młodzieży pn. „*ŚNIEŻNY DEKALOG*” promujący bezpieczne narciarstwo i snowboard oraz aktywny tryb życia, w którym mogły wziąć udział osoby lub zespoły do 3 osób w wieku od 5 do 16 lat. Warto wspomnieć, że do udziału w nim aktywnie włączyło się ponad 60 szkół i 15 przedszkoli z terenu całego kraju.

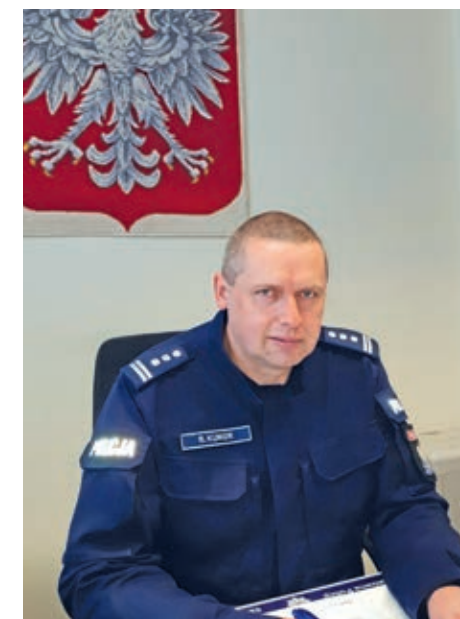
Ostatecznie jury składające się z przedstawicieli Organizatora oraz Partnerów konkursu wyłoniło spośród nadesłanych prac: 2 laureatów prac plastycznych oraz 5 laureatów spotów

filmowych, ponadto przyznano 6 wyróżnień w obydwu kategoriach.

Warto też dodać, że policjanci wspólnie z SITN PZN oraz PZN od kilku lat uczestniczą w zainicjowanej przez Międzynarodową Federację Narciarską (FIS) kampanii „*Światowy Dzień Śniegu*”, której celem jej popularyzacja sportów śnieżnych wśród dzieci i młodzieży oraz edukacja związana z uprawianiem narciarstwa. Przedsięwzięcie to ma na celu propagowanie bezpieczeństwa w rekreacji powszechnej i wypoczynku na śniegu. Akcja ma również za zadanie popularyzowanie mechanizmów służących ograniczeniu zjawiska niewłaściwego zachowania się na stokach narciarskich.

Dziękując naszym Partnerom ze Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN za dotychczasową współpracę, pozostaję w przekonaniu, że w dalszym ciągu będzie się ona rozwijać i wzorcowo układać, tym samym zapewniając optymalny poziom bezpieczeństwa coraz liczniejszym miłośnikom wypoczynku na śniegu.

**insp. Robert Kumor**  
**Dyrektor Biura Prewencji**  
**Komendy Głównej Policji**



HEAD

TYROLIA

# PROTECTOR



## POLECANE PRZEZ TWOJE KOLANA

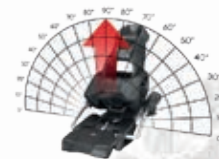
Dzięki technologii FULL HEEL RELEASE nowe wiązania PROTECTOR mogą zmniejszyć o ponad 50% siły działające na więzadła krzyżowe przednie podczas upadku\*. Efekt? Znaczne ograniczenie obrażeń kolan.

\* Na podstawie badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Innsbrucku: "Lateral Heel Release Reduces ACL strain in Simulated Backward Twisting Falls".

## PROTECTOR CZYLI NOWY WYMIAR OCHRONY

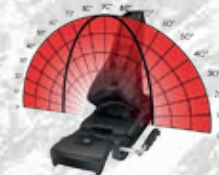
W sezonie 2022/23 TYROLIA dokonuje rewolucji na rynku wiązań narciarskich. Marka prezentuje całkowicie nowy model PROTECTOR stworzony, aby ograniczyć liczbę poważnych obrażeń kolan spowodowanych upadkami do tyłu ze skruceniem ciała. Takie właściwości umożliwia nowo opracowana technologia Full Heel Release (FHR), w ramach której TYROLIA w innowacyjny sposób łączy wypięcie pięty buta w płaszczyźnie pionowej i poziomej.

### FHR – NAJWAŻNIEJSZE CECHY



W tradycyjnych wiąźnaniach tylne części wypinają się jedynie w płaszczyźnie pionowej.

Tradycyjne wiązania są zaprojektowane w taki sposób, aby ograniczyć ryzyko obrażeń dolnych partii nóg (poniżej kolan), jednak nie zapobiegają uszkodzeniom kolan.



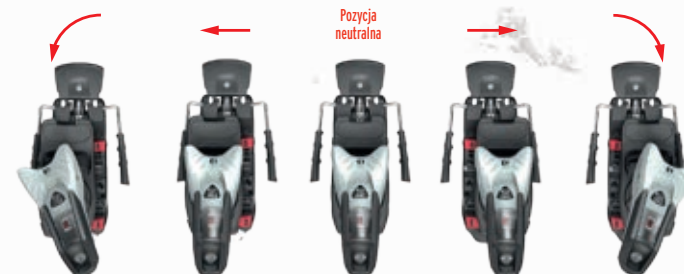
Wiązania PROTECTOR oferują technologię FULL HEEL RELEASE (FHR) – wypięcie w zakresie 180° (na boki i w pionie).

### WIĄZANIA PROTECTOR SĄ INNE

Dzięki technologii FULL HEEL RELEASE ograniczają ryzyko obrażeń zarówno dolnej partii nóg, jak i kolan. Obniżone wartości wypięcia przy upadkach do przodu i – przede wszystkim – do tyłu ze skruceniem ciała oznaczają mniejsze przeciążenie kolan i bezpieczniejszą jazdę.

### FHR – JAK TO DZIAŁA

1. Obustronny ruch na boki w zakresie 7 mm.  
**Zaletą:** taka elastyczność pochłania wszystkie uderzenia w wiązanie i zapobiega zbyt wczesnemu wypięciu.



2. Rotacja pod kątem 30° – aktywuje się tylko wtedy, kiedy przeciążenie jest zbyt duże, i wypina buta.

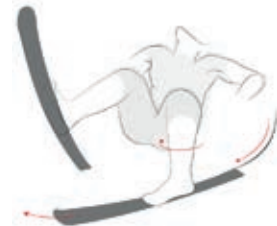
## Zmniejszenie o ponad 50% sił działających na więzadła krzyżowe przednie podczas upadku. Efekt? Znaczne ograniczenie obrażeń kolan.

### PROTECTOR CZYLI NOWY WYMIAR OCHRONY

W sezonie 2022/23 TYROLIA dokonuje rewolucji na rynku wiązań narciarskich. Marka prezentuje całkowicie nowy model PROTECTOR stworzony, aby ograniczyć liczbę poważnych uszkodzeń kolana i więzadła krzyżowego przedniego spowodowanych upadkami do tyłu ze skręceniem ciała. Takie właściwości umożliwia nowo opracowana technologia Full Heel Release (FHR), w ramach której TYROLIA w innowacyjny sposób łączy wypięcie pięty buta w płaszczyźnie pionowej i poziomej.

W oparciu o udokumentowane naukowo i potwierdzone wyniki badań nowe wiązania PROTECTOR mogą zmniejszyć o ponad 50% siły działające na więzadła krzyżowe podczas upadku.\*

Badania medyczne i nauk o sporcie wykazują, że uszkodzenia kolana – w szczególności uszkodzenia więzadła krzyżowego przedniego – stanowią jedną trzecią wszystkich obrażeń narciarskich. W 70% przypadków ich przyczyną są upadki w tył ze skręceniem ciała, które często skutkują poważnym uszkodzeniem w rejonie więzadła.



Charakterystyka tego typu upadków w narciarstwie alpejskim jest następująca: utrata równowagi w centralnej części korpusu (ciało odchyła się do tyłu), obciążenie tyłów nart, naciągnięcie więzadeł w kolanach, „złapanie” wewnętrznej krawędzi narty powodujące rotację kości piszczelowej do wewnątrz w stosunku do kości udowej. Od czasu pojawienia się techniki carvingu opisane wyżej zjawiska powodują rosnącą liczbę upadków podczas jazdy na nartach i często prowadzą do skomplikowanych interwencji chirurgicznych.



### INNOWACYJNA TECHNOLOGIA FULL HEEL RELEASE (FHR)

Tradycyjne wiązania oferowane przez większość wiodących producentów były lub są zaprojektowane w taki sposób, aby ograniczyć ryzyko obrażeń dolnych partii nóg, jednak od lat 80. niewiele zmieniło się w zakresie technologii i funkcjonalności, jakie oferują. Innowacyjne wiązania PROTECTOR minimalizują ryzyko uszkodzeń i chronią kolano narciarza – część ciała wyjątkowo narażoną na obrażenia – w szczególności poprzez zapewnienie stałych i niższych wartości wypięcia, które dzięki technologii Full Heel Release (FHR) gwarantują bezpieczeństwo w razie upadków do tyłu z rotacją.

Niskie i krótkotrwałe siły kompensuje ruch tylnej części wiązań w płaszczyźnie poziomej (obustronny ruch na boki w zakresie 7 mm). Jeśli podczas upadku do tyłu ze skręceniem ciała siły oddziałujące przekraczają wartość siły wypięcia, piętka wiązań przesuwana się w pełnym zakresie 7 mm, po czym następuje jej obrót o 30° i wypięcie buta.

Dzięki temu model PROTECTOR wyznacza nowe standardy bezpieczeństwa i pozwala zmniejszyć dodatkowe siły powodujące poważne uszkodzenia w okolicy stawu kolanowego i więzadeł o ponad 50%. Do oceny skuteczności technologii FHR w porównaniu z wiązaniami tradycyjnymi wykorzystujemy badanie ASTM2 1.10 w połączeniu z testem ze stopniowo narastającym obciążeniem.



Test ten opiera się na uznanej na świecie metodzie symulującej upadki do tyłu ze skręceniem ciała i mierzy poszczególne siły oddziałujące na nogę. Wyniki testu potwierdzają główną różnicę między wiązaniami tradycyjnymi i nową linią PROTECTOR.

Skuteczność technologii została również potwierdzona przez badania naukowe przeprowadzone na Uniwersytecie w Innsbrucku, z którym TYROLIA ściśle współpracowała podczas prac nad wiązaniami PROTECTOR. Inteligentne wypięcie 180°, czyli połączenie wypięcia części tylnej w płaszczyźnie pionowej i poziomej, gwarantuje maksymalne bezpieczeństwo w razie upadku do przodu oraz – w szczególności – do tyłu ze skręceniem ciała. Funkcja FHR może zmniejszyć o ponad 50% siły działające na więzadło krzyżowe przednie podczas upadku.\*

### Wiązania PROTECTOR to najbezpieczniejsze wiązania, jakie udało się stworzyć firmie TYROLIA

– mówi Robert Stanzl, dyrektor ds. marketingu i sprzedaży firmy TYROLIA.

„Do czasu powstania wiązań PROTECTOR nie prowadzono tak intensywnych naukowych badań przy wsparciu środowisk medycznych i nauk o sporcie podczas długoterminowego projektu. Przede wszystkim nie było tak szczegółowych oraz ukierunkowanych testów prowadzonych przez uznane na świecie instytucje naukowe. Jesteśmy wdzięczni Uniwersytetowi w Innsbrucku za ogromne zaangażowanie i stałe wsparcie w zidentyfikowaniu problemów i testowaniu rozwiązań na kolejnych etapach rozwoju prac inżynierskich”.

### JEDNO ROZWIĄZANIE DLA WSZYSTKICH

Linia PROTECTOR oferuje wszystkie dobrze znane i sprawdzone rozwiązania w zakresie bezpieczeństwa marki TYROLIA i te same osiągi co wszystkie inne tradycyjne wiązania marki TYROLIA. Technologia Full Heel Release (FHR) zapewnia jednak niespotykany wcześniej poziom bezpieczeństwa oraz mniejsze obciążenie kolana – stawu wyjątkowo podatnego na obrażenia podczas jazdy na nartach.

To rewolucyjne i innowacyjne rozwiązanie opracowane przez markę TYROLIA jest odpowiednie dla wszystkich narciarzy oczekujących wysokiego poziomu bezpieczeństwa – od początkujących po zaawansowanych, od alpejczyków po freeriderów, dla kobiet i mężczyzn, dla juniorów i seniorów.

Jako że wiązania oparto na systemie szynowym PowerRail, są kompatybilne ze wszystkimi nartami z zamontowaną fabrycznie szyną PowerRail. W przypadku nart bez szyny, TYROLIA oferuje wersje PROTECTOR Set oraz model PROTECTOR Attack, które nadają się również do sprzedaży detalicznej i wypożyczalni. Jeśli chodzi o kompatybilność nart i butów, wiązania PROTECTOR odpowiadają standardowi alpejskiemu i GripWalk. Dzięki standardowi MN model PROTECTOR Attack jest kompatybilny z butami o podszewkach alpejskich, skitouringowych i GripWalk. Wiązania łączą najlepsze cechy „dwóch światów” – optymalną wytrzymałość i stabilność części przedniej modelu Attack oraz zastosowaną w części tylnej technologię Full Heel Release gwarantującą maksymalne bezpieczeństwo. Dzięki temu PROTECTOR to idealne wiązania dla narciarzy All-Mountain oraz freeskiingowców.

Wiązania zostały opracowane i wyprodukowane w Austrii. Oznakowanie „Made in Austria” gwarantuje poziom i jakość usług oczekiwany od renomowanego producenta.

\* Na podstawie badań przeprowadzonych na Uniwersytecie w Innsbrucku: „Lateral Heel Release Reduces ACL strain in Simulated Backward Twisting Falls”.

# SITN jako państwowy egzaminator na stopnie instruktorskie

W poprzednim Informatorze pisałem o wdrożeniu ram kwalifikacji zawodowych instruktorów narciarstwa (w tym samym Informatorze kol. dr. **Piotr Kunysz** pisał o kwalifikacjach snowboardowych). W tym wydaniu też piszemy obaj.

W chwili oddawania do druku tegorocznego Informatora projekt nazwany „Wdrożenie ram kwalifikacji zawodowych w sporcie w odniesieniu do sportów śnieżnych” zakończył swój I etap legislacyjny. Nie będę pisał o kwalifikacjach snowboardowych, ale zachęcam do przeczytania niejako sprawozdawczej informacji kol. Piotra Kunysza w dziale Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu.

Wejście w życie konkretnych opisów kwalifikacji instruktorskich oznacza koniec ery prawnej niepewności w Polsce. Od wielu lat publicznie w Polsce (czyli poza SITN) nie było wiadomo, co instruktor narciarski ma potrafić i jakie precyzyjnie musi mieć kompetencje... W 2015 roku ten obowiązkowy katalog umiejętności został ustawowo nazwany ramą kwalifikacji i od miesiąca mamy nasze umiejętności oficjalnie skatalogowane, pogrupowane i zdefiniowane.

Jako SITN jesteśmy od 4 lat wnioskodawcą o wpisanie do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK) opisów kwalifikacji zawodowych „Nauczanie narciarstwa alpejskiego na poziomie rekreacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem dzieci” oraz „Nauczanie narciarstwa alpejskiego na poziomie zaawansowanym”. I stało się! Zostały one opublikowane w Monitorze Polskim w dniu 25 sierpnia 2022. Linki do ich są poniżej:

<https://monitorpolski.gov.pl/MP/2022/827>

<https://monitorpolski.gov.pl/MP/2022/826>.

W następstwie tych obwieszczeń zatwierdzających Ministra Sportu zostały one wprowadzone do ZSK. Co to oznacza? SITN może wystąpić do

Ministra Sportu i Turystyki o nadanie statusu instytucji certyfikującej. Zapewne nowy Zarząd podejmie taką decyzję jeszcze w październiku. Oznaczałaby ona, że SITN uważa, że wie (najlepiej w Polsce) jakie są wymagania kwalifikacyjne dla zawodu instruktor narciarstwa (czyli co instruktor musi wiedzieć, co musi potrafić oraz jak swą wiedzę i umiejętności wykorzystywać bezpiecznie z uczniami (kompetencje społeczne). Jeśli ten pogląd podzieli Minister i jego organy opiniujące (IBE PIB, IS PIB), to SITN PZN zostanie instytucją certyfikującą w imieniu państwa polskiego.

Zgodnie z ustawą o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji z 2015 roku, osoba która pozytywnie przejdzie przez proces nazwany walidacją umiejętności zawodowych, będzie mogła otrzymać państwowy Certyfikat Kwalifikacji Zawodowej wydawany przez państwową instytucję certyfikującą.

W opublikowanych już aktach prawnych można przeczytać co instruktor (PRK 4 – teraz I.SITN oraz PRK 5 – teraz I.PZN) musi potrafić oraz jak należy to zweryfikować (w procesie walidacji).

Wydawany przez SITN PZN certyfikat będzie potwierdzał, że instruktor posiada rynkowe kwalifikacje zawodowe w zakresie np. „Nauczanie narciarstwa alpejskiego na poziomie rekreacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem dzieci” (PRK 4). A oficjalna nazwa skrócona tytułu zawodowego osoby posiadającej tę kwalifikację będzie brzmiała: Instruktor Narciarstwa Rekreacyjnego (PRK 4) i będzie podlegała ochronie jako tytuł zawodowy. A naruszy prawo osoba, która bez uzyskania certyfikatu będzie jej używała.

Certyfikacja jest uzgodnionym z państwem polskim scenariuszem zapewnienia wyższej jakości i poczucia bezpieczeństwa nauczania



sportów śnieżnych. Komu certyfikacja ma zapewnić to poczucie bezpieczeństwa? Przede wszystkim naszym klientom, podopiecznym, a zaraz potem pracodawcom (takim jak szkoły narciarskie, kluby, tour operatorzy), którzy na podstawie certyfikatu uzyskują pewność, że zatrudniany nauczyciel narciarstwa jest zweryfikowanym przez państwową komisję, wg sformalizowanego scenariusza, prawdziwym profesjonalistą w nauczaniu! Przecież ma państwowy atest!

## Odautorski komentarz do obecnej sytuacji

Do tej nowej roli i funkcji SITN-u nie zbudowaliśmy jeszcze procedur ani struktur organizacyjnych i funkcjonalnych, więc będzie to zapewne priorytetowe zadanie Zarządu na najbliższy rok, aby zdążyć wdrożyć system uzgodniony z Instytutem Sportu jako jednostką nadzorującą.

Nie zdążymy w bieżącym sezonie wdrożyć procesów walidacji i certyfikacji. Ale od daty ogłoszenia danej kwalifikacji i wpisaniu jej do państwowego, zintegrowanego rejestru kwalifi-

kacji zawodowych, przez następne co najmniej trzy lata SITN będzie prowadził procedury konwertowania naszych instruktorskich legitymacji związkowych w państwowe certyfikaty.

Mam nadzieję, że Zarząd SITN i powołane komisje tematyczne zastosują przy tym w możliwie najszerszym dopuszczalnym zakresie zasadę ochrony praw nabytych instruktorów – członków SITN PZN.

Do uzgodnionych z państwem wymagań kwalifikacyjnych (PRK 4, 5, 6) trzeba będzie dopasować programy edukacji zawodowej instruktorów (wytyczne szkolenia) i to będzie największa rewolucja w systemie szkolenia SITN począwszy od następnego sezonu!

Na koniec bardzo dziękuję za owocną współpracę kol. kol. **Kasi Górskiej** i **Wojtkowi Woźnicy**, którzy współtworzyli opisy zatwierdzonych i obowiązujących opisów kwalifikacji instruktorskich oraz nadal pracują ze mną nad kolejnymi opisami. Dzięki!

**Ludwik Żukowski**  
W imieniu Zespołu SITN PZN ds. ZSK

# Kwalifikacje nauczania narciarstwa włączone do ZSK



## MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 25 sierpnia 2022 r.

Poz. 826

### OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>

z dnia 6 lipca 2022 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Nauczanie narciarstwa alpejskiego na poziomie zaawansowanym” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Nauczanie narciarstwa alpejskiego na poziomie zaawansowanym” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: *K. Bortniczuk*

Warszawa, dnia 25 sierpnia 2022 r.

Poz. 827

### OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>

z dnia 6 lipca 2022 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Nauczanie narciarstwa alpejskiego na poziomie rekreacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem dzieci” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Nauczanie narciarstwa alpejskiego na poziomie rekreacyjnym ze szczególnym uwzględnieniem dzieci” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: *K. Bortniczuk*

# Partnerska współpraca pomiędzy SITN PZN i Władzami Regionu Trentino 2018-2022

Ostatnie kilka lat dla Władz Regionu Trentino, jak i dla Władz SITN PZN nie były łatwe. Przede wszystkim uwarunkowania realizacji podjętych wyzwań były zdecydowanie inne i bardzo niesprzyjające. Należy tu rozumieć przede wszystkim 2 lata pandemii i w wielu miejscach kompletnego wyłączenia wszelkiej działalności operacyjnej. Tak też działo się na polu współpracy pomiędzy Zarząd Regionu Trentino i SITN PZN. Po krótkiej przerwie, w grudniu 2021 powróciliśmy do tej jakże zacnej współpracy.

Przy tej okazji warto wspomnieć, iż współpraca ta formalnie trwa już od 2005 roku, czyli 17 lat! Głównym założeniem jej było wypracowanie wspólnych zasad i mechanizmów dla rozwoju bezpiecznego wypoczynku i rekreacji lawinowo przyrastającej rzeszy polskich sympatyków sportów śnieżnych w regionie Trentino, oraz możliwości i zasad uczestniczenia w tym procesie polskich Instruktorów PZN i LSN SITN PZN. W ramach tej współpracy organizowaliśmy wspólne konferencje poświęcone bezpieczeństwu w sportach śnieżnych na stokach Trentino, wzajemne szkolenia instruktorskie, otwarte workshop'y Trentino w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu i Poznaniu, gdzie przedstawiciele Trentino zawsze wskazywali i zalecali korzystanie z wyspecjalizowanej, kwalifikowanej kadry instruktorskiej gwarantowanej przez SITN PZN i licencjonowane szkoły, czy też specjalistyczne targi turystyczne „Good buy Trentino” i spotkania grup Kierowników LSN SITN PZN w Trentino.

W ostatnich latach wzajemną promocję i współpracę rozszerzyliśmy również o aspekty rekreacji i wypoczynku letniego w Trentino. Czyli turystyka górską, wycieczki rowerowe, downhill bikeing, canyoning, rafting czy windsurfing. Wszystkie te dyscypliny mają spektakularne uwarunkowania i są warte ich eksploracji właśnie w Trentino. Jedną z najważniejszych

kwestii takiego wypoczynku jest świetna lokalna organizacja oraz aspekt bezpieczeństwa wszystkich uczestników – od najmłodszych do najstarszych.

Coraz więcej szkół z licencją SITN PZN, działających głównie w zimie, rozszerza swoją ofertę na dyscypliny letnie właśnie w regionie Trentino, gdzie jak się okazuje, znajdują najciekawsze propozycje w tym zakresie. Każda nowa forma współpracy wymaga właściwej uwagi, organizacji i czasu, aby zaowocowała tak jak zimowy wypoczynek i rekreacja w Regionie Trentino.

Mamy nadzieję, iż obie strony będą kontynuować dotychczasową, owocną współpracę dla dobra swoich wspólnych klientów.



**Mirta Valentini**  
Kierownik Działu Wsparcia Sprzedaży  
i Rozwoju Turystyki Trentino Marketing



**Maciej Kwiatkowski**  
Członek i Pełnomocnik  
Zarządu SITN PZN ds. współpracy  
z partnerami biznesowymi



# ENJOY



[visittrentino.info](http://visittrentino.info)

YOU ARE IN **TRENTINO**  
ITALIA

# Mio Trentino



W tym roku mamy dla was wyjątkową nowość, nazywa się **Mio Trentino** i jest aplikacją, która zrewolucjonizuje wasze wyobrażenie o urlopie. Wasze doświadczenie Trentino przekształci się w podróż po terytorium, które poznacie jeszcze przed wyjazdem, które nauczycie się rozpoznawać w trakcie pobytu i które - w nadzwyczajny sposób - będzie krystalizować się wokół was. **Mio Trentino** podpowie wam trasy, doświadczenia, wydarzenia i na bieżąco będzie was informować o pogodzie oraz warunkach drogowych. Aplikacja powie wam, jak przemieszczać się po terytorium, aby dotrzeć do celu, pomoże wam przy rezerwacjach oraz pokaże, jakie korzyści daje wam zintegrowana z nią karta **Trentino Guest Card**. Będzie wam towarzyszyć w każdej chwili, gotowa w razie potrzeby do zmiany programu. A jeśli pojawią się pytania lub będziecie chcieli dowiedzieć się czegoś specjalnego, niezwłocznie połączy was z kompetentną osobą. **Mio Trentino** to idealna aplikacja, z którą poczujecie się w Trentino jak w domu. Aby idealny pobyt upływał bez zmartwień. Aby czas wypełnił się relaksem lub przygodami, bez ani jednej zmarnowanej chwili.

**Pobierz aplikację** i nawiguj po sekcjach, od razu odkrywając korzyści, zarezerwowane wyłącznie dla ciebie. **Mio Trentino** to **towarzysz podróży**, który nie może się doczekać spotkania z tobą i wspólnej wędrówki po Trentino, w wyjątkowym stylu.

## Trentino Guest Card

Czy znacie już Trentino Guest Card? Jest to karnet usprawniający i wzbogacający wakacje licznymi korzyściami, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Zyskujecie, na przykład, sprawny dostęp do naszych propozycji, rezerwacji wejść i usług, **bezpłatnego lub ulgowego wstępu** do najważniejszych muzeów, zamków i parków przyrodniczych. Jednak przede wszystkim możecie swobodnie i bez problemu przemieszczać się **środkami komunikacji publicznej**, omijając zatłoczone miejsca i parkingi, cieszyć się upustami w zrzeszonych obiektach oraz korzystać z wyjątkowych usług, takich jak wyciecz-



ki z przewodnikiem i degustacje. Aby otrzymać kartę, wystarczy po prostu zarezerwować pobyt w jednym z naszych hoteli lub innych obiektów noclegowych. Karta jest **zawsze dołączana do propozycji pobytu** w Trentino i nie podlega żadnym dodatkowym opłatom. Otrzymacie ją jeszcze przed przyjazdem, mailem lub SMS-em, bezpośrednio od obiektu, w którym dokonaliście rezerwacji (jeśli nie posiadacie smartfona, możecie poprosić o wydrukowanie karty przy zameldowaniu).

# Podsumowanie sezonu szkoleniowego 2021/2022



## Jesienna Konferencja Instruktorów Wykładowców

Jesienna Konferencja Szkoleniowa IW i A oraz Kierowników Licencjonowanych Szkół Narciarskich odbyła się w Krakowie, w dniu 16 października 2021 roku. Tradycyjnie spotkanie rozpoczął Prezes SITN PZN **Jacek Żaba**, który przedstawił aktualności z życia Stowarzyszenia.

Nowości oraz zmiany w schemacie szkolenia w Wytycznych Szkolenia SITN PZN na sezon 2021/2022 przedstawili kolejno:

- narciarstwo zjazdowe – IW **Piotr Stawarz**, IW **Grzegorz Dendys**, IW **Katarzyna Górka**, IW **Wojciech Woźnica**
- narciarstwo biegowe – IW **Anna Guzik**
- narciarstwo telemarkowe – IW **Piotr Kapustianyk**

Pierwszy Centralny Kurs Instruktorów SITN omówiony został przez: IW **Izabelę Wysocką**, IW **Piotra Stawarza** i IW **Wojciecha Woźnicę**.

Podczas konferencji odbyły się obrony prac asystenckich. Obrony zaprezentowali dwaj nasi asystenci:

- kol. **Maciej MŁYNARCZYK** – „Kompetencje społeczne – niezbędne umiejętności instruktora narciarstwa”
- kol. **Leszek PILCH** – „Narciarstwo na trawie jako alternatywa dla narciarstwa zimowego”.



Zarząd SITN PZN wraz z Komisją Narciarstwa Zjazdowego postanowił jednogłośnie przyjąć asystentów broniących swych prac w poczet Instruktorów Wykładowców SITN PZN, a Prezes SITN PZN **Jacek Żaba** wręczył kolegom stosowne odznaki funkcyjne.



Aktualności z życia SITN przedstawił prezes Jacek Żaba.

Szef Demo Teamu **Artur Wysocki** mówił o poszukiwaniu partnerów, tworzeniu materiałów medialnych i o wizji rozwoju komunikacji medialnej i jej siły przebicia.

Zasady pracy polskich instruktorów za granicą – zaprezentowali kol. kol. **Maciej Szpot** i **Piotr Tekiel**.

Prezes SITN PZN **Jacek Żaba** wraz z Przewodniczącym Komisji Licencjonowanych Szkół Narciarskich **Andrzejem Milewskim** wręczyli licencje PZN na sezon 2021/2022 przedstawicielom szkół narciarskich (A, A+B, C, D).



Nowości w Wytycznych Szkolenia omówili wiceprezisi Piotr Stawarz i Wojciech Woźnica.



Procedurę uzyskania stopnia IW PZN przedstawiła Katarzyna Górka.



Szkolenie biegowe w nowym sezonie omówiła Anna Guzik...



... a w telemarku Piotr Kapustianyk.



Założenia CKI SITN omówiła Izabela Wysocka...



...a tematy związane z POL-SKI Demo Teamem Artur Wysocki.



O rozwiązywaniu problemów polskich instruktorów chcących pracować za granicą mówili szefowie tematycznej komisji Maciej Szpot i Piotr Tekiel.





Plany szkolenia Instruktorów Zawodowych zaprezentował Grzegorz Dendys.



Andrzej Milewski przedstawiał zalety kursów kwalifikacyjnych, jako przygotowania do dalszych kursów kadrowych.



Maciej Młynarczyk bronił pracę o kompetencjach społecznych...



...a Leszek Pilch o narciarstwie na trawie.



Nowi Instruktorzy Wykładowcy PZN wraz ze swoimi promotorami i recenzentami



Wręczenie odznak IW PZN Maciejowi Młynarczykowi i Leszkowi Pilchowi



Prezes SITN PZN wręczył IW Florianowi Parnickiemu odznakę ministerialną Za Zasługi dla Sportu Polskiego.

## Kurs teoretyczny

Rokrocznie jesienią są organizowane przez SITN PZN kursy teoretyczne stanowiące część Centralnego Kursu Instruktorskiego.

Również w ostatnim sezonie, na skutek pandemii, część teoretyczna Centralnego Kursu Instruktorskiego została przeprowadzona w formie zajęć online za pośrednictwem platformy ZOOM. Zajęcia, w wymiarze 52 godzin, prowadzone przez Instruktorów Wykładowców SITN PZN, specjalistów w zakresie omawianych zagadnień – w większości wykładowców akademickich, odbywały się w dwa listopadowe weekendy 2021. Program kursu został znacząco zmodyfikowany przez IW **Katarzynę Górską** i dostosowany do efektów uczenia się zawartych w opisie kwalifikacji PRK#5. Podczas kursu poruszano zagadnienia z zakresu:

- statutowej działalności i struktury SITN
- anatomii funkcjonalnej
- fizjologii wysiłku
- psychologii/pedagogiki/socjologii
- biomechaniki
- aspektów prawnych pracy instruktora
- podstaw przygotowania fizycznego narciarzy alpejskich
- bezpieczeństwa i pierwszej pomocy
- organizacji i marketingu zawodów sportowo-rekreacyjnych.

W ubiegłorocznej edycji kursu udział wzięło 57 uczestników. Bezpośrednio po każdym wykładzie uczestnik kursu zobowiązany był do rozwiązania testu przygotowanego w formularzu Google. Uzyskanie 50% punktów stanowiło warunek zaliczenia każdego bloku tematycznego. Ewentualne poprawki możliwe były po skontaktowaniu się drogą mailową z prowadzącym, który ustalał formę zaliczenia.

Po zakończeniu kursu uczestników poproszono o wypełnienie ankiety zawierającej pytania na temat organizacji i przebiegu kursu. Zdecydowana większość uczestników szkolenia dobrowolnie udzieliła odpowiedzi bardzo wysoko oceniając program i realizację kursu. Kursanci sugerowali utrzymanie formy online realizacji tej części kursu w kolejnych sezonach. Treści bloków tematycznych zostały uznane za interesujące. Przygotowanie, zaangażowanie wykładowców oraz sposób prezentacji zostały ocenione bardzo wysoko. Deklarowano, że SITN powinien zainwestować w platformę e-learningową i rozwijać kształcenie przy wykorzystaniu tego narzędzia.

W oparciu o wyniki ankiety, powinno się w przyszłości w dalszym ciągu utrzymać formę kształcenia online, dokonując drobnych zmian w zakresie treści, redukując zagadnienia, które podejmowane będą podczas nowo wprowadzonego kursu Instruktor SITN.

## Szkolenie „SITNUSIOWE” według Programu Nauczania Dzieci SITN PZN

W terminie 09-10.12.2021 r. odbyło się w Kluszkowcach szkolenie „sitnusiowe”. Kurs zaliczyło w sumie 18 osób. Zajęcia prowadziły: IW **Anna Buczek** i IW **Katarzyna Górską**.



## Unifikacje

W minionym sezonie przeprowadzono 10 unifikacji, które zostały zorganizowane w Szczyrku, Kluszkowcach, Białce Tatrzańskiej, Czarnej Górze, Czarnów-SKI, Litwince (Grapa-SKI) i Zieleńcu. Łącznie w unifikacjach wzięło udział 510 instruktorów.



Rozpoczęcie unifikacji w Szczyrku zbiegło się z inauguracją sezonu narciarskiego w Beskidach.

## Unifikacje Instruktorów Zawodowych

W sezonie 2021/2022 zorganizowano 3 unifikacje dla Instruktorów Zawodowych, które przeprowadzono w Kluszkowcach, na Hali Miżowej i Zakopanem – łącznie uczestniczyło w nich 58 instruktorów.

Oto uczestnicy unifikacji ISIA:

1. BIERNACKI Adam
2. BRZUCHACZ Józef
3. GARGUL Maciej
4. GÓRECKI Rafał
5. GRZYMAŁA Jakub
6. HEJN-KĘPKIEWICZ Paulina
7. IWANICKI Jan

8. JANUĆ Wiesław
9. KAMIŃSKI Karol
10. KOŁDER Michał
11. KOTOWSKA-SARAPATA Ariana
12. KRYWULT Jan
13. KWIATKOWSKI Maciej
14. ŁAZARCZYK Karol
15. MARCHOWSKI Marcin
16. NIEĆ Maciej
17. NIEDZIELSKI Mirosław
18. ORANGE Robert
19. PUT Kazimierz
20. RUMIŃSKA Kamila
21. STYPA Marcin
22. SZNURKOWSKI Maciej
23. WILAM Jan
24. WITEK Marcin
25. WYSOKIŃSKA Jolanta
26. HORECZY Urszula

27. KARPIŃSKI Łukasz
28. KONIOR Magdalena
29. ŁODZIŃSKA Katarzyna
30. MAKARUK Edyta
31. NIEDZIELA Joanna
32. NIEDZIELA Michał
33. PĘCIKIEWICZ Krzysztof
34. PINKOWSKA Monika
35. PIORUNIK Tadeusz
36. RZESZUT Paweł
37. STRYŻ Karol
38. MACHALICA Katarzyna
39. WOŹNICA Wojciech
40. BACHLEDA-CURUŚ Szymon
41. JAKUBIUK Katarzyna
42. JĘCHOREK Michał

43. KAŁUCKI Wojciech
44. KLEPACKA Anna
45. KOCHAJ Jerzy jr
46. KULA Melania
47. MILEWSKI Andrzej
48. ROMANISZYN Ronald
49. RUNGE Edyta
50. RYDRYCH Rafał
51. STOCH Łukasz
52. TEKIEL Piotr
53. WNĘK Adam
54. WOJDYŁO Jan
55. WÓJCIK Artur
56. ZDZIŃSKA Gabriela
57. MARASEK Adam
58. DMOCHOWSKI Janusz

## Warsztaty Komisji Egzaminacyjnej

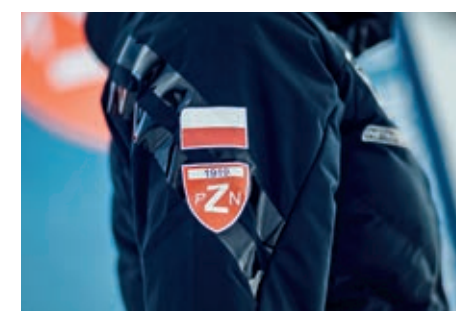
Jak co roku członkowie Komisji Egzaminacyjnej spotkali się w grudniu na warsztatach, których tematem było ocenianie jazdy technicznej oraz jazda sportowa na współczynnikach. Po raz drugi z rzędu okazało się, że prezesi SITN mają „celne

oko” w ocenianiu ewolucji. Na poprzednich warsztatach przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej ogłosił, że „królową oceniania” została prezes **Zuzanna Podgórna**, a w grudniu 2021 najtrafniejsze oceny dawał prezes **Jacek Żaba**.



## Zgrupowanie POL-SKI Demo Teamu

Przed startem nowego sezonu członkowie POL-SKI Demo Team spotkali się na Stubaiu, by tam wspólnie przeprowadzić treningi jazdy synchronicznej i wykonać sesję zdjęciową na potrzeby partnerów i sponsorów DT.





## Centralny Kurs Instruktorski

W sezonie 2021/2022 odbyły się dwie części sportowo-techniczne CKI, które zorganizowane były na Litwince. Część metodyczna została tradycyjnie przeprowadzona w Zakopanem.

### Oto nasi nowi Instruktorzy PZN:

1. BAŃSKI Marcin
2. BEDNARCZYK Klaudia
3. BEDNARCZYK Marcin
4. CEJER Michał
5. CHOWANIEC Jakub
6. CHROBAK Maciej
7. CZECHOWSKI Piotr
8. DEMBIŃSKI Jan
9. DZIEMBOWSKA Daria
10. FOJT Kinga
11. FOLTYN Dominik
12. FUDALA Justyna
13. GAZDA Weronika
14. GAŻDZIŃSKI Robert
15. GOCMAN Filip
16. GOŁĄBEK Tomasz
17. GÓRECKI Marcin
18. GRZECHULSKI Marcin
19. GUŃKA Jan
20. JANDURA Mirosław
21. KASPRZAK Alicja

22. KOLKA Agata
23. KORDECZKA Tadeusz
24. KOSIEC Marcin
25. KOSTKIEWICZ Joanna
26. KOWERSKI-Gomes Aleksander
27. KUBICA Andrzej
28. KUSTRA Marek
29. MACNER Michał
30. MATEJKO Zuzanna
31. MITKA Monika



Prowadzący grupę IW Florian Parnicki oraz kierująca kursem IW Katarzyna Górską wraz z najlepszym uczestnikiem CKI Tomaszem Gołąbkim.

32. MŁYNARCZYK Jakub
33. NALBORCZYK Tymoteusz
34. NIEMIEC Adrian
35. NIERODA Adrianna
36. NOGAJ Michał
37. OLSZEWSKI Tytus
38. PAWLAK Mateusz
39. PAWLIK Karol
40. PIĄTKOWSKA Urszula
41. PILCH Tymoteusz
42. POGORZELSKI Witold
43. POLAŃSKI Damian
44. POSPIESZNA Barbara
45. POTOCKI Jeremi
46. SKOMRA Damian
47. SKRZYPEK Michał
48. SOLIŃSKA Aleksandra
49. SOŁOWIŃSKA Dominika
50. SOWA Filip
51. STASZEL-CHMIEL Katarzyna
52. STODOLAK Aleksandra
53. STOJOWSKI Antoni
54. SYPUŁA Piotr
55. SZEWCZYK Jarosław
56. SZTURC Bartłomiej

57. ŚLĘCZEK Grzegorz
58. ŚWIĄTKIEWICZ Rafał
59. TROC Jakub
60. TYLCZYŃSKI Krzysztof
61. UDRYCKA Karina
62. ZACHWIEJA Kamil

### Nowi Instruktorzy PZN – absolwenci kursu AWF Katowice

1. WŁODARCZYK Julia
2. POKORNY Wiktoria
3. PAWLAK Michał
4. CZAPSKA Zuzanna
5. ŁUKASZYK Bruno
6. CHABRZYK Przemysław
7. DROZD Tymoteusz
8. KOZUBOWICZ Marcin

### Nowi Instruktorzy PZN – absolwenci kursu AWF Wrocław

1. CHRZANOWSKI Dominik
2. KOHUT Iwona







## Instruktor Zawodowy (ISIA)



W sezonie 2021/2022 po spełnieniu odpowiednich wymagań – legitymację Instruktora Zawodowego (ISIA) otrzymali:

1. WITEK Marcin
2. HABRAT Mateusz
3. PĘDZIWIATR Bartłomiej
4. MITAN Wojciech
5. WYKROTA Michał
6. SKOWROŃSKI Tadeusz
7. STACHOWICZ Przemysław
8. GRABOWSKI Wojciech
9. ŚWINIARSKI Grzegorz
10. STOLARSKI Jakub
11. SZOPA Jakub
12. ŁAZARCZYK Mariusz
13. ŻYWICKA Aleksandra
14. MAY Robert
15. WILAM Jacek
16. FREINDL Ludwik
17. DUTKIEWICZ Robert
18. MILEWSKA Ewa
19. KULIŃSKI Sylwester
20. WÓJCIAK Gabriela
21. JAWOROWICZ Piotr
22. RAJCA Anna
23. FAJFER Mateusz

## Instruktor Międzynarodowy Amator (IVSI)



Od stycznia 2010 r. Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów (IVSI) wprowadziło obowiązkową legitymację Instruktora IVSI w formie plastikowej karty. W grudniu 2009 r. rozpoczęliśmy drukowanie nowych legitymacji IVSI – w sezonie 2021/2022 zostało wystawionych nowych 50 legitymacji, a znaczki IVSI 2022 (prolongata) wykupiło 180 instruktorów (do 30.06.2022).

## Kurs Telemarku

W sezonie 2021/2022 odbył się 1 kurs na stopień Instruktora SITN Telemarku w terminie 26.03-01.04.2022 r. w Krynicy Zdrój, zajęcia prowadził IW **Piotr Kapustianyk**.

Absolwentami kursu zostali:

1. FAJFER Mateusz
2. KRZEMIŃSKI Bartosz
3. ZDEBEL Tomasz
4. KOWALSKI Paweł
5. BARTOL Izabela
6. KALITA Bartosz
7. PACAN Adam





## Kurs na stopień Instruktora Biegów

W minionym sezonie zorganizowano jeden kurs na stopień Instruktora Biegów PZN. Szkolenie z zakresu narciarstwa biegowego zostało przeprowadzone w terminie: 06-13.03.2022, Kościelisko – Zakopane. Kierownikiem wyszkolenia kursu była IW **Maria Nędza**.

Stopień Instruktora Biegów PZN otrzymali:

1. KIEŁBASA Jolanta
2. KOCEMBA Marta
3. ZDZIECHOWSKI Maciej



## XVII Zawody Klubu Instruktorów Seniorów im. Józefa Zolla

Czarna Góra – Koziniec 15.01.2022 r.

Zwycięzcy zawodów w poszczególnych grupach wiekowych

Panie grupa K01 – MARCZUŁAJTIS Ludwika  
 Panie grupa K02 – KACZMAREK Elżbieta  
 Panie grupa K03 – GŁOWACKA Maria  
 Panie grupa K04 – GORAYSKA-MYTYCH Elżbieta

Panowie grupa M02 – WRONSKI Edward  
 Panowie grupa M03 – NAJDZIONEK Józef  
 Panowie grupa M04 – KLIMCZAK Przemysław  
 Panowie grupa M05 – KALISZ Krystian  
 Panowie grupa M06 – TUMIŁOWICZ Marek  
 Panowie grupa M07 – GŁOWACKI Jan  
 Panowie grupa N01 – KWIATKOWSKI Andrzej



## Wiosenna Konferencja IWia

Konferencja została zorganizowana w terminie 16-18.03.2022 roku w Szczawnicy. Zajęcia teoretyczne i wykłady odbywały się w hotelu „Nawigator”. Jednym z punktów programu była obrona pracy asystenckiej kol. **Macieja Barabasza**. Temat pracy: Kwalifikacje zawodowe współczesnego instruktora narciarstwa alpejskiego w opinii uczestni-

ków kursów narciarskich oraz instruktorów SITN PZN. Decyzją Zarządu SITN PZN kol. M. Barabasz otrzymał stopień Instruktora Wykładowcy PZN.

Zajęcia warsztatowe na śniegu przeprowadzono na Palenicy. Sprawdzian na współczynniki w GS i SL został przeprowadzony na Szafranówce II.





Obrona pracy asystenckiej przez Macieja Barabasza



Po wręczeniu odznaki Instruktora Wykładowcy PZN



W ramach konferencji odbywały się zajęcia teoretyczne w formie wykładów, prelekcji, dyskusji i warsztatów.



Znany trener Jan Bisaga i prof. Marcin Krawczyński



Przyszły Instruktor Wykładowca PZN – zapraszamy!





Zostań ambasadorem ELAN!

- Oferta dla:
- instruktorów SITN
  - szkół narciarskich



elanskis.pl

**elan**<sup>™</sup>  
*Always Good Times*



ELAN SCX oraz SCX PRO

W ofercie specjalnej dla  
instruktorów



elanskis.pl

**elan**<sup>™</sup>  
*Always Good Times*

## XIII Zawody o Puchar Prezesa SITN PZN im. Zbigniewa Kuci

Zawody o Puchar Prezesa SITN PZN są imprezą mającą na celu promowanie Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN jako największej i najbardziej prestiżowej organizacji zrzeszającej i nadającej uprawnienia instruktorom narciarstwa w Polsce oraz promocję nowych stacji narciarskich na terenie Polski. Poniżej prezentujemy wyniki XIII otwartych Zawodów o Puchar Prezesa SITN PZN im. Zbigniewa Kuci (wg przelicznika wiekowego) przeprowadzone w Szczawnicy, 18 marca 2022 roku:



Grupa kobiet:

- 1 miejsce – GÓRSKA Katarzyna
- 2 miejsce – PODGÓRKA Zuzanna

Grupa mężczyzn:

- 1 miejsce – KAROLUS Aleksander
- 2 miejsce – OGARZYŃSKI Piotr
- 3 miejsce – CICHY Tomasz



## 60 Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN Zawody jubileuszowe – pod patronatem Prezydenta RP



19 marca 2022 roku w Szczawnicy odbyły się 60 Jubileuszowe Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN. Rangę imprezy podkreślał patronat Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej **Andrzeja Dudy**. W ramach mistrzostw zostały rozegrane następujące konkurencje:

jazda techniczna i slalom gigant oraz Mistrzostwa Demonstratorów. Na podstawie uzyskanych punktów w dwuboju przez drużynę LSN – sklasyfikowano ekipy szkół narciarskich w grupach A oraz A+B.

### Wyniki Slalomu Giganta:

#### KOBIETY



#### Grupa II

Instruktorzy (51-60 lat)

- 1 miejsce – GÓRSKA Katarzyna
- 2 miejsce – TRYBUS Aleksandra

#### Grupa III

Instruktorzy (41-50 lat)

- 1 miejsce – STRAMA-CHEVALLIER Katarzyna
- 2 miejsce – WYSOCKA Izabela
- 3 miejsce – TAŃCZAK-SIĘKA Agata



#### Grupa IV

Instruktorzy (31-40 lat)

- 1 miejsce – BUCZEK Anna
- 2 miejsce – MACHALICA Katarzyna
- 3 miejsce – PIC Katarzyna

#### Grupa V

Instruktorzy (17-30 lat)

- 1 miejsce – WÓJCIK Sabina
- 2 miejsce – MIREK Katarzyna
- 3 miejsce – NOWAK Anna



## MEŻCZYŹNI

Grupa I Instruktorzy (powyżej 70 lat)

- 1 miejsce – KLIMCZAK Przemysław
- 2 miejsce – ZIĘBA Krzysztof
- 3 miejsce – ŻUKOWSKI Ludwik



Grupa II

Instruktorzy (66 – 70 lat)

- 1 miejsce – SMETANA Marek
- 2 miejsce – LEWANDOWSKI Janusz
- 3 miejsce – HORECKI Krzysztof



Grupa VII

Instruktorzy (17 – 30 lat)

- 1 miejsce – BROWARSKI Piotr
- 2 miejsce – DULCZEWSKI Wojciech
- 3 miejsce – WRÓBEL Norbert



POD  
PATRONATEM  
PREZYDENTA  
RP

Grupa III

Instruktorzy (61 – 65 lat)

- 1 miejsce – KAROLUS Aleksander
- 2 miejsce – MARZEC Marek
- 3 miejsce – STRĄG Jan



Grupa IV

Instruktorzy (51 – 60 lat)

- 1 miejsce – STELMACH Tomasz
- 2 miejsce – STAWARZ Piotr
- 3 miejsce – CICHY Tomasz



## Wyniki Jazdy Technicznej:



Grupa V

Instruktorzy (41 – 50 lat)

- 1 miejsce – PILCH Leszek
- 2 miejsce – GUŃKA Łukasz
- 3 miejsce – WSZOŁEK Bernard



Grupa VI

Instruktorzy (31 – 40 lat)

- 1 miejsce – JĘDRYSIAK Tomasz
- 2 miejsce – HUGUES Piotr
- 3 miejsce – PABIN Andrzej



Grupa KOBIEC:

- 1 miejsce – BUCZEK Anna
- 2 miejsce – STRAMA-CHEVALLIER Katarzyna
- 3 miejsce – PIC Katarzyna



Grupa MEŻCZYŹN:

- 1 miejsce – STAWARZ Piotr
- 2 miejsce – GUŃKA Łukasz
- 3 miejsce – GAŚIENICA-JÓZKOWY Bartłomiej





POD  
PATRONATEM  
PREZYDENTA  
RP



## Wyniki Dwuboju:

### KOBIETY:

Grupa II  
Instruktorki (51 – 60 lat)  
1 miejsce – GÓRSKA Katarzyna  
2 miejsce – TRYBUS Aleksandra



Grupa III  
Instruktorki (41 – 50 lat)  
1 miejsce – STRAMA-CHEVALLIER Katarzyna  
2 miejsce – WYSOCKA Izabela  
3 miejsce – TANCZAK-SIĘKA Agata



Grupa IV  
Instruktorki (31 – 40 lat)  
1 miejsce – BUCZEK Anna  
2 miejsce – PIC Katarzyna  
3 miejsce – MACHALICA Katarzyna



Grupa V  
Instruktorki (17 – 30 lat)  
1 miejsce – WÓJCIK Sabina  
2 miejsce – NOWAK Anna  
3 miejsce – MAGDZIARZ Olga



### MĘŻCZYŹNI:

Grupa I Instruktory powyżej 70 lat  
1 miejsce – KLIMCZAK Przemysław  
2 miejsce – ŻUKOWSKI Ludwik



Grupa II  
Instruktory (66 – 70 lat)  
1 miejsce – HORECKI Krzysztof  
2 miejsce – LEWANDOWSKI Janusz  
3 miejsce – FABRYCY Florian



Grupa III  
Instruktory (61 – 65 lat)  
1 miejsce – KAROLUS Aleksander  
2 miejsce – MARZEC Marek  
3 miejsce – DOMAGALSKI Andrzej



Grupa IV  
Instruktory (51 – 60 lat)  
1 miejsce – STAWARZ Piotr  
2 miejsce – STELMACH Tomasz  
3 miejsce – CICHY Tomasz



#### Grupa V

Instruktorzy (41 – 50 lat)  
 1 miejsce – GUŃKA Łukasz  
 2 miejsce – WYSOCKI Artur  
 3 miejsce – PILCH Leszek



#### Grupa VI

Instruktorzy (31 – 40 lat)  
 1 miejsce – PABIN Andrzej  
 2 miejsce – JĘDRYSIAK Tomasz  
 3 miejsce – ŚLUSARCZYK Wojciech



#### Grupa VII

Instruktorzy (17 – 30 lat)  
 1 miejsce – WRÓBEL Norbert  
 2 miejsce – BROWARSKI Piotr  
 3 miejsce – GUŃKA Jan



## Mistrzostwa Polski Demonstratorów:



#### Wyniki Slalomu Giganta:

Grupa Dziewcząt:  
 1 miejsce – PODOLSKA Matylda



#### Wyniki Jazdy Technicznej:

Grupa Dziewcząt:  
 1 miejsce – PODOLSKA Matylda  
 2 miejsce – KĘDZIOREK Weronika  
 3 miejsce – BIADAŁA Maja



#### Wyniki Dwuboju:

Grupa Dziewcząt:  
 1 miejsce – PODOLSKA Matylda



#### Grupa Chłopców:

1 miejsce – ZIĘBA Kacper  
 2 miejsce – CIEŚLAR Benjamin  
 3 miejsce – KAPAŁA Patryk



#### Grupa Chłopców:

1 miejsce – CICHY Antoni  
 2 miejsce – ZIĘBA Kacper  
 3 miejsce – KAPAŁA Patryk



#### Grupa Chłopców:

1 miejsce – ZIĘBA Kacper  
 2 miejsce – KAPAŁA Patryk  
 3 miejsce – CIEŚLAR Benjamin



## Mistrzostwa Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN PZN



### ▲ Szkoły z licencją A+B:

- 1 miejsce – HSKI
- 2 miejsce – STOK
- 3 miejsce – STRAMA

### ◀ Szkoły z licencją A:

- 1 miejsce – SKIZY
- 2 miejsce – SKI PLANET
- 3 miejsce – KASINA

## Podium za małe na mistrzostwa szkół narciarskich



## Kurs lawinowy

W sezonie 2021/2022 zorganizowano trzy kursy lawinowe w następujących terminach:

02-04.03.2022 r. – Zakopane  
26-28.03.2022 r. – Hala Miziowa  
08-10.04.2022 r. – Zakopane

### Kursy poprowadzili:

- międzynarodowy przewodnik wysokogórski IVBV, ratownik TOPR – IW **Adam Marasek**
- przewodnik tatrzański II klasy, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA, ratownik TOPR – IW **Andrzej Marasek**
- ratownik TOPR, przewodnik tatrzański III klasy, instruktor narciarstwa wysokogórskiego PZA – IW **Bartłomiej Gąsienica-Józkowy**
- przewodniczący Komisji Instruktorów Zawodowych ISIA, przewodniczący Podkomisji Freeride`u – IW **Grzegorz Dendys**
- ratownik TOPR, przewodnik tatrzański, instruktor taternictwa – **Przemysław Pawlikowski**

### Kurs zaliczyli:

1. BRĄCZYK Dariusz
2. DROŹDZIEL Michał
3. HABRAT Piotr
4. JANUSZYK Iwona
5. KALITA Marcin
6. KRÓL-JĘDRAGA Aneta
7. MIZIA Grzegorz
8. ADAMSKI Damian
9. BYRSKI Piotr
10. DUTKIEWICZ Robert
11. GRYGLEWICZ Aleksandra
12. KALISZ Błażej
13. MAGIERA Michał
14. MIGUT Przemysław
15. PACAN Adam
16. PIC-KROPIDŁOWSKA Magdalena
17. RACHOŃ Piotr

18. RULKA Anna
19. SIKORSKA Anna
20. SUŁECKI Marek
21. SZARAPO Maciej
22. SZCZERBIK Hanna
23. WÓJCIK Adam
24. WRÓBLEWSKA Magdalena
25. ZAPRUCKI Konrad
26. ZIELIŃSKA Karolina
27. BŁAŻOWSKA Natasza
28. BOBAK Grzegorz
29. BOJARSKI Marek
30. GRZEŚKOWIAK Anna
31. KOLEGOWICZ Barbara
32. KONIEWSKI Maciej
33. KRZYŻOWSKI Marcin
34. MUCHA Tomasz
35. PŁACZEK Ireneusz
36. POSIAK Marcin
37. RAJCA Anna
38. REGIEL Maciej
39. SKOMRA Damian
40. STAWARZ Tymoteusz
41. SULKA Dawid
42. SZROMBA Marek
43. TRZCIŃSKI Ziemowit
44. WIERZBICKI Konrad
45. WÓJCIK Gabriela
46. ZDEBEL Tomasz
47. ŻOŁĄDŹ Jakub
48. NOWAK Agnieszka
49. KOŁODZIEJCZYK Dominik

## Kurs ski-tourowy

W minionym sezonie zostały przeprowadzone 3 kursy ski-tourowe – w terminach:

05-09.03.2022 r. – Zakopane  
29.03.-02.04.2022 r. – Hala Miziowa  
11-15.04.2022 r. – Zakopane

### Kurs zaliczyli:

1. BRĄCZYK Dariusz
2. DROŹDZIEL Michał
3. HABRAT Piotr
4. KALITA Marcin
5. KRÓL-JĘDRAGA Aneta
6. MIZIA Grzegorz
7. ADAMSKI Damian
8. BYRSKI Piotr
9. DUTKIEWICZ Robert
10. GRYGLEWICZ Aleksandra
11. JODCZYK Paweł
12. KALISZ Błażej
13. KRZYŻOWSKI Marcin
14. MAGIERA Michał
15. NOWAK Agnieszka
16. PACAN Adam
17. PIC-KROPIDŁOWSKA Magdalena
18. RACHOŃ Piotr
19. RAJCA Anna
20. STANEK Wojciech

21. SZARAPO Maciej
22. SZCZERBIK Hanna
23. SZWAJCOWSKI Wojciech
24. SZYSZKO Rafał
25. WÓJCIK Adam
26. WRÓBLEWSKA Magdalena
27. BŁAŻOWSKA Natasza
28. BOBAK Grzegorz
29. GRZEŚKOWIAK Anna
30. KAPITAŃSKI Marek
31. KOLEGOWICZ Barbara
32. KONIEWSKI Maciej
33. KSENIAK Tomasz
34. MAGDZIARZ Ewa
35. MIGUT Przemysław
36. MUCHA Tomasz
37. PŁACZEK Ireneusz
38. POSIAK Marcin
39. PRZYBYŁO Michał
40. REGIEL Maciej
41. RULKA Anna
42. STAWARZ Tymoteusz
43. SILKA Dawid
44. SUŁECKI Marek
45. SZROMBA Marek
46. TRZCIŃSKI Ziemowit
47. WIERZBICKI Konrad
48. WÓJCIK Gabriela
49. ZDEBEL Tomasz
50. ŻOŁĄDŹ Jakub
51. SKOMRA Damian

Podsumowanie sezonu szkoleniowego opracowała:



**Elżbieta Nowaczyńska**  
Biuro SITN PZN



# ZNIŻKI DLA KADRY INSTRUKTORSKIEJ PZN



## HEAD

Możliwość zakupu nart na preferencyjnych warunkach  
Więcej informacji <https://www.head.com/pl-PL/instruktor/>  
Kontakt:  
[info@pl.head.com](mailto:info@pl.head.com) tel. 12 255 44 11

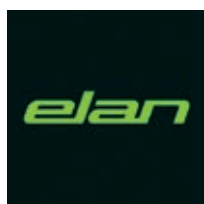
%



## ROSSIGNOL

Możliwość zakupu sprzętu na preferencyjnych warunkach.  
Kontakt:  
[k.wasek@pmsport.com.pl](mailto:k.wasek@pmsport.com.pl)

%



## ELAN

Jesteś instruktorem oraz trenerem narciarstwa zjazdowego i chcesz korzystać z cen klubowych na profesjonalny sprzęt RACE marki Elan? Wszystkie informacje znajdziesz na:  
<https://elanskis.pl/race-program/>

%



## ZIENER

Zniżka **-30%** na zakupy dla kadry instruktorskiej PZN.  
W celu realizacji prosimy o kontakt pod adresem zamówienia  
[@rondo-distribution.pl](mailto:@rondo-distribution.pl) Wszystkie katalogi dostępne są na stronie [www.rondo-distribution.pl](http://www.rondo-distribution.pl)

%



## CAPITAL SKI

Zniżka na symulator narciarski pod dachem.  
Więcej informacji na <https://capitalski.pl/>  
Hasło: **SITN2023**

%



## GABEL

Zniżka **-30%** na zakupy dla kadry instruktorskiej PZN.  
W celu realizacji prosimy o kontakt pod adresem zamówienia  
[@rondo-distribution.pl](mailto:@rondo-distribution.pl) Wszystkie katalogi dostępne są na stronie [www.rondo-distribution.pl](http://www.rondo-distribution.pl)

%



## FOOTBALANCE

Zniżka **-20%** na wkładki  
[www.footbalancepolska.pl](http://www.footbalancepolska.pl)  
[www.prosportshop.pl](http://www.prosportshop.pl)

%



## LONGINES

Zniżka na zakup zegarków marki Longines.  
Szczegóły w sklepie Strojny  
ul. Sławkowska 11, Kraków, tel. 12 426 96 40

%



## SKI BERRY

Zniżka **-20%** na zimowe kosmetyki ochronne BerryCare do zrealizowania na [www.berrycare.pl](http://www.berrycare.pl)  
hasło: **sitn**

%

# Widziane okiem fotoreporterów – członków SITN PZN

Na początku września ogłosiliśmy w mediach społecznościowych apel o nadsyłanie prywatnych zdjęć z wydarzeń narciarskich związanych z SITN. Oto nadesłane zdjęcia:



Uczestniczki Mistrzostw Polski Instruktorów Maja Obrzut (nr 126) i Magdalena Konior (nr 122)



Jedna z grup unifikacji w Białce Tatrzańskiej w grudniu 2021 – zdjęcie nadesłała nam Zuzanna Nałódka.



Ośrodek Narciarski Rusiński, Bukowina Tatrzańska, ferie 2022: Instruktor SITN Michał Zwinczak ze szkolącą się młodzieżą.



Instruktor PZN z Krakowa Mikołaj Pacewicz pięknie jadący we Włoszech po trasie Pala di Santa w miejscowości Pampeago. Na górze wiał silny wiatr, więc polscy instruktorzy korzystali z przymusowej przerwy i robili zdjęcia.



Zdjęcia z kursu na stopień Instruktora SITN nadesłał nam Michał Świąś. Poinformował nas przy okazji, że stok Litwinka, gdzie między innymi przeprowadzane były zajęcia na śniegu, uczestnicy nazwali Litwinio, na cześć słynnej stacji narciarskiej Livigno.



◀ Przyszła instruktorka, a obecnie zawodniczka klubu Sporteum, Amelka Palimąka, startująca w Lidze Małopolskiego OZN. Zdjęcia przysłane przez mamę Joannę Wąsowską-Palimąkę.



▶ Na zdjęciu świeżo upieczony Instruktor PZN Aleksander Kowerski-Gomes prezentuje dynamiczną jazdę we Włoszech w Val di Sole; pracuje jako trener klubu RASC w Warszawie.



◀ Pochodząca z Zakopanego, a mieszkająca w Ludźmierzu Agata Tańczak-Sięka podczas jazdy na biegówkach na Hali Goryczkowej. Od urodzenia narciarka alpejka, a od 12 lat dodatkowo Instruktor biegów SITN PZN.



▶ Dwie humorystyczne sceny sfotografowane podczas nakręcania filmu do nowego wydania Programu Nauczania Narciarstwa Dzieci: Izabela i Artur Wysocey.



▶ Fotografie nadesłane przez Instruktorkę Zawodową ISIA/PZN Annę Nowak – po wręczeniu legitymacji Demonstratora Szkolnego PZN, z wykładawcami Katarzyną Pic i Przemysławem Klimczakiem, a także na trasie jubileuszowych MPI 2022. Absolwentka AWF Kraków, Mistrzyni Polski Amatorów, wielokrotna Mistrzyni Polski w Inline Alpine (wrotkarstwo alpejskie).





◀ Fotografia wykonana podczas Mistrzostw Polski Instruktorów – na zdjęciu Katarzyna Mirek (stała na podium MPI) i Dominik Zajęc, instruktorzy z Krakowa. Kasia jeździ cały sezon z UKS Kielce, natomiast Dominik ma mniej czasu na narty, więc tylko sporadycznie zajmuje się pracą instruktora.



▲ W poszukiwaniu równowagi – zajęcia warsztatowe w ramach marcowej konferencji Instruktorów Wykładowców w Szczawnicy.

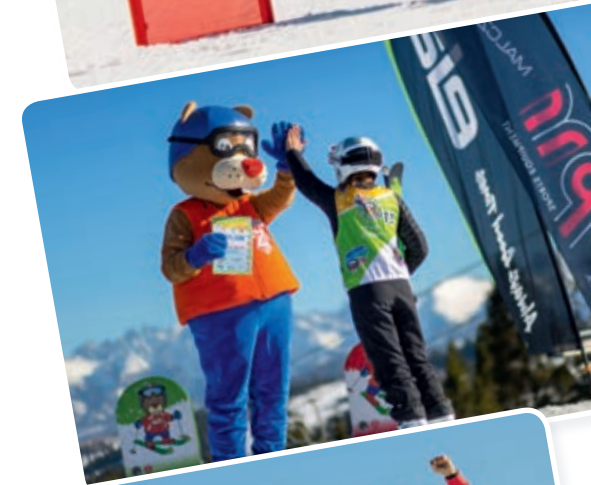


# Wizualizacja Sitnusiowego Programu Nauczania

W marcu 2022 roku, na stokach Stacji Narciarskich GrapaSki oraz Kotelnica, zrealizowana została sesja zdjęciowa, która pozwoli odświeżyć graficzną stronę Programu Nauczania Narciarstwa Dzieci, przed planowanym wznowieniem druku. Równolegle przeprowadzona została także sesja filmowa, która dostarczyła materiału do wizualizacji Sitnusiowego Systemu Nauczania Dzieci. Prace nad montażem trwają, a ich ukończenie planowane jest jesienią 2022 roku.

Pragnę serdecznie podziękować wszystkim Partnerom: firmie **ELAN** oraz **SPM** za wsparcie projektu i zaangażowanie w proces jego realizacji. Stacji Narciarskiej **GrapaSki** oraz Ośrodkowi Narciarskiemu **Kotelnica Białczańska** za pomoc i udostępnienie terenu oraz infrastruktury. Niezawodnym Demonstratorkom: **Zofii Bańkosz**, **Hannie Zaród**, **Antoninie Gąsienicy-Józkowej**, **Martynie Bandrowskiej** oraz **Zofii Nawalaniec** za uśmiech, nienaganną współpracę i cierpliwość podczas sesji.

**Przewodnicząca Komisji Szkolenia Dzieci**  
**IW Anna BUCZEK**



# TWÓJ CZAS NA NARTACH<sup>3</sup>

Oferujemy fantastyczne warunki do jazdy na nartach i odpoczynku tym, którzy wysoko cenią atrakcyjność i urozmaicenie terenów narciarskich, należących do nowoczesnego ośrodka o przyjemnym charakterze, typowym dla włoskich Dolomitów. U nas króluje zamięłowanie do białego szaleństwa, a czas spędzony z przyjaciółmi lub w gronie rodzinnym wśród pięknej przyrody jest równie ważny, co dobra oferta sportowa.



# Sprawozdanie Przewodniczącego Komisji Egzaminacyjnej za sezon 2021/2022

Z zaplanowanych na poprzedni sezon 21 Egzaminów Regionalnych odbyło się 19 (odwołane zostały: ER w Krynicy 14.01. oraz 30.01. w Kluszkowcach). Wzięło w nich udział 530 chętnych, z których zaliczyło pozytywnie 348 osób, co daje średnią zdawalność na poziomie 66%.

Na poszczególnych egzaminach ta zdawalność wahała się w granicach od 28 do 94%. Liczba uczestników na poszczególnych ER także różniła się znacznie – od 10 do 46, czyli średnio jednym egzaminie uczestniczyło 28 osób.

Oprócz ER Komisja Egzaminacyjna przeprowadziła w sezonie 2021/2022 ocenianie czterokrotnie na Centralnych Kursach Instruktorskich oraz podczas Mistrzostw Polski Instruktorów w Szczawnicy.

Z zaplanowanych do końca marca 38 edycji Zawodów Regionalnych zrealizowane zostały 33 edycje, w których wystartowało 839 adeptów, z których min. 6 pkt zaliczyło 609 osób, co stanowi 73 %. Natomiast na 8 pkt lub wyżej wystartowały 354 osoby, co stanowi 42%. Czy to jest właściwa liczba? Moim zdaniem ciągle zbyt duża. I kolejna moja wątpliwość: Czy rozrzut w uzyskaniu minimum 8 punktów na poszczególnych ZR od 0% do 100% nie mówi nam czegoś o sposobie przeprowadzenia takich ZR? Z tym, że nikt nie był na tyle dobry,

## EGZAMINATORZY SITN PZN 2021/2022

1. Anna Buczek
2. Katarzyna Górską
3. Zuzanna Podgórna
4. Katarzyna Strama
5. Izabela Wysocka
6. Piotr Bogusz
7. Tomasz Cichy
8. Jacek Gizicki
9. Rafał Głowacki
10. Piotr Górnicki
11. Krzysztof Horecki
12. Aleksander Karolus
13. Przemysław Klimczak
14. Marek Majerczyk
15. Adam Marasek
16. Adam Markiel
17. Piotr Nowacki
18. Marek Palik
19. Wojciech Podgórný
20. Zbigniew Stanisławski
21. Piotr Stawarz
22. Tomasz Stelmach
23. Rafał Wołk
24. Wojciech Woźnica
25. Artur Wysocki
26. Krzysztof Zięba
27. Jacek Żaba



## Oto analiza ostatnich pięciu sezonów:

	2017/18	2018/2019	2019/2020	2020/2021	2021/2022
Liczba ER (przeprowadzonych)	19	24	16	11	19
Liczba uczestników	686	629	620	301	530
Średnio uczestników na egzaminie	36	26	39	27	28

aby uzyskać 8 pkt, to zgodzić się łatwo, ale że wszyscy byli tak świetni, że padły w większości 10-tki i tylko parę ciut niższych ocen, to już trudno przyjąć jako pewnik. Pozostawiam pod rozważę.

Wszystkim Egzaminatorom serdecznie dziękuję za wykonaną pracę w tej kadencji. Przed nami nowe otwarcie, ale na pewno z wykorzystaniem dotychczasowych doświadczeń zdobywanych podczas ER, CKI i MPI.

**Krzysztof Horecki**  
Przewodniczący Komisji Egzaminacyjnej



**Krzysztof Horecki** – Instruktor Wykładowca PZN, trener, międzynarodowy sędzia narciarski – Delegat Techniczny Inspektor FIS, specjalista ds. tras i skoczni narciarskich. Od 19 lat kierownik techniczny SN STRAMA. W bieżącej kadencji jest Przewodniczącym Komisji Egzaminacyjnej SITN PZN.

## ZAWODY REGIONALNE 2022/2023

L.P	Termin	Miejsce	Szkola
1.	2022-12-10	Kluskowce	Multi Sport Haski
2.	2022-12-10	Zieleniec	Snow Way
3.	2022-12-16	Białka Tatrzańska – Kaniówka	Lider
4.	2022-12-18	Zwardoń	Snow Division
5.	2022-12-23	Białka Tatrzańska – Kaniówka	Lider
6.	2022-12-23	Wisła – Siglany	Stanisław-Ski
7.	2022-12-23	Czarnów Ski	Supernarty
8.	2023-01-05	Wieżycza Koszałkowo	Mixtura
9.	2023-01-08	Zwardoń	Snow Division
10.	2023-01-08	Białka Tatrzańska – Kaniówka	Lider
11.	2023-01-08	Wisła – Siglany	Slalom
12.	2023-01-12	Wieżycza Koszałkowo	Mixtura
13.	2023-01-14	Białka Tatrzańska – Kaniówka	Lider
14.	2023-01-15	Wisła – Soszów	Nartus
15.	2023-01-22	Czarna Góra – Litwinka	Strama
16.	2023-01-22	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
17.	2023-01-22	Czarnów Ski	Ski Academy Demo Team
18.	2023-01-28	Kluskowce	Multi Sport Haski
19.	2023-01-29	Wisła – Siglany	Slalom
20.	2023-02-03	Krynica Zdrój – Jaworzyna	SN Jaworzyna Krynicka
21.	2023-02-05	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
22.	2023-02-07	Czarnów Ski	Ski Academy Demo Team
23.	2023-02-11	Zieleniec	Snow – Way
24.	2023-02-12	Kluskowce	Multi Sport Haski
25.	2023-02-12	Wisła – Stożek	Skręty
26.	2023-02-19	Czarna Góra – Litwinka	Strama
27.	2023-02-19	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
28.	2023-02-26	Wisła – Siglany	Slalom
29.	2023-03-05	Czarna Góra – Litwinka	Strama
30.	2023-03-05	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
31.	2023-03-05	Zieleniec	AWF Wrocław
32.	2023-03-07	Czarnów Ski	Ski Academy Demo Team
33.	2023-03-12	Wisła – Siglany	Slalom



## EGZAMINY REGIONALNE 2022/2023

L.p.	Data	Miejsce	Organizator: Szkoła Narciarska
1.	2022-12-11	Kluskowce	Multi Sport Haski
2.	2023-01-8	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
3.	2023-01-08	Białka Tatrzańska – Kaniówka	Lider
4.	2023-01-14	Białka Tatrzańska – Kaniówka	Lider
5.	2023-01-14	Wisła – Soszów	Nartus
6.	2023-01-22	Czarna Góra – Litwinka	Strama
7.	2023-01-28	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
8.	2023-01-29	Kluskowce	Multi Sport Haski
9.	2023-01-30	Wisła – Siglany	Slalom
10.	2023-02-05	Wisła – Soszów	Nartus
11.	2023-02-11	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
12.	2023-02-18	Wisła – Soszów	Nartus
13.	2023-02-19	Czarna Góra – Litwinka	Strama
14.	2023-02-25	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
15.	2023-02-25	Zieleniec	Snow-Way
16.	2023-02-26	Białka Tatrzańska – Kaniówka	Lider
17.	2023-02-26	Czarnów Ski	Supernarty
18.	2023-03-01	Wieżyca – Koszałkowo	Mixtura
19.	2023-03-05	Czarna Góra – Litwinka	Strama
20.	2023-03-11	Szczyrk – Skrzyczne	Śmig
21.	2023-03-19	Kluskowce	Multi Sport Haski



**ziener**  
EST. 1946



**KALENDARZ ELIMINACJI  
MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2022/2023  
ŚLALOM GIGANT**

DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
17.12.2022 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Litwinka Grapa SKI	Grapa SKI	Grapaski Sp. z o.o. 34-532 Jurgów Czarna Góra, Zagóra 200 tel. 508 004 689, www.grapa.ski
08.01.2023 niedziela	IX Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zakopane Harenda	Burmistrz Miasta Zakopane /WKFKS	UM Zakopane Wydział Kultury Fizycznej i Komunikacji Społecznej ul. Kościuszki 13, 34-500 Zakopane tel./fax 18 20 20 451/472 akarpiel@zakopane.eu, www.zakopane.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
13.01.2023 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zwardoń Mały Rachowiec	MOSiR Żywiec	MOSiR 34-300 Żywiec, ul. Zielona 7, tel./faks 33 861 47 01; 794 400 820 imprezy@mosir-zywiec.pl www.mosir-zywiec.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
21.01.2023 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Jaworki	Ptak Team/ KS KN Lider Kraków	Ptak Team / KN Lider Informacje i zgłoszenia www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie.
03.02.2023 piątek	Puchar Złotego Gronia Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	ON ŻŁOTY GROŃ	ON Żłoty Groń	Ośrodek Narciarski Żłoty Groń - Istebna 43-470 Istebna 1628, tel. 510 250 210; biuro@zlotygron.pl www.zlotygron.pl
04.02.2023 sobota	IX Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Kasprowy Wierch	Burmistrz Miasta Zakopane /WKFKS	UM Zakopane Wydział Kultury Fizycznej i Komunikacji Społecznej ul. Kościuszki 13, 34-500 Zakopane tel./fax 18 20 20 451/472 akarpiel@zakopane.eu, www.zakopane.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
11.02.2023 sobota	Podkarpackie Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Przemyśl Stok Narciarski	POSiR Przemyśl	Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji 37-700 Przemyśl ul. Mickiewicza 30 tel. 881 571 871; i.iwanicka@posir.pl www.posir.pl
17.02.2023 piątek	Mistrzostwa Krakowa Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Harbutowice	Klub Sportowy KN Lider Kraków	Klub Narciarski Lider 31-155 Kraków ul. Warszawska 24 tel. 601 550 300, www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
18.02.2023 sobota	IX Puchar Zakopanego Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Zakopane Polana Szymoszkowa	Burmistrz Miasta Zakopane /WKFKS	UM Zakopane Wydział Kultury Fizycznej i Komunikacji Społecznej ul. Kościuszki 13, 34-500 Zakopane tel./fax 18 20 20 451/472 akarpiel@zakopane.eu, www.zakopane.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
19.02.2023 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczawnica	Miasto i Gmina Szczawnica oraz PKL	Miasto i Gmina Szczawnica 34-460 Szczawnica ul. Szalaya 103 tel. 18 262 22 03; sekretarz@szczawnica.pl www.szczawnica.pl
25.02.2023 sobota	Rosignol RASC Racing Weekend Eliminacje MPA PZN	Jaworzyna Krynicka	Narciarski Klub Sportowy RASC oraz PM Sport	Narciarski Klub Sportowy RASC 02-202 Warszawa ul. Drawska 22 tel. 604 277 289; racingweekend@rasc.pl www.racingweekend.pl
03.03.2023 piątek	Puchar Stożka Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Stożek	ON Stożek	Ośrodek Narciarski Stożek 43-460 Wisła Łabajów ul. Zjazdowa 11 tel. 33 855 32 04; stożek@narty.pl, www.stozekwisla.pl
04.03.2023 sobota	Puchar POLSKIMED Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Skolnity	Polskimed	Polskie Stowarzyszenie Narciarskie Lekarzy – Polskimed tel. 504 045 610; michal@polskimed.pl www.polskimed.pl
09.03.2023 czwartek	Zawody o Puchar Senatora RP Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Szczawnica	MiCOMP Katowice	MiCOMP Systemy Komputerowe 40-045 Katowice ul. Astrów 7, tel. 695 888 845; rszymura@micomp.pl www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
11.03.2023 sobota	FINAŁ GS	Szczawnica	PZN Komisja Narciarstwa Powszechnego	Polski Związek Narciarski Komisja Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. www.wnp.pzn.pl

**REGULAMINY ZAWODÓW NA STRONIE [www.wnp.pzn.pl](http://www.wnp.pzn.pl)  
TAM RÓWNIEŻ AKTUALNE INFORMACJE O ZAWODACH**



**KALENDARZ ELIMINACJI  
MISTRZOSTW POLSKI AMATORÓW PZN 2022/2023  
ŚLALOM**

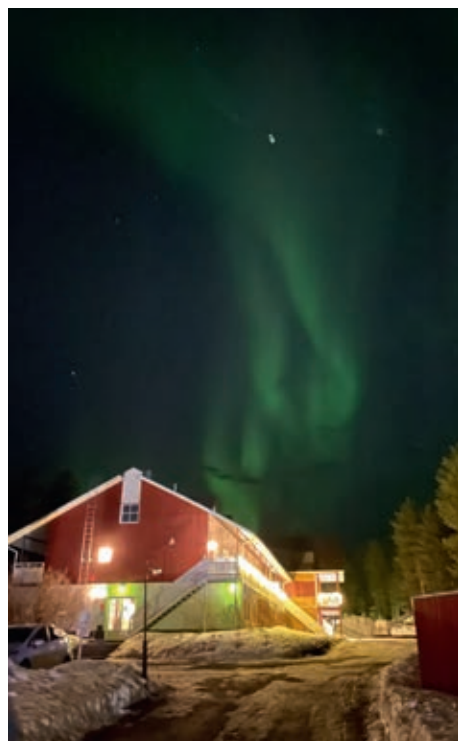
DATA	NAZWA	MIEJSCE	ORGANIZATOR	KONTAKT
17.12.2022 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Litwinka Grapa SKI	Grapa SKI	Grapaski Sp. z o.o. 34-532 Jurgów Czarna Góra, Zagóra 200 tel. 508 004 689 www.grapa.ski
15.01.2023 niedziela	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Wisła Stożek	ON Stożek	Ośrodek Narciarski Stożek 43-460 Wisła Łabajów ul. Zjazdowa 11 tel. 33 855 32 04; stożek@narty.pl www.stozekwisla.pl
21.01.2023 sobota	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Jaworki	Ptak Team/ KS KN Lider Kraków	Ptak Team / KS KN Lider Informacje i zgłoszenia www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie.
22.01.2023 niedziela	Mistrzostwa Krakowa SL Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Białka Tatrzańska Kaniówka	Klub Sportowy KN Lider Kraków	Klub Sportowy KN Lider Kraków 31-155 Kraków ul. Warszawska 24 tel. 601 550 300 www.lider.krakow.pl Zgłoszenia wg formularza na stronie
27.01.2023 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Harbutowice	SWGiR Skimka Skawina	Skimka Say Sport 32-050 Skawina ul. Wyrwisko 5 tel. 502 512 556; kontakt@skimka.pl www.skimka.pl
03.02.2023 piątek	Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Ośrodek Narciarski ŻŁOTY GROŃ	ON Żłoty Groń	Ośrodek Narciarski Żłoty Groń - Istebna 43-470 Istebna 1628, tel. 510 250 210; biuro@zlotygron.pl www.zlotygron.pl
10.02.2023 piątek	Podkarpackie Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN SL	Przemyśl Stok Narciarski	POSiR	Przemyski Ośrodek Sportu i Rekreacji 37-700 Przemyśl ul. Mickiewicza 30 tel. 881 571 871; i.iwanicka@posir.pl www.posir.pl
24.02.2023 piątek	Rosignol RASC Racing Weekend Eliminacje MPA PZN SL	Jaworzyna Krynicka	Narciarski Klub Sportowy RASC oraz PM Sport	Narciarski Klub Sportowy RASC 02-202 Warszawa ul. Drawska 22 tel. 604 277 289; racingweekend@rasc.pl www.racingweekend.pl
05.03.2023 niedziela	Puchar POLSKIMED Eliminacje Mistrzostw Polski Amatorów PZN	Wisła Skolnity	Polskimed	Polskie Stowarzyszenie Narciarskie Lekarzy – Polskimed tel. 504 045 610; michal@polskimed.pl www.polskimed.pl
10.03.2023 piątek	FINAŁ	Szczawnica	PZN Komisja Narciarstwa Powszechnego	Polski Związek Narciarski Komisja Narciarstwa Powszechnego Informacje w regulaminie finałów. www.wnp.pzn.pl

**REGULAMINY ZAWODÓW NA STRONIE [www.wnp.pzn.pl](http://www.wnp.pzn.pl)  
TAM RÓWNIEŻ AKTUALNE INFORMACJE O ZAWODACH**

## Polska prezentacja na kongresie INTERSKI w LEVI w Finlandii w marcu 2023

Zarząd SITN PZN powierzył wybór i przygotowanie polskiego wystąpienia na kongresie INTERSKI w Levi w Finlandii zespołowi koordynatorów (wiceprezes **Wojtek Woźnica**, szef Demo Teamu **Artur Wysocki**, psycholog sportu **Marcin Krawczyński** i tłumacz oraz koordynator polskich prezentacji na poprzednich kongresach **Kuba Grzymała**). Staraliśmy się

proces wyboru zdemokratyzować i wciągnąć do współpracy wielu kolegów, co się w dużym mierze powiodło. Niestety uwzględnienie wielu ciekawych zgłoszonych tematów było niemożliwe ze względu na wymagania organizatorów. Staraliśmy się również zachować spójność i zwięźłość przekazu. Ważne było dla nas także, aby prezentacja wpłynęła na pozytywne zmiany



Podczas pobytu delegacji narodowych w Levi w marcu 2022 pod koniec wieczornych obrad każdy uczestnik otrzymał od organizatorów sms-a o treści: *Thank you for the nice evening! You might see Northern Light NOW if you go out.* No i wszyscy wyszli, mając nad sobą wspaniałą zorzę polarną.



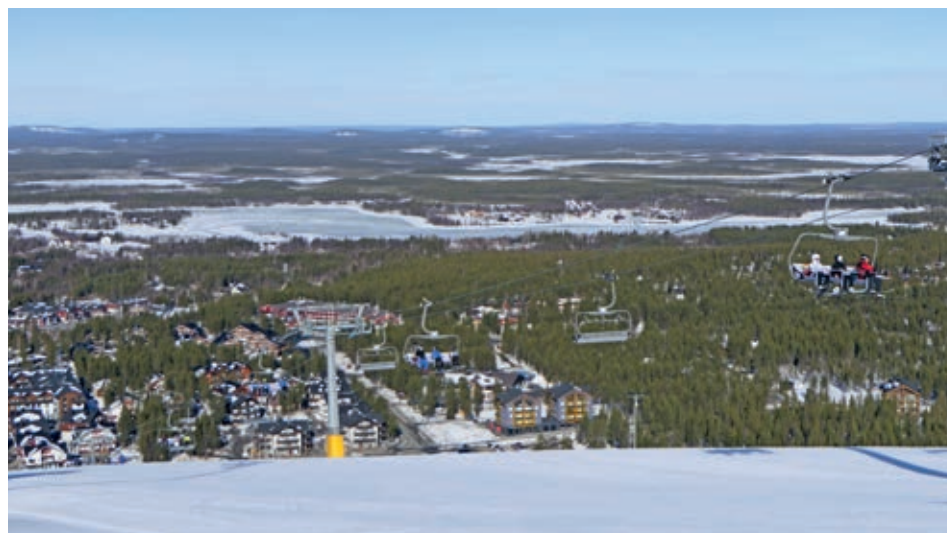
Urokliwe miasteczko Levi

w naszym własnym SITN-owskim programie i metodyce nauczania.

Wybór tematyki podyktowany był w części wymaganiami gospodarzy w Levi (temat ogólny kongresu to „Customer experience”), a w części naszą oceną potrzeb aktualizacji SITN-owskiej metodyki nauczania. Nie bez znaczenia były bardzo pozytywne oceny uczestników warsztatów dotyczących psychologii nauczania narciarstwa, prowadzonych przez kolegę **Marcina Krawczyńskiego** podczas spotkania w Szczawnicy w grudniu 2021. Nie zdecydowaliśmy się na poruszanie bardzo ważnego w naszej opinii tematu zastosowania nowych technologii w nauczaniu oraz komunikacji z uczniami i klientami, aby nie powiełać już

istniejących rozwiązań. Podczas kongresu ISIA w Sesto w kwietniu 2022 mieliśmy okazję wziąć udział w doskonałych warsztatach niemieckich na ten temat. Koledzy z Niemiec po 3 latach wyętej pracy przygotowali świetną aplikację w języku angielskim [www.How2ski](http://www.How2ski) dostępną dla wszystkich zainteresowanych. Dostęp do aplikacji jest wprawdzie płatny, 19 euro na rok, ale aplikacja to majstersztyk wykonany przez zawodowców – informatyków, a jednocześnie wykładowców i czynnych zawodników, członków niemieckiego Demo Teamu. Szczegółowo prezentację z Sesto przedstawia kol. **Andrzej Milewski** w niniejszym Informatorze.

Nasza prezentacja ma stanowić w pewnym sensie logiczną kontynuację wystąpienia polsko/



austriacko/niemieckiego na poprzednim kongresie INTERSKI w Pamporowie: Od dobrego instruktora do świetnego coacha. **Andrea, Norbert i Jakub** poruszyli w niej temat koniecznych usprawnień w metodyce nauczania narciarstwa. Andrea przedstawiła, jak ludzie reagują na strach, stres i niepewność oraz dlaczego lepiej uczyć się w bezpiecznym i przyjaznym środowisku, Norbert opisał znaczenie pozytywnej dynamiki grupy, a Jakub pisał o najlepszych praktykach trenerskich według modelu SCARF. Tę prezentację można znaleźć w informatorze z 2019 r lub na stronie SITN.

Logiczne wydaje się kontynuowanie dyskusji na temat najlepszych praktyk – pracowaliśmy więc razem (grupa polskich instruktorów, psycholog sportu, trener adaptacyjny, trenerzy), starając się jak najlepiej zrozumieć, w jaki sposób ludzie się uczą i jakie są tego konsekwencje dla efektywnej nauki jazdy na nartach. **Marcin**, psycholog sportu, otwiera prezentację, przedstawiając znany osobom zajmującym się edukacją model **Davidy Kolba** i opisując, jakie zmysły są najważniejsze w treningu i co sprzyja efektywności lekcji. **Piotr Ogarzyński**,

**Marcin Krawczyński, Piotr Marek, Artur Wysocki, Andrzej Milewski i Jan Wilam**, wspierani przez zespół i POL-SKI Demo Team, zademonstrują na warsztatach, w jaki sposób można tę wiedzę zastosować na śniegu podczas lekcji narciarstwa.

Warsztaty obejmą ćwiczenia w 3 mini blokach:

- Widzenie peryferyjne i jego znaczenie dla bezpieczeństwa narciarzy.
- Metody treningowe dla grup o specjalnych potrzebach i ich uniwersalne zastosowanie.
- Wykorzystanie narzędzi treningowych na śniegu (tradycyjnie stosowanych podczas zajęć, takich jak joga, pilates, rehabilitacja medyczna).

Wykład i warsztaty będą koncentrować się na jak najlepszym doświadczeniu klientów, z uwzględnieniem grup o specjalnych wymaganiach szkoleniowych, takich jak dzieci, grupa 60+ czy osoby niepełnosprawne. Zapraszamy wszystkie koleżanki i kolegów do wzięcia udziału we wspaniałym zapowiadającym się kongresie w fińskim Levi w marcu 2023 i do pomocy w przeprowadzeniu warsztatów.

**Kuba Grzymała**

Dzięki zaangażowaniu Instruktora PZN **Henryka Perzyńskiego**, który był jednym z uczestników Kongresu INTERSKI w Pamporowie w 2019 roku, powstały dwa 15-minutowe filmy, które są dostępne na YouTube. **H. Perzyński** nakręcił i zmontował te filmy, a podkład muzyczny zdobył od operatora bułgarskiej telewizji. Osoby zainteresowane odsyłamy do YouTube:

VTS 01 1 Polska na INTERSKI 2019  
<https://www.youtube.com/watch?v=d-DirUaP1Cuc&t=96s>

VTS 01 1 Show INTERSKI 2019 Pamporowo  
<https://www.youtube.com/watch?v=tNH-s6xxc-5U&t=277s>



**Jakub Grzymała** – Instruktor PZN, business coach, przedsiębiorca, tłumacz, master NLP, Honorowy Członek SITN PZN.

## STOKI NARCIARSKIE POD DACHEM

### DOSKONAŁE NARZĘDZIE SZKOLENIOWE DLA INSTRUKTORÓW



## CAŁOROCZNE STOKI W WARSZAWIE DO NAUKI I DOSKONALENIA TECHNIKI JAZDY

- ▲ Bezpieczne środowisko nauki na wszystkich poziomach zaawansowania
- ▲ Technika i efekty wypracowane na stoku halowym - przenoszone bezpośrednio na śnieg
- ▲ Dobre miejsce pracy nad precyzją i postawą narciarza
- ▲ Kondycyjne i techniczne przygotowanie do sezonu i możliwość cieszenia się z jazdy przez cały rok
- ▲ Laboratorium narciarstwa dla instruktorów - idealne miejsce na warsztaty



**CAPITAL SKI**

ul. Drawska 22, Warszawa  
 +48 732 237 406, info@capitalski.pl  
[www.capitalski.pl](http://www.capitalski.pl)

# Jak budować doświadczenie klientów w procesie nauczania narciarstwa – rola edukatora instruktorów (coach developer)

„Powiedz mi a zapomnę, pokaż mi a zapamiętam, pozwól mi zrobić a zrozumieć”

Konfucjusz

„Doświadczenie (gości) jest wszystkim” – to hasło zbliżającego się Kongresu Interski 2023 w Levi w Finlandii. Jednym z najważniejszych problemów, które planują poruszyć organizatorzy Kongresu jest dopasowanie usług i planów nauczania do oczekiwań osób o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych w zmieniającym się świecie. Jednym z kluczowych wyzwań współczesnej edukacji jest dostarczenie człowiekowi narzędzi do bycia elastycznym i otwartym na ciągłe zmiany oraz przygotowanie się do bycia kreatywnym i krytycznym wobec rzeczywistości (por. **Perkowska-Klejman, 2021**).

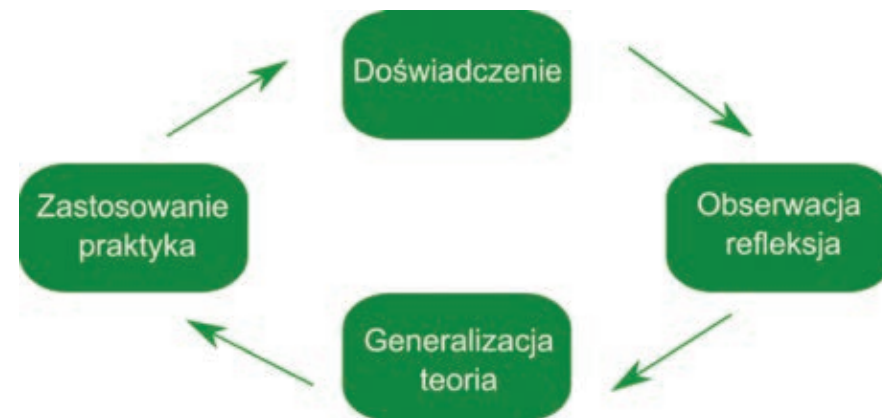
Już blisko sto lat temu **John Dewey** (1933) zwracał uwagę, że nie uczymy się z doświadczenia, ale uczymy się z refleksji nad doświadczeniem. Dlatego uczenie się refleksyjne jest nie tylko wyzwaniem, ale także wymogiem współczesności. **Perkowska-Klejman** (2019, s. 11) refleksyjność charakteryzuje „jako kategorię opisującą autoodniesienie się do własnego uczenia i studiowania. Jest ona starannym, pogłębionym, uświadomionym namysłem nad posiadaną wiedzą, przekonaniami, procesami poznawczymi i innymi doświadczeniami edukacyjnymi. Odnosi się zarówno do osoby, jak także do kontekstów uczenia się, uwzględnia także poznawanie innych stanowisk i punktów widzenia. Refleksyjność prowadzi (może prowadzić) do transformacji we własnym uczeniu się i postrzeganiu świata. Wpływa także na system edukacyjny”.

Jednym z modeli refleksyjnego uczenia się jest model zaproponowany przez **David Kolba** (1994), określane jako Cykl Uczenia się z Doświadczenia (The Experiential Learning Cycle). Model Kolba polega na traktowaniu i rozumieniu uczenia się jako **procesu generowania doświadczeń, które prowadzą do zmian w zachowaniu**. Uczenie przez doświadczenie w trakcie szkolenia polega na zaproponowaniu uczestnikom doświadczenia, poddaniu go refleksji, analizie i zastosowaniu tego czego uczestnicy się nauczyli.

Cykl Uczenia się przez doświadczenie Kolbe obejmuje następujące czynności:

Doświadczenie – uczestnicy doświadczają czegoś, przeżywają to, mogą zaobserwować w jaki sposób działają i jakie efekty to przynosi. Podczas uczenia się, inaczej niż w życiu, nadają temu doświadczeniu strukturę. Możemy odwołać się do doświadczeń uczestników bądź stworzyć nowe doświadczenia, jeśli uczestnicy takowych nie posiadają. Uczestnicy pracują samodzielnie lub w grupach. Pojawiają się pytania: co się wydarzyło?, co się stało?, co ja zrobiłem? itp.;

Obserwacja, refleksja – trener-moderator poprzez odpowiednie zadawanie pytań i prowadzenie dyskusji moderowanej pozwalają grupie zanalizować co się stało i dlaczego tak się stało. Na koniec dzieli się z grupą swoimi



Rys.1. Cykl D. Kolbe (źródło: opracowanie na podstawie D. Kolbe: *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, New Jersey 1984).

obserwacjami. To ważny etap ponieważ grupa ma okazję „wygadać się”, osoba, która (ewentualnie) popełniła błąd ma okazję do autorefleksji i wyciągnięcia wniosków na przyszłość, podobnie jak pozostali członkowie grupy, którzy tego potrzebują

Generalizacja, teoria – grupa ma już własne wnioski. Teraz czas na skonfrontowanie ich z teorią. To część procesu, która w dużej części należy do trenera, choć i tutaj może on wykorzystać aktywność grupy, np. do spisania zasad postępowania, ważnych wniosków, itp.

Zastosowanie, praktyka – teraz uczestnicy mają okazję przetestować nabytą wiedzę w praktyce. Pod okiem trenera sprawdzają czy potrafią zastosować nową wiedzę i wprowadzają ewentualne korekty. To etap, w którym dają sobie i dostają też od trenera dużo informacji zwrotnej.

Przedstawiony model bardzo dobrze sprawdza się w tych obszarach, gdzie jak w życiu codziennym, uczymy się właśnie przez doświadczenie. Wydaje się, że narciarstwo jest tego doskonałym przykładem.

Ważną rolę w rozwoju kadr szkoleniowych w narciarstwie pełni instruktor wykładowca. We współczesnych modelach nauczania-uczenia się musi on posiadać m. in. dogłębną wiedzę

i umiejętności ułatwiania procesu uczenia się. Powstała w 1997 roku organizacja trenerów International Council for Coaching Excellence (ICCE) promuje programy przygotowujące wyspecjalizowane kadry **edukatorów instruktorów** (trenerów) (ang. **coach developer**). Zgodnie z zaproponowaną przez ICCE Ramą Programową (2014) edukator instruktorów (trenerów) to „przewodnik dobrych praktyk, aby pomóc krajom, organizacjom sportowym, międzynarodowym federacjom i instytucjom edukacyjnym w ustanowieniu skutecznych systemów identyfikacji, szkolenia, wspierania i wychowywania osób odpowiedzialnych za edukację i rozwój instruktorów (trenerów) sportowych na wszystkich poziomach i we wszystkich kontekstach” (International Coach Development Framework, Version 1.1., 2014, s. 40).

Edukator instruktorów pełni różne role, w tym 1) lidera, 2) facylitatora, 3) mentora, 4) asesora, 5) tworzącego programy kursów oraz 6) ewaluatora (por. **Diffenbach, Thompson, 2020**; **Van Mullen, Gano-Overway, 2021**). Edukatorzy instruktorów mają umiejętności w zakresie rozwijania, wspierania oraz stawiania wyzwań innym instruktorom (trenerom) w zakresie długoterminowego uczenia się i rozwoju. Oczywiście

działania edukatora winny stanowić integralną część systemu kształcenia kadr szkoleniowych każdej organizacji sportowej i wynikać z przyjętej strategii rozwoju organizacji (por. **Callary, Gearity, 2020; Gilbert, 2017**).

Podsumowując, należy zauważyć, że realizowany pod nadzorem edukatorów instruktorów (coach developer) rozwój kadr szkoleniowych w narciarstwie winien obejmować współczesne modele odwołujące się do uczenia się przez doświadczenie, które ukierunkowują przyszłych instruktorów narciarstwa do tworzenia programów zajęć dopasowanych do osób o zróżnicowanych potrzebach edukacyjnych.

**Marcin Krawczyński**



**Marcin Krawczyński** – dr hab. nauk o kulturze fizycznej, profesor Uczelni, certyfikowany psycholog sportu z klasą mistrzowską, pracownik AWFIS w Gdańsku, członek Zarządu SITN PZN, przewodniczący Sekcji Psychologii Sportu PTP, członek Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej oraz Rady Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej, Instruktor Zawodowy SITN i Trener narciarstwa alpejskiego.

## Bibliografia

- Callary, B., Gearity, B. (Eds.) (2020). *Coach education and development in sport. Instructional strategies*. New York, NY: Routledge.
- Diffenbach, K., Thompson, M. (Eds.) (2020). *Coach education essentials. Your guide to developing sport coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gilbert, W. (2017). *Coaching better every season. A year-round system for athlete development and program success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- International Council for Coaching Excellence, Association of Summer Olympic International Federations, & Leeds Metropolitan University. (2014). *International coach developer framework, Version 1.1*. Leeds, UK: International Council for Coaching Excellence.
- Kolb, D.A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Perkowska-Klejman, A. (2019). *Poszukiwanie refleksyjności w edukacji. Studium teoretyczno-empiryczne*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Perkowska-Klejman, A. (2021). Refleksyjne uczenie się jako odpowiedź na współczesne wyzwania edukacyjne. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, XXXX, 3, 7-23.
- Van Mullen, P., Gano-Overway, L. (2021). *To be a better coach. A guide for the youth sport coach and coach developer*. London: Rowman&Littlefield.

# Kierowanie rozwojem kadr szkoleniowych SITN PZN

## – edukator instruktorów (coach developer)

W sezonie 2021/2022 pierwsza grupa Instruktorów i Instruktorów Wykładowców PZN wdrożyła się w nowoczesną metodykę pracy edukatora kadr szkoleniowych w sporcie (dotyczy zarówno instruktorów, jak i trenerów). Przez 2 weekendy (w październiku i kwietniu) – oraz korespondencyjnie pomiędzy tymi spotkaniami – koledzy **Marcin Krawczyński, Piotr Marek, Dariusz Nowicki** wprowadzili naszych wykładowców w koncept warsztatowej realizacji zajęć prowadzonych przez profesjonalistów dla profesjonalistów. Uczestnicy poznali i w praktyce przećwiczyli:

- przygotowanie warsztatu dla grona innych instruktorów (trenerów);
  - konstruowanie sesji szkoleniowych dla innych instruktorów (trenerów);
  - zastosowanie metod wzmacniania uwagi audytorium i uczenia innych.
- Program tego szkolenia umożliwił uczestnikom:
- poznanie jak instruktorzy (trenerzy) się uczą;
  - dokonanie analizy roli edukatora instruktorów (coach developerów) w sektorze sportowym;
  - zidentyfikowanie strategii, które pomagają instruktorom (trenerom) efektywniej pracować z innymi instruktorami (także klientami);
  - (samo)ocenę umiejętności facylitowania sesji szkoleniowych;
  - opisanie jak rozwijać umiejętności refleksyjnego myślenia;
  - analizę własnej praktyki instruktora wykładowcy – edukatora innych instruktorów.

Zajęcia realizowane były w formie warsztatów z wykorzystaniem zróżnicowanych metod: • praca w parach, • odgrywanie ról, • nauczanie problemowe, • scenariusze, • symulacje, • praca w małych grupach, • dyskusja w dużej grupie / w całej grupie, • wykład/omówienie/prezentacja, • mikro-trening. Podczas drugiej sesji zajęcia były również realizowane na śniegu w rejonie Kasprowego Wierchu.

Oswojenie nowych sposobów realizacji zajęć doskonalących warsztat instruktorski i trenerski pozwoli w niedalekiej przyszłości na ewolucyjne zmiany w sposobie realizowania kursów centralnych, unifikacji i in. wydarzeń edukacyjnych w naszym Stowarzyszeniu.

W pierwszej edycji szkolenia udział wzięli: **Anna Buczek, Helena Elegañczyk-Kot, Piotr Kapustianyk, Marek Majerczyk, Krzysztof Makowski, Maria Nęcza, Michał Niedziela, Piotr Ogarzyński, Florian Parnicki, Marcin Piotrowski, Jarosław Smajdor, Piotr Stawarz, Tomasz Stelmach, Rafał Wołk, Wojciech Woźnica, Izabela Wysocka, Artur Wysocki, Ewa Wyszowska**.

Kadrę szkolenia wspierali stażujący coach-developerzy: **Katarzyna Górską, Ludwik Żukowski**. Zaznajamianie kolejnych grup Instruktorów Wykładowców z nowoczesnymi narzędziami szkoleniowymi planowane jest po Kongresie INTERSKI w Levi.

**Prof. Marcin Krawczyński**

# Czy jesteś gotów na pokolenia ALFA?

*Alpha generation* – pokolenie Alfa, które nadeszło po pokoleniu Z, jest w całości urodzone w XXI wieku. Są to dzieci tzw. Millenialsów, urodzone po roku 2010, a to oznacza, że część z nich już trafiła do nas na treningi i lekcje narciarstwa, niektórzy w najbliższym sezonie ukończą kursy demonstratora (12 lat), a inni w najbliższych latach zostaną pomocnikami instruktora.

Autorem terminu pokolenie Alfa jest **Marc McCrindle**, australijski socjolog, demograf i futurolog. Oblicza się, że w Polsce jest już ponad 3 mln tych dzieci.

„Związek alf z wszelkimi produktami technologii jest niejako organiczny. Mówi się o nich, że urodziły się ze smartfonem w ręce, a kontakt za pośrednictwem ekranu uważają za naturalniejszy od bezpośredniego. Alfy, choć są wciąż jeszcze dziećmi, są już konsumentami (i to wymagającymi) cyfrowych treści. Szczególnie lubią młodych influencerów z YouTube’a czy TikToka. Szacuje się, że wkrótce to dzięki alfom będzie budować się zasięgi w sieci. To właśnie alfy (i najmłodsze zetki) stają się także fanami wszelkich botów i sztucznie stworzonych person, takich jak **Lil Miquela**, cyfrowa celebrytka, opracowana przez jeden ze start-upów z Doliny Krzemowej. Miquelę obserwuje na Instagramie ponad 1,5 mln osób. Rzeczywistość wirtualna czy rozszerzona jest dla alf równie namacalna jak świat fizyczny.

Sztuczna inteligencja nie jest dla alf pomysłem rodem z SF tylko codziennością, do której przywykły od małości. Siri, Alexa i Google Home to doskonale znane im byty, z którymi chętnie wchodzi w interakcje – większość alf posługuje się w internecie komendami głosowymi. Tak, także dlatego, że część z nich nie umie jeszcze pisać... Według badań na wybory konsumenckie alf wpływ mają:

- 36 proc. – zachowania oraz przedmioty posiadane przez ich kolegów i koleżanki

- 22 proc. – reklamy
- 14 proc. – osobowości internetowe.” – tak opisuje Alfy **Katarzyna Nowakowska**.<sup>1</sup>

Zdaniem dr **Macieja Dębskiego** z Uniwersytetu Gdańskiego będzie to najlepiej wykształcone i technologicznie oraz przedsiębiorczo zaawansowane pokolenie. Media społecznościowe będą dla niego środowiskiem naturalnym. Co za tym idzie – natychmiastowa ocena działań, zdjęć, postów – także. Nieustanny kontakt online i potrzeba weryfikacji swojej wartości będzie jednym z utrapień pokolenia Alfa.<sup>2</sup>

Alfy cechuje nie tylko poczucie sprawczości – wystarczy tylko kliknąć, ale również pozostawanie w centrum – prowadzenie gier z konsoli, ale niestety także przesadne przesiadywanie na kanapie, co w minionych 2 latach zostało wzmocnione *lockdown*’ami i zdalnym nauczaniem.

Ponad 4,5 mld (58% światowej populacji) ludzi używa Internetu, a ponad połowa ruchu przechodzi przez smartfony; 3,8 mld ludzi jest aktywnych w mediach społecznościowych. Uważa się, że w 2021 roku osoby w wieku 14-29 lat spędzały w sieci 4,5 godziny, podczas gdy w roku 2019 były to 3,5 godziny. W USA w 2015 roku 73% nastolatków posiadało smartfony, a 2 lata później 67% spośród 10-11 latków. W Niemczech w grupie 12-13 lat było to 88%.<sup>3</sup>

Każdy z nas już miał uczniów nie rozstających się ze słuchawkami, telefonem, przynajmniej podczas jazdy wyciągami, ale bywają i tacy, którzy są *on-line*, stojąc w grupie narciarskiej

<sup>1</sup> <https://kobieta.onet.pl/dziecko/starsze-dziecko/pokolenie-alfa-kim-sa-dzieci-generacji-y-czym-alfy-roznia-sie-od-zet-6pjj93y> – dostęp 25/8/2022; godz.: 17:45.

<sup>2</sup> <https://spidersweb.pl/plus/2021/07/pokolenie-alfa-co-to-jest-edukacja-dzieci-pandemia> – dostęp 25/8/2022; godz.: 17:53.

<sup>3</sup> Z materiałów ISIA World Forum.



lub ruszając do narciarskich ćwiczeń i przejazdów. Dokuczać im może FOMO (*fear of missing out*) – obawa przed utratą, byciem pominiętym. Uczestnicy jednego ubiegłorocznego kursów PI, który prowadziłem, obowiązujący zakres materiału z programu nauczania natychmiast przenieśli na smartfony.

„Od dziś jesteście Alfami” – usłyszeliśmy na odprawie pierwszego dnia **ISIA World Forum**, odbywającego się we włoskim Sesto – 3 Zinnen w dniach 2-9 kwietnia 2022 r. Poproszono o wyciągnięcie smartfonów, zainstalowanie aplikacji „ISIA WF” i zalogowanie się do niej, a każdy uczestnik został wyposażony w *powerbank*. Aplikacja podpowiadała, do których grup warsztatowych i w jakiej kolejności zostaliśmy przydzieleni, a także po logowaniu na zajęcia uwidoczniała prowadzącemu uczestników, których obecność potwierdzał w aplikacji. Przygotowano cztery warsztaty:

- Workshop Team Italy/South Tyrol: „Digital teaching methodology”,
- Workshop Team Germany 1: „Junior Snow Safety Camp”,

- Workshop Team Germany 2: „Engage & teach Alphas – How2ski”,
- Workshop Team San Marino: „Teach different”.

Po zakończeniu każdego z nich naszym zadaniem było dokonać jego oceny w skali 1-10 poprzez aplikację „ISIA WF 22”. Można je było korygować do przedostatniego wieczoru, ale system brał pod uwagę oceny tylko tych, którzy uczestniczyli we wszystkich warsztatach. Byliśmy w centrum, byliśmy sprawczy i klikaliśmy!

Wszyscy uczestnicy ISIA World Forum zostali również sędziami, od eliminacji do finałów, oceniającymi przejazdy występujących *demo-team*’ów. Dysponowaliśmy 3 razy po 10 punktów do przydzielenia za kreatywność, synchronizację i wykonanie techniczne w ciągu 5 minut po przejeździe. I znów byliśmy w centrum, byliśmy sprawczy i klikaliśmy!

Tylko w zawodach w GS nie byliśmy przydatni, chyba że startując, bo decydowała o wszystkim fotokomórka.

Zdaniem organizatorów kluczowym jest by nie przeoczyć obecnej chwili – *momentum*,



Delegacja SITN PZN na ISIA World Forum w Sesto

kiedy mamy szansę zrozumieć Alfę i zdołać zaadoptować metody nauczania i praktyki stosowane w przemyśle narciarskim, aby tę generację wydajnie zaangażować w narciarstwo.

*Gamification* – czyli grywalizacja to wykorzystanie elementów gier i technik projektowania gier w kontekście niezwiązanym z grami, mające na celu angażowanie ludzi, motywowanie do działania, pobudzanie do nauki i rozwiązywania problemów przy osiągnięciu przy tym pożądanego zachowań lub innych założonych celów.<sup>4</sup>

Grywalizacja lekcji narciarskiej, gdy nauczanie i uczenie się staje się grą. Wstań z kanapy, nawiąż kontakt ze swoim instruktorem narciarstwa i zmierz ze swoimi osobistymi wyzwaniem, zacznij żyć światem sportów śnieżnych. A gdybyśmy mogli połączyć lekcję – trening narciarski ze światem cyfrowym, aby poprzez TYM zainteresowanie zwiększyć motywację? A gdyby takim wzmocnieniem mogła być gra komputerowa, aby nie unikać świata cyfrowego, lecz aby użyć jej zalet do celów nauczania?

W *gamification* gra-aplikacja musi zawierać typowe elementy, takie jak: zdobywanie

punktów, uzyskiwanie wirtualnych nagród, obserwowanie podnoszenia się poprzeczek z umiejętnościami i zmian na tablicy wyników.

Grywalizację lekcji narciarskiej poznaliśmy podczas warsztatu „*Digital teaching methodology*”, oczywiście wcześniej instalując na naszych telefonach aplikację, którą przygotował zespół z Tyrolu Południowego. Wykorzystano opisy ćwiczeń i ich zdjęcia, wbudowano moduł planowania zajęć i zadań dla poszczególnych uczestników, zastosowano pozytywne wzmocnienie poprzez naliczanie punktów po zakończeniu ćwiczenia i zbieranie ich na wirtualnej tablicy wyników. Były też wirtualne dyplomy. Uczestnicy mogli proponować swoje ćwiczenia, ale prowadzący zawęził wybór do biblioteki ćwiczeń z aplikacji. W tle słychać było muzykę z dobrze znanej Alfom gry komputerowej *Maincraft*.

Z kolejnej aplikacji korzystaliśmy w trakcie niemieckiego warsztatu „*Engage & teach Alphas – How2ski*”, po to, aby wzmocnić przekonanie, że instruktor przestał już być wszystkowiedzącym ekspertem i stał się partnerem dla uczących się, by pozostając na ich poziomie moderować i sterować procesem poznania oraz pozostawiać przestrzeń do budowania indywidualnych ścieżek dochodzenia do celu. Dzięki aplikacji instruktor może w pełni włączyć podopiecznych w proces

<sup>4</sup> Wikipedia – dostęp 30/8/22 godz.: 16:06 <https://pl.wikipedia.org/wiki/Grywalizacja>.

selekcji kolejnych ćwiczeń – na przykład podczas jazdy wyciągiem krzesłkowym, a następnie wspólnie z nimi prowadzić wybrane ćwiczenia wraz z różnymi ich wariantami. Możliwe jest również wcześniejsze przefiltrowanie bazy ćwiczeń i zawężenie do planowanej lekcji, a także, już na stoku, filtrowanie pod kątem zastanych warunków – na przykład muld czy puchu. W aplikacji znalazł się w zasadzie cały program nauczania, lecz ujęty w inny sposób, grupując ćwiczenia ukierunkowane na cztery fundamentalne umiejętności jakimi są równowaga, obrót i krawędziowanie w zależności od stopnia zaawansowania i oznaczając je kolorami tras narciarskich: zielonym, niebieskim, czerwonym i czarnym.<sup>5</sup>

Inni koledzy z Niemiec chcą podrywać Alfę z kanapy i sprzed ekranu poprzez „*Junior Snow Safety Camp*” z programem skróconego kursu lawinowego i zabawy z wykorzystaniem elementów jazdy poza trasą. Smartfon przydaje się do określenia stron świata, aktualizacji prognozy pogody i jej zagrożeń, a nawet do pomiaru nachylenia stoku. Alfę wyposażone w lawinowe ABC poznają sprzęt i angażują się w realny świat, poszukując „zasypanych” uczestników wyprawy. Odpinają narty, dotykają śniegu zamiast ekranu, organizują prace zespołu. Potem próbują jazdy po muldach i na nieprzygotowanym stoku.

Podobnie, Włosi z SIAS (Ski Instructor Association San Marino) są przekonani, że Alfę należy przede wszystkim przemieszczać *from sofa to real world*, stosując podejście „*Teach different – the SCIE Snow Experience*”, które rozwijają i prezentują od INTERSKI 2015. Obserwując deficyty cech motorycznych i skracający się czas utrzymania koncentracji chcą pracować „na emocjach”, wierząc w konfrontację ze wzmacnianymi wartościami konkretnych zadań/ćwiczeń i w osiągnięcie równowagi emocjonalnej. Zadaniem instruktora jest minimalizowanie złych emocji, takich jak np.: obawa przed upadkiem czy popełnieniem błędu, przed nieznanym, czy krytyką oraz wzmacnianie pozytywnych. Przedstawiono propozycję 5-dniowego kursu: Prime,

<sup>5</sup> How2ski: <https://app.how2ski.com/onboarding>



Sicure, Wild, Smile, Magic, kontrastując narciarstwo z esencją świata cyfrowego – wszystko jest szybko dostępne poprzez *scroll&click*. *PRIME SCIE* – od: ‘w pojedynkę’ do: ‘w grupie’: pierwsze trasy pokonywane wspólnie, skupienie na empatii i relacjach interpersonalnych. *SCIE SICURE* – wejście w zimowy, rzeczywisty Świat: zagrożenia i zasady, zarządzanie nagłymi sytuacjami. *WILD SCIE* – z miasta do natury: odkrywanie śniegu i lasu – również przez bezpośredni dotyk, skupienie na dzikości gór i eksploracji środowiska na trasie i obok. *SMILE RACE* – wyjście poza strefę komfortu i osiągnięcie celów: różne formy współzawodnictwa uzależnione od poziomu grupy (skoki, carving, slalom, zadania techniczne) wraz z quizem prowadzone tak, że nie ma przegranych. *MAGIC SCI... END* – od natychmiastowej satysfakcji do przyjemności z oczekiwania i pragnienia: dzień poświęcony na wzmocnienie osiągniętych poprzez symulacje i ćwiczenia umiejętności technicznych plus niespodzianki przygotowane przez prowadzących.<sup>6</sup> A Ty czy jesteś gotów na pokolenie ALFA?

**Andrzej Milewski**



**Andrzej Milewski** – Instruktor Wykładowca PZN, Instruktor ISIA, członek Zarządu SITN PZN oraz przewodniczący KLSN w kadencji 2018–22.

<sup>6</sup> SIAS: <https://cdn.me-qr.com/pdf/5355458.pdf>

# Bezpieczeństwo na stoku, a umiejętność obserwacji toru jazdy

Niektóre osoby mogą pamiętać mój artykuł sprzed kilku sezonów, o dalekim patrzeniu na trasę slalomu w celu lepszego zaobserwowania trasy i jednocześnie przyjęcia bardziej ergonomicznej, nieprzygarbionej sylwetki. W niniejszym doniesieniu skupię się na kwestii uczenia tej umiejętności pośród narciarzy rekreacyjnych, mając na uwadze zwiększenie bezpieczeństwa na stoku.

## 1. Najczęstsze wypadki na stoku:

Dane statystyczne jednoznacznie wskazują, że częstą przyczyną wypadków na stokach narciarskich jest przecenienie własnych umiejętności, wynikające ze złej oceny sytuacji. Coraz częstszymi zdarzeniami na stoku, wynikającymi z coraz większego natężenia ruchu, są kolizje. Ogólne przyczyny wypadków są różne, a w wypowiedziach uczestników oraz obserwatorów tego rodzaju zdarzeń powtarzają się stwierdzenia typu: „...nie opanowałem nart”, „... pojawił się tak szybko...”, „... nie spodziewałem się...”, „... nie zauważyłem go...”.

Można wobec tego wywnioskować, że przyczynami wypadków są min.:

- przecenienie własnych możliwości
- brak doświadczenia
- złe zaplanowanie toru przejazdu
- niespostrzeżenie drugiego uczestnika stoku

Wszystkie te przyczyny mają wspólną cechę: błędy w koordynacji ruchowej, a jednym z elementów koordynacji ruchowej – jest koordynacja oko-ruch i w poprawie tej zdolności koordynacyjnej oraz w zwróceniu uwagi na celową obserwację planowanego toru jazdy, upatrywałbym możliwości poprawy bezpieczeństwa na stoku.

## 2. Pole widzenia narciarza:

Pole widzenia narciarza jest ograniczone poprzez jego uwarunkowania anatomiczne, rodzaj stosowanych gogli, itp., może wynosić do 210° w płaszczyźnie poziomej oraz do 70° w górę i do 80° w dół. Podsumowując, jest to w przybliżeniu owal. Niezależnie od tych potencjalnych możliwości obserwacji terenu, wykorzystanie tak szerokiego pola widzenia skorelowane jest mocno z doświadczeniem oraz umiejętnościami narciarskimi. Myślę, że każdy z nas ma doświadczenie na nartach, kiedy przekroczył granicę swoich umiejętności i musiał stwierdzić, że w danym momencie nie do końca panuje nad sytuacją. Można wówczas dosłownie i w przenośni zaobserwować efekt widzenia tunelowego, tzn., że koncentrujemy się tylko na jednym punkcie, aby wybrnąć z krytycznej sytuacji. Później, kiedy nadchodzi refleksja, co mogło pójść nie tak, analizujemy i stwierdzamy: jak mało widzieliśmy, jak mało asertywnie podeszliśmy do sytuacji.

Rzeczywistość jest taka, że jeśli nie dzieje się nic nadzwyczajnego, czyli wykonujemy znane nam zadania ruchowe, albo po prostu stoimy w miejscu, korzystamy z maksymalnego zakresu naszego pola widzenia i jesteśmy wówczas w stanie chłodno myśleć – strategicznie planować kierunek poruszania się. Jeśli natomiast nie czujemy się komfortowo w danej sytuacji, nasze widzenie skupia się tylko na określonym obiekcie lub kierunku obserwacji i wówczas najłatwiej o wypadek.

Producenci gogli wpadli już nawet na pomysł, aby stworzyć gogle, które aktywnie będą wskazywały nadjeżdżających narciarzy spoza pola widzenia. Mimo takich udogodnień, najważniejsze to wyszkolenie prawidłowych zachowań i schematów obserwacji.

## 3. Pole widzenia w trakcie nauki nowego zadania ruchowego:

Widzenie w trakcie nauczania nowego zadania ruchowego jest zawężone do widzenia centralnego, czyli do około 20 stopni kątowych. Odpowiada wielkością polu, które zakrywa piłka do siatkówki, trzymana przez nas w wyciągniętych ramionach przed naszymi oczyma, (czarne kółko rycina 1.). Na rycinie 1. widać hipotetyczną sytuację, kiedy „patrząc sobie pod narty”, nie rejestrujemy otaczających nas osób.

Jeśli zadanie ruchowe zostaje opanowane, wzrok zaczyna się koncentrować na otaczającej nas przestrzeni i przełącza się z widzenia centralnego, na peryferyjne. Wówczas widzimy przestrzeń przed nami na tyle, na ile pozwalają nam nasze maksymalne możliwości widzenia peryferyjnego. Funkcję postrzegania przejmują też inne drogi nerwowe. (Zielony owal, ryc. 1).

Dlaczego na początku nauczania nowego zadania ruchowego widzenie centralne odgrywa tak ważną rolę? Widzenie centralne buduje rzeczywisty obraz otoczenia, a widzenie peryferyjne tylko monitoruje i weryfikuje otoczenie co do zgodności z zaobserwowanym otoczeniem i zapamiętanym poprzez system widzenia centralnego. Zatem raz pochwycony obraz otoczenia widzeniem centralnym zostaje zapamiętany i nie musimy w daną stronę spoglądać, aby w naszej świadomości obraz, będący poza naszym polem widzenia centralnego, ba, nawet zupełnie poza naszym polem widzenia, w naszej świadomości istniał. (Stąd takie ważne jest oglądanie trasy przed zawodami narciarskimi). Monitoring widzenia peryferyjnego polega na wyszukiwaniu ewentualnych anomalii – przeszkód – niezgodnych z zaobserwowanym wcześniej przez widzenie centralne otoczeniem. Niestety, jeśli zadanie ruchowe jest nowe, a tym bardziej trudne, widzenie peryferyjne zostaje praktycznie wyłączone i informacje docierają do nas tylko z niewielkiego obszaru pola widzenia. Sami w taką sytuację możemy się wpędzić, przeceniając swoje możliwości lub jako nauczyciel przecenić możliwości swojego ucznia. Aby uświadomić sobie co widzi uczący się, należy wyobrazić sobie



Ryc. 1.

siebie samego w średniowiecznym szyszaku rycerskim podczas turnieju, obserwującego otoczenie tylko przez wąskie szczeliny.

## 4. Umiejętność planowania obserwacji stoku:

Narciarz uczący się, obserwuje najbliższe otoczenie, tzn. spogląda sobie pod narty, narciarz doświadczony obserwuje przestrzeń dalszą, patrzy w kierunku bardziej istotnym dla ogólnego kierunku przemieszczania się.

Ważna jest zatem umiejętność obserwacji stoku, tzn. patrzenia w takim kierunku, który uprzedzi najbardziej prawdopodobne zdarzenie. Należy tak robić, ponieważ widzenie peryferyjne w trakcie weryfikacji otoczenia i wykrycia czegoś „interesującego” na ułamek sekundy włącza widzenie centralne i wzrok zostaje skierowany na interesujący nas obiekt (tzw. sakkada). W chwili uczenia się nowego zadania ruchowego, sakkady będą możliwe w niewielkim zakresie od pola widzenia centralnego. W odróżnieniu od początkujących, narciarze o dużym doświadczeniu, mają sakkady krótkie, ale o dużej amplitudzie, ponieważ nie „muszą tak przyglądać się długo otoczeniu”, dla weryfikacji.

Istotne jest zatem nauczanie obserwacji stoku w zaplanowanym kierunku, aby ułatwić systemowi przełączania widzenie centralne – peryferyjne wykonywanie sakkad o małej



Ryc. 2

amplitudzie. Jednocześnie wymuszanie obserwacji danego kierunku spowoduje kinestetyczną percepcję otoczenia, a poprzez to szybsze uniezależnienie się od obserwacji najbliższego otoczenia. Dodatkowo należy obserwować teren pod określonym kątem, ponieważ pole widzenia stanowi w przybliżeniu owal, który pozwala na szerszą obserwację w płaszczyźnie poziomej, przyjmując zatem układ dostokowy lub dośrodkowy, prędzej zaobserwujemy obiekt lub narciarza znajdującego się nad nami (zielony owal), aniżeli „kładąc się” na stok (czerwony owal) (Ryc. 2).

Oczywiście, tego typu umiejętność nabieramy stopniowo, tzn. patrząc w danym kierunku co pewien czas, mimowolnie spoglądamy pod

narty na przestrzeń blisko nas, aby się upewnić, że wszystko w porządku. Dopiero z czasem, ta najbliższa przestrzeń wokół nart przestaje nas interesować i zaczynamy spoglądać dalej.

Celem „treningu” widzenia peryferyjnego jest uniezależnienie czucia śniegu i wykonywania poszczególnych technik od zmysłu wzroku. W treningu określany jest zatem kierunek widzenia, aby te krótkie spojrzenia (tzw. sakkady), skupione były właśnie wokół tego kierunku. Dodatkowy pozytywny efekt uboczny to: przyjęcie bardziej ergonomicznej, nieprzygarbionej sylwetki.

#### Wniosek:

Zachodzi znacząca poprawa bezpieczeństwa na stoku, poprzez świadome kierowanie wzroku w najbardziej newralgicznych kierunkach.

Jakie są wobec tego newralgiczne kierunki:

- Kierunek ogólnego poruszania się po stoku (np. jadąc śmigiem spoglądam wzdłuż linii spadku stoku)
- Spojrzenie w górę, zanim włączymy się do ruchu na stoku lub kiedy wykonujemy skręt dostokowy – piąta zasada FIS

Świadome kierowanie wzroku jest możliwe tylko wówczas, kiedy poprzez ćwiczenia uniezależnimy widzenie od wykonywanych technik narciarskich. Poniżej propozycje ćwiczeń przyspieszających proces nauczania obserwacji stoku.

## 5. Propozycje ćwiczeń:

### Ćwiczenia z flagami:

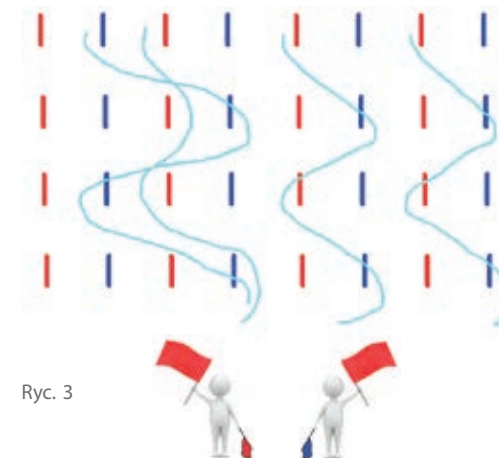
a. Prawa flaga w górze, jazda po prawej stronie stoku, lewa flaga w górze, po lewej stronie stoku

b. Czerwona flaga w górze, długi skręt, niebieska flaga w górze, krótki skręt.

Ćwiczący będą mieli wrażenie, że narty spod nich „uciekają”, należy ich uprzedzić, że takie coś nastąpi, natomiast efekt ten po kilku skrętach, lub jednym przejeździe ustępuje.

Ćwiczenia mają tylko uświadomić umiejętność patrzenia w zadanych kierunkach i otworzyć umysł ćwiczących na własne inwencje w tym zakresie.

c. Wszystkie te ćwiczenia można wykonać, pokonując trasę tzw. lasu slalomowego, tzn. wybierając daną stronę lasu slalomowego zgodnie ze wskazaniami flag. (Ryc. 3.)



Ryc. 3

## 6. Wskazówki dla instruktorów

Każdy instruktor może na każdym poziomie nauczania wprowadzać ćwiczenia na obserwację stoku, ponieważ właściwe obserwowanie stoku ma znaczenie dla bezpieczeństwa poruszania się

już od narciarskich „pierwszych kroków”. Musi jednak brać pod uwagę stopień opanowania danego zadania ruchowego, czyli techniki narciarskiej, aby wybór toru jazdy w połączeniu z właściwym wykonaniem techniki nie stał się zbyt trudnym zadaniem koordynacyjnym.

**Piotr Ogarzyński**

## Literatura:

- Klostermann A. Vater C. Kredel R. Hossner E. (2019) Functionality of Foveal and Peripheral Vision, Institute of Sport Science, University of Bern, Bern, Switzerland
- Niforatos E. Fedosov A. Elhart I. Langheinrich M. (2017) Augmenting skiers' peripheral perception, ISWC '17: Proceedings of the 2017 ACM International Symposium on Wearable Computers September
- Strasburger H. (2020) Seven myths on crowding and peripheral vision. In: i-Perception. 11, Nr. 2, S. 1–45.
- Strasburger H. Jüttner M. Rentschler I. (2011) Peripheral vision and pattern recognition: A review, December
- Źródła internetowe dotyczące wypadków narciarskich:
  - <https://www.alpinmesse.info/de/Pistenunfaelle-in-Zahlen/>
  - <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archiv/archiv-2013/heft-2/ursachen-und-risikofaktoren-von-verletzungen-im-skiurlaub/>
  - <https://www.jotsrr.org/articles/ski-accidents-in-topr-statistics.pdf>



**Dr Piotr Ogarzyński** – jest trenerem I klasy narciarstwa alpejskiego i Instrukctorem Wykładowcą SITN PZN oraz Instrukctorem Zawodowym, członkiem Komisji Spraw Międzynarodowych SITN PZN oraz członkiem Komisji ds. nauki i rozwoju IVSI.

Jako zawodnik w latach 1998–2005 liczne sukcesy: 4 x Akademicki Mistrz Polski, 3 x 6 miejsce na Mistrzostwach Polski. Następnie jako trener tej dyscypliny pracował w kraju i za granicą z reprezentantami Polski oraz Polską Kadrami Paraolimpijską przed Igrzyskami w Vancouver oraz Soczi.

Obecnie jest pracownikiem Studium Wychowania Fizycznego i Sportu na Uniwersytecie im A. Mickiewicza w Poznaniu oraz kontynuuje współpracę naukową z Akademią Wychowania Fizycznego w Poznaniu oraz z Pracownią Optometrii i Fizyki Widzenia UAM, zajmując się w badaniach szeroko rozumianej teorii treningu sportowego. Wykorzystuje zdobytą wiedzę w dydaktyce trenerskiej. Pracuje jako trener z młodzieżą w KS Malta Ski Poznań oraz ze studentami w Sekcji Narciarskiej KU AZS UAM Poznań. Kierownik wyszkolenia Szkoły Narciarskiej Malta Ski w Poznaniu.

# Instruktor Narciarstwa

## – samotnie czy drużynowo?

Każdy instruktor pracuje na nartach aby zarobić. Każdy właściciel szkoły narciarskiej prowadzi właśnie taką działalność gospodarczą po to, by zarobić. Każdy gestor stoku narciarskiego liczy na dobrą zimę, a co za tym idzie – zarobek. Dla każdego z nas praca to zarobek. Zarobek pozwalający żyć i z życia korzystać. Postrzeganie tego ile powinna kosztować lekcja narciarska jest zawsze dwojakie – zależy czy za nią płacisz, czy przyjmujesz wynagrodzenia. Według klienta mogłaby być tańsza, a instruktor chętnie wzięłby za lekcję więcej. Z takim dualizmem ciężko się nie zgodzić.

Ja jednak chciałbym do powyższego dualizmu dołożyć organizatora szkolenia jakim jest SZKOŁA NARCIARSKA/SNOWBOARDOWA. Ktoś mógłby rzec, że SZKOŁA jest tutaj tylko niepotrzebnym pośrednikiem zabierającym należne instruktorowi wynagrodzenie. Rola SZKOŁY funkcjonującej stacjonarnie przy stacji narciarskiej to przede wszystkim stworzenie warunków do bezpiecznego i ciekawego, a przede wszystkim efektywnego szkolenia (wydzielony fragment stoku, bezpieczny wyciąg taśmowy/linka, przybory dydaktyczne, dobór kompetentnej kadry). Jednak oprócz tego co wiąże się bezpośrednio ze szkoleniem, zadaniami SZKOŁY są:



- Stworzenie zaplecza socjalnego dla instruktorów
- Podnoszenie kwalifikacji instruktorów poprzez szkolenia i motywowanie do nich
- Ubezpieczenie działalności szkoleniowej
- Zadbanie o wizerunek i rozpoznawalność instruktorów (ubrani w takie same kurtki)
- Uzgodnienia z gestorami wyciągów by była możliwość (jeśli to możliwe) korzystania z wyciągów bez kolejki
- Posiadanie biura zapisów z kasą fiskalną i możliwością płatności bezgotówkowych, które jednocześnie jest biurem obsługi klienta – osoby na urloпах często wymagają obszernych wyjaśnień
- Rozliczanie się z instruktorami z wypracowanych przez nich lekcji
- Prowadzenie promocji i reklamy wśród potencjalnych klientów
- Zweryfikowanie i dopilnowanie by instruktorzy byli specjalistami, a nie osobami z przypadku (coraz częściej zdecydowana większość z uprawnieniami związkowymi)
- Dbanie o posiadanie i eksponowanie licencji SITN PZN

Te wszystkie zadania stojące przed szkołą powodują, że część pieniędzy wpłacanych przez klienta nie trafia bezpośrednio do kieszeni instruktora. Powoduje to często „ucieczkę” instruktora do samodzielnego prowadzenia szkoleń, a wszystko po to, aby zmaksymalizować zysk swej pracy. „Brak pośredników i danin dla różnych urzędów to wyższy zysk!” – tak, ale powoduje to chaos... chaos związany z miejscem umawiania się na lekcje, przy prowadzeniu szkolenia czy konspiracją w trakcie płacenia za usługę... dodatkowo jest coraz trudniej prowadzić działalność zarobkową w „szarej strefie” choćby dlatego, że coraz więcej klientów chce płacić i płaci bezgotówkowo.

Czy my instruktorzy nie strzelamy sobie sami w kolano? Czy nie będzie tak, że rynek szkoleń narciarskich zamiast robić się coraz bardziej klarowny i jasny staje się mętny i chaotyczny? Czy nie powinniśmy jednak coś z tym zrobić?

Czy nie jest tak, że tym chaosem indywidualnych szkoleniowców wokół stoków obniżamy jakość i zdecydowanie zaniżamy ceny?

Dla mnie nowoczesna STACJA NARCIARSKA jest swoistą „galerią handlową” z wyciągami, bufetami, restauracjami, wypożyczalniami i szkołami. I tak jak każda galeria handlowa dba o to, by wizerunek poszczególnych sklepów i ich witryn nie odbiegał od jakości całej galerii i nie wpuszcza handlarzy obwoźnych oferujących „dżem, mydło i powidło” o wątpliwej jakości. Dla stacji narciarskiej KLIENT, który przynosi zysk wszystkim pracującym w tym miejscu, ma otrzymać przyjemność z korzystania z wszystkich oferowanych atrakcji. Dając wyższą jakość usług i (co według mnie równie ważne) profesjonalną organizację tych usług, można oczekiwać wyższych cen i marż na te usługi. A docelowo także wyższych zarobków instruktorów pracujących w przyjaźniejszych, dla nich samych, warunkach.

**Marcin Piotrowski**



**Marcin Piotrowski** – Prywatnie: facet po czterdziestce z dwójką dzieci. Zawodowo: Przeszedł wszystkie etapy szkolenia od demonstratora do Instruktora Wykładowcy i Instruktora Zawodowego. Szkolił indywidualnie i grupowo, „na godziny” i przez cały sezon, na własną rękę i w licencjonowanej szkole. Cały czas buduje i rozwija swój warsztat pracy i swoje narciarskie miejsce pracy.

# Dobre praktyki instruktora

Artykuł przedstawia wybrane na potrzeby niniejszego Informatora treści, które przygotowuję do publikacji *50 dobrych praktyk szkoleniowca*. Tematy te rozwijam również z uczestnikami szkoleń Dobre Praktyki Instruktora. Proponuję przyjrzeć się trzem istotnym z punktu widzenia instruktora zagadnieniom. W artykule znajdziesz wskazówki, które możesz wykorzystać w swojej pracy. Są one możliwe do natychmiastowego wdrożenia.

## I. Rozsądnie wykorzystaj swój autorytet

Szanowny Instruktore, jesteś autorytetem. Zostajesz nim, zanim poznasz swojego ucznia. Gdy stajesz przed podopiecznym, otrzymujesz spory kredyt zaufania. Osoby, które płacą za zajęcia, wierzą, że to dobra inwestycja. Pomimo pewnych obaw, które towarzyszą im na początku zajęć, w głębi serca ufają Ci. Za Twoim autorytetem przemawiają: umiejętności, strój, znajomość terenu czy rozpoznawalność na stoku. Instruktor budzi szacunek i kojarzy się z godnym naśladowania – sportowym i zdrowym – trybem życia.

### Niebezpieczeństwo związane z byciem autorytetem

Warto pamiętać, że ludzie ufają autorytetom. Uczeń będzie się starał wykonać ćwiczenie, nawet jeśli w danej chwili jest ono dla niego za trudne, bo takie polecenie wydał instruktor. Zatem zachęć swoich uczniów, aby podczas wykonywania ćwiczeń stosowali zasadę ograniczonego zaufania i sugerowali się również swoimi odczuciami. Poproś, aby zgłosili ci, jeśli dojdzie do sytuacji, która znacznie wykracza poza ich komfort i tym samym może być niebezpieczna. Możesz nieco obniżyć poprzeczkę, a do ćwiczenia sprawiającego teraz trudność, wrócić później.

### Jak zadbać o autorytet instruktora na co dzień

Oto kilka wskazówek:

- Podnoś kwalifikacje. Stosuj zasadę: co rok uczestniczę co najmniej w jednym szkoleniu, dzięki któremu rozwinę się w dziedzinie, którą się zajmuję oraz jednym z dowolnej, innej dziedziny – poczuć się jak uczeń.
- Dbaj o swoją sprawność fizyczną. W zawodzie instruktora jest to szczególnie ważne, bo wysoka sprawność fizyczna to Twoja wizytówka. Wpływa na to, jak jesteś postrzegany jako instruktor i decyduje o jakości Twojej pracy.
- Dbaj o to, aby przekazywana przez Ciebie wiedza była aktualna. Spotykaj się z innymi specjalistami. Dyskutuj z nimi i bądź otwarty na ich propozycje. Ktoś kiedyś powiedział: *Jeżeli jesteś najmądrzejszy w pokoju, to zmień pokój*. Gdy kończyłem studia, myślałem, że wiem wszystko i teraz mogę już tylko pracować. Życie bardzo szybko zweryfikowało moją postawę. Studia czy jakikolwiek kurs są tylko fundamentem pod to, co zrobisz później. Jeżeli zostaniesz jedynie z wiedzą zdobytą na kursie czy studiach, to będzie zdecydowanie za mało. Schowaj dumę, nabierz pokory i rób to co robisz, ale dalej się ucz.

Wszystko co zrobisz od pierwszych sekund spotkania z klientem, albo będzie ten autorytet wzmacniać, albo – niestety – osłabiać. Dlatego warto zadbać o pierwszy kontakt z klientem. W kolejnym punkcie znajdziesz kilka wskazówek jak to zrobić.

## II. Pierwsze wrażenie i pułapki z tym związane

W czasie krótszym niż mrugnięcie okiem możesz wyrobić sobie wstępne zdanie o nowo poznanej osobie. Badania wyraźnie pokazują,



że te pierwsze odbierane przez nas sygnały mają znaczenie – na ich podstawie powstaje tzw. pierwsze wrażenie, które później trudno zatrzeć. Wynika to z efektu pierwszeństwa, zgodnie z którym informacje otrzymane na początku, mają większy wpływ na tworzenie ogólnego wrażenia, niż docierające później. Ale czy to w ogóle ma znaczenie w pracy instruktora? Owszem ma.

Z badań wynika, że jeśli zrobisz dobre pierwsze wrażenie, to pozytywna opinia o Tobie może utrzymywać się długo. Nawet kilka Twoich wpadek może zostać potraktowane jako wypadek przy pracy czy wyjątek. Dopiero nagminnie pojawiające się uchybienia mogą spowodować zmianę zdania klienta na Twój temat [2,3].

Duże korporacje o tym wiedzą i wykorzystują to w swych działaniach marketingowych. Być może spotkałeś się z krótkimi opisami trenerów na siłowniach. Zazwyczaj takie informacje wywieszane są w miejscu, w którym nie sposób

ich nie zauważyć. Dzięki temu, idąc na zajęcia do wybranego trenera, mamy już wyrobioną wstępną opinię i wystarczy, żeby nie popełnił istotnego błędu, a nie ulegnie ona zmianie. Bo przecież decyzję podjęliśmy wcześniej, teraz już tylko szukamy dobrych powodów, aby ją uzasadnić. Dlatego warto żebyś zadbał o to, co inni będą o Tobie mówić, bo to może być pierwsza informacja, którą nowa osoba usłyszy o Tobie i może mieć to kluczowe znaczenie dla dalszej współpracy z klientem.

Możemy przyjąć zasadę, że zdecydowanie łatwiej jest utrzymać dobre pierwsze wrażenie, niż zmienić opinię, którą wyrobił sobie o nas ktoś na podstawie nienajlepszego pierwszego wrażenia.

Jak możesz zadbać o to, co powie klient na Twój temat? Możesz na przykład pod koniec zajęć poprosić ucznia o polecenie. Podkreśl, że polecenia są dla Ciebie ważnym źródłem klientów. Jak myślisz, co zrobi zadowolony

z Twoich usług podopieczny w sytuacji, gdy będzie mógł polecić właśnie Ciebie?

### Inna perspektywa – zagrożenie związane z pierwszym wrażeniem

A teraz spójrz na ten mechanizm z nieco innej perspektywy. Jeżeli czytałeś ten tekst od początku, to wiesz, jak duże znaczenie mają pierwsze wrażenie i efekt pierwszeństwa. Twój uczeń lub klient mogą jednak tego nie wiedzieć.

Również i Ty możesz sobie wyrobić niewłaściwe zdanie o Twoim podopiecznym na podstawie już posiadanych informacji lub pierwszych sekund Waszego spotkania. Twój nowy uczeń, przychodząc do Ciebie pierwszy raz na zajęcia, może nie do końca być sobą, bo np. stresuje się. To może być dla niego nowa sytuacja i nie wie, jak się zachować. Bądź pomocny i wszystko tłumacz. Dla Ciebie to chleb powszedni i rzeczy wydają się oczywiste. Dla Twojego podopiecznego to jest „nowe” i ma prawo nie wiedzieć.

Tak, nauczyciele też ulegają pierwszemu wrażeniu i też ciężko im to zmienić. To udowodnione. Jeżeli nauczyciel uważa, że jeden uczeń jest bystrzejszy od drugiego, to sytuacje przeczące temu potraktuje jako wyjątki. Prawdopodobnie zignoruje te nowe informacje, dalej tkwiąc przy swoich przekonaniach [3].

Dlatego sugeruję, abys był zawsze otwarty na „nowe” nawet w stosunku do osób, które znasz. To być może pozwoli im rozwinąć skrzydła, które do tej pory chowali gdzieś w plecaku, wpasowując się w przydzieloną im rolę i utrwalając w ten sposób opinię na swój temat.

### III. Komunikat dostosowany do ucznia

Instruktor jest jak kameleon, wie z kim ma do czynienia i potrafi dopasować się do ucznia. Zapewne spotkałeś się z różnymi typami klientów. Jedni wymagają bardzo dokładnego tłumaczenia, inni chcą szybkiej konkretnej uwagi, a jeszcze inni będą zwracać uwagę na to, jak Ty się czujesz, czy jak oni prezentują się na stoku. Każda z tych osób wymaga innego sposobu komunikowania się. Jeśli dostosujesz się do

ucznia, to ten po zajęciach powie: instruktor mi odpowiada, nadajemy na takich samych falach, to co mówił, było dla mnie zrozumiałe.

Na potrzeby tego artykułu krótko scharakteryzuję podział typów osobowości zaproponowany przez **Taylora Hartmana** [1]. W sieci znajdziesz darmowy test [www.testhartmana.pl](http://www.testhartmana.pl). Zachęcam do zrobienia go i sprawdzenia siebie. Idea polega na określeniu cech i koloru przewodniego Twojej osobowości. Nikt nie ma cech odpowiadających wyłącznie jednemu typowi osobowości, ale zazwyczaj jeden jest dominujący – warto go poznać. Liczne sytuacje, w których byłeś do tej pory, staną się bardziej czytelne.

Autor proponuje podział na 4 kolory:

#### Czerwony

To typ, który lubi działać, idzie pewnie przez życie i lubi podejmować decyzje. Wyraża swoje zdanie szybciej niż się zastanowi, często przez to wpada w kłopoty. Szczery do bólu. To przywódca, którego zdanie jest najważniejsze. Potrafi być samodzielny i rozwiązywać problemy. Może mieć trudności w kontaktach międzyludzkich. Zapytany czy idzie na imprezę, odpowie: „Tak!”.

Jak możesz to wykorzystać? Wskazówki dla instruktora:

- Daj mu zadanie – szef grupy.
- Naturalny lider – pozwól mu zadecydować.
- Warto go mieć po swojej stronie – pomoże Ci opanować grupę.

#### Niebieski

To typ, który lubi analizować. Przed podjęciem decyzji musi się zastanowić i rozważyć, co będzie najkorzystniejsze. Lubi procedury i kiedy wszystko idzie zgodnie z planem. Jeżeli się umówisz, to tak musi być. Zmiana planu jest dla niego niekomfortowa. Boi się konfliktu i chaosu. Emocjonalny, potrzebuje akceptacji i pochwały. Negocjator – wysłucha i potrafi znaleźć logiczne rozwiązanie. Solidny i rzetelny w wykonywaniu obowiązków. Zapytany czy idzie na imprezę, odpowie: „A jak się tam dostaniemy?”.

Jak możesz to wykorzystać? Wskazówki dla instruktora:

- Dokładnie opisz czego wymagasz, postępuj zgodnie z planem.
- Daj mu zadanie wymagające analizy.
- Pochwal go za wykonane zadanie.

#### Żółty

Bardzo lubi ludzi. Jadąc na kurs, zada pytanie „a kto tam będzie?”. Wymaga uwagi i pochwały. Łatwo nawiązuje nowe kontakty, trudniej mu zachować głębsze relacje z poznanymi osobami. Kreatywny, uwielbia nowe sytuacje i doświadczenia. Na świat patrzy z optymizmem, jest spontaniczny w działaniu. Zapytany czy idzie na imprezę, odpowie: „A kto jeszcze idzie?”.

Jak możesz to wykorzystać? Wskazówki dla instruktora:

- Pochwal: „Jak to opanujesz, zrobisz wrażenie na rodzicach (kolegach)”.
- Daj mu kreatywne zadanie, np. żeby wymyślił nazwę grupy.
- Tak organizuj zajęcia, aby miał kontakt z wszystkimi uczestnikami (np. zmieniaj grupy ćwiczebne).

#### Biały

Jest bardzo emocjonalny. Opowiada o tym, co go spotkało. Chętnie słucha i robi to dobrze, przejmuje się tym, co mówisz. Lubiany za umiejętność aktywnego słuchania – zadaje pytania. Jest wizjonerem, przeżywa to, co planuje. Idealny przyjaciel. Zapytany czy idzie na imprezę, odpowie: „Nie wiem, nie będziesz mieć nic przeciwko? A Ty idziesz?”.

Jak możesz to wykorzystać? Wskazówki dla instruktora:

- Porozmawiaj z nim. Opowiedz wesołą historię ze swojego życia. Zapytaj: co u Ciebie?
- Daj mu bezpieczne zadanie do wykonania – nie zmuszaj, wcześniej określ zasady.
- Pochwal za wykonanie zadania i daj ambitniejsze – lubi się uczyć.

Znasz już swój kolor? To pamiętaj! Nie ma złych „kolorów” – wszystkie cechy są potrzebne i warto je znać. W sytuacjach z życia będziesz przejawiał cechy przypisane również innym kolorom. W pracy możesz być np. bardziej kreatywny – jak żółty, natomiast w domu emocjonalny – niczym biały. Są również

sytuacje, w których możesz się zachowywać bardziej spontanicznie – jak czerwony, a czasem jak analityk – niebieski.

Mając świadomość tych cech i związanych z nimi zachowań, będziesz komunikował się skuteczniej – nie tylko w pracy instruktora – również w sytuacjach towarzyskich i w domu.

**Szymon Słoma**  
([sz.sloma@gmail.com](mailto:sz.sloma@gmail.com))

#### Piśmiennictwo

[1] Hartman T. 1999. Kod kolorów. Typy osobowości zaszyfrowane w kolorach. Wydawnictwo Amber.

[2] Lim K.H., Benbasat I., Ward L.M. 2000. The Role of Multimedia in Changing First Impression Bias. Information Systems Research, 11(2):115–136.

[3] Rabin M., Schrag J. L. 1999. First Impressions Matter: A Model of Confirmatory Bias. The Quarterly Journal of Economics, 114(1):37–82.



**Szymon Słoma** – coach i instruktor kilku dyscyplin, w tym Instruktor Zawodowy SITN PZN oraz trener narciarstwa. Autor trzech książek: *Zostań mistrzem narciarstwa*, *Nauka windsurfingu* i *Nordic walking* – jak chodzić. Twórca szkolenia Dobre praktyki instruktora. Propagator coachingu w ruchu, czyli połączenia coachingu z aktywnością fizyczną. Absolwent AWF w Katowicach i członek klubu skialpinistycznego Kandahar. Pasjonat tenisa ziemnego.

# Szkolenie osób 50 i 60+

## prawdziwe wyzwanie dla instruktora, czyli od skrętów „Z” do skrętów „S”

W czasie I Forum ISIA w Drei Zinnen, które odbyło się na początku kwietnia 2022 roku, można było zaobserwować koncentrację zainteresowań na młodzieży i generacji Z, czyli na osobach urodzonych od roku 1995 do roku 2010, które wychowały się w epoce internetu. I dlatego – może nie w opozycji, ale dla równowagi – chciałbym zwrócić uwagę na grupę osób 50 i 60+. Prowadzenie szkoleń dla dorosłych (głównie poza granicami kraju, przez ponad 20 lat) pozwoliło mi zebrać trochę doświadczeń i obserwacji, którymi chciałbym podzielić się w tym tekście.

Przemiany demograficzne nieuchronnie zwiększają liczebność tej grupy. Jednocześnie są to osoby dysponujące wolnym czasem i w większym odsetku posiadające odpowiednie zasoby finansowe. Jaką ofertę możemy przedstawić osobom 50 i 60+?

Jako instruktorzy narciarstwa możemy osobom szkolącym się zaproponować swego rodzaju kontrakt: „Spędzimy razem trochę czasu na nartach, ja pokażę Wam parę ćwiczeń, a Wy poczujecie, że narty – które w większości już lubicie – dadzą Wam jeszcze więcej satysfakcji!”

### Dlaczego szkolenie osób 50 i 60+ stanowi prawdziwe wyzwanie dla instruktora?

W przypadku grup sportowych szkolenie jest z założenia procesem długofalowym. Przy szkoleniu na stopnie instruktorskie mamy zazwyczaj tygodniowy (lub dwutygodniowy) cykl zajęć. Na typowych wyjazdach zorganizowanych, zwykle tygodniowych, dzieci i młodzież trafiają do grupy rówieśników, w której pod okiem instruktora są równocześnie „zaopiekowane” i szkolone. We wszystkich powyższych sytuacjach uczestnictwo w szkoleniu jest zwykle

obligatoryjne, a często, np. w trakcie kursów instruktorskich, szkolenie z założenia polega na powtarzaniu ewolucji i dążeniu do ich idealnego wykonania.

Inaczej jest w grupach dorosłych! Tutaj brak satysfakcji z zajęć, brak postępów narciarskich czy jakiegokolwiek inne niedogodności skutkują zerwaniem przez kursanta kontraktu z instruktorem.

Inną odrębność stanowi sposób wykonywania ćwiczeń – zasadą powinien być brak uwag negatywnych, ponieważ uczestnicy są z nami dla przyjemności i nie chcą wysłuchiwać uwag krytycznych. Bardzo ładnie zostało to ujęte w „Canadian Ski Teaching” (CSIA Leaders in Ski Teaching, 2011): „Your approach should be relaxed and fun, but at the same time directive. Clear instructions and analogies with a lot of repetitions work best. Do not seek perfection – the goal is to them skiing and having fun”, z naciskiem na ostatnie zdanie: „Nie szukaj perfekcji – celem jest dla nich jazda na nartach i dobra zabawa”. Od siebie dodałbym dwie rzeczy: po pierwsze – chwalenie za każdy prawidłowo wykonany element ćwiczenia, po drugie – odpowiedni dobór ćwiczeń!

### Omówienie oczekiwań osób starszych – jakie są i jak je spełnić?

Można zacząć od bardzo ogólnych stwierdzeń: Chcemy jeździć lepiej (cokolwiek to znaczy), chcemy jeździć bardziej stylowo, chcemy czuć, że coś nam wychodzi, że robimy coś nowego.

Krótko mówiąc: Chcemy mieć więcej satysfakcji z jazdy na nartach.

Przekłada się to na **3 cele szkolenia**:

1. Poczucie bezpieczeństwa, eliminacja strachu, obaw i „narciarskich grzechów”.
2. „Ekonomiczna” jazda na nartach.

3. Jazda na krawędzi i satysfakcja z osiągniętych celów: szybko, dynamicznie, z mniejszym nakładem sił.

### Odrębności u osób starszych

U osób starszych częściej występują choroby, o których prowadzący zajęcia powinien wiedzieć, takie jak: cukrzyca, choroby serca (szczególnie choroba wieńcowa i zaburzenia rytmu) czy padaczka. Jest to oczywiście kwestia dyskrecji, ale można sprecyzować pytanie i prośbę: „Jeżeli ktoś ma jakieś problemy medyczne, np. rozrusznik serca lub cukrzycę, lub inny stan, o którym powinienem wiedzieć, to proszę o przekazanie mi takich informacji”.

Jakie zmysły gorzej pracują? Gorszy jest wzrok, ale dalekowzroczność nie stanowi problemu. Może niedomagać słuch – trzeba mieć świadomość, że wiele osób starszych nie przyznaje się do problemów ze słuchem i nadrabia czytaniem z ruchu ust oraz z domyślnego kontekstu.

Gorzej może funkcjonować zmysł równowagi – tutaj możemy zaproponować proste ćwiczenie nazywane „3 wheel drive” (lub „triple track driving” – jazda potrójnym śladem), czyli zostawiamy za sobą dwa ślady nart i ślad górnego kija ciągniętego po śniegu. Daje to nam kontrolę położenia ciała i dodatkowe informacje – przetwarzane poza naszą świadomością – dla zmysłu równowagi. Jest to szczególnie użyteczne przy gorszej widoczności, a niezastąpione we mgle.

### CZEŚĆ I. Poczucie bezpieczeństwa, eliminacja strachu, obaw i „narciarskich grzechów”

Wyruszając na trasę początkujący narciarz ma wiele obaw: trasa jest stroma, nie umiem skręcać, nie umiem zahamować, nie dam rady, narty jadą coraz szybciej, ale wszystkie wymienione można sprowadzić do jednego: jest to strach przed prędkością!

Pierwszym elementem, na który mamy wpływ, to wybór trasy. Na początek polecam oczywiście łagodne.

Drugim elementem decydującym o rozwijanej prędkości jest wybór toru jazdy – jadący w dół

będziemy się oczywiście rozpędzać i dlatego też narciarze podświadomie unikają jazdy w linii spadku stoku.

Trzeci element tkwi w głowie narciarza – jest to subiektywny „speed limit”, który u różnych narciarzy ustawiony jest na różnych szybkościach maksymalnych. Już samo zbliżenie się do tego limitu wywołuje obawy i strach, i nakazuje podjęcie działań naprawczych – czyli jadąc w skos stoku narciarz, gdy zbyt szybko się rozpędzi, robi „skręt Z”, zmienia kierunek jazdy, wyhamowuje i zaczyna jechać w skos stoku w drugą stronę.

Strach, potęgowany przez stromy stok, prędkość, niepewność i nieznanne doznania z nart jest największym wrogiem narciarza. Narciarz, który się boi, nie robi postępów!

Lekarstwem są ćwiczenia i wyrobienie nowych nawyków pozwalających na zapanowanie nad sytuacją.

Poczucie bezpieczeństwa, pewności siebie i panowanie nad prędkością są niezbędnymi i podstawowymi warunkami dalszych postępów!

### Dlaczego „skręt stop” jest kluczowy?

Jeżeli sporządzić krótką listę trzech „narciarskich grzechów”, które uniemożliwiają dalszy postęp, to byłyby to:

1. Strach przed prędkością i jazda skrętami „Z”.
  2. Brak elastyczności i jazda bez zmiany wysokości położenia środka ciężkości (bez ruchu góra-dół).
  3. „Sztwyne” połączenie nóg z tułowiem, patrzenie na czuby nart i rotacja.
- I dobrze wykonany „skręt stop” pozwala pokonać wszystkie 3 ograniczenia.

### Różne formy hamowania z ustawieniem nart w poprzek stoku – od „skrętu stop” (z zakrawędziowaniem) do skrętu „J” (z ześlizgiem)

#### Ćwiczenia wprowadzające:

1. Przyjęcie właściwej pozycji i ześlizg pomiędzy wbitymi kijami – ześlizg rozpoczynamy od pochylenia kolan



w dół stoku. Początkowo powtarzamy ćwiczenie ześlizgując się pomiędzy wbitymi kijami, później przechodzimy do ześlizgu bez wbitych kijów. Staramy się, by narty ześlizgiwały się równo w dół stoku – płynnie i bez szarpnięć. W czasie ześlizgu co jakiś czas zatrzymujemy się pochylając kolana do stoku i krawędziując.

2. W czasie jazdy w skos stoku powtarzamy sekwencję „krawędzie-ześlizg” (z kontynuacją jazdy).
3. W czasie jazdy w skos stoku powtarzamy sekwencję „jazda-zatrzymanie” przez zepchnięcie pięt nart w dół – tutaj zwracamy uwagę na obniżenie środka ciężkości ciała (obniżenie pozycji przy zatrzymaniu).
4. Skręt stop „na sucho” (bez nart) – ponownie zwracamy uwagę na obniżenie środka ciężkości ciała oraz skręt tylko dolnej połowy ciała (jeżeli oprzemy się na szeroko wbitych kijach, to góra powinna zostać nieruchoma!).

### Skręt stop:

- w pozycji wysokiej ruszamy w dół stoku (w linii spadku stoku),
- możemy sobie pomóc kilkakrotnym, delikatnym ruchem dół-góra,
- zdecydowanie obniżamy pozycję, skręcamy stopy i obracamy narty o 90 stopni (do pozycji w poprzek stoku),
- zakrawędziowanie nart i zatrzymanie się. Zatrzymaliśmy się? Tak? No to gratulacje!

Jednocześnie, dla osób oczekujących analitycznego podejścia do wykonywanych ewolucji, możemy omówić ruch góra-dół oraz rotację i kontrrotację tułowia przy skręcie stop.

### Sekwencyjne skręty stop:

Po zatrzymaniu się powtarzamy skręt w drugą stronę ze szczególnym zwróceniem uwagi na 3 elementy:

(1) podnosimy się do pozycji całkowicie wyprostowanej (tzw. wyjście w górę) i (2) ruszamy prosto w dół (czyli w linii spadku stoku), a po

rozpędzeniu się (3) energiczne obniżenie, skręt stóp i obrócenie nart o 90 stopni, zakrawędziowanie nart i całkowite zatrzymanie się.

Powtarzamy razy kilka. Na tym etapie ważnym jest, abyśmy po każdym skręcie wytracali prędkość do zera (!) i zatrzymywali się. Jest to kluczowe, ponieważ chcemy, by narciarz oswoił się z jak najdłuższą jazdą w linii spadku stoku oraz poczuł, że może się rozpędzić: od zera do coraz większych prędkości. Jeżeli pomiędzy skrętami nie ma pełnego wyhamowania, to czas jazdy prosto w dół się skraca, a narciarz podświadomie zaczyna jeździć w skos stoku.

Bardzo ważna jest też pozycja na koniec skrętu: zatrzymujemy się w pozycji obniżonej (!), z nartami w poprzek stoku, z zachowaniem odstokowej pozycji tułowia (!). Pomocne może być ćwiczenie z przekładaniem obu kijów, które w końcowej fazie skrętu ułożone są równolegle (i w niewielkiej odległości) od dolnej narty.

### Wariacje na temat skrętu stop:

Ze względu na ograniczone miejsce w Informatorze przytaczam tylko jeden przykład z całego szeregu „wariacji”: skręty stop z wydłużonym ześlizgiem i „z telewizorem”, czyli unosimy oba kije do góry i jadąc w dół, pomiędzy kijami – które stanowią dwa boczne brzegi ekranu telewizora – widzimy obiekty na dole trasy; narty stopniowo układają się w poprzek stoku, a my – cały czas obserwując obiekty na dole trasy, w pozycji idealnie odstokowej – zatrzymujemy się.

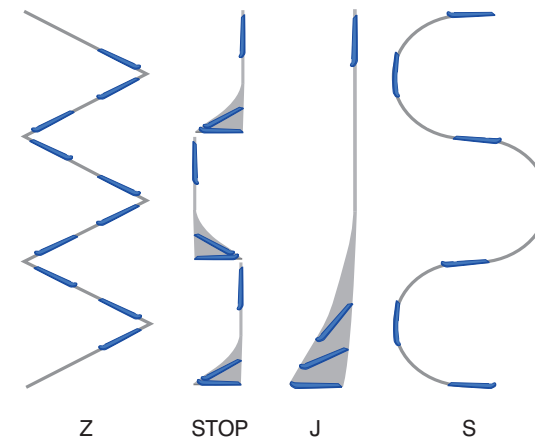
### Skręt „J”

To skręt stop z wydłużonym ześlizgiem. W materiałach PSIA (The Professional Ski Instructors of America, 2014) opisane zostały: „Hockey stop”, „Pivot Slips” oraz „J-shaped turn”. Opis tego ostatniego, skrętu „J”, jest bardzo krótki: „Straight run down a gentle pitch rotating the skis into turn. He or she should focus on shaping the turn by rotating both legs underneath a quiet upper body”, co można przetłumaczyć: „Jazda prosto w dół, z łagodnym obracaniem (wprowadzaniem) nart w skręt. On lub ona powinni skupić się na kształcie skrętu, robionego obrotem obu nóg pod spokojną górną częścią ciała”.

### Podsumowanie Części I:

Co udało się nam osiągnąć?

1. Opanowaliśmy skręt „stop” jako pewny sposób zatrzymywania się.
2. Opanowaliśmy ruch góra-dół z sekwencją energicznego wyjścia w górę i stopniowym obniżaniem pozycji w fazie sterowania.
3. Ćwiczyliśmy kontrrotację, ruch skrętny tułowia i pozycję odstokową.
4. Jeżdżąc w linii spadku stoku przestawiliśmy nasz „licznik w głowie” i nasz „speed limit” jest zdecydowanie na wyższym poziomie.



### CZĘŚĆ II. „Ekonomiczna” jazda na nartach

„Ekonomiczna” jazda na nartach to odkrycie nowych możliwości, co można przełożyć na stwierdzenie: maksimum przyjemności przy najmniejszym nakładzie sił.

### Porównanie skrętów „stop” i skrętów „J”

Wykonujemy zadaniowe ćwiczenie (preferowany nieco dłuższy, odpowiednio nachylony stok): kto na wyznaczonym odcinku (150-200 m) wykona więcej skrętów „stop”. Startujemy w odstępach, jeden po drugim, z tego samego miejsca i zatrzymujemy się obok prowadzącego. Każdy sam liczy ilość wykonanych skrętów i wygrywa osoba, która zrobi najwięcej skrętów. W omówieniu zwracamy uwagę na ruch góra-dół, który jest kluczem do wygranej.

Jako kolejne robimy odwrotne ćwiczenie: kto na podobnym odcinku zrobi mniej skrętów. Jadąc jako pierwsi sugerujemy technikę: skręty „J” z długą jazdą w linii spadku stoku i z długim hamowaniem łagodnym ześlizgiem. Porównujemy liczbę skrętów i wysiłek włożony w pokonanie porównywalnych odcinków.

I w tym miejscu ważna dygresja. Narciarstwo polega na przemieszczaniu się z punktu A (który w narciarstwie zjazdowym jest wyżej) do punktu B (który jest niżej). I każdy z narciarzy będzie do tego wykorzystywał te „sposoby i metody” (czyli ewolucje), które zna, które są sprawdzone i dają mu poczucie

bezpieczeństwa. Rola instruktora polega na pokazaniu nowych sposobów przemieszczania się z A do B, a jeżeli zaproponowane metody okażą się skuteczne i efektywne (i lepsze od wcześniej stosowanych rozwiązań), to jest szansa, że na stałe zostaną wprowadzone do arsenału osoby szkolącej się.

### „Stanie kostne” i „stanie mięśniowe”

Na początek proponuję proste ćwiczenie: na początek stajemy wyprostowani. Czy to nas męczy? Nie. Dlaczego? Bo ciężar naszego ciała spoczywa na kościach długich uda i podudzia, a mięśnie kończyn dolnych są minimalnie napięte, płynnie przez nie krew i w ogóle nas to nie męczy. I to jest „stanie kostne”.

A teraz zmiana: przyjmujemy „pozycję narciarską” – zginamy się w stawach skokowych i lekko naciskamy gołeniami na języki, uginamy nogi w stawach kolanowych i ma koniec zginaemy się w stawach biodrowych. Możemy sobie w tym miejscu zrobić dodatkowe ćwiczenie („sprężynka”): spróbujmy teraz oderwać narty od śniegu i lekko podskoczmy. Udało się? Super, to znaczy że jesteśmy elastyczni. Ale teraz dwa pytania: Czy ta pozycja nas męczy? Jak długo wytrzymamy w tej pozycji?

Wyprostujemy się. Odpoczywamy? Tak! Ale dlaczego „pozycja narciarska” nas męczyła? Wytłumaczenie jest proste i wynika z anatomii: ponieważ wymagała zaangażowania mięśni. By



utrzymać nas w tej pozycji mięśnie musiały się napiąć, a przez napięte mięśnie gorzej płynie krew – mniej tlenu dopływa do mięśni, metabolizm beztlenowy, wyczerpują się zasoby energetyczne, powstaje kwas mlekowy i w efekcie na drugi dzień mamy zakwasy.

Jak się to ma do narciarstwa? Zauważmy, gdzie w skręcie stop czy w skręcie „J” mamy „stanie kostne” i kiedy odpoczywamy? „Odpoczywamy” w czasie jazdy w pozycji wyprostowanej w linii spadku stoku, „pracujemy” w fazie hamowania (mniej – w czasie łagodnego ześlizgu lub bardziej – przy energicznym zatrzymaniu się).

### „Praca” i „odpoczynek” w czasie jazdy na nartach

„Ekonomicznej” jazdy na nartach możemy szukać także w innych ewolucjach, np. w skręcie NW i w skręcie równoległym. Obie ewolucje wykonujemy zgodnie z materiałami SITN, utrwalamy ruch góra-dół, jak najwięcej jeździmy po śladzie zakładanym przez instruktora i nawiązujemy do koncepcji „stania kostnego” i „mięśniowego” – „odpoczywamy” w pozycji wyprostowanej – czyli od wyjścia w górę (przy przekrawędziowaniu nart) do momentu dojechania do linii spadku stoku, „pracujemy” w fazie sterowania.

„Pracę” i „odpoczynek” w czasie jazdy na nartach możemy zsynchronizować z oddychaniem: kończąc skręt i fazę sterowania przekrawędziowujemy narty, wychodzimy w górę i robimy wdech; „odpoczywamy” i bez zbędnego pośpiechu dojeżdżamy do linii spadku stoku, w fazie sterowania „pracujemy” i robimy głęboki wydech.

### Podsumowanie Części II:

Co udało się nam osiągnąć?

1. Odkryliśmy, że zamiast wielu skrętów „Z” lub „stop” możemy dużo mniejszym nakładem sił wykonać tylko kilka skrętów „J”.
2. Wyróżniliśmy w czasie jazdy na nartach fazę „odpoczynku” (w czasie jazdy w pozycji wyprostowanej w linii spadku stoku) oraz fazę „pracy”.

## CZEŚĆ III. Jazda na krawędzi i satysfakcja z osiągniętych celów: szybko, dynamicznie, z mniejszym nakładem sił

### Skręt dostokowy

W pamięci mam szkolenia z **Walterem Kuchlerem**, kiedy odkrywaliśmy nowy sposób panowania nad prędkością (wyjechanie pod stok) i ćwiczyliśmy jazdę na krawędzi.

Dociążenie przodu dolnej narty (przez ruch dolnego kolana do czuba dolnej narty) i pochylenie kolan do stoku. Obowiązuje zasada: im szybciej jeździmy, tym jesteśmy niżej!

Celem jest pozostawienie za sobą śladu „szyn tramwajowych”! Możemy wprowadzić element współzawodnictwa – ćwiczenie jest poprawnie wykonane, gdy zostawiamy za sobą ślad cięty (szyny tramwajowe!) i jednocześnie, gdy dojeżdżamy tak wysoko i daleko, jak prowadzący zajęcia – potwierdza to, że nie było ześlizgu.

### „Oszukańcze” ćwiczenia wg Heinza Ruby’ego

Pamiętam pierwsze spotkanie z **Heinzem Ruby** w Maso Corto, kiedy grupa kilku polskich instruktorów ustawiła się przed nim w karnym szeregu, a Heinz spojrzał i spytał: – Co to jest? Pruskie wojsko? – a następnie wytlumaczył, że to nie jest relacja: Mistrz-Uczniowie, ale grupa osób wspólnie spędzająca czas na nartach. I dlatego mamy stawać partnersko: w grupie i obok siebie, a nie tylko naprzeciw.

A potem były ćwiczenia (bez kijów) – Heinz zakładał ślad, a my jechaliśmy za nim, robiąc po kilka skrętów (4-6) w pozycjach, nazwijmy je – przeciwnych:

- jazda w pozycji mocno odchylonej do tyłu, a po kilku skrętach w pozycji maksymalnie wychylonej do przodu,
- jazda w pozycji wysokiej, a następnie kolejne skręty w pozycji niskiej,
- jazda z szerokim prowadzeniem nart, a później z przesadnie wąskim śladem,
- różne wersje „pracy rąk”: jazda ze splecionymi dłońmi na plecach, ze splecionymi

przedramionami (z przodu), z wymachami ramion („panczenista”), z pokazywaniem kierunku w którym pojedziemy.

Po każdym przejeździe następowało omówienie: Jak się jechało? Jakie były odczucia? Która wersja była naturalna, a która nie?

Dlaczego w tytule użyłem określenia „oszukańcze” ćwiczenia? Owszem, mogliśmy porównać różne sposoby jeżdżenia, ale głównym celem wszystkich ćwiczeń było jeżdżenie śladem prowadzącego: długimi łukami o kształcie litery „S”!

### Dodajemy dynamikę i aktywujemy „turbo”

„Turbo button”, który pokazał mi **Miklos Oszvath** jest dla niektórych narciarzy fantastycznym odkryciem. Wyobraźmy sobie, że w na górnym końcu kija (w miejscu, które dosięgamy kciukiem) mamy przycisk: TURBO (stąd nazwa „turbo button”, ewentualnie „power button” albo „nitro button” – analogicznie do aut przygotowywanych do wyścigów ulicznych).

Jedziemy długim skrętem i w momencie przechodzenia linii spadku stoku naciskamy kciukiem zewnętrznej dłoni na przycisk i aktywujemy „turbo button”. Towarzyszy temu napięcie wszystkich mięśni – nie tylko mięśni nóg, które muszą utrzymać zakrawędziowanie nart i rosnący wskutek siły odśrodkowej ciężar ciała, ale także przepony i mięśni brzucha, mięśni obręczy barkowej (w szczególności zewnętrznej ręki). Turbo button wyłączamy na ułamek sekundy przed przekrawędziowaniem nart – zmieniamy krawędź, prostujemy się, rozluźniamy wszystkie mięśnie, a pełny luz dolnej ręki możemy podkreślić swobodnym jej ruchem.

Po wykonaniu ćwiczenia mamy parę obserwacji:

- w tak wykonanym skręcie mamy część aktywną (dynamiczną, w czasie której „ciężko pracujemy”) – od momentu przejścia linii spadku do przekrawędziowania, oraz część pasywną (relaksacyjną) – od przekrawędziowania nart do momentu dojechania do linii spadku stoku;

- przez podkreślenie części aktywnej i pasywnej skrętu jazda staje się zdecydowanie bardziej dynamiczna;
- w części pasywnej jeździmy zrelaksowani i wyprostowani – i naprawdę można wtedy odpocząć!

### Podsumowanie Części III:

Co udało się nam osiągnąć?

1. Opanowaliśmy jazdę na krawędzi i skręty „S”.
2. Niepostrzeżenie zaczęliśmy jeździć zdecydowanie szybciej i dynamiczniej!
3. Jazda na krawędzi zaczęła nam dawać mocne „oparcie o śnieg”, co jest niezbędnym wymogiem do rozpoczęcia dalszych ćwiczeń z „wkładaniem biodra” i uzyskaniem kąтового załamania w biodrach.

Jan Wilam



**Jan Wilam** – Instruktor Zawodowy SITN PZN; lekarz, specjalista anestezjologii i intensywnej terapii; Prezes Fundacji „Lekarze dla zdrowia”; właściciel Wydawnictwa Medycznego „alfa-medica press” oraz „4ever.ski”

# Kluczowe kompetencje instruktora narciarstwa alpejskiego osób z niepełnosprawnościami

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, na świecie jest prawie miliard ludzi niepełnosprawnych, czyli około 15 procent populacji (WHO, 2014). Według danych GUS liczba osób niepełnosprawnych w Polsce kształtuje się na poziomie 12,2% populacji, co stanowi ponad 3 mln, które mają prawne potwierdzenie niepełnosprawności (GUS NSL, 2011). Zatem istnieje dosyć pokaźna grupa osób, które mogą stać się klientami szkół narciarskich.

W Konwencji Praw Osób Niepełnosprawnych określono zasady w życiu politycznym i publicznym, gwarantując osobom niepełnosprawnym równe traktowanie. Art. 30 mówi o uczestnictwie w życiu kulturalnym, w bezpośredni sposób odnosi się do rekreacji oraz zajęć sportowych. Mówi się o zachęcaniu osób niepełnosprawnych do uczestnictwa we wszystkich obszarach działalności sportowej (ONZ, 2008, s. 26). Oczywiście jest, że nie można zapewnić równego uczestnictwa bez odpowiednich fachowców, którzy zdołają w odpowiedni sposób zaplanować proces szkolenia osoby z niepełnosprawnościami.

Jak zauważa **K. W. Jankowski** (2017, s. 82–83), „społeczne zapotrzebowanie na nowy typ usług sprawiło, że istniejące wcześniej dość swobodne i dalece niedookreślone procesy kształtowania się specjalności w kulturze fizycznej zastępować zaczęły działania ściśle określające oczekiwania i umiejętności stanowiące wyznacznik przyszłych zawodów”. Wiemy, że proces szkoleniowy nie jest tożsamy z procesem produkcji, instruktor zaś nie jest technologialem, lecz pedagogiem wyposażonym w specyficzną wiedzę „technologiczną”. Instruktor przede wszystkim trenuje ludzi i ma na uwadze ich dobro. Jak głosi hasło zbliżającego się Kongresu INTERSKI w Levi, doświadczenia naszych klientów są wszystkim.

W opinii **R. Botwiny** i **S. Kowalika** (2013, s. 7) sport osób niepełnosprawnych „początkowo traktowany był wyłącznie jako jedna z form rehabilitacji, która wzbogacała kompleksowe oddziaływanie na osoby niepełnosprawne, jednak stopniowo coraz bardziej zaczął on przypominać sport, uprawiany przez pełnosprawnych zawodników. Tym samym pojawiło się zapotrzebowanie na specjalistów, którzy w profesjonalny sposób potrafiliby przygotować tę szczególną grupę ludzi do zmierzenia się z zadaniem dojścia do granic możliwości niepełnosprawnego organizmu”. Instruktor staje się centralną postacią, która stwarza szansę na rozwój, sukces, akceptację, zdrowie itd. Odgrywa on kluczową rolę w promowaniu aktywności sportowej, a jego praca służy poprawie samopoczucia i sprawności fizycznej. Wymaga się od nich pełnienia rozmaitych ról: nauczyciela, przewodnika, psychologa sportu, menadżera.



W tym kontekście instruktorzy są odpowiedzialni za ciągłe doskonalenie i poszerzanie własnych możliwości, tak aby w pełni zaspokoić potrzeby swoich klientów, którym służą.

A zatem czy instruktor osoby pełnosprawnej to pod względem kompetencyjnym wciąż ta sama osoba, co instruktor osoby z niepełnosprawnościami? Być może pracujący z osobami niepełnosprawnymi robi coś inaczej i potrzebny jest do tego inny zestaw wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych?

W badaniach wykazano, że zawodnicy preferują współpracę z instruktorem, który demonstrowa zrozumienie ich problemów, akceptuje ich potrzeby, zna specyfikę dyscypliny i ma wiedzę, jak pracować ze sportowcami z różnymi dysfunkcjami w obrębie narządu wzroku i ruchu (**J. Sobiecka** 2020, s. 43). W tych badaniach udowodniono, że doświadczenie zawodowe osoby prowadzącej trening jest dla osób z niepełnosprawnościami istotnym czynnikiem do podejmowania współpracy w zakresie szkolenia sportowego.

Skoro umiejętności osoby szkolącej zapewniają skuteczne metody treningowe, to w takim razie jakie umiejętności są kluczowe?

W literaturze możemy odszukać rekomendacje, które się odnoszą do kompetencji istotnych dla dalszego dynamicznego rozwoju trenerów oraz instruktorów sportu osób niepełnosprawnych. Efektywność pracy instruktora w każdym kontekście, czy to z dziećmi, czy z osobami niepełnosprawnymi, opierała się na wysokim poziomie profesjonalizmu, umiejętności interpersonalnych, rozwijania kompetencji i charakteru, pewności i reagowania na potrzeby osób uczących się (Côté i Wedge 2009, s. 309–311). Kompetencje instruktorskie koncentrują się na kwestiach budowania relacji opartych na zaufaniu i szacunku, uważności przy uczeniu siebie i innych, umiejętności zadawania pytań, aktywnym zaangażowaniu i ułatwianiu uczenia się oraz osiąganiu wyników. Zdaniem Côté i Wedge'a (2009) skuteczny jest ten instruktor, który niezależnie od kontekstu jest zdolny wykorzystywać swoje następujące zasoby:

a) wiedzę profesjonalną – wiedzę ekspercką, która obejmuje deklaratywną wiedzę w zakresie nauk o sporcie, wiedzę dotyczącą sportu i wiedzę pedagogiczną;

b) wiedzę interpersonalną – skuteczność uzyskanych efektów zależy od indywidualnych i grupowych interakcji;

c) wiedzę intrapersonalną – odnosi się ona do rozumienia siebie i zdolności do introspekcji i refleksji, przeglądu i rewizji własnej praktyki (**J. Côté** i **G. Wedge** 2009, s. 316).

Aby uczeń z niepełnosprawnością znalazł się w miejscu treningu, potrzebne są specjalne, inne niż w przypadku sportowców pełnosprawnych, warunki. Instruktor musi myśleć o transporcie, o dostosowaniu do możliwości i potrzeb osób z niepełnosprawnością miejsca treningu i zapewnieniu dostępności do niego. Specyfika pracy z tą grupą polega także na wykorzystaniu specjalistycznego sprzętu sportowego. Dobrze przygotowany instruktor, aby stanowić wartość dla niepełnosprawnych klientów, musi być ekspertem w innych obszarach, które są tożsame ze światem niepełnosprawnych. Musi znać się na przepisach, wiedzieć, jakie są reguły klasyfikacyjne do poszczególnych konkurencji sportowych osób z niepełnosprawnościami, jaka jest struktura organizacyjna, niezbędny sprzęt sportowy wspomagający trening itp. Choć dość powszechne są twierdzenia, że tu nie ma szczególnych różnic i jest wiele podobieństw w trenowaniu, można przypuszczać, że niektóre kompetencje mogą być bardziej rozwinięte. Główny trener kanadyjskiej drużyny paraolimpijskiej doradza, aby instruktorzy skoncentrowali się na tym, co już wiedzą; aby nie bali się niepełnosprawności i zobaczyli osobę, a nie niepełnosprawność (**P. Potrac** i wsp. 2013, s. 31). To także mentalna otwartość na nieoczekiwane, nowe, a być może jeszcze nieznanne. „Po prostu pytam sportowców, co czują, co mogą, a czego nie mogą. Na początku z pewnością będziesz martwić się otwartą rozmową z nimi na temat osobistych sytuacji i ich niepełnosprawności. Nie możesz się bać zadawać pytań o to, co myślą i co czują, jeśli chcesz poprawiać ich umiejętności jazdy na nartach. Pamiętaj, że



zrobili duży krok, dołączając do twojej grupy szkoleniowej. Na początku ważne jest, aby pracować z ich umiejętnościami i możliwościami. O ograniczeniach dowiesz się dopiero później” (P. Potrac i wsp. 2013, s. 5). Instruktorzy osób z niepełnosprawnościami w swojej praktyce zawodowej mogą napotkać liczne wyzwania podobne do tych istniejących w sporcie osób pełnosprawnych. Wiele problemów jest jednak specyficznych tylko dla sportu osób z niepełnosprawnościami. Pierwszą z trudności w pracy z zawodnikiem jest określenie poziomu jego sprawności. W przypadku osób z niepełnosprawnościami zagadnienie to jest bardziej skomplikowane niż w przypadku sportu osób pełnosprawnych. Dobra praktyka wymaga odpowiedniego zasobu wiedzy i umiejętności, aby formułować trafne pytania. Zdolność do otwartej komunikacji z klientem musi się opierać na zaufaniu do swoich kompetencji. Wówczas pytania, które mogłyby się wydawać obraźliwe, stają się kluczem do zrozumienia osoby niepełnosprawnej, jej ambicji, zdolności i ograniczeń. Trenerzy pracujący z niepełnosprawnymi sportowcami ocenili wyżej kompetencje pozwalające oszacować potrzeby tej osoby, z uwzględnieniem kontekstu społecznego i organizacyjnego realizowanego programu szkoleniowego. Kompetencja, która jest ważna, związana jest z uczeniem innych tego, co jest

istotne dla osiągnięcia zamierzonego celu, podejmowanie decyzji, tak aby w odpowiedni sposób dostosować trening.

Organizowanie własnego procesu uczenia się stanowi kolejny obszar zadań zawodowych, który określa kompetentnego instruktora. Oznacza ona otwartość na nabywanie, przetwarzanie i przyswajanie nowej wiedzy i umiejętności, a także poszukiwanie i korzystanie ze wskazówek. Ewaluacja i refleksja stanowią zatem podstawę procesu ciągłego uczenia się i rozwoju zawodowego. Krytyczna refleksja jest umiejętnością, która – odpowiednio wykorzystana – wspiera własny proces uczenia się, oceny swojej pracy, a w razie potrzeby wskaże drogę, gdzie szukać porady, informacji i wsparcia. Panuje zgoda co do tego, że wszystko, co jest realizowane podczas sesji treningowej, ma służyć rozwojowi ucznia i nie może szkodzić jego zdrowiu. Umiejętności związane z zapewnieniem bezpiecznych warunków treningu to podstawa. Z kolei wedle trenerów kadry Polski w paraolimpijskich dyscyplinach sportu zaraz po wiedzy specjalistycznej jako niezbędne do pracy z tą grupą plasują się kompetencje związane z motywowaniem oraz braniem odpowiedzialności (badania własne). Wyniki badań własnych pokazują również, że zdaniem trenerów kadry Polski sportowców olimpijskich i paraolimpijskich kompetencje sprzyjające budowaniu relacji są w ich pracy bardzo ważne. Sukcesy w tym obszarze zawodowym mogą decydować o powodzeniu całego planu. Wyniki badań wskazują, że warto rozwijać kompetencję polegającą na uczeniu innych tego, co jest istotne dla osiągnięcia zamierzonego celu. To właśnie zdolność do zbudowania „wysoko wydajnej” koalicji ludzi i zarządzanie tą grupą umożliwia osiągnięcie sukcesu dydaktycznego. Dzięki rozwiniętym kompetencjom służącym planowaniu lekcji szkoleniowej, a następnie ich prowadzeniu dla klienta z niepełnosprawnością możemy mówić o kadrze przygotowanej do rozszerzenia swoich usług o tę grupę klientów.

Można wyróżnić kluczowe kompetencje niezbędne do pracy z osobami niepełnosprawnymi, jednak podstawą do skutecznego działania jest

umiejętność rozpoznania potrzeb i możliwości swojego ucznia. „Prowadzenie i planowanie lekcji” to rozległy obszar wiedzy na temat tego, jak pokonać trudności z punktu widzenia medycznego, sportowego, odpowiedniej praktyki i możliwości klienta. Instruktor dzięki swojej wiedzy i umiejętnościom identyfikuje odpowiednie strategie i nimi zarządza. Przygotowuje plany tego, co musi się dowiedzieć, aby przyczynić się do trwałego rozwoju sportowego i satysfakcji ucznia z lekcji narciarstwa. Mieści się w tym zbiorze wszystko to, co służy realizacji planu działania instruktora, rozwijaniu myślenia przyczynowo-skutkowego i analitycznego. To również kompetencje służące dobieraniu ludzi i narzędzi do zespołu współpracującego przy realizacji lekcji na stoku.

Od współczesnych instruktorów oczekuje się nie tylko uatrakcyjnienia formy spędzania wolnego czasu w górach i instruktażu pod względem technicznym, lecz także trenowania i rozwijania osób fizycznie, emocjonalnie, społecznie. Kształtując kompetencje instruktorów narciarstwa pod kątem pracy z osobami niepełnosprawnymi, wypełnimy lukę w systemie usług na rynku szkoleniowym i ofert szkół narciarskich.

**dr Piotr Marek**

#### Bibliografia

1. Baron A., Armstrong M. i Muszczyńko E. (2012). *Zarządzanie kapitałem ludzkim. Uzyskiwanie wartości dodanej dzięki ludziom*. Kraków: Wolters Kluwer Polska.
2. Botwina R., Kowalik S. (2013). *Mentalne wspomaganie sportowców niepełnosprawnych*. AWF Poznań.
3. Côté J., Wedge G. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sport Science and Coaching*, 4(3), 307–323.
4. GUS (2011). *Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań*. Główny Urząd Statystyczny. Warszawa.
5. Jankowski K.W. (2017). Trenerzy – oczekiwania a rzeczywistość, W. Z. Dziubiński, K.W. Jankowski (red.) *Kultura fizyczna a osobowość*, (82–89). Warszawa: AWF Warszawa i SALOS RP
6. ONZ (2006) Konwencja praw osób niepełnosprawnych. A/RES/61/106, 42 (dostęp: 22.08.2022).



**dr Piotr Marek** – Pracownik Instytutu Sportu-PIB w Warszawie. Od 2010 roku pełni funkcję koordynatora projektu ustawicznego kształcenia dla trenerów sportów olimpijskich i paraolimpijskich pod nazwą Akademia Trenerska. Członek Europejskiej Rady Trenerów (European Coaching Council). Wiceprzewodniczący Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej przy Ministerstwie Sportu i Turystyki ds. sportu wyczynowego. Ma za sobą bogatą w sukcesy karierę sportową. Był członkiem kadry narodowej w narciarstwie alpejskim, reprezentował Polskę na Igrzyskach Paraolimpijskich w Nagano (1998) i Salt Lake City (2002). W 2015 r. zdał egzamin i uzyskał międzynarodowy certyfikat Tokio Nippons Sport University, potwierdzający kwalifikacje edukatora sektora sportowego Coach Developer. Zdobytą wiedzę wykorzystuje w codziennej pracy na rzecz edukacji instruktorów i trenerów sektora sportowego. Potwierdził kwalifikację Instruktor PZN zdając egzamin Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa SITN.

7. Potrac P., Gilbert W., Denison J. (2013). *Routledge handbook of sports coaching*. Nowy Jork: Routledge
8. Sobiecka J. (2000). *Rola sportu w procesie kompleksowej rehabilitacji polskich uczestników igrzysk paraolimpijskich*. AWF w Krakowie, Kraków.
9. World Health Organization. (2014). *Światowy Raport o Niepełnosprawności. Niepełnosprawność-zagadnienia, problemy, rozwiązania*, 1, 7-108.

# Maestro di Sci Italiano a polski instruktor narciarstwa



*Spór o pozwolenia na pracę we Włoszech (oraz w innych krajach alpejskich) jest obecnie jednym z najistotniejszych obszarów działania SITN w międzynarodowym środowisku narciarskim. Dzięki Aktowi Delegowanemu podpisanemu przez kraje Unii Europejskiej nasze kwalifikacje powinny być automatycznie uznawane – a przynajmniej tak wynika z ekspertyzy kancelarii Gessel (dostępnej do wglądu na stronie sitn.pl), jednak alpejczycy odnoszą się do uprzednio stosowanych uwarunkowań.*

*Analizując ten problem, należy zauważyć iż zawód nauczyciela narciarstwa jest profesją uregulowaną w krajach alpejskich, a w Polsce profesją uwolnioną. Skupię się na przykładzie Włoch, gdyż pracując w tym kraju już siódmym sezon, poznałam bliżej specyfikę tego zawodu.*

Maestro di Sci bywa porównywany z zawodem lekarza, prawnika, architekta – profesjami uregulowanymi, do których wykonywania konieczne jest uzyskanie wyższego wykształcenia, takiego jak w toku akademickiego kształcenia. Nauczycielami narciarstwa zostają alpejczy zawodnicy, którzy dużą część życia poświęcili na trenowanie narciarstwa, a po zakończeniu kariery sportowej zdecydowali się wziąć udział w wymagającym egzaminie selekcyjnym (znanym jako Eurotest lub obecnie CTT Technical Test). W większości regionów ten egzamin odbywa się na początku. Wyjątkiem jest region Trentino-Alto Adige (Trentino-Sud Tirol), gdzie wymaga się zdania tego egzaminu na końcu toku kształcenia; kryteria początkowej selekcji są niższe i w trakcie kształcenia aplikant może



Autorka artykułu wraz z włoską kadrą jednej ze szkół narciarskich

się rozwijać sportowo w ciągu przewidzianej 3-letniej ścieżki kształcenia. Ponadto w samym włoskim Tyrolu (Alto Adige/ Sud Tirol) – jako w jednym regionie – istnieje tytuł „assistente maestro di sci” czyli odpowiednik naszego „pomocnika instruktora” pozwalający prowadzić szkolenia w ograniczonym zakresie. W tej kwestii włoski Tyrol bardziej przypomina wielostopniowy system szwajcarski oraz systemy szkolenia krajów nie-alpejskich, w tym polski, co bywa punktem krytyki w pozostałych regionach.

„Maestro” to więcej niż instruktor innych dyscyplin sportowych. We Włoszech zdobywając kwalifikacje do nauczania różnych dyscyplin sportu zwykle uzyskuje się tytuł instruktora/ instrutrice (np. pływania, windsurfingu, sportów drużynowych etc.) czy też „guida/ accompagnatore” (przewodnik, towarzysz) – gdzie są to profesje nieuregulowane i tok kształcenia jest krótszy, mniej wymagający (kursy mogą być zaledwie kilkudniowe). Maestro di Sci to natomiast profesja uregulowana. Po zdaniu egzaminu selekcyjnego aspirant bierze udział w 90-dniowym toku kształcenia, które rozpoczyna się w jesieni na lodowcach, a kończy w kwietniu. We Włoszech jest 16 Collegio Regionale Maestri di Sci (źródło: <https://www.collegionazionalemaestriscidi.it/collegi-regionali-maestri-di-sci-italiani>) oraz 2 Collegio Provincionale (Trentino oraz Alto Adige obejmujące ten region, jednak podzielone ze względu na fakt iż włoski Tyrol jest prowincją autonomiczną i skąd odmienny tok kształcenia), gdzie każde ma swoją stronę i tok kształcenia w oparciu o centralnie ustaloną ścieżkę przez Collegio Nazionale Maestri di Sci.

Koszty kształcenia się jako Maestro di Sci w przewidywalnym rocznym programie to ok. 15 tysięcy euro (źródło: indywidualne wywiady z włoskimi instruktorami z regionów Lombardia oraz Trentino-Alto Adige) jednakże Włosi mówią o nakładach wielokrotnie większych poniesionych przez lata poprzedzające (wyczynowe uprawianie narciarstwa), aby uzyskać poziom pozwalający zdać wspomniany wcześniej egzamin.

Aspirant, który decyduje się na tą wymagającą technicznie oraz kosztowną edukację planuje



Szkolenie polskich klientów włoskiej szkoły w Livigno

traktować profesję instruktora jako karierę zawodową – po kilkuletnim okresie pracy w danej szkole może zostać jej współnikiem lub otworzyć własną. Sezon pracy szkoleniowej we Włoszech to około 18 tygodni, ale mogą to być nawet 22 tygodnie. Biorąc pod uwagę regularne turnusy od niedzieli do piątku oraz krajowych turystów przyjeżdżających na weekend, ta praca często odbywa się tygodniami bez dnia odpoczynku.

Sezon pracy polskiego instruktora jest krótszy: licząc okres bożonarodzeniowo-noworoczny oraz okres feryjny to 7 tygodni; w zależności od działania polskich ośrodków, które zwykle otwierają się później i działają do końca marca oraz zainteresowania klienteli możliwe jest kilka kolejnych tygodni pracy, co jednak łącznie oscyluje w liczbie ok 10 tygodni pracy w roku, co jest połową sezonu włoskiego instruktora. W Polsce nauczaniem narciarstwa zajmują się często studenci, traktując jako pracę dorywczą; osoby, które wykonując swój stały zawód w ciągu roku, dysponują czasem w okresie zimy; można też spotkać instruktorów w wieku emerytalnym mających większe możliwości czasowe od tych w wieku produkcyjnym. Jest także szereg instruktorów, którzy mają możliwość pracy szkoleniowej wyłącznie przez 2-3 tygodnie w roku.

Oczywiście istnieją również profesjonalści, którzy łącząc pracę na nartach z inną profesją sezonową wykonywaną w okresie lata, pragną przepracować na nartach całą zimę, podobnie jak to czynią alpejscy instruktorzy. Jednakże reasumując, można zauważyć, że przeciętny włoski nauczyciel narciarstwa jest zdecydowanie bardziej zaangażowany – zarówno w swoje wykształcenie, jak i w karierę zawodową szkoleniowca.

Z tych względów, a jednak przede wszystkim ze względu na fakt uregulowania profesji we Włoszech (oraz nie-uregulowania jest w wielu krajach Unii Europejskiej, w tym w Polsce) dostęp do wykonywania tego zawodu może być przedmiotem sporu. **Pomimo Aktu Delegowanego, należy zwrócić uwagę na przepisy rządowe regulujące uznawanie kwalifikacji w zawodach regulowanych.** Na rządowej stronie [www.powroty.gov.pl](http://www.powroty.gov.pl) można znaleźć informacje na temat uznawania kwalifikacji zawodów uregulowanych:

*„Zawód jest w danym państwie zawodem regulowanym, jeśli przepisy tego państwa wymagają do jego wykonywania specjalnych kwalifikacji zawodowych, konkretnego dyplomu otwierającego dostęp do tego zawodu, zdania specjalnych egzaminów czy zarejestrowania się w organizacji zawodowej. (...) Jeżeli nasz zawód jest regulowany, potrzebujemy jego oficjalnego uznania, którego dokonują właściwe urzędy i instytucje”.*

Jest to sytuacja z którą mamy do czynienia: we Włoszech zawód nauczyciela narciarstwa jest uregulowany, w Polsce nie. Stąd też Włosi (oraz inne kraje alpejskie) procedurę uznania kwalifikacji nauczyciela narciarstwa rozpatrują jako uznanie wykształcenia akademickiego, wymagając dyplomu, wykazu odbytego przeszkolenia oraz również doświadczenia pracy w zawodzie (podobnie jak w profesjach prawniczych, inżynierskich i innych).

Włosi już szereg lat temu, przed wejściem w życie Aktu Delegowanego, na bazie dyrektywy Unii Europejskiej 2005/36/WE Parlamentu Europejskiego o uznaniu kwalifikacji zawodo-

wych ustanowili odpowiednie procedury, które są dostępne na rządowej stronie włoskiego ministerstwa ds sportu: [www.sportgoverno.it](http://www.sportgoverno.it). Możliwość starania się o uznanie tytułu miał cudzoziemiec, który uzyskał najwyższy możliwy stopień w swoim ojczystym kraju (u nas „Instruktor Zawodowy ISIA”, a obecnie „Instruktor Zawodowy PZN”). Oprócz wyżej wspomnianych dokumentów wymagają również zaświadczenie zdania Eurotestu/ CTT Technical Test), który to ma być egzaminem potwierdzającym takie same umiejętności techniczne aplikanta zagranicznego, jak rodowitego oraz testu Eurosicurezza (Eurosecure, test bezpieczeństwa) w języku kraju, w którym zamierza się wykonywać aktywność szkoleniową. Poza uznaniem samego tytułu wymagany jest udział we włoskiej unifikacji oraz zapisanie się do włoskiego rejestru instruktorów w wybranym rejonie czyli do Collegio Regionale Maestri Di Sci (czyli również w praktyce dobrej/ bardzo dobrej znajomości języka włoskiego).

Można więc zatem powiedzieć, że Włosi wymagają od zagranicznych nauczycieli narciarstwa tyle, co od własnych. Jednakże Eurotest polegający podobnie jak u nas na przejeździe GS na ustalony czas, jest na wyższym poziomie i przez to jest trudny do zdania. Biorąc pod uwagę co wcześniej, a więc mniejsze zaangażowanie polskich/ zagranicznych nauczycieli narciarstwa w pracę szkoleniową (kilka tygodni w roku) rozwiązaniem wydaje się być pozwolenie na pracę tymczasową. Tutaj również Włosi od szeregu lat uruchomili procedurę, polegającą na dopuszczeniu (również instruktorów niższego szczebla) do egzaminu polegającego na prezentacji ewolucji, która to dotyczy wszystkich regionów, poza wspomnianym wcześniej Trentino-Alto Adige, gdzie procedury przyznawania pozwoleń tymczasowych odbywają się na podstawie dokumentacji, bez konieczności egzaminu.

Można więc zauważyć, że te procedury istniały dużo wcześniej przed wejściem w życie Aktu Delegowanego, akt natomiast je potwierdza, porządkuje, zmienia również nazewnictwo oraz – przy dokładniejszej analizie – obniża kryteria egzaminów: wymóg czasu GS jest



Wspólne szkolenia grupowe

wydłużony oraz ogranicza się do absolutnego minimum znajomość języka lokalnego kraju (jedynie wezwanie pomocy, zamiast całego egzaminu, jak było wcześniej). W Akcie jest również klauzula o prawach nabytych, zgodnie z ogólnymi regułami prawa, a więc dotycząca instruktorów, którzy realnie posiadali najwyższy stopień przed 2019 rokiem, zwalniając ich z tych egzaminów – co w zamiarze miało być „furtką” dla instruktorów, którzy zrobili najwyższy stopień w ostatnich sezonach.

**Niemniej trudno jest oczekiwać, że w kwestii zawodu regulowanego władze kraju przyjmującego zrezygnują z wcześniej praktykowanej procedury weryfikacji dokumentacji wykształcenia, jaką stosują we wszystkich innych profesjach regulowanych.** Tak samo jak stosują inne kraje wspólnoty europejskiej, w tym Polska wobec uznawania wykształcenia specjalistycznego zdobytego w innych krajach.

Tak więc spór o uznawanie kwalifikacji nauczyciela narciarstwa jest bardziej na poziomie rządowym, aniżeli na poziomie organizacji zrzeszających instruktorów (jak SITN czy Collegio Nazionale Maestri di Sci) i wynika z różnic między profesją uregulowaną a nieuregulowaną.

Wyobrażając sobie, iż aby zatrudnić w polskim szpitalu lekarza czeskiego, słowackiego czy też ukraińskiego konieczne jest sprawdzenie jego ścieżki edukacji, jest na równym poziomie, co

wykształcenie uzyskane w Polsce – w ten właśnie sposób Włosi rozpatrują zagranicznych nauczycieli narciarstwa. Gdy to sobie wyobrażymy, wówczas oburzające nas wysokie grzywny za wykonywanie zawodu regulowanego bez uzyskania uznania tytułu, wydają się już bardziej zrozumiałe.

\*\*\*

Co zatem z instruktorami, którzy uzyskali najwyższy stopień – „Instruktora Zawodowego PZN” realnie później niż wejście w życie Aktu Delegowanego? Jeśli decydują się zaledwie na kilkutygodniową pracę w rejonie Trentino-Alto Adige wystarczy wspomniane wcześniej złożenie dokumentacji. W pozostałych regionach natomiast obowiązuje natomiast *prova compensativa* polegająca na egzaminie technicznym z jazdy – czyli wykonaniu ewolucji narciarskich, podobnie jak na naszych egzaminach czy zawodach instruktorskich. Spośród trzech, jednej polskiej instruktorce udało się zdać pozytywnie ten egzamin, po odpowiednich przygotowaniach. Zwykle ten egzamin odbywa się 2 razy w roku (w listopadzie i marcu) – daty są publikowane na stronie [collegionazionemaestriscidi.it](http://collegionazionemaestriscidi.it) oraz na stronie [sportgoverno.it](http://sportgoverno.it) w jesieni. Obecnie pozytywnie zdany egzamin daje prawo do legalnej pracy na terenie Włoch na okres 4 lat, koszt udziału w egzaminie to ok. 200 euro. Można zapoznać się z nagraniami włoskich

ewolucji na platformie YouTube na kanale „Formazione FIS!”.

Biorąc pod uwagę aktualne trudności w wyegzekwowaniu automatycznego uznawania kwalifikacji na bazie Aktu Delegowanego, które mogą potrwać kolejne lata, dla instruktorów, którzy planują pracę sezonową we Włoszech, to właśnie pozwolenia tymczasowe wydają się najlepszym rozwiązaniem. Polska strona mogłaby podjąć się negocjacji z włoską stroną rządową (wydającą owe pozwolenia), aby ich dostępność była większa niż dotychczas.

Dla wielu polskich instruktorów udział w *pro-vie compensativie* może już się wydawać dużą inwestycją. Jednak jak wspomniałam na początku, porównując się do włoskich instruktorów, punktem kluczowym jest zaangażowanie: jeśli myślimy o karierze szkoleniowca w perspektywie całych sezonów i kolejnych lat, warto to rozważyć. Szczególnie, że rynek pracy w Unii Europejskiej jest dla nas otwarty: Polacy mogą poszukiwać zatrudnienia we włoskich szkołach narciarskich – we włoskim Tyrolu takie oferty są dostępne na stronie [www.snowsport.bz.it/jobs](http://www.snowsport.bz.it/jobs) oraz na międzynarodowej stronie [www.snow-recruiter.com](http://www.snow-recruiter.com) (oferty z całego świata).

Do pracy we włoskich lokalnych szkołach zachęcają przede wszystkim ciągłość zatrudnienia (zwykle są oferty na cały sezon), stosunkowo wysokie zarobki oraz wolność wyboru spędzania czasu wolnego po pracy na śniegu. Wyzwaniem natomiast mogą pozostawać konieczność samodzielnego znalezienia lokum. Natomiast praca w międzynarodowym środowisku narciarskim jest doświadczeniem fantastycznym i rozwijającym (polecam sięgnąć do mojego artykułu z Informatora 2017 pt. „Nauczanie multijęzyczne”). Włoscy pracodawcy doceniają umiejętności językowe Polaków: zwykle mówimy bardzo dobrze po angielsku oraz jesteśmy w stanie komunikować się z klientelą z krajów słowiańskich, oczywiście każdy kolejny język to wielki atut dla szkoły narciarskiej. Pracując we Włoszech powinniśmy znać komunikacyjnie język włoski (we włoskim Tyrolu natomiast zamiennym jest język niemiecki), jest to wymagane w dokumentach aplikacyjnych, jak również w praktyce do komunikacji z resztą zespołu instruktorskiego.

### Podsumowując:

Artykuł ma charakter informacyjny oraz kulturoznawczy: prezentuje moją wiedzę i doświadczenie, które zebrałam w trakcie kilkuletniej już pracy we włoskich szkołach narciarskich w regionach Sud-Tirol (Alto Adige) oraz w Lombardii. Pragnę zauważyć, iż analiza ma na celu pokazanie różnic w podejściu do profesji nauczyciela narciarstwa w Polsce oraz we Włoszech, nie ma charakteru oceniającego. Zdając sobie sprawę, że obecnie kwestia pozwolenia na legalną pracę jest tematem wrażliwym i wiele osób spodziewa się automatycznego respektowania legitymacji CTT, proponuję szerzej spojrzeć na temat, szczególnie kwestię profesji regulowanej i nieregulowanej, jak również zaangażowania w pracę szkoleniową. Osobiście serdecznie polecam pracę szkoleniowca jako karierę zawodową, daje ona wielkie możliwości rozwojowe, kulturoznawcze oraz podróżnicze!

Obecnie, jak pozostali członkowie Komisji ds. Pracy Polskich Instruktorów za Granicą, dokładamy wszelkich starań aby udostępnić jak najszerszej grupie instruktorów możliwość legalnej pracy, jednak są to procesy złożone, a rozmowy odbywają się na poziomie rządowym.

**Jolanta Wysokińska**



**Jolanta Wysokińska** – Instruktor Zawodowy ISIA/PZN od 2015 roku, absolwentka Wydziału Studiów Międzynarodowych i Politycznych UJ, kulturoznawca. Pierwsza osoba z Polski z uznanym we Włoszech tytułem instruktora narciarstwa. [www.facebook.com/jolainstructor](http://www.facebook.com/jolainstructor).

# FootBalance

## Wkładki z dynamicznym wsparciem sklepienia stopy

- poprawa komfortu
- lepsze prowadzenie nart
- mniejsze zmęczenie
- lepsze osiągi
- poprawa tańcucha kinematycznego ciała
- pierwszy krok w procesie bootfittingu

JESTEŚ CZŁONKIEM SITN, KUPUJ ZE ZNIŻKĄ 25%  
NA [WWW.PROSPORTSHOP.PL](http://WWW.PROSPORTSHOP.PL)  
KOD RABATOWY : SITN



Oficjalny partner

**POLSKI  
DEMO TEAM**



[www.footbalancepolska.pl](http://www.footbalancepolska.pl)

# Narciarstwo z Aconcagua w tle

## – korespondencja z Chile

W jednym z poprzednich Informatorów pisałem o mojej pierwszej przygodzie w chilijskim Valle Nevado, kiedy to w 2002 roku przygotowałem się do zjazdu z lodowca Chacaltaya w Boliwii, 40 km od La Paz. 2 tygodnie mieszkałem w Farellones, na wysokości 2000 m, skąd dowożono nas do Valle Nevado na wysokość 3000 m n.p.m. Potem lot z Santiago do La Paz, wyjazd terenówką na wysokość 4000 m n.p.m, wyjazd starym wyciągiem na wysokość 5200 m n.p.m, w końcu ostry zjazd do stacji. I w ten sposób zostałem pierwszym Polakiem, który zjechał z Chacaltaya, i zarazem ostatnim, bo tego lodowca już od paru lat nie ma!

I tak zaczęła się moja przygoda z pięknym Valle Nevado. Hotele na wysokości 3000 m n.p.m, najwyższy szczyt dostępny orczykiem to Tres Puntas prawie 3700 m n.p.m, 3 trasy dla ekspertów, jedna o długości około 5 km o średniej trudności, do tego przepiękne krajobrazy, parę szczytów z możliwością ustawienia SG i RS według wymogów FIS, połączenie wyciągami z ośrodkami: La Parva, Colorado i Farellones. Tras w sumie około 200 km, jazda od połowy lipca do końca września, słońce i wspaniały śnieg znakomicie przygotowany. Trenują tu reprezentacje: Austrii, USA, Francji. Dojazd ze stołecznego Santiago do Valle Nevado samochodem ok.1,5 godz.



Aconcagua widziana z drogi Los Libertadores

W tym roku miałem szczególne zadanie, poza oczywiście wspaniałą jazdą, a mianowicie spotkanie z prezydentem Chilean National Ski and Snowboard Instruktor School, **Felipe Friedli**. Chciałem omówić z nim przyjęcie tej organizacji do IVSI, oraz rozpatrzyć możliwość zorganizowania przez Chilijczyków Kongresu IVSI w 2025. Valle Nevado nadaje się do tego celu idealnie ze swoimi trasami i całą infrastrukturą hotelową.

Spotkanie odbyło się 24 sierpnia. Felipe Friedli zdecydowanie wyraził chęć wstąpienia Chile do IVSI. Potwierdził też, że omówi wkrótce ze swoim sztabem możliwość zorganizowania kongresu, tak aby przed posiedzeniem prezydium IVSI we Frankfurcie nad Menem (4-5.11.2022) znana była ich decyzja.

W Valle Nevado panują wspaniałe warunki do heliski. Zajmuje to cały dzień – wylot o 10:00 rano; do helikoptera wsiada 4 narciarzy plus instruktor. Zjeżdża się z wysokości około 4000 m n.p.m, lunch spożywa się w przerwie lotów, powrót do hotelu około 19:00. Week-endy są bardzo obciążone, ale za to jazda od poniedziałku do piątku odbywa się bez tłumów.

Drugim ośrodkiem narciarskim jest Portillo, na północ od Santiago, około 3 godzin jazdy samochodem, autostradą Los Libertadores, prawie że na granicy z Argentyną. Jazda samochodem jest uciążliwa, bo jest to odcinek trasy transamerykańskiej od Wenezueli do Argentyny i często olbrzymie samochody dostawcze jadąc z szybkością 90 lub mniej km/godz. blokują drogę, ale za to krajobrazy są przepiękne. Na długim odcinku trasy moż-



M.Rogan coach Demo Teamu USA z autorem relacji w Portillo, Lake Inka.

na podziwiać najwyższy szczyt obu Ameryk Aconcagua (6962 m n.p.m).

Historia Portillo jako ośrodka narciarskiego sięga końca XIX wieku, kiedy to Norwegowie zaczęli budowę kolei i ukończyli ją w 1910 roku. Jako pierwsi zaczęli jeździć w Portillo na nartach. Pierwsze zawody rozegrano tutaj w 1930 roku. Ośrodek narciarski składał się wtedy z kilku małych domków. Jedyny hotel istniejący do dzisiaj został oddany do użytku w 1949 roku. Położony na wysokości 2210 m n.p.m, mogący przyjąć 400 narciarzy. Pod koniec lat 50-tych ośrodek kupił amerykański biznesman **Henry Purcell** i od razu rozpoczął walkę o uznanie tej stacji jako miejsca dla rozgrywania zawodów FIS. Ostatecznie w 1966 udało się mu wygrać z Davos wyścig o zorganizowanie mistrzostw świata. Był to drugi przypadek, gdy mistrzostwa świata rozgrywano poza Europą. Tuż przed mistrzostwami w sierpniu 1966, olbrzymia burza śnieżna i huragan zdewastowały ośrodek. Tymczasem zawodnicy byli już w Santiago. Rząd Chile wysłał w trybie alarmowym wojsko i ekipy budowlane, przywracając ośrodek do



Pierwszy i jedyny hotel w Portillo



Korytarz sław narciarskich w hotelu Portillo

sprawności. Dla Polski najważniejszym wydarzeniem tej imprezy było 9. miejsce **Andrzeja Curuś-Bachledy** w kombinacji alpejskiej.

Dzisiaj ośrodek ten to: jeden hotel dla 400 narciarzy, ze wspaniałą atmosferą, zdjęciami najlepszych alpejczyków świata i reprezentacji narodowych, 9 wyciągów, tylko 15 km tras, ale za to jakich! Jest też słynna Roca Jack, na której w 1987 **Michael Prüfer** zjechał na nartach z szybkością 217,8 km/godz. Sądzę, że nasz **Jacek Nikliński**, który w moim kasku ustanowił w 1979 roku na Beskidzie rekord Polski (180,6 km na godzinę w klasie otwartej i 163,7 km/godz. w klasie seryjnej), mógłby być tam szybszy.

Jadąc do Portillo 24 sierpnia chciałem poznać miejsce, w którym nasi wspaniali narciarze **Ałuś** i **Jan Bachledowie** odnosili sukcesy oraz spotkać się z **Michaelem Roganem**, coachem narodowego Demo Teamu USA na Kongres INTERSKI w Levi w marcu 2023. Amerykanie bardzo poważnie traktują ten Kongres, ale jestem

przekonany, że my również przygotowujemy się na najwyższych obrotach.

Portillo w porównaniu z Valle Nevado, nie jest miejscem, w którym można przez tydzień jeździć na nartach, zmieniając trasy, stoki i podziwiać krajobraz. Ale jeżeli chce się poznać smak szybkości i spróbować pokonać trasy zjazdowe lub slalomu giganta homologowanego przez FIS, to warto się tam wybrać. Valle Nevado to też raj dla Heliski. Sprawdził to doskonale mój młodszy wnuk **Adam Włodarczyk**, którego zapoznałem z **Gastonem** i **Claudio** – dwoma wspaniałymi narciarzami, prowadzącymi codziennie heliski. Tym zajmują się głównie w swoim życiu – 2,5 miesiąca w Valle Nevado, 3 miesiące w Patagonii, kolejne 2,5 miesiąca w Islandii.

Jednodniowa tura zaczyna się o 9:00 krótkim briefingiem, potem następuje wyposażenie w plecaki z poduszkami powietrznymi, GPS-em i dowieszenie uczestników do helikoptera. Maksymalna liczba na lot to czterech narciarzy i przewodnik. Wylatuje się w różne, dziewicze miejsca, na wysokości do 4 tys. metrów i jazda w dół! Takich lotów jest zazwyczaj 6 w ciągu dnia. Przewyższenia jednego zjazdu to około 1000 m. Świeży puch i fantastyczna jazda, narty dostosowane do tych warunków. Różni się to dzisiaj bardzo od heliski sprzed 15 laty, gdy z moim synem **Tomkiem** przeżywalismy taką przygodę w Whistler w Kanadzie. Nie było wówczas poduszek powietrznych, GPS-ów, ale



Spotkanie z Felipe Friedli, szefem chilijskich instruktorów



Trasa Super G w Portillo



Trasa Roca Jack, Portillo – tutaj bije się rekordy jazdy na nartach powyżej 200 km na godz.



Jerzy Kaliski z wnukiem Adamem Włodarczykiem i z Claudio – szefem Heliski w Valle Nevado.

zamiast tego podpisywało się tylko oświadczenie, że w wypadku śmierci nie będzie się dochodzić odszkodowania od firmy Heliski.

Nie ma lotów bezpośrednich z Krakowa do Santiago. Można lecieć albo Lufthansą przez Frankfurt i Buenos Aires, lub KLM przez Amsterdam i Buenos Aires. Należy tylko sprawdzić

jaki samolot jest na trasie z Krakowa, bo jeżeli będzie to Embraer, to nie zabierze wam nart dłuższych niż 140 cm. Polecam wszystkim tę niecodzienną przygodę w pięknym pod każdym względem Chile.

**Jerzy Kaliski**  
Prezydent IVSI

# Ścigając zimę

## – korespondencja z Nowej Zelandii

Miniony sezon był moim pierwszym spędzonym w całości na nartach. Dotychczas praca instruktora była dodatkiem do pracy na etacie. Kończąc sezon nie do końca wiedziałem co dalej, więc uznałem, że doskonałym pomysłem będzie próba „gonienia zimy” pod inną szerokością geograficzną. Wybór padł na Nową Zelandię.

Po wysłaniu kilku maili znalazłem pracodawcę, który zdecydował się mnie zatrudnić i wystąpić o wizę dla mnie. W ten oto sposób

z końcem czerwca po kilkudziesięciu godzinach spędzonych w trzech samolotach i trzech lotniskach trafiłem do ośrodka Lyford Ski Area znajdującego się na południowej wyspie Nowej Zelandii. Jest to niewielki stok prowadzony przez rodzinę **Simpsonów**. Praca na miejscu różniła się od moich dotychczasowych doświadczeń w Europie. Lekcji nie było za dużo, więc większość czasu spędziłem jako „liftie”, czyli pracownik wyciągu oraz wypożyczalni sprzętu narciarskiego.



Fascynujące krajobrazy nowozelandzkie



Instruktorzy oraz dyplom ukończenia kursu instruktorskiego New Zealand Snowsports Instructors Alliance



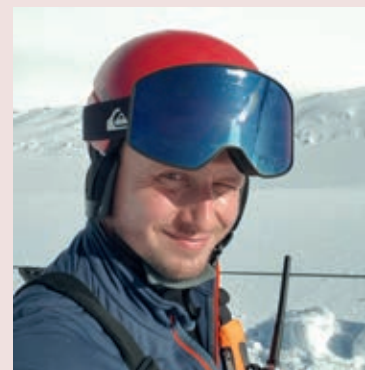
Początek sezonu był obiecujący, zaczęliśmy pracę dość wcześnie i mieliśmy dużo śniegu. Warto wspomnieć, że Lyford nie posiada armatek śnieżnych, więc byliśmy zależni od Matki Natury. A ta nie okazała się łaskawa. Wyspiarska pogoda jest pełna zawirowań, włączając w to silne podmychy wiatru. Z końcem sierpnia straciliśmy prawie cały śnieg i zakończyliśmy przedwcześnie sezon. Dla mnie to nie był koniec, najlepsze było dopiero przede mną.

Po pokonaniu około 600 km trafiłem do Queenstown, zimowej stolicy Nowej Zelandii. To nowoczesny kurort otoczony dużymi ośrodkami narciarskimi. Jednym z nich był Coronet

Peak, w którym odbyłem swój pierwszy kurs instruktorski w Nowej Zelandii. Po tygodniu ciężkich zmagañ zdałem pozytywnie egzamin NZSIA Level 2 i zostałem pełnoprawnym instruktorem tego stowarzyszenia. Zyskałem bezcenne doświadczenie oraz poznałem różnice programowe w jeździe i nauczaniu narciarstwa między naszym krajem a Nową Zelandią. W chwili gdy piszę ten tekst, kończę zwiedzać inne ośrodki narciarskie po drodze podziwiając niesamowite krajobrazy Nowej Zelandii. Niesamowita przygoda!

Po więcej informacji zapraszam na instagram warsaw.skier

**Marcin Oltuszyk**



**Marcin Oltuszyk** – Instruktor PZN, od ostatniego sezonu pracuje tylko na nartach, wcześniej zatrudniony w korporacji w transporcie morskim. Jako instruktor zimą szkoli w Zakopanem, jesienią na warszawskich Szczęśliwicach, a potem „ściga zimę” w innych rejonach kuli ziemskiej.

# Jak zorganizować festyn zimowy?

Część metodyczną Centralnego Kursu Instruktorzkiego sezonu 2021/22 wspominam wyjątkowo dobrze i słonecznie. Z jednej strony pogoda w Zakopanem była przepiękna, właściwie bardziej letnia niż zimowa. Z drugiej strony był to dobrze przemyślany tydzień – spora dawka przydatnych informacji i nowych doświadczeń, zdobywanych w ciekawym towarzystwie i w wyjątkowo pozytywnej atmosferze.

Jednym z ocenianych zadań była organizacja festynu zimowego. Każda grupa miała za zadanie dla innej grupy wymyślić, zorganizować i przeprowadzić festyn śnieżno-narciarski. Z założeń wstępnych wiedzieliśmy, że impreza ma być przeprowadzona przy dolnej stacji ośrodka narciarsko-rekreacyjnego HARENDA oraz że całość działań ma trwać ok 1,5 godziny.

Festyn to według teoretyków „zabawa urządzana zwykle pod gołym niebem, zazwyczaj związana z jakąś uroczystością, często połączona z kiermaszem, występami artystycznymi, konkursami, zawodami itp.” W przypadku instruktorów narciarskich, festyn zimowy (śnieżno-narciarski) to zazwyczaj pomysł na zorganizowanie podopiecznym czasu wolnego spędzanego na śniegu. Czas ten zwyczajowo wypełniają rekreacyjne gry i zabawy połączone z różnego rodzaju zadaniami, konkursami czy zawodami.

Żeby taki festyn był bezpieczny i atrakcyjny, trzeba go z wyprzedzeniem dobrze zaplanować. Po pierwsze, należy wybrać właściwe miejsce – o odpowiednim do naszych celów ukształtowaniu terenu i w miarę możliwości oddalone od największych skupisk narciarzy i turystów. Koniecznie należy się zorientować u zarządcy ośrodka czy danego dnia nikt inny nie będzie na tym terenie prowadził żadnych kolidujących działań. Następnie należy wymyślić zadania i konkurencje, które planujemy przeprowadzić. Dobrze jest planować konkurencje różniące się stopniem zaangażowania psychiczno-fizycznego

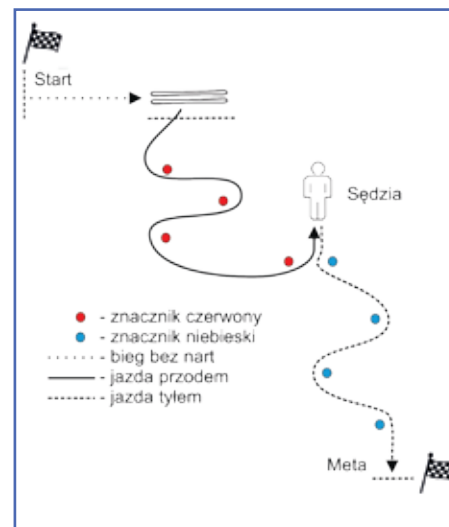
uczestników. Na tym etapie trzeba się zastanowić czy nasze propozycje są dostosowane do wieku i umiejętności grupy docelowej, czy będą dla nich atrakcyjne, i co najważniejsze realne do bezpiecznego przeprowadzenia na wybranym terenie. Dalej, należy zgromadzić niezbędne akcesoria konieczne do zrealizowania zaplanowanych zadań i zapisywania ich wyników oraz ewentualne nagrody czy upominki dla uczestników. Kolejnym krokiem powinno być wyznaczenie osób odpowiedzialnych za prowadzenie poszczególnych konkurencji, gier czy zabaw. Na kolejnym etapie przygotowań należy przeprowadzić symulację festynu, by przekonać się, ile faktycznie czasu trwają poszczególne działania, ile miejsca dana konkurencja wymaga, czy uda się zachować bezpieczne odległości pomiędzy próbami i czy wszystkie zaplanowane zadania są realne do wykonania. Po ewentualnym skorygowaniu planu jesteśmy gotowi do przeprowadzenia festynu.

Podczas marcowego kursu wszystkie grupy doskonale sobie z zadaniem poradziły – dodatkowo nieźle się przy tym bawiąc. Pomysły dwóch grup przytaczam poniżej.

## Przykład 1:

### 1. Bieg zjazdowy na nartach (schemat 1)

Konkurencja powinna się odbywać na lekko nachylonym stoku. Zza linii startu (prostopadłej do linii spadku stoku), na sygnał prowadzącego, uczestnik: a) dobiega do własnych, wcześniej przygotowanych nart i wpina się w wiązania, b) od bramki startowej jedzie slalomem po wyznaczonej trasie (3-4 czerwone znaczniki), c) po wjechaniu „od dołu” do zamkniętej bramki przybija „piątkę” sędziemu, d) i jadąc tyłem w kierunku mety omija slalomem 3-4 niebieskie znaczniki. Konkurencję wygrywa ten uczestnik, który w najkrótszym czasie, prawidłowo wykona



zadanie. Za nieprawidłowe pokonanie trasy slalomowej lub nie przybicie „piątki” sędziemu uczestnik zostaje zdyskwalifikowany z wyścigu. Każdy uczestnik może podjąć dwie próby – do ostatecznej klasyfikacji liczy się lepszy czas.

### 2. Zgadywanka o tematyce zimowo-narciarskiej

Uczestnik odpowiada na 6-8 pytań testowych (najlepiej pytania zamknięte z 3-4 odpowiedziami do wyboru).

### 3. Podbijanie piłki nartą

Konkurencja powinna odbywać się na płaskim terenie. Należy wcześniej przygotować w miarę lekką i krótką nartę i przywiązać do niej około dwumetrową cienką gumę (ewentualnie linkę), połączoną w niewielką piłkę (np. tenisową). Na sygnał startu należy trzymając nartę w połowie długości podbijać piłeczkę na przynajmniej 10-15 cm (sędzia na bieżąco kontroluje wysokość odbić piłki). Każdy uczestnik może podjąć trzy próby – do ostatecznej klasyfikacji liczy się najlepszy wynik.

### 4. Szukanie ukrytych detektorów lawinowych

Konkurencja dla par. Uczestnicy zapoznają się krótko z funkcjami detektora lawinowego i mają przy jego użyciu odnaleźć wcześniej

ukryty w pewnym oddaleniu nadajnik. Zadanie ma przede wszystkim funkcję edukacyjną, dlatego nie jest ograniczone czasem – liczy się fakt odnalezienia nadajnika.

## Przykład 2:

### 1. Wyścig zaprzęgów

Konkurencja dla par. Na linii startu jedna osoba w butach narciarskich (Koń) staje przed drugą osobą na nartach (Woźnica). Woźnica trzyma końce liny, którą opasany jest Koń. Na sygnał startowy zaprzęgi ruszają i przemieszczają się po wyznaczonych prostych, płaskich torach do wyraźnie oznaczonej mety. Wygrywa zaprzęg, który w najkrótszym czasie pokona dystans. Podczas wyścigu Woźnica ma być biernie ciągnięty na równoległe ustawionych nartach – nie może wykonywać żadnych ruchów napędowych.

### 2. Jazda na monoski (szeroka narta z podwójnymi wiązaniami)

Konkurencja dla par. Przed linią startu uczestnicy, stojąc bokiem do siebie, wpinają różnoinne nogi (jedna osoba prawą, druga osoba lewą) do wiązań narciarskich monoski. Na sygnał startowy uczestnicy poruszają się po trasie slalomu odpychając się wolnymi nogami od podłoża. Wygrywa para, która w najkrótszym czasie przekroczy linię mety, po prawidłowym pokonaniu dystansu. Każda para może podjąć tylko jedną próbę.

### 3. Układanie trójwymiarowych konstrukcji (figur geometrycznych) z wykorzystaniem kijków narciarskich

Konkurencja dla par. Uczestnicy mają do dyspozycji kilkanaście (np. 15) kijków narciarskich różnej długości oraz określony czas (np. 3 minuty) na wykonanie zadania. Każda konstrukcja wraz z twórcami jest fotografowana. Wygrywa najciekawsza konstrukcja – oceny dokonuje jury składające się z trzech wybranych wcześniej osób (można włączyć przedstawiciela uczestników nie biorącego w tej konkurencji udziału).

#### 4. Rzuty piłką (oburącz sprzed klatki piersiowej) stojąc na chwiejnym podłożu.

Konkurencja indywidualna, która powinna odbywać się na płaskim terenie. Należy wcześniej dobrze ubić śnieg i przygotować trickboard lub odpowiednio podpartą deskę snowboardową. W zależności od wieku uczestników może to być lekka gumowa piłka, piłka siatkowa, koszykowa, etc. W pewnym oddaleniu od deski należy zaznaczyć na śniegu kilka stref punktowych – równoległe linie w odległości np. 2, 4, 6, 8 metrów (strefa ma tyle punktów, o ile metrów oddalona jest linia). Uczestnik (z pomocą prowadzącego) staje na desce, frontalnie do linii. Prowadzący, stojąc na pierwszej linii, rzuca do uczestnika piłkę, a ten mu ją odrzuca (chwyt i rzut są punktowane zgodnie z wartością strefy – pierwsza linia/

strefa po 2 punkty) i przechodzi do kolejnej strefy. Rzuty są kontynuowane do ostatniej strefy lub zejścia uczestnika z deski. Wygrywa osoba, która zgromadzi najwięcej punktów.

#### 5. Układanie wierszyka zawierającego określone słowa

Konkurencja dla par. Uczestnicy mają w ograniczonym czasie (3 minut) ułożyć wierszyk zawierający słowa: wyciąg, narty, śnieg i zabawa. Forma i długość wiersza dowolna. Wszystkie wiersze są zapisywane. Wygrywa najciekawszy wiersz – oceny dokonuje jury składające się z trzech wybranych wcześniej osób (można włączyć przedstawiciela uczestników nie biorącego w tej konkurencji udziału).

Mam nadzieję, że nasze pomysły zainspirują kolegów i koleżanki instruktorów do wzbogacenia wachlarza propozycji na kolejne sezony narciarskie.

**Barbara Pospieszna**



**Barbara Pospieszna** – dr nauk o kulturze fizycznej; pracownik dydaktyczno-naukowy AWF Poznań w zakresie fizjologii wysiłku fizycznego; pasjonatka narciarstwa i żeglarstwa.



**FAKRO** | **INNOVIEW**

**OKNA, KTÓRE  
ZMIENIAJĄ DOM**

OKNA INNOVIEW POWSTAŁY Z POŁĄCZENIA DREWNA I ALUMINIUM. KOMPOZYCJI, KTÓRA ZMIENIA DOM I TWORZY WNĘTRZA OTWARTE NA OTACZAJĄCY NAS ŚWIAT. BO ŚWIAT WIDZIANY PRZEZ ZACHWYCAJĄCE OKNA INNOVIEW MOŻE BYĆ TAKŻE... ZACHWYCAJĄCY.



[www.innoview.pl](http://www.innoview.pl)

# Rekordzista prędkości

W ostatnich wydaniach Informatora SITN PZN pisaliśmy o polskich rekordach prędkości jazdy na nartach bitych przez **Jacka Niklińskiego** i o historii specjalnego kasku używanego podczas rekordowej jazdy. Działo się to w maju 1979 roku na trasie z niższego szczytu Beskidu do Kotła Gąsienicowego. Uzyskana wówczas prędkość wyniosła 180,632 km/h.

Dwa lata później urodził się kolejny polski mistrz narciarstwa szybkiego, **Jędrzej Dobrowolski**. Do końca liceum uprawiał narciarstwo alpejskie, był uczniem Szkoły Mistrzostwa Sportowego. Kontuzja przerwała młodzieńczą karierę. Pozostała jednak chęć szybkiej jazdy, coraz szybszej. Połączenie tej pasji z ciężkim samodoskonaleniem swojej techniki dało zaskakujące rezultaty: najpierw 156.350 km/h w Szwajcarii w roku 2008 w pierwszym przejeździe. Ale w finale już 183.010. Rok później na mistrzostwach świata we Francji blisko dwusetki – 197.476 km/h. W końcu wdarł się do „Klubu 200”, czyli rok 2009 i prędkość 208.150 km/h. Już jako czołowy zawodnik świata zaproszony do startu w Speed Masters 2016 **zjechał z prędkością 244,233 km/h**.

Zupełnie inną kwestią dochodzenia do czołówki światowej było zdobycie specjalistycznego sprzętu i przestawienie się na niego. Pierwsze

zjazdy J. Dobrowolski wykonywał na zwykłych nartach zjazdowych! Dopiero na wspomniane zawody w Szwajcarii w 2008 roku przypiął odpowiednio długie narty (238 cm, promień skrętu 107 m, krawędzie stępione, jedynie pod butem ostre, żeby móc do końca prowadzić je w dół). Kask pachniał jeszcze klejami, o ile zapachem można to nazwać. Tak więc podczas pierwszego przejazdu tych zawodów oswajał się dopiero z nowym sprzętem. Nigdy wcześniej nie wykonał chociażby przejazdu treningowego na długich nartach! Trzeba w tym miejscu dodać, że przez wiele lat wspomagany był przez świetnego serwismena, **Marcina Malczewskiego**.

Do Speed Masters zapraszanych jest dziesięciu aktualnie najlepszych zawodników na świecie. W głównej próbie startuje jedynie pięciu, którzy uzyskali najlepsze prędkości we wcześniejszej rywalizacji na krótszym dystansie. Jak wskazują powyższe wyniki, J. Dobrowolski był przed kilkoma laty zawodnikiem ze ścisłej czołówki światowej.

Ale zanim stawał na podium Pucharu Świata, czekała go długa droga bez trenera. A przecież trzeba było przestawić się z techniki alpejskiej na narciarstwo szybkie. Mistrz tak opisuje tamte lata: – *Ówczesne moje zjazdy mogę nazwać walką o ustanie na nartach. Miałem wypracowaną technikę alpejską z jej potrzebą zwinności, reakcją ustawienia ciała i nart na zmienność terenu i jego wszelkie nierówności. A przecież technika w narciarstwie szybkim polega głównie na ułożeniu swojej stałej pozycji, która podczas zjazdu nie powinna się zmieniać aż do rozpoczęcia hamowania.*

Dlatego Jędrzej Dobrowolski nagrywał przejazdy najlepszych zawodników i analizował je, podpatrując między innymi ułożenie ciała: – *Każdy ma inne ciało, inaczej się układa. Część zawodników jedzie szeroko, inni wąziej; część skacze na starcie, inni ruszają spokojnie. Musiałem wypracować swoje ułożenie. Przez pierwsze dwa lub trzy sezony „przygarnąłem” mnie*



Radość Jędrzeja Dobrowolskiego na mecie wyścigu we francuskim Vars, gdzie uzyskał imponujący wynik 244.233 km/h.

*team szwajcarski. Dawali mi od czasu do czasu porady, ale kiedy szybkościowo zacząłem im dreptać po piętach, dali do zrozumienia, że możemy się dalej przyjaźnić, ale o wspólnych treningach z ich teamem mogę już zapomnieć.*

Jak przyznaje, w miarę oswajania się z szybkościami te do 200 km/h nie robiły na nim wielkiego wrażenia. Traktował takie zjazdy jako treningi. Pierwszy raz „poczuł prędkość” dopiero w roku 2014 w Vars we Francji, kiedy uzyskał prędkość 238.885 km/h.

Pytany o cechy charakteru takiego zawodnika, nie wskazuje na pierwszym miejscu odwagi: – *Najważniejsze są głębokie skupienie i umiejętność radzenia sobie ze stresem, bo na pewno narciarstwo szybkie jest stresogenne. Kolejne ważne cechy to cierpliwość, bo na naszych zawodach znacznie więcej się czeka niż zjeżdża. Każdy zawodnik ma po dwa zjazdy, w tym czasie może nagle zmienić się pogoda, a co za tym idzie, zmienić się mogą też warunki śniegowe. Pozostaje więc cierpliwe czekanie na lepszą aurę.*

*Naturalną rzeczą jest pojawienie się strachu przed startem. Ale w czasie jazdy już się o tym nie myśli. Trzeba przejść drogę od początkowego etapu walki o ustanie w odpowiedniej pozycji, aż po moment, kiedy się myśli tylko o tym, by jechać jeszcze szybciej. W tym czasie w głowie musi rządzić świadomość tego, co się robi, nawet najmniejszego ruchu.*

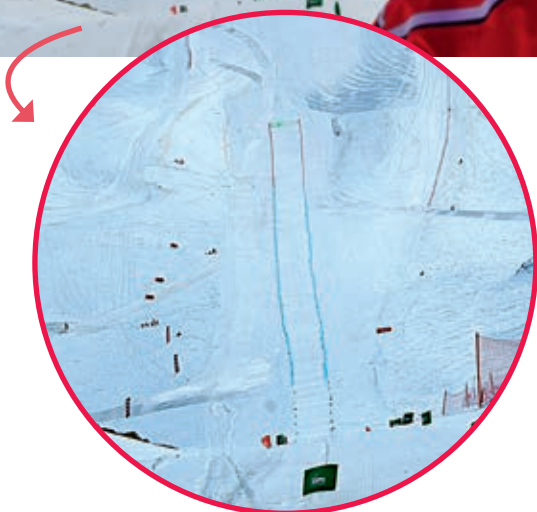
Miejsce na podium Pucharu Świata nie dawało mu tyle satysfakcji, co rywalizacja z samym sobą, takie wewnętrzne ściganie się ze swoim dotychczasowym wynikiem. Prędkość mierzy się na odcinku ostatnich 100 metrów trasy. Zaraz potem trzeba umiejętnie hamować. Pomaga w tym zmniejszające się nachylenie stoku, ale też odpowiednia technika – wolne prostowanie się, precyzyjne rozkładanie rąk, otwieranie się. Nie wolno w tym momencie popełnić najmniejszego błędu. Wysunięta mocniej jedna z rąk może spowodować obrócenie zawodnika i upadek. Gdy zawodnik wyhamuje, pędzi od razu zobaczyć swój wynik.

Tamten wspaniały wynik 244,233 km/h jest od 6 lat rekordem Polski. J. Dobrowolski żałuje, że nie ma następców, którzy mogliby przy sprzyjających warunkach poprawić rekord naszego kraju.

Obecnie mieszka wraz z rodziną w Zakopanem, prowadzi dwie firmy – developerską i z branży kosmetycznej. Cieszy się z sukcesu swojej firmy Scandia, która na ostatnich targach kosmetycznych w Bolonii uzyskała jedną z cze-

rech nagród, do których pretendowało kilkaset firm z całego świata. Pomimo intensywnego życia zawodowego nadal utrzymuje kontakty towarzyskie z członkami szwajcarskiego teamu, którzy na początku kariery dawali mu pierwsze wskazówki, oraz z mieszkającym w Nowym Jorku **Andrzejem Tobiaszem**, który w roku 1992 uzyskał rezultat 205.700 i jako pierwszy Polak znalazł się w „Klubie 200”.

**Jacek Żaba**



Spojrzenie ze startu na tor w Vars obrazuje ekstremalne nachylenie zaśnieżonej ściany. Jest to jedna z dwóch najlepszych na świecie tras, na których można organizować rywalizację o rekord w prędkości zjazdu. Na powiększeniu widoczna poprzeczna linia. To w tym miejscu kończy się 100-metrowy odcinek pomiaru i rozpoczyna strefa hamowania.



Zdjęcie ukazujące pochyłość stoku oraz sylwetkę narciarza, którą trzeba utrzymać niezmienną przez cały przejazd.



Przekraczając linię końca pomiaru prędkości przejazdu należy natychmiast rozpocząć hamowanie – wolne unoszenie sylwetki, rozpościeranie rąk, w końcu przejście do kątego ustawienia nart i ześlizgów bocznych.

# Z prac Komisji Narciarstwa Biegowego

Zamykamy czteroletnią kadencję i z dumą możemy się pochwalić, że marzenia o rozwoju, a potem odważne plany związane z nartorolkami, udało nam się zrealizować i wdrożyć w życie. Pierwsi Instruktorzy PZN z certyfikatem szkoleń nartorolkowych dołączyli do naszego grona. Prowadzą już zajęcia na nartorolkach z ogromnym powodzeniem w wielu miejscach w Polsce, m.in. w Krakowie, Jakuszycach, Ptaszkowej czy Kościelisku. Okazuje się również, że nartorolki – tak jak narty biegowe – są dla każdego! I choć stąpaliśmy po nieznanym terenie – do tej pory dostępnym tylko dla sportu wyczynowego, praktyka i doświadczenie po sezonie letnim pokazały nam, że można uczyć na wielu poziomach, że są chętni na szkolenia rekreacyjne i że my jako Instruktorzy PZN dajemy radę!



Członkinie Komisji Narciarstwa Biegowego (od lewej): Katarzyna Maciążek, Maria Nędza, Anna Guzik

Stworzyliśmy całkowicie autorski program nauczania na nartorolkach, w tym zajęcia praktyczne i teoretyczne, w szerokim zakresie wiedzy, dostępnym tylko podczas naszych certyfikowanych szkoleń.

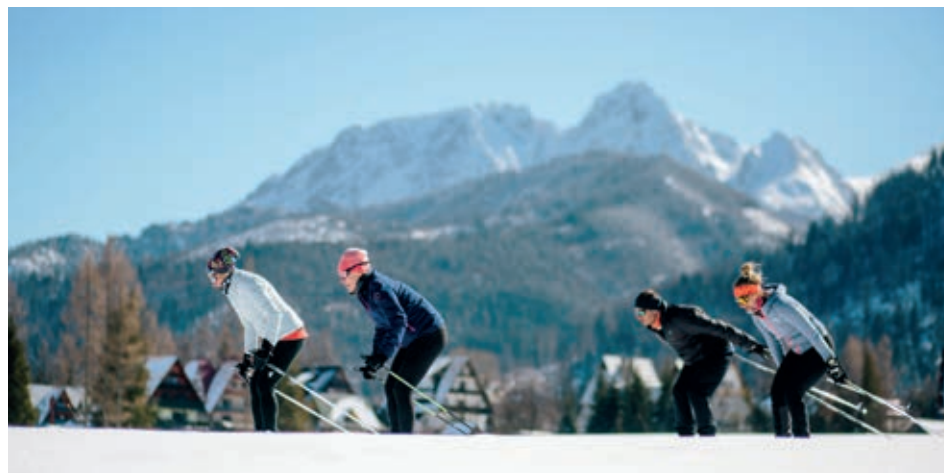
Kolejnym celem Komisji NB, jest stworzenie pola dla naszych instruktorów do unifikacji na nartorolkach, chcemy połączyć zdobywanie nowych umiejętności z unifikacją stopnia instruktorskiego w okresie bezśnieżnym.

Prace nad wdrożeniem części nartorolkowej do systemu szkolenia, odsunęły na bok wysiłki skierowane na nowy program nauczania NB, ale tym samym zyskałyśmy jako Komisja niebywałą motywację do dalszej pracy i ujednolicenia nart i nartorolek w tym programie. Pomimo wielu apeli, nie udało nam się znaleźć wsparcia środowiska biegowego do napisania i zamknięcia prac nad nowym programem nauczania NB, poczyniliśmy jednak ogrom pracy nad domknięciem tego projektu, który stał się naszym nadrzędnym celem na kolejne lata.

Nadchodząca jesień i zima, będą dla nas bardzo intensywne, szykujemy się do wyjazdu na Interski w Levi (marzec 2023). Przygotowujemy zajęcia praktyczne na śniegu, jak i wykłady, nartorolki będą oczywiście gwoździem programu, a doświadczeniami z wprowadzenia tej naszej rewolucji, zamierzamy się podzielić z całym biegowym światem! Trzymajcie za nas kciuki! A my zrobimy wszystko, żebyście mogli jako Instruktorzy Narciarstwa Biegowego pracować przez okrągły rok!

Apelujemy również do naszej zdolnej młodzieży – zdobywajcie wiedzę i praktyczne umiejętności – potrzebujemy nowych wykładawców! Czekamy na Was! Do zobaczenia na trasach przez cały rok!

**IW Anna Guzik**  
**Komisja Narciarstwa Biegowego SITN PZN**



**Anna Guzik** – Instruktor Wykładowca SITN PZN, Przewodnicząca Komisji NB SITN PZN, Delegat Techniczny FIS i PZN, Inspektor Homologacji tras biegowych FIS i PZN, Ratownik narciarski, Absolwentka AWF Kraków, Trener II klasy Narciarstwa Biegowego, szef wyszkolenia NB w LSN Strama Zakopane. Sercem i pracą – Zakopianka.



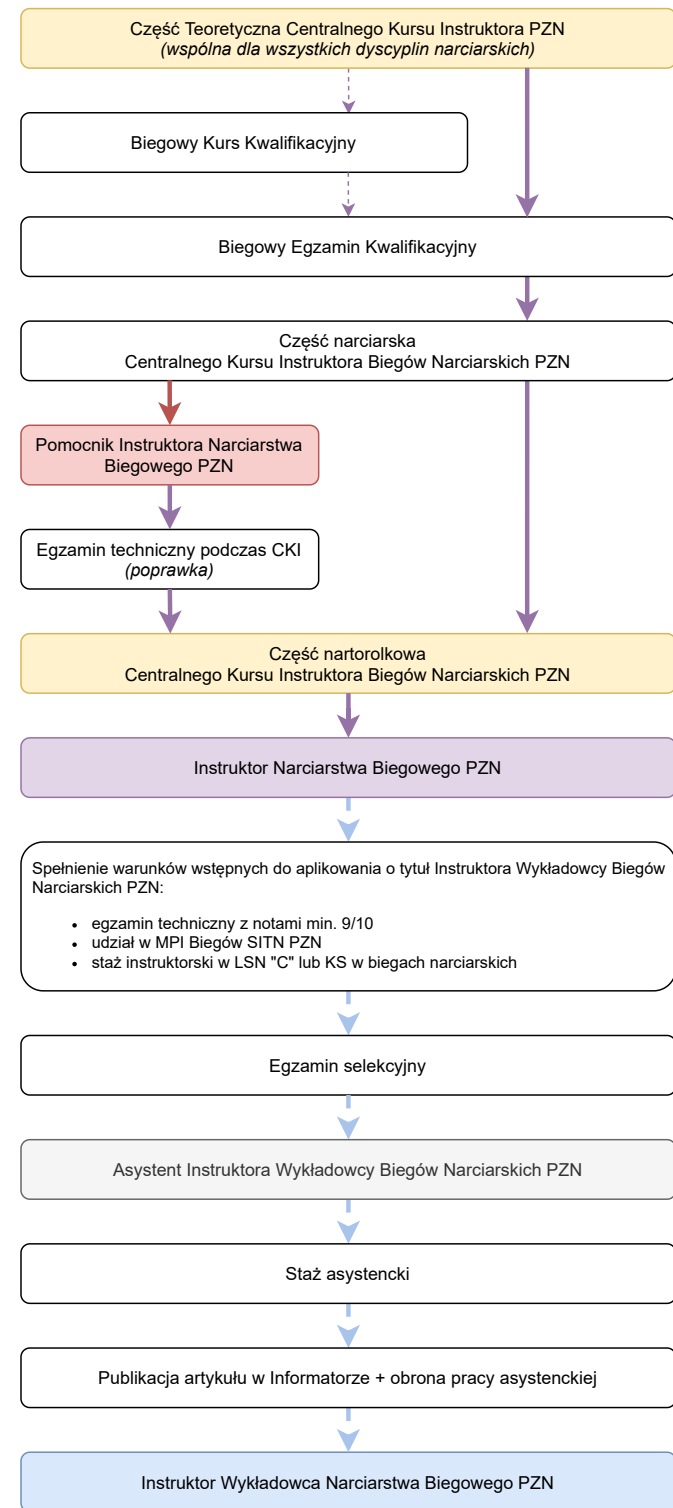
# Nartorolki podbijają serca biegaczy

## nowa część kursu na Instruktora Biegów PZN



### SCHEMAT SZKOLENIA I CERTYFIKACJI INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA BIEGOWEGO SITN PZN 2022/2023

**UWAGA**  
Pola w kolorze żółtym w schemacie szkolenia wyróżniają najistotniejsze zmiany na ścieżce uzyskiwania kwalifikacji instruktorskich względem poprzednich sezonów



Osoby posiadające udokumentowaną karierę zawodniczą z min. III klasą sportową w biegach narciarskich, biathlonie lub kombinacji norweskiej

# Telemarkowe podsumowanie sezonu 2021/2022



Ekipa telemarku wraz z prezesem firmy Kolej Gondolowa Jaworzyna Krynicka S.A. Janem Łuszczewskim, w telemarkowym przykłęku

Ubiegły sezon był już 17-tym sezonem działalności Komisji Telemarku (zgodnie z aktualnym nazewnictwem). W oparciu o zmiany programowe, które syntetycznie zostały przedstawione w Wytycznych Szkolenia na sezon 2021/2022 prowadziliśmy egzaminy i kursy kadrowe. Pomimo dających się odczuć po pandemicznych okoliczności, zorganizowaliśmy na początku marca Centralny Kurs Pomocnika Instruktora Telemarku PZN będący wg nowych założeń cyklu kształcenia, pierwszym etapem do uzyskania pełnego stopnia Instruktora Telemarku PZN. Kurs odbywał się na gościnnych stokach Jaworzyny Krynickiej oraz ośrodka narciarskiego Słotwiny Arena w Krynicy Zdrój.

W tegorocznej edycji wzięło udział „Siedmioro Wspaniałych”, którzy po wyczerpującym tygodniu i pozytywnym zaliczeniu egzaminów końcowych otrzymali stopnie Pomocnika Instruktora Telemarku PZN.



Tele Delfin



Kursanci w pozycji telemarkowej

Działalność szkoleniowa w zbliżającym się sezonie będzie z pewnością podporządkowana przygotowaniom do Kongresu INTERSKI w fińskim Levi w marcu 2023. Przed nami stoją zadania sformowania nowego składu Demo Teamu Telemarkowego i opracowanie warsztatów szkoleniowych zgodnie z mottem kongresowym „The [guest] experience is

everything”. Planujemy także zaprezentować przygotowywany program pokazów jazdy technicznej podczas prezentacji poszczególnych krajów uczestniczących w Kongresie. Tak więc mamy co robić i jak zwykle „damy radę”.

Pozdrawiam obecnych i przyszłych „wyznawców wolnej pięty” i życzę udanego sezonu zimowego.

**Piotr Kapustianyk**  
Komisja Telemarku

## PROGRAM NAUCZANIA NARCIARSTWA TELEMARKOWEGO SITN PZN 2014

**Wyniki unikatowych na świecie badań z zakresu biomechaniki i fizjologii**

**Metodyka nauczania**

**Schemat szkoleniowy nauczania telemarku**

**Historia techniki telemarkowej**

DO NABYCIA W LICENCJONOWANYCH SZKOLACH NARCIARSKICH, BIURZE SITN (W PRZYPADKU NASZEGO BIURA RÓWNIEŻ SPRZEDAŻ WYSŁKOWA)

# Wolną piętą na sportowo

Telemark kojarzony jest ze stylem, elegancją i odrobiną ekstrawagancji. Znacznie rzadziej z rywalizacją sportową. W krajowych realiach zawody telemarkowe sprowadzają się do amatorskich spotkań, a FIS'y czy Puchar Świata to odległe marzenie. W sezonie 2021/2022 postanowiliśmy je spełnić.

Pod koniec marca w składzie: **Zuzanna Pona-rad, Zuzanna Stachowska** – KS Alpiclub (obie demonstratorki SITN w narciarstwie alpejskim), które trenują w kierunku telemarku sportowego, oraz **Marek Stachowski** (trener KS Alpiclub, nasz serwisant i pomoc techniczna), wyruszyliśmy do Obersdordfu (GER) na Mistrzostwa Niemiec w Telemarku. Kameralny, położony nieco powyżej transgraniczny ośrodek narciarski w Riezlern (AUT), w którym rozgrywano zawody, przywitał nas doskonałymi wiosennymi warunkami. Odbywający się w tym samym czasie telemarkowy festiwal zgromadził dziesiątki miłośników jazdy z wolną piętą – czasami można było odnieść wrażenie, że narciarstwo alpejskie to tylko niezbyt modny dodatek do jazdy z wolną piętą. Liczne grupy szkoleniowe widać było



na każdej z tras ośrodka. Młody wiek naszych zawodniczek sprawił, że w porannej rozmowie przy gondoli zostały zaproszone na zajęcia dla początkujących dzieci. Wobec innych planów grzecznie podziękowaliśmy. Dzień później ten sam instruktor, zaskoczony wysokim poziomem umiejętności telemarkowych, poprosił je do zademonstrowania swojej grupie elementów jazdy sportowej telemarku i wnikliwie dopytywał o popularność telemarku w Polsce.

Urozmaicone trasy pozwoliły na dwa dni efektywnych zajęć przed sobotnim, oficjalnym treningiem obejmującym wszystkie elementy telemarkowego sprintu: sekcji slalomu giganta, skoku (z wymaganą minimalną odległością), ronda (360°) oraz sekcji biegu. Nazwa „sprint” niech nie myli – około 1500 metrów i czasy przejazdu w okolicach 90 sekund czyniły „sprint” mocno wytrzymałościowym. Stok urozmaicony – po stromszej, twardej ścianie i skoku druga sekcja slalomu giganta zmuszała do uważnej jazdy, a czas na mecie determinował umiejętny podbieg za rondem. Na treningu nie odkrywamy kart przed rywalami, zaskoczenie przyjdzie dzień później.

W niedzielę w lekkich nerwach stawiamy się na trasie, z powodu kontuzji niestety w okrojonym składzie. Pierwszy start polskiej zawodniczki w międzynarodowych, oficjalnych zawodach

w telemarku rodzi tyle samo nadziei co obaw. Grupa U16 kobiet prezentuje się mocno, skok próbny daleki od doskonałości, stok twardy, zlodzony, rywalki wyglądają na mocne, a na pewno są dużo bardziej doświadczone.

Już po pierwszym przejeździe wiemy, że jest dobrze. Zuzanna Stachowska kończy przejazd z pierwszą lokatą mając nad rywalkami bezpieczną przewagę. Drugi przejazd to kropka nad „i” oraz cenna nauka na przyszłość – przejazdy konkurentek pokazują, że odrobiliśmy pracę domową, sukces nie jest dziełem przypadku, ale za rok trzeba się będzie mocno sprężyć by obronić tytuł. Teraz jednak czas na święto – pierwszy polski i od razu złoty medal na Mistrzostwach Niemiec w Telemarku, grupa U16 (kobiety)!

W cieniu sportowej rywalizacji miło zaskoczyło ciepłe przyjęcie ze strony gospodarzy i organizatorów. Pomimo wysokiej rangi zawodów, imprezie towarzyszyła swobodna atmosfera i specyficzny dla świata wolnej pięty luz. Telemark dzięki współpracy pomiędzy KS Alpiclub i SN Zęb na stałe wpisał się w program szkolenia warszawskiej młodzieży obok narciarstwa alpejskiego i rolkarstwa alpejskiego (inline alpine), w którym zdobywają już pierwsze punkty Pucharu Świata. Mamy



nadzieję, że dalsza praca będzie owocować w sezonie 2022/23 – postaramy się ponownie wystartować w telemarkowych Mistrzostwach Niemiec, a kalendarz startów uzupełnić o 2-3 inne imprezy docelowo planując za dwa sezony rywalizację w Pucharze Świata oraz udział w Mistrzostwach Świata/Europy Juniorów. A w tle sportowej rywalizacji rośnie nowe pokolenie szykujące się na kurs Pomocnika Instruktora Telemarku.

**Sławomir Lassak**



**Sławomir Lassak** – Instruktor PZN, ISIA, IVSI, Instruktor Telemarku. Członek Komisji Telemarku SITN PZN, członek TELELEMARK POLSKI DEMO TEAM, demonstrator podczas powstawania Programu Nauczania Narciarstwa Telemarkowego, wielokrotny medalista mistrzostw Polski w narciarstwie telemarkowym, trener kadry Polski juniorów w narciarstwie telemarkowym, drugi trener kadry Polski juniorów w narciarstwie alpejskim – Polskiego Związku Sportów Niesłyszących. Instruktor i sędzia rolkarstwa alpejskiego (INLINE-ALPINE), instruktor i czynny tancerz w zespołach góralskich „Hamernik” i „Mali Hamernicy”. Ukończył kierunek dietetyki na Wydziale Medycznym w Krakowie.

## Sezon narciarski bez kontuzji

Narciarstwo to sport popularny, ale równocześnie dosyć urazowy, w dodatku kontuzja może się zdarzyć nawet najbardziej doświadczonej osobie. Wystarczy chwila nieuwagi, złe warunki, czy zwykły pech — na przykład w postaci kogoś, kto w Ciebie wjedzie. Narciarstwo uprawiają ludzie w różnym wieku i poziomie sprawności. Brak odpowiednich umiejętności, zdrowej samooceny i wiara w swoją sprawność fizyczną jest najkrótszą drogą prowadzącą do niechcianych zdarzeń. Pamiętaj, że odpowiednie zabezpieczenie w postaci stabilizatora może uchronić Cię przed niespodziewaną kontuzją.

### ***Dlaczego stabilizatory na kolana są zalecane podczas jazdy na nartach?***

Zimowy wypoczynek kojarzy się z przyjemnością, ale będąc na stoku, na nartach czy snowboardzie, nie trudno o kontuzję. Najczęstsze kontuzje dotyczą kolan, stanowią one 30-40% wszystkich urazów narciarskich, ponieważ stawy kolanowe są najbardziej obciążane podczas jazdy.

### ***Bądź dobrze chroniony dzięki stabilizatorom na kolana i dolną część pleców marki Zamst.***

Możesz znacznie zredukować to ryzyko, stosując stabilizator kolana ZK-7, który jest tak zaprojektowany, aby zapewnić wysoki stopień stabilizacji bez użycia elementów metalowych. Stabilizator wykonany jest z materiału oddychającego, co wpływa na komfort użytkowania. Alternatywą może być stabilizator Zamst ZK-X, który stanowi wyjątkowo mocną ochronę kolana.

Na stoku mogą spotykać nas różnego rodzaju zdarzenia, podczas których dochodzi do przeciążeń czy urazów w odcinku lędźwiowym. Ból w tym rejonie wywołany zwyrodnieniem kręgosłupa, rwą kulszową lub zapalenia korzonków nerwowych może fanom białego szaleństwa uprzykrzyć wyjazd. Odpowiednią ochronę w tych przypadkach daje pas ZW-5 z technologią wzmocnienia części tylnej wkładką 3D.



Nawet znakomite umiejętności narciarskie nie zmieniają faktu, że aparat ruchu należy odpowiednio przygotować do jazdy po stoku. Jeśli zakładamy narty bez wcześniejszego wzmocnienia grup mięśniowych bardzo łatwo o takie urazy jak uszkodzenia ścięgien, więzadeł, skręcenia i zwichnięcia stawów. Nigdy nie wyruszajmy na narty „zza biurka”. Przygotowanie najlepiej zacząć kilka tygodni przed wyjazdem. Kluczowe będą ćwiczenia poprawiające stabilizację i równowagę na stabilnym i niestabilnym podłożu. Ważna jest aktywacja wszystkich elementów układu ruchu jak stopy, kolana, biodra czy plecy.

### ***Wybierz odpowiedni stabilizator, który Tobie pasuje.***

Jednak, jeśli zdarzy się tak, że mimo przygotowania do jazdy, wrócisz z urlopu z kontuzją, bolą Cię kolana, plecy, kark lub nadgarstki wyposaż się w odpowiedni sprzęt wspomagający marki Zamst, aby wrócić jak najszybciej do pełnej formy i z radością wspominać chwile na stoku.

### ***Więcej informacji znajdziesz na stronie Zamst Polska.***

Przypominamy, że dla członków SITN, którzy mają ważną legitymację, przygotowano pakiet korzyści: 15% zniżki na zakupy w sklepie: <https://zamst.com.pl/sklep/>

# ZAMST. Zmień ograniczenia w potencjał



## ZK-X

Stabilizator z szynami zapewniający bardzo silne wsparcie.



## ZK-7

Wygodny stabilizator dający niezawodne wsparcie.



## ZW-5

Pas lędźwiowy redukujący dolegliwości bólowe pleców.



Prosto  
ze stoku

## Szkoła na „kaszubskim lodowcu”

Powiedziałbyś... Szkoła Narciarska nad morzem? Przecież to kompletnie bez sensu. Jednakże, jeżeli ktoś zna trochę Trójmiasto i jego okolice, to wie, że w Sopocie od wielu dekad można było szusować na nartach na Łysej Górze, gdzie już przed wojną była też skocznia narciarska oraz tor saneczkowy. Ponadto na

Wieżycy przed laty, kiedy jeszcze nikt nie myślał, że może tu powstać prężny ośrodek narciarski – fotografia ze zbiorów Urszuli Wojnowskiej.



jednym z gdańskich osiedli o nazwie Morena, był niegdyś stok z igielitową nawierzchnią, a otaczające Gdańsk, Sopot i Gdynię Kaszuby słyną ze wzgórz morenowych, gdzie najwyższym ich szczytem, będącym również najwyższym wzniesieniem Niziny Środkowoeuropejskiej jest mierząca 329 m n.p.m. Wieżycza. To właśnie nieopodal tego szczytu powstały pierwsze wyciągi narciarskie tzw. wyrwirączki, które funkcjonowały już w latach 70-tych. W roku 1980 firma „Polsport” postawiła na stoku bardzo nowoczesny jak na tamte czasy wyciąg talerzykowy, który miał długość ok. 500 m. Wyciągi na Wieżycy cieszyły się już wtedy dużą popularnością, a naturalny śnieg pozwalał na szusowanie od świąt Bożego Narodzenia do świąt Wielkiejnocy. Kiedy wchodziliśmy w nowe tysiąclecie w Trójmieście było już wielu narciarzy posiadających uprawnienia instruktorskie, więc powstanie pierwszej szkoły narciarskiej było już tylko kwestią czasu... no i chęci.

*Pamiętam* – opowiada **Piotr Jendryczka** – *jak przyjeżdżałem do Wieżycy z pomysłem zrobienia szkoły narciarskiej i do właściciela tamtejszych wyciągów **Irka Koszałki** wielokrotnie mówiłem... „Panie Irku, czasy tych pięknych zim już minęły. Na naturalnym śniegu to my interesu nie zrobimy.*



Pierwsze wyciągi przyciągnęły tu tysiące narciarzy z Trójmiasta i pobliskich miejscowości.

*Trzeba pomyśleć o armatkach śnieżnych”. Na co słyszałem... „Chłopie czy ty wiesz, ile to kosztuje??”*

*Jednakże w 2003 roku dowiedziałem się od sąsiada pana Irka, będąc z nim na obozie żeglarskim, że niedawno przyjechały dwa dziwne urządzenia do Wieżycy. Dużo się nie zastanawiając pojechałem tam i... Tak! To były dwie armatki śnieżne! Więc od początku sezonu zimowego 2003/2004 utworzyłem pierwszą w tym miejscu szkołę narciarską o dumnej nazwie „SnowFun” – opowiada Piotr. – Na początku szkoliłem sam, a recepcja szkoły mieściła się w namiocie. Po tygodniu byłem już tak wyczerpany popytem, że musiałem zadbać o podaż i rozpocząłem po-*

*szukiwania instruktorów i w sumie poszukiwania te trwają to do dziś. – śmieje się Piotr, bo na brak klientów nie może narzekać. W 2004 roku szkoła otrzymała od SITN-u licencję A, wynajęła ogrzewany kontener i ruszyła lawina jak ze „świnickiej przełęczy”, która nie może się zatrzymać do dziś.*

Przez prawie 20 lat przez szkołę przewinęli się prawie wszyscy dostępni instruktorzy mieszkający w Trójmieście i okolicach, ilości klientów chyba nie da się policzyć, ale są to dziesiątki tysięcy. Na pewno stali się prekursorami szkoleń narciarskich na Pomorzu. Na miejscu wyciągów w Wieżycy powstał profesjonalny





Kadry szkoły narciarskiej "Mixtura"

ośrodek narciarski „Koszałkowo”, który posiada 5 wyciągów narciarskich, wyciąg taśmowy dla początkujących, 3 wyciągi do snowtubbingu i taką infrastrukturę naśnieżania, że nie powstałyby jej największe ośrodki w polskich górach. Po sukcesie Wieżycy, w ciągu paru sezonów powstało na Kaszubach jeszcze 5 stacji narciarskich, gdzie również założono szkoły sportów zimowych.

Jako, że szkoła prowadzi również działalność letnią i miksuje w roku sporty zimowe, letnie oraz inne działalności event'owe to zmieniona została nazwa szkoły na LSN „Mixtura”: – *Od lat dzięki naszym kochanym Instruktorom Wykładowcom, czyli koledze Edwardowi Wrońskiemu i ś.p. Jerzemu Dyczkowskiemu posiadamy licencje A+B oraz D i zajmujemy się także*

*szkoleniami kadrowymi. Od ponad 10 sezonów bierzemy czynny udział w Mistrzostwach Polski Instruktorów i choć w naszych szeregach nie ma byłych zawodników ani nawet osób, które jakkolwiek trenowały dłużej jazdę sportową na tyczkach, to staliśmy się rozpoznawalni i nawet obdarzono nas sympatią ze względu na nasze duże zaangażowanie w mniej oficjalne części tych sportowych wydarzeń, a mianowicie w imprezy organizowane przez SITN. Aczkolwiek starania nasze zaczęły przynosić rezultaty parę sezonów temu i nie zajmujemy już ostatnich miejsc na MPI, ale nawet trzecie od końca – co uważamy za duży sukces.*

Kierownik szkoły **Piotr Jendryczka** podkreśla też: – *W SITN-nie zauważono nasze zaangażowanie oraz chęć współpracy i podjęto decyzję o przyznaniu nam prawa do organizacji Zawodów Regionalnych oraz Egzaminu Regionalnego. Tak więc już od 4 lat egzaminatorzy jeżdżą przez całą Polskę, by u nas w Wieżycy egzaminować potencjalnych Pomocników Instruktorów i zawsze wracają z niedowierzaniem, jakie warunki panują u nas jeszcze w marcu, jak to określają na naszym „kaszubskim lodowcu”.*

Przez te niecałe 20 lat „Mixtura” stała się pełnoprawną Licencjonowaną Szkołą Narciarską. Wyszkolono tu zgodnie z programem SITN PZN całe pokolenie narciarzy i kadry instruktorskie: – *Założyliśmy Pomorski Klub Sportowy, dorobiliśmy się ogromnej ilości tyczek, mamy dwa pomiary czasu, salę wykładową, domek szkoły, magazyn, domek instruktorów, prowadzimy treningi sportowe, organizujemy półkolonie, wyjazdy, zawody i sportowe eventy narciarskie oraz całą gamę szkoleń z SITN-usiowymi włącznie, więc sami powiedzcie... Czy koledzy i koleżanki z północy robią DOBRĄ ROBOTĘ? Naszym zdaniem zdecydowanie tak.*

Na pytanie, czego wam życzyć, Piotr Jendryczka odpowiada: – *Wychodzącym w morze żeglarzom zawsze się życzy „stopy wody pod kilem”, więc nam chyba trzeba „stopy śniegu pod deskami”.*

**Jacek Żaba**

# Klub Instruktorów Seniorów



## ZARZĄD KLUBU INSTRUKTORÓW SENIORÓW



**Prezes Elżbieta Kaczmarek**

– absolwentka psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim; Instruktor PZN od 1985, Instruktor Wykładowca od 1995. Uczestniczyła w pracach nad Programem Nauczania Dzieci.



**Sekretarz Julian Jaworz Dutka**

– Instruktor PZN od 1979, stopnie sędziowskie od 1970, obecnie sędzia związkowy, emerytowany inż. mechanik, były pracownik Politechniki Świętokrzyskiej, założyciel i wieloletni prezes klubu AKN „Puch” Kielce.



**Florian Fabrycy**

– Instruktor PZN od 1975 roku, okręgowy sędzia narciarski od 1985, twórca Kieleckiego Towarzystwa Narciarskiego „PUCH” i jego prezes w latach 1989-2014. Emerytowany pedagog, Przewodnik Świętokrzyski PTTK, Instruktor ZHP.



**Halina Nowak**

– absolwentka AWF Kraków, Instruktor PZN od 1990 r. Sędzia Okręgowy PZN.



**Zuzanna Podgórna**

– Prezes SITN PZN w latach 2010-2018, obecnie Prezes Honorowy SITN PZN. Pracownik dydaktyczny Politechniki Krakowskiej.



**Maria Stanisławska**

– absolwentka Politechniki Śląskiej w Gliwicach, Instruktor od 1974, Instruktor Wykładowca od 1981; od 1982 roku prowadzi swoją szkołę narciarstwa.

# Klub Instruktorów Seniorów



W bieżącym roku kończymy kadencję Zarządu Klubu Instruktorów Seniorów. Zazwyczaj planowaniem nowych imprez w kolejnym sezonie zajmował się nowo wybrany Zarząd. Mamy nadzieję, że nasze decyzje pomogą podejmującym pracę w nowym Zarządzie. Kończąc kadencję dziękujemy wszystkim, którzy pomagali nam w organizacji i przeprowadzaniu imprez nawet drobnymi działaniami i gestami (tych nie sposób wymienić wszystkich, bo pomocną dłoń na unifikacjach i zawodach wyciągało wielu), ale przede wszystkim Zarządowi SITN i wszystkim Paniom z biura, które z życzliwością podchodziły do naszych próśb i potrzeb, w szczególności Paniom Eli i Eli oraz Ewie.

## Podsumowanie kadencji 2018-2022

Sprawozdanie z naszej działalności przygotowane przed zebraniem sprawozdawczo-wyborczym jest dostępne na stronie SITN. Podsumujmy w dużym skrócie to co się wydarzyło.

Smutno nam, bo w czasie tej kadencji pożegnaliśmy członków naszego Zarządu, zasłużonych działaczy najpierw komisji PZN, a potem SITN: Kol. Kol IW **Jerzego Dyczkowskiego, Bogumiła Bujaka** i IW **Stanisława Tatkę**. Z pracy w Zarządzie zrezygnował kol. **Henryk Perzyński**. Ostatecznie zdecydowaliśmy o uzupełnieniu składu zarządu i od 30.09.2020r. pracowaliśmy w zespole: **Elżbieta Kaczmarek, Maria Stanisławska, Halina Nowak, Adam Markiel** i **Julian Jaworz-Dutka**.

W czasie kadencji Zarząd odbył osiem spotkań (zgodnie z regulaminem minimum dwa w roku), część w formie spotkań w siedzibie SITN, a od czasu pandemii zdalnie – mailowo. Zwołaliśmy jedno zebranie członków w sprawie zmiany nazwy klubu na Klub Instruktorów Seniorów i zatwierdzenia istniejącego regulaminu z nową

nazwą. Odbyło się ono 10.01.2020 w Białce Tatrzańskiej.

Zorganizowaliśmy 3 unifikacje i 3 edycje zawodów Klubu Instruktorów Seniorów. Wszystkie imprezy odbyły się w Białce na stoku Czarna Góra Koziniec. W sezonie 2020/21 unifikacja i zawody nie odbyły się z powodu obostrzeń covidowych (zamknięcie stoków narciarskich), a w kolejnym sezonie obie imprezy odbyły się, ale były dostępne tylko dla osób zaszczepionych lub przetestowanych na obecność wirusa SARS COV2 (obie imprezy miały mniejszą niż zwykle liczbę uczestników). Łącznie w unifikacjach od 2019 r. uczestniczyło 118 osób, a w zawodach KIS wzięło udział 119 osób.

Złożyliśmy szereg wniosków do Zarządu SITN w sprawach, które uznaliśmy za ważne dla naszej narciarskiej społeczności, byliśmy inicjatorami powstania na 100-lecie PZN wydawnictwa przedstawiającego udział instruktorów w rozwoju narciarstwa w naszym kraju. Publikacja co prawda nie powstała, ale zgromadzone zostały liczne materiały historyczne, które są sukcesywnie publikowane w Informatorze dzięki zaangażowaniu Prezesa **Jacka Żaby**. Dziękujemy wszystkim, którzy je ocalili od zapomnienia i przygotowali artykuły. Wnioskowaliśmy do Zarządu SITN o wprowadzenie obowiązkowych zajęć praktycznych z resuscytacji na wszystkich unifikacjach i sami je wprowadziliśmy na pierwszych dwóch unifikacjach KIS.

Nie zrealizowaliśmy planu stworzenia wytycznych do szkolenia osób w wieku senioralnym ze względu na zakres przedsięwzięcia, a także przez izolację z powodu Covid.

Obecnie wielkość Klubu oceniamy na ok. 300 członków na podstawie danych uzyskanych z biura czyli opłaconych składek w roku 2019, 2020 i 2021 i deklaracji. Dane są szacunkowe

(powodem są między innymi nieregularność w opłacaniu składek, trudny sezon 2020/2021, ponadto członkowie honorowi i osoby po 80-tym roku życia nie muszą wносить składek, więc informacja o ich aktywności pomiędzy unifikacjami jest ograniczona).

Bardzo cieszymy się, że dzięki działalności Klubu wiele osób czuje się bardziej związanych ze środowiskiem instruktorskim, o czym świadczą cykliczne powroty na organizowane przez nas imprezy. **Dziękujemy!**

**IW Elżbieta Kaczmarek**  
Przewodnicząca Klubu Instruktorów Seniorów

## Zasady przynależności do Klubu

Zapraszamy członków Stowarzyszenia, koleżanki od 50 roku życia, kolegów od 60 roku życia. Deklarację przyjmuje Biuro SITN PZN poprzez stronę internetową lub w wersji papierowej (wzór na stronie internetowej SITN w Dokumentach dla członków). Seniorzy są uprawnieni do 50% składki instruktorskiej i obniżonej opłaty za unifikację. Informacje dotyczące Klubu są dostępne na stronie SITN.

### Zapowiadamy zmiany

- **Unifikacja jak zwykle na Kozieńcu w Czarnej Górze, ale:**
- **Zawody KIS na stoku Litwinka (ON GRAPASKI) z przelicznikiem wieku**
- **Prosimy śledzić komunikaty dotyczące rozwoju zakażeń i związanych z tym zaleceń sanitarnych dla imprez sportowych!**
- **XXII Unifikacja Klubu Instruktorów Seniorów SITN PZN**
- **Białka Tatrzańska – stok Czarna Góra, Koziniec, 12-14.01.2023**

Na unifikację zapraszamy instruktorów i pomocników instruktora, którzy muszą zaktualizować swoje uprawnienia do szkolenia.

Noclegi we własnym zakresie. Cena noclegu z wyżywieniem **160 zł**. Rezerwacja miejsc dla osób zarejestrowanych przez stronę SITN do 22.12.22 bezpośrednio w bazie unifikacji (30 miejsc). Adres bazy unifikacji – Anna i Krzysztof Markowie („Markowy Dworek”), 34-405 Białka Tatrzańska, Kaniówka 28; tel.: 18 2654101, email: umarkow@poczta.fm; www.markowydworek.pl

### Zgłoszenia na unifikację i opłaty do 5.01.2023

- zgłoszenia wyłącznie poprzez stronę SITN,
- koszt unifikacji płatny na konto SITN,
- koszty wyciągów, dojazdu i ubezpieczenia pokrywa uczestnik unifikacji we własnym zakresie,
- zalecamy wykupienie odpowiedniego ubezpieczenia.

### Program unifikacji

- 11.01.2023 (środa) godz. 19.00 – wywieszenie komunikatów organizacyjnych na tablicy ogłoszeń w bazie unifikacji,
- 12.01.2023 (czwartek) godz. 9.00 – zbiórka organizacyjna na stoku przed karczmą (podamy zasady zakupu biletów – zniżka),
- godz. 9.30-15.00 – zajęcia na stoku,
- 13.01.2023 (piątek) 9.30-15.00 – zajęcia na stoku,
- 14.01.2023 (sobota) godz. 9.00 – sprawdzian z techniki jazdy,
- godz. 11.00 – XVII Zawody Klubu Instruktorów Seniorów



## XVIII Otwarte Zawody Klubu Instruktorów Seniorów im. Józefa Zolla

### Organizator

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN – Klub Instruktorów Seniorów

### Termin i miejsce

14.01.2023 SOBOTA ON GRAPASKI w Czarnej Górze (stok Litwinka)

Start 1 przejazdu: 11:00, Godzina startu 2 przejazdu zostanie podana w dniu zawodów.

### Biuro zawodów

Karczma pod wyciągiem w ośrodku GRAPASKI. Biuro czynne w dniu zawodów od 9:30– 10:15. Opłaty i wydawanie numerów w czasie pracy biura.

### Program zawodów

Zawody zostaną rozegrane w konkurencji slalom gigant w dwóch przejazdach zgodnie z Narciarskim Regulaminem Sportowym. O końcowej klasyfikacji decyduje czas łączny obu przejazdów.

Kolejność startu: mężczyźni 81+ (1942) od najstarszego, kobiety od najstarszej, pozostali mężczyźni od najstarszego. Drugi przejazd w identycznej kolejności, jak pierwszy. **Wyniki wg przelicznika wiekowego w grupie kobiet i grupie mężczyzn.**

### Warunki uczestnictwa

Prawo startu mają wszyscy członkowie Stowarzyszenia. Uczestnicy zawodów startują na własne ryzyko i odpowiedzialność. Zaleca się dokonanie we własnym zakresie **odpowiednich ubezpieczeń** (OC, NNW) oraz badań lekarskich. Startujących obowiązują kaski. Dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie, wyciągi – na własny koszt.

Opłata startowa w wysokości 50,- zł wnoszona w Biurze Zawodów przy odbiorze numeru startowego. **Uczestnicy unifikacji nie wnoszą opłaty startowej.**

### Zgłoszenia / losowanie

Dla osób, które nie biorą udziału w unifikacji, **zgłoszenia do dnia 10.01.2023 poprzez stronę sitn.pl.** Należy podać nazwisko i imię, nr legitymacji i pełną datę urodzenia. **Zgłoszenia w dniu zawodów** będą przyjmowane w biurze zawodów – karczma przy dolnej stacji wyciągu **w godz. 9.30-10.15.**

Losowanie/ustalenie kolejności przejazdu i przydział numerów nastąpi w oparciu o daty urodzenia (od osoby najstarszej w grupie kobiet i w grupie mężczyzn) i odbędzie się w dniu 13.01.2023. Zostanie ogłoszone o godzinie 20.00 w bazie Unifikacji. Wydawanie numerów 20.00-20.30.

### Nagrody

Uczestnicy zawodów otrzymają dyplomy. **Nagrody** otrzymują zwycięzcy w grupie kobiet i mężczyzn **do 3 miejsca (wg przelicznika).** Nagroda za najlepszy czas (bez przelicznika) w grupie kobiet i mężczyzn. Przewidujemy nagrody dla najstarszej zawodniczki i zawodnika.

#### Postanowienia końcowe

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca zawodów lub ich odwołania w przypadku złych warunków narciarskich. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kolizje, wypadki na trasie, kradzieże, czy zniszczony sprzęt. Organizator nie ponosi odpowiedzialności materialnej za rzeczy zaginione w trakcie trwania zawodów. Interpretacja niniejszego regulaminu oraz rozstrzyganie spraw nieuregulowanych niniejszym regulaminem należy do Sędziego Głównego w porozumieniu z kierownikiem zawodów.

Organizator zastrzega możliwość odwołania każdej z imprez w przypadku zbyt małej liczby zgłoszeń lub niekorzystnej sytuacji epidemiologicznej. Prosimy śledzić komunikaty na stronie sitn.pl

## Krótką historia kijka narciarskiego

Najwcześniejsze znane przedstawienie kijka narciarskiego to rzeźba naskalna w Bøla w Norwegii. Kije początkowo wykonywano wyłącznie z drewna sosnowego lub brzoźowego, stosowano jeden długi kij, który pełnił równocześnie funkcję włóczni do polowań. Wraz z rozwojem sportu narciarskiego zaczęto stosować dwa krótsze kije, choć jeszcze przed I wojną światową spierano się o to, czy prawdziwy narciarz ma używać jednego długiego kijka alpejskiego (tzw. alpenstock) czy też dwóch krótszych. Swego czasu **Gunde Svan** zainspirowany historycznymi konstrukcjami za-



Gunde Svan eksperymentujący z powrotem do jednego kijka – lata 80-te ub. wieku

proponował powrót do jazdy z jednym długim kijkiem i zaczął eksperymentować na treningach przed Mistrzostwami Świata w narciarstwie klasycznym w Seefeld w 1985 r., jednak FIS zakazała stosowania pojedynczego kijka w zawodach.

Pod wpływem Anglików spędzających wakacje zimowe w Szwajcarii oraz importujących z kolonii rozmaite surowce, pojawiły się krótsze i lżejsze od drewnianych kijki bambusowe oraz tonkinowe (rodzaj wytrzymałego bambusa), potem bambus powlemano kolorowym tworzywem sztucznym, a wreszcie został zastąpiony przez metalowe rurki. Dalsza ewolucja materiałowa była domeną amerykańskich inżynierów. W 1933 r. **John B. Dickson** skonstruował bowiem stalowe kijki narciarskie, w 1960 r. **Edward L. Scott** opatentował kij narciarski wykonany ze stopów aluminium i tego rodzaju konstrukcja jest dziś w powszechnym użyciu. Z kolei w 1990 r. **David P. Goode** wprowadził na rynek kijki z włókna węglowego. Te ostatnie są nadzwyczaj lekkie, cienkie i wytrzymałe oraz droższe, lecz łamliwe w razie silnego uderzenia, stąd też karbonowe kijki stosuje się głównie w narciarstwie biegowym. Pierwsze drewniane kije mogły ważyć 500 g, kijki stalowe 400 g, aluminiowe 300 g, a kijki z włókna węglowego nawet poniżej 200 g.

Talerzyki, w które wyposażono kijki w XVII w., stanowiły niegdyś okrągłe deszczułki, później drewniane kółka z giętych na gorąco drewnienki mocowanych do kijka sznurkiem lub rzemykami, potem kółka z aluminiowego drutu ze skórzanym mocowaniem, a następnie talerzyki z tworzyw sztucznych z gumową zatyczką przytrzymującą talerzyk, wciskaną od dołu na kijek. Wreszcie w latach 90-tych ub. wieku pojawiły się talerzyki o mniejszej średnicy, wciskane i zatrzaskiwane na końcówce kijka. Rzecz jasna talerzyki kijków skiturowych używanych także w splitboardingu w głębokim śniegu, mają nadal dużą średnicę i składaną konstrukcję. Znamienną ewolucję przeszły też talerzyki kijków do narciarstwa biegowego, zyskując asymetryczny i odchudzony kształt zapewniający skuteczne podparcie oraz wyposażone w grot w kształcie pazura.



Mieczysław Karłowicz w 1908 roku nadal z jednym kijem

Kijki biegowe do stylu dowolnego, czyli łyżwy są najdłuższe (prawie do ucha), do klasyka nieco krótsze (do mostka), a do turystyki na nartach śladowych oraz back country najkrótsze. Pod wpływem fińskich trenerów rozwijających już od lat 60-tych metody treningów narciarstwa biegowego w sezonie letnim, narodziło się nordic walking. Zapomnianym prekursorem był nasz mistrz świata w zjeździe **Bronisław Czech**, który już przed stu laty trenował biegi po tatrzańskich szlakach z użyciem kijków narciarskich. W 1997 r. pojawiły się pierwsze specjalistyczne kijki do tej formy rekreacji, wzorowane na biegowych, a producenci kijków narciarskich zyskali nowy rynek. Kijki biegowe z odpowiednimi końcówkami stosuje się również na nartorolkach, a kijki zjazdowe w narciarstwie letnim na trawie (grass skiing) oraz w slalomach na rolkach (inline alpine).

Rękojeści kijków wykonywano przez setki lat ze skóry, potem z czarnej gumy, a wraz z rozwojem rynku tworzyw sztucznych pojawiły się w latach 70-tych i 80-tych barwne i coraz bardziej rozbudowane formy. Później jednak górę wzięły względy ergonomiczne i dziś kształty rękojeści oferowanych przez wszystkich producentów kijków są do siebie zbliżone, przypominając minimalistyczne formy z lat 50-tych i 60-tych. Kijki do zjazdu

i giganta są wygięte w sposób umożliwiający ich całkowite schowanie za korpusem narciarza przyjmującego pozycję zjazdową i zaopatrzone są w małe talerzyki, czasami o stożkowatym kształcie, co przy dużych prędkościach daje korzystne efekty aerodynamiczne. Wynalazki te podyktowane zostały przede wszystkim wymogami narciarstwa szybkiego (speed skiing). W slalomie dodatkowym uzupełnieniem ręczki kijka stały się gardy z tworzyw sztucznych chroniące dłonie zawodnika przed urazami powodowanymi uderzeniem o tyczkę. Ich wprowadzenie wraz z rewolucją tyczki przegubowej stało się koniecznością, podobnie jak montowanie do kasków osłon twarzy. Kijki do slalomu są również lekko wygięte i specjalnie profilowane, co ma dawać efekt lepszego wykorzystania energii i szybszego wbijania kijka przed skrętem.

Również tak drobny element kijka, jak paski zabezpieczające przed zgubieniem kijka, przeszedł znaczącą ewolucję, jeśli chodzi o materiały, z jakich go wykonywano, poczynając od rzemieni i sznurków, a skończywszy na nowoczesnych i lekkich tkaninach syntetycznych. We współczesnej jeździe sportowej na twardych stokach, zawodnicy pasków raczej nie stosują. Mając na uwadze bezpieczeństwo narciarzy podczas upadków i chcąc wyeliminować urazy nadgarstków oraz barków, niektórzy producenci wprowadzili kijki bezpiecznikowe z paskami



Wsparci na kijach narciarze przed budynkiem dworca kolejowego w Krynicy w połowie lat 30-tych ub. wieku.



Okładka Ilustrowanego Kuriera Codziennego z 1927 roku – od co najmniej kilkunastu już lat stosowano dwa kije – na zdjęciu młodzież zakopiańska podąża Krupówkami do szkoły.

wypinającymi się z rękojeści pod wpływem zadziałości znacznej siły. Już w 80-tych latach firma „PolSport” miała w ofercie tego rodzaju wynalazek, tj. paski skórzane wypinane mechanicznie spod klapki zwieńczającej rękojeść kijka, co okazało się przydatne dla autora tylko raz, podczas upadku w lawinie. Współczesne konstrukcje bezpiecznikowe bazują na zatrzaskach magnetycznych. Z kolei w kijkach biegowych pojawiły się od lat 90-tych konstrukcje anatomicznie dopasowane do dłoni i zapinanych rzepem na nadgarstku, zapewniające doskonały chwyt i pełne wykorzystanie energii każdego impulsu ręki narciarza biegacza. Wreszcie zmianom uległy same groty kijków narciarskich. Najprostszą konstrukcją był długi gwóźdź wbijany od dołu w trzon drewnianego kijka i zastrzony na końcu, dodatkowo zakończony trzonu kija drewnianego lub bambusowego mogło być

obite blachą lub zabezpieczone metalową tuleją. W kijkach stalowych, rurka kijka miała po prostu szpiczaste zakończenie. We współczesnych kijkach montowane są już niezniszczalne i nie wymagające ostrzenia groty widiowe.

Prześledzenie historii kijka narciarskiego pozwala na wniosek, że choć szereg współczesnych konstrukcji opatentowano już przed kilkudziesięciu laty, to największy przełom na rynku sprzętu narciarskiego nastąpił około 30 lat temu i od tego czasu praktycznie niewiele już udoskonalono. Wydaje się, że profesjonalne kijki zjazdowe, biegowe i skialpinistyczne stanowią szczytowe osiągnięcie projektowania, inżynierii materiałowej i ergonomii. Zmiany technologiczne, jakie obecnie następują, polegają jedynie na wprowadzaniu do masowej produkcji popularnych kijków z coraz tańszych materiałów, co skutkuje ich niższą jakością i krótszą trwałością.

**Robert Borkowski**



**Robert Borkowski** – profesor Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego dr hab., przewodniczący Podkomisji Ratownictwa Narciarskiego KTN ZG PTTK, ratownik narciarski, Instruktor PZN, Instruktor Biegów PZN, były zawodnik AZS, trzykrotny brązowy medalista Mistrzostw Świata Dziennikarzy SCIJ w narciarstwie.

# Na nartach skandynawskich...

Swego czasu był to czternasty w światowej chronologii podręcznik narciarski. W naszym kraju, w którym przeważają właściwie niziny, takie wydanie i to w 1898 roku, czyli dziesięć lat po pierwszych poczynaniach **Stanisława Barabasa** na nartach w okolicach Ciekлина, było ewenementem! O tym podręczniku pisali współcześni, że mimo niezaprzeczalnych walorów książka ta nie wywołała tak bardzo pożądanego przez autora oddźwięku w ówczesnej Galicji z racji tego, że pierwsze dość znaczne zainteresowanie narciarstwem należało już do przeszłości, kolejne zaś jeszcze nie nastąpiło. Ponoć ta pozycja zalegała przez parę lat na półkach księgarskich, a autor część nakładu rozdał. Nie zmienia to oczywiście faktu, że ta pierwsza polska drukowana pozycja narciarska jest dla nas niezmiernie ważną.

W tomie „Dzieje narciarstwa polskiego do 1914 roku” **Z. Pręgowskiego** czytamy: „W rzeczywistości więc w podręczniku Schnaidera skumulowana została cała ówczesna wiedza narciarstwa, pochodząca tak dobrze z dzieła Nansena, jak i z broszur jego późniejszych epigonów (**Wan-genheima, Schneidera**, starszego leśniczego **Schollmayera, Neumayera, Blaba, Vorwerga** itd.), jest wiernym odbiciem tego, co w pierwszych latach po wyprawie grenlandzkiej było znane, rozpatrywane i rozpowszechniane w leśnictwie i łowiectwie alpejskim, z którymi nasi leśnicy stali w jak najściślejszym kontakcie. Oczywiście wzbudza w nas szacunek umiejętność i znajomość rzeczy w przedstawieniu przez Schnaidera typów nart, a także różnych systemów wiązań, które dokładnie opisano i wykazano ich dodatnie i ujemne właściwości oraz wykazano, jak się one i kiedy dadzą z pożytkiem zastosować, a słowa poparto odpowiednio skonstruowanymi rycinami.”

Teraz mam pytanie: kto zna treść tej pozycji, kto czytał ten podręcznik? A kto chciałby poznać zawartość tego tomu zawierającego 105 stron?

Pewnie wszyscy zainteresowani daliby dużo, aby móc zgłębić zawartość tego poradnika, którego znajomość nie jest powszechna. Mam bardzo dobrą informację, nie trzeba wiele, aby posiadać ten wolumin na swojej półce, gdyż ukazał się reprint tego szacownego tomiku, właściwie broszury, który jako pierwowzór wydany został w Krakowie w 1898 roku, nakładem autora.

Reprint został przygotowany i wydany dokładnie po 123 latach od chwili ukazania się oryginału. Uważam, że był to bardzo dobry pomysł wznowienia tej pozycji. Jest się czym szcycić i jednocześnie mamy możliwość poznania tej wartościowej pozycji, która przynosi nas w odległe czasy początków polskiego narciarstwa.

Na stronie tytułowej informacje „Z 41 rycinami. Kraków 1898. Nakładem autora”. Na kolejnej widnieje dedykacja: „Swym kolegom, którzy w roku 1891/2 słuchali wspólnie wykładów w c. k. szkole dla leśniczych w Bolechowie, krótką tę pracę poświęca autor. Tatarów, w listopadzie 1897.” Ten niewielkiego formatu podręcznik został podzielony na pięć działów:

- I. Wstęp.
- II. Rys historyczny nart: Historia, entymologia, rozwój nart.
- III. O nartach: Typy nart, rodzaje uprzęży, kije, obuwie, ubranie, sposób użycia, technika jazdy.
- IV. Zastosowanie nart: U ludu, w myślistwie i leśnictwie, w armii, w sporcie.
- V. Opis dwu większych wycieczek: na Chomiak i na Howerlę, w Karpatach wschodnich.

**Józef Schnaider** był inżynierem leśnictwa, pracował w Tatarowie, niewielkim miasteczku w dolinie Prutu. Uczestniczył w pierwszych górskich wycieczkach narciarskich na Chomiak i Howerlę, kiedy zdobyto po raz pierwszy ten szczyt o wysokości 2061 m n. p. m. Miał 23 lata

kiedy pisał swój narciarski podręcznik, to aż trudne do uwierzenia! Na uwagę zasługują liczne ryciny wykonane przez autora z inżynierską precyzją. Po wojnie mieszkał i pracował w Żywcu jako nauczyciel leśnictwa w tamtejszej szkole leśnictwa, w której na szkolnych korytarzach do tej pory wiszą tabla ze zdjęciami prof. Schnaidera ze swymi podopiecznymi.

Jestem ciekawy jak potoczyłyby się losy naszego rodzimego narciarstwa, gdyby Józef Schnaider nie zaprzestał uprawiania narciarstwa w 1909 roku, po przeniesieniu do powiatu Drohobycz i jak sam wspomina „po przebyciu choroby piersiowej”.

Uważny czytelnik znajdzie tam opis wiązań metalowych, który pozwolę sobie zacytować: „Jednym z nowszych wynalazków są patentowe ski **K. Engla** z *Lilienfeld* (Austria dolna) wraz z hamulcem. Narty są typu skandynawskiego, jednak z uprzężą stalową... Upięcie składa się z przykrywki blaszanej, wydętej w kształcie półwalca, pod którą w wyłobionym otworze umieszczona jest sprężyna spiralna na wrzecionie z gwintami, zaopatrzoną muterką z przodu, podczas gdy z drugiej strony połączona jest z nią za pomocą trzpienka ćwierćkole, przymocowane do dolnej powierzchni płyty stalowej w miejscu mniej więcej, gdzie palce spoczywają. Wrzeciono to przechodzi przez kapslę, służącą do pomieszczenia sprężyny, a znajdującą się w wyłobionym otworze, popod zawiaski półwalca, na których takowy podnosić się daje i tu łączy się z ćwierćkolem. Płyta stalowa, na której noga spoczywa, 25 cm. długa, 7 cm. szeroka, ma z obu boków po sześć dziurek naprzeciwległych, celem przymocowania nasuniętej na nią foremki na obcas dwoma śrubkami, stosownie do długości nogi.” W tym opisie występują literowe odsyłacze do stosownego rysunku, pominąłem je i tekst nie jest pełny z powodu braku miejsca. Czytając opis wiązań Engla można pomyśleć, że to opis wiązań **Mathiasa Zdarskyego**, rozwiązania są identyczne, jedno wiązanie, dwóch autorów, wiele znaków zapytania.

Polecam wszystkim to wydawnictwo, gdyż jest pasjonujące ze względu na swoją zawartość, a już wstęp zachęca i zapowiada, że to nietuzinkowa pozycja! Ilustracje i rysunki



Tytuł: Na nartach skandynawskich. Podręcznik dla zwolenników sportu narciarskiego.  
Autor: Józef Schnaider  
Wydawca: Wydawnictwo,



Księgarnia i Antykwiariat Górski „FILAR” Henryk Rączka  
Miejsce i rok wydania: Kielce 2021.  
<https://antykwiariat-filar.pl/>

to odrębna wartość tej pozycji. Reprint został wydany w niewielkim nakładzie w zeszłym roku, niestety po ukazaniu się Informatora SITN PZN, więc teraz należy się spieszyć.)

Warto zaznaczyć, że po 59 latach zwrócono się do autora z prośbą, aby napisał wstęp do encyklopedycznego tomu pt. Narciarstwo, który wydany był w 1957 roku. Ten wstęp „chwyta za serce”, jest pochwałą narciarstwa i jednocześnie retrospektywą autora. Było to na dwa lata przed jego śmiercią.

## Piotr Jasiński „Szuwarek”



**Piotr Jasiński „Szuwarek”** – absolwent Politechniki Śląskiej, ratownik TOPR. Instruktor narciarstwa zjazdowego i telemarku. Założyciel sekcji telemarku w Klubie SN PTT Zakopane, współorganizator corocznych zawodów telemarkowych, jest w zarządzie klubu. Biegły sądowy ds. wypadków narciarskich. Kolekcjoner starych nart i wszystkiego co wiąże się ze starym narciarstwem. [szuwarek@topr.pl](mailto:szuwarek@topr.pl)

# Szkolenie komandosów w 1972 roku

W latach 60-tych i 70-tych ub. wieku każdy zapalony narciarz, gdy po studiach zaczynał pracować zawodowo, szukał możliwości dodatkowego urlopu w zimie, by pojeździć na nartach. I dla mnie w roku 1972 nadarzyła się taka okazja, kiedy to szukano instruktorów do szkolenia komandosów z Krakowa, o czym wieść rozeszła się pocztą pantoflową.

Pod koniec lat 60-tych dowództwo Dywizji Powietrzno-Desantowej w Krakowie rozpoczęło szkolenie spadochroniarzy na kursach taternickich latem, a na nartach zimą. Z koszar przy ul. Wrocławskiej na krakowskiej Krowodrzy wyruszyła co pewien czas kolumna samochodów z żołnierzami „na pace” i kierowała się do Istebnej w Beskidzie Śląskim. W długich namiotach (na końcach których stały piece) kwaterowano szkolonych, a kadra instruktor-

ska i oficerska zamieszkiwała w okolicznych górskich chałupach.

Mnie do zajęć powołano w lutym 1972 roku. W pierwszym dniu zajęć przydzielono mi 50 chłopca! Jednak w utrzymaniu dyscypliny pomagali instruktorom kaprale, a ja miałem dodatkowo chorążego. Na komendę: – Utworzyć krąg! – pięćdziesięciu spadochroniarzy stanęło wielkim kołem wokół mnie, a ja poleciłem, by wystąpili tacy, którzy mieli kontakt z nartami. Wysunęło się siedmiu, więc każdemu przydzieliłem szóstkę początkujących. Zaczynaliśmy od chodzenia na nartach, potem każda z drużyn deptała własne poletko, a ja przechodziłem od grupy do grupy demonstrując kroki, ewolucje i sprawdzając postępy w nauce. Po parogodzinnych ćwiczeniach prowadziłem całą pięćdziesiątkę w teren w celu doskonalenia wyuczonych umiejętności.



Na zakończenie obozu żołnierze musieli przejść na nartach z pełnym wyposażeniem komandosów z Istebnej przez Baranią Górę do Żywca.

W górskich chatkach wieczorami starszy gospodarz opowiadali przy szklaneczkach czegoś dobrego, jak to austriacki książę **Ferdynand Habsburg** przyjeżdżał tu na polowania, a potem już w wolnej Polsce witano prezydenta **Ignacego Mościckiego** jadącego do Zameczku w Wiśle.

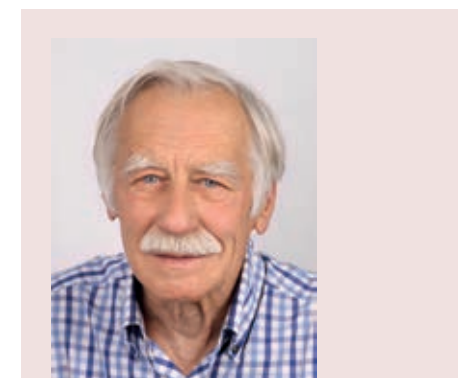
Najprzyjemniejszym czasem dla instruktorów było zakończenie obozu, ponieważ byliśmy powołani „do woja” na cały miesiąc, a szkolenie trwało trzy tygodnie. Ten ostatni, czwarty tydzień był więc naszym urlopem po zakończeniu służby i można było pojeździć do woli samodzielnie na Skrzycznem lub na Kasprowym.

Od wczesnych lat dziecińczych rozdziło się we mnie zamiłowanie do nart. Urodziłem się na początku II wojny światowej, a pochodziłem z rodziny, która była urzeczona pięknem gór o każdej porze roku – od Beskidu Śląskiego, poprzez Tatry i Pieniny, aż po Worochtę. Ale jak tu podziwiać piękno gór w zimie, nie umiając poruszać się po śniegu? Zaraz po wojnie w wieku 7 lat uczyłem się łuków z pługiem pod okiem instruktora na osłej łączce pod Krokwią, a później zsuwając na Lipkach. W kolejnych latach jeździłem w góry z harcerską drużyną Huragan, potem z kolegami z Politechniki Krakowskiej na obozy organizowane w Murowaną i Książówce przez **Stefana Heinricha**.

Nadszedł też czas na zdobywanie stopni instruktorskich PZN. Na stokach Skrzycznego szkolili mnie w koleżeńskim klimacie Instruktorzy Wykładowcy PZN **Kazimierz Koterbski** i **Tadeusz Żaba**. Jako instruktor prowadziłem kursy od Hali Ornak po Ujsoły, w tym na Hali Gąsienicowej razem ze **Stanisławem Ringerem**. Inną formą ucieczki z miasta były niedzielne wyjazdy, które często prowadził **Stanisław Tatka**.

Szkolenie przynosiło mi zawsze satysfakcję z dzielenia się swoimi umiejętnościami i możliwości przekazania fascynacji urodą gór w zimie.

**Jan Gustaw Gębala**



**Jan Gustaw Gębala** – mechanik pojazdów i silników spalinowych, tłumacz jęz. niemieckiego, pilot wycieczek zagranicznych, współpracownik austriackiej firmy STEYR.



# Moje narciarstwo

Koniec wojny, rok 1945. Wracamy do naszego domu w Gdyni przy ul. Leśnej. W zastałym bałaganie po nieproszonych lokatorach, moi starsi bracia, których miałem dwóch, odnaleźli narty w piwnicy. Postawione w kącie piwnicznym czekały na śnieg. Naszą polską wolność przywitała wiosna. Niedługo czekać przyszło, a zima soczysta i śnieżna przyszła wczesna, ku radości dzieci. Dorosłym przynosząc dodatkowe kłopoty.

Tej zimy 1945/46 narodziła się moja pasja do nart, dla najmłodszego niepełnego dwunastolatka jakim byłem w rodzinie, przypadły takie ciężkie z metalowymi krawędziami i wiązaniami – tzw. kandałary.

Odtąd, każdy śnieg zachęcał mnie do ślizgania się. Górka była za oknem, gdyż nasz dom wybudował ojciec w 1937 roku w Działkach Leśnych w malowniczej zalesionej dzielnicy Gdyni. Technikę wypracowywałem podpatrując



13-letni Czesio na stoku w lasku za domem w Gdyni przy ul. Leśnej, 1948 rok

mojego „wuefiste” pana **Kozłowskiego** z Liceum Mechanicznego na ul. Morskiej. Stąd pierwszą moją ewolucją skrętną był telemark. Również dzięki nauczycielowi WF, uzyskałem przydział na obóz zimowy. Władza ludowa wysłała z Gdyni 15-20 chłopaków ze szkół zawodowych Gdyni. Dzisiaj wspominam ze wzruszeniem Halę Szrenicką z jej pięknym starym schroniskiem, a także pierwszego mojego instruktora narciarstwa, którym był pan **Mucha** z warszawskiego AWF. Pamiętam jego zdziwienie na mój piękny telemark i jego okrzyk: – Skąd ty się bracie wzięłeś, tak jeżdżono w 1900 roku.

Moje zainteresowania sportowe zimą, ukierunkowane na narciarstwo alpejskie, rozwijałem dzięki czasopismom sportowym, które dostarczały zdjęcia tych najlepszych polskich narciarzy. Ich mistrzostwo z bardzo wyrazistą techniką, pozwalały podpatrzeć ich sylwetki i podjąć próby jej zastosowania, łącząc jednocześnie z moją praktyką narciarską z w/w obozu. Wyszukiwane nowe trasy w naszych górkach, doprowadziły mnie do złamania narty. To zdarzenie zamknęło dziecięcy, wczesno-młodzieżowy rozdział mojej narciarskiej pasji.

Radosny i beztroski czas zakończyła matura i z tym związany nakaz pracy. Szczęśliwie, nakaz skierował mnie do pracy w Stoczni Gdańskiej. Pracę rozpocząłem w dzień ukończenia 18-tu lat. Narty jednak nie zamazały się w mojej pamięci. Jedną z pierwszych wypraw przeznaczyłem na zakup nart wypatrzonych w sklepie sportowym. To były jedne z pierwszych polskiej produkcji narty ze ślizgiem plastikowym, wyprodukowane w Szaflarach. Muszę dodać, że na zakup musiałem uzyskać zgodę mamy, która prowadziła gospodarkę domową i zarządzała kasą, do której składali się wszyscy pracujący domownicy. Myślę, że to stary dobry obyczaj.

Miałem więc narty, na których mogłem zjeżdżać w pięknych lasach na naszych murenowych górkach. Wspomnę, że ambicje sportowe ulokowałem w lekkoatletykę. Szczęśli-



W tym samym miejscu w roku 1954

wym zdarzeniu w doborowym towarzystwie zawodników z krajowymi osiągnięciami pod trenerami już z dużym dorobkiem szkoleniowym.

Za naszym stadionem lekkoatletycznym w Sopocie pasjonaci nart stworzyli trasę slalomową. Jeżeli mnie pamięć nie zawodzi, na pewno jednym z nich był instruktor narciarstwa zjazdowego w Trójmieście pan **Pierzchalski**. Wycięto krzewy na stromej górcie, a sroga zima pozwoliła na jej użycie.

Jak całą naszą szarą rzeczywistość w tamten czas, władze państwowe regulowały i ustalały wszystko, więc również i sport, rekreację czy wypoczynek, które też jej podlegały. Będąc już żonatym facetem, a mając zaślubioną **Helenę** turystkę, w tym dynamiczną działaczkę, trafiliśmy na wczasy narciarskie, których organizatorem było PTTK. To była moja, nasza rodzinna szansa na dwutygodniowe w roku wyjazdy zimowe w góry.

Pierwszy mój wczasowy wyjazd był na Turbacz. Jak to pierwszy raz bywa, zdarzają się niespodzianki i nieprzewidywane zdarzenia. Więc była ostra zima, przeszło 24-godzinny przejazd koleją, zamrożone schronisko na Turbacz. Również życzliwość ludzka, którą wykazał się kierownik schroniska na Hali Chochołowskiej, przytulając całą naszą PTTK-owską

grupę w swym zarządzanym schronisku. Moje w skrytości chowane marzenia i wyobrażenie o górach, obalił pierwszy ranek, i iskrzące się porannym słońcem, zamrożone okienko. Otworzone, pozwoliło dostrzec majestat gór w pięknym porannym słońcu. Ten czas to 1962 rok. Pobierane szkolenie, takie typowe na te czasy, bez wyciągów. Pierwszy tydzień – ześlizgi boczne i tzw. krystiania do stoku. Drugi tydzień z kolejnym instruktorem – trochę pługu i krystiania od stoku. W ostatnim dniu – wycieczka narciarska na Rakoń.

Tak rozpocząłem na „poważnie” drogę swego narciarstwa, rozszerzając ją w miarę upływu czasu o członków mojej rodziny od żony **Heleny** począwszy, przez córki **Agatę** i **Dominikę**, i kolejną rzecz wnuczka **Barbarę**, **Zuzannę**, **Stanisława** i **Franciszka**.

Kolejny etap mojego narciarstwa otwiera zaliczony kurs na stopień Pomocnika Instruktora PZN, zakończony egzaminem z pozytywnym wynikiem. Z rozrzewnieniem wspominam instruktorów. Naszą grupę usprawniał **Tadeusz Koterbski**, brat znanej piosenkarki. Współmieszkańcem z pokoju był brat **Marka Tarnowskiego**.

Poznałem **Tadeusza Żabę**, natomiast **Stasia Tatkę** na egzaminie. Trudno jest nie pamiętać



Wyprawa na Czerwone Wierchy w roku 1956 oraz 1965

zakwaszonych, twardych i zbolałych własnych ud. Na intensywną jazdę mało przydatne były moje lekkoatletyczne nogi. Nie były pocieszeniem podobne dolegliwości u innych kursantów.

Dzięki zdobytym kwalifikacjom narciarskim (po 2 latach uzyskałem uprawnienia Instruktora PZN – pewnie znajdowałem się w instruktorskim środowisku. Z sympatią wspominam z grona komisji egzaminacyjnej instruktora **Lecha Jakubowskiego** z jego pewną i skuteczną jazdą w każdych warunkach śnieżnych.

Moje romantyczne postrzeganie morza przeniosłem też na góry, wzmacniając już zakorzenioną narciarską pasję. Może inicjacja tych romantycznych pasji rodziła się w odwrotnej kolejności? Piszący facet miał romantyczne postrzeganie świata od młodych lat. Uwarunkowania zawodowo – rodzinne pozwalały jedynie na zatrudnienie się w PTTK do szkolenia narciarskiego na wspomnianych już wczasach oraz udział w kolejnych unifikacjach instruktorskich

Wyjątkową wartość w moje narciarstwo wniosło uczestnictwo w kursach narciarstwa wysokogórskiego, organizowanych przez KTN PTTK. Z bardzo dużą nostalgią wspomnę inicjatorów, organizatorów i prowadzących te kursy Instruktorów Wykładowców **Stasia Tatkę, Marka Tarnowskiego, Zbyszka Rubinowskiego**, jak i znanego szczególnie w środowisku wysokogórskim pana **Dzięgielewicza**. Tu wspomnę

anegdoty związane z jego osobą – pierwsza dotyczyła wysokości plecaka wynoszonego na Pięć Stawów. Żartowano w opowiadaniach, że plecak wylańał się około pół godziny zanim ukazała się głowa tatarnika, druga zapamiętana opowiadka o zwyczaju tego zacnego miłośnika gór spędzania nocy sylwestrowej w górach w wykopanej jamie śnieżnej ze stopami w butach zabezpieczanych dodatkowo w plecaku.

Mnie utkwiły w pamięci jego rady z wieczornych wykładów, wykorzystane przeze mnie po upadku w żlebie z Koziego Wierchu. Zjeżdżałem głową w dół na plecach odziany w kurtkę ortalionową z niebezpieczną prędkością. Rada była prosta, należy kijki narciarskie lub czekan włożyć pod pachę ramienia, co powoduje zmianę pozycji ciała na ukierunkowanie nóg w dół i wyhamowanie ześlizgu.

Każde wspomnienie z tych tatrzańskich pobytów maluje się w pamięci coraz żywszymi barwami. Pierwszy zjazd żlebem udało mi się wykonać z Miedzianego. Przeżycie jak żywe pamiętam do dzisiaj. Mój pierwszy odstokowy skręt w żlebie, na nartach 2,05 m. Wszystkie żleby pokonywane w czasie moich pobytów kursowych to bogactwo emocji i nabieranego doświadczenia.

Współpraca z PTTK pozwalała, jak już wspomniałem, na rodzinne wyjazdy narciarskie, jednocześnie zwiększała naszą wiedzę turystyczną

i znajomość polskich schronisk górskich. Nie ustale kolejności ale wyliczę odwiedzane. A były to w Ustrzykach Górnych, na Turbaczu, pod Ornakiem, na Kalatówkach, Hali Chochołowskiej, Hali Rysianka, Hali Lipowskiej, Stożku, Skrzycznem, Hali Szrenickiej, Szrenicy, pod Łabskim Szczytem, pod Mufflonem nad Dusznikami. Do tego Samotnia, Strzecha Akademicka i Domek Myśliwski.

Znaczący przyczynek w moim narciarstwie, miały wyjazdy w latach 1970-80 do Szczyrku do ośrodka górniczego. Pamiętam kolejki do wyciągów narciarskich, wyróżniających się długością i winogronowym kształtem. Moje córki wkrótce wkroczyły na własną drogę narciarską. Ich związek z drużyną harcerską w Krakowie, prowadzoną przez druha **Jana Ozajsta** – instruktora narciarskiego i działacza – dał im bardzo dobrą podstawę narciarskich technicznych umiejętności. Harcerskie środowisko wzbogacało ich zamiłowanie do nart i aktywnego działania, rozbudzonego domową atmosferą. Efektem było uzyskanie instruktorskich uprawnień. Obie włączyły narciarską pasję w swoją pracę zawodową i pozazawodowe zaangażowanie. Nika jako nauczycielka w kolejnych szkołach, Aga w bezpośrednie szkolenie narciarskie. Po maturze mając już uprawnienia instruktorskie uzyskała zatrudnienie w szkole narciarskiej w Austrii.

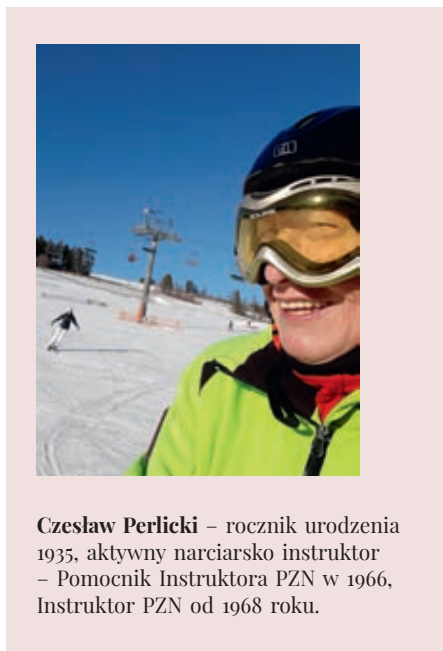
Rytm mojego już dojrzałego narciarstwa wyznaczały unifikacje instruktorskie i związane z tym zawody gigantowe. Czas chyżo płynął, ani się człówek obejrzał, a w kolejnych zawodach już byłem najstarszym uczestnikiem. Kiedy to było? Na pewno 23.03.2002 roku, data utrwalaona na pucharze, który został mi wręczony przez zwycięzcę zawodów. To było wyjątkowo miłe i do dzisiaj zapisane zdarzenie w mojej pamięci.

To był czas zapisania się do Klubu Seniorów. Stałem się stałym uczestnikiem unifikacji instruktorskich, organizowanych przez Zarząd Klubu (były przerwy chorobowe i pandemiczne). Ze wzruszeniem wspominam spotkania unifikacyjne w Białce Tatrzańskiej. Jestem tam corocznym uczestnikiem. Motywuje mnie ambicja do doskonalenia mojej techniki narciarskiej, jak

i fizycznej sprawności. Towarzyskie względy są tu też uzasadnionym powodem. Z wieloma instruktorami nawiązałem bardzo bliskie kontakty koleżeńskie. Środowisko nasze łączy, pozwolę sobie stwierdzić, specyficzny fenomen psychologiczny, wynikający z naszej pasji narciarskiej, umiłowania gór i potrzeby przeżywania swojej fizycznej aktywności w środowisku wyróżniającym się umiłowaniem dziewiczego piękna odnawiającego się w górach co roku. Wzorcowe postacie dla mnie to: **Stasiu Tatka, Marek Tarnowski** i **Leszek Krzeszowiak** choć sami już raczą się pięknem za nieba skłonem.

Miniona zima 2021/22 pozostała w mojej pamięci śnieżną zabawą w Wieżycy i Patrzkowie i oczywiście unifikacją w Białce z bardzo intensywną jazdą szkoleniową. Liczę że kolejny sezon będę dysponował lepszym przygotowaniem sprawności moich kolan, nad czym pracuję w Szpitalu Rehabilitacyjnym w Jantarze. I tu właśnie spisałem swoje wspomnienia, których fragmenty Prezes **Jacek Żaba** postanowił zamieścić w Informatorze 2022/2023.

**Czesław Perlicki**



**Czesław Perlicki** – rocznik urodzenia 1935, aktywny narciarsko instruktor – Pomocnik Instruktora PZN w 1966, Instruktora PZN od 1968 roku.

# STANISŁAW ŁAWICKI

1943-2022

Ze smutkiem pożegnaliśmy latem IW **Stanisława Ławickiego**. Pasjonat narciarstwa, propagujący ten sport na Lubelszczyźnie. Prowadził między innymi obozy narciarskie dla studentów Akademii Rolniczej w Lublinie, organizował wyjazdy w Alpy, współpracował też z Akademią Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Urodzony 22.08.1943 roku, Instruktorem PZN został w 1970, a Instruktorem Wykładowcą w 1980. Ś. P. Stanisław był osobą bardzo towarzyską, sympatyczną i nieprzeciętnie wesołą – wszyscy zapamiętamy Go jako zawsze uśmiechniętego. Po Jego śmierci w dniu 10.07.2022, dzwoniący do mnie koledzy Zmarłego podkreślali Jego przyjacielskie podejście do swoich wieloletnich znajomych narciarzy. Nigdy nie zapomniał o ich imieninach czy też innych okazjach złożenia życzeń.



W ostatnich miesiącach swego życia zmagał się z chorobą nowotworową. Jeszcze przed marcową kursokonferencją Instruktorsów Wykładowców PZN zadzwonił do mnie, żeby usprawiedliwić swoją nieobecność spowodowaną niepokojącymi wynikami badań i potrzebą szybkiej terapii. Niestety choroba okazała się silniejsza. Stasiu, spoczywaj w pokoju!

Zmarły spoczął w Lublinie na cmentarzu przy ulicy Droga Męczenników Majdanka.

**Jacek Żaba**  
Prezes SITN PZN

# IW MICHAŁ SITARZ

18.08.1944-20.06.2022

Środowisko narciarskie i snowboardowe ze smutkiem przyjęło informację o śmierci kol. **Michała Sitarza** z Zakopanego. Urodzony 18.08.1944, Instruktor PZN od roku 1969, Instruktor Wykładowca PZN od roku 1980, były członek Zarządu SITN PZN i były wiceprezes PZN, trener narciarstwa alpejskiego, a później snowboardu, gdzie między innymi był trenerem klubowym **Jagny Marczułajtis**.

W SITN PZN między innymi współpracował w latach 1977-1983 z zespołem redakcyjnym kolejnych edycji Programu Nauczania Narciarstwa Zjazdowego. Brał udział w międzynarodowych kongresach INTERSKI, odbył szkolenie we francuskiej narodowej szkole ENSA. Do dziś niektórzy instruktorzy wspominają z zachwytem slalom gigant ustawiony przez Niego w Kotle Goryczkowym w ramach Mistrzostw Polski Instruktorów.

Z wykształcenia geodeta swoje życie zawodowe również często łączył z narciarstwem – wytyczał przebieg w terenie wielu popu-



larnych wyciągów. Między innymi wytyczył wraz ze Ś.P. **Jerzym Madejskim** trasę wyciągu w Zawoi, potem wspólnie z kol. **Krzysztofem Horeckim** prowadził prace w takich ośrodkach, jak: Rytro, Białka Tatrzańska, Kluszkowce, na stokach Harenda w Zakopanem i Złoty Groń w Istebnej. Swoje umiejętności wykazywał też będąc członkiem Komisji FIS ds. homologacji tras narciarskich.

Kol. Michał pozostanie w pamięci wielu narciarzy i snowboardzistów.

**Jacek Żaba**  
Prezes SITN PZN

# TADEUSZ KOSTECKI

28.07.1928-30.03.2022

W roku 2022 pożegnaliśmy IW **Tadeusza Kosteckiego**. Urodził się w roku 1928 na Kresach II Rzeczypospolitej, w miejscowości Stryj. Po II wojnie światowej rodzina przeniosiła się do Krakowa. Po ukończeniu studiów na Akademii Górniczo-Hutniczej, Politechnice Krakowskiej i Politechnice Gliwickiej, T. Kostecki zaczął pracę w Centralnym Ośrodku Chłodziwa (COCH), w biurze konstrukcyjnym, którego został kierownikiem. W 1972 roku odszedł i zaczął pracę nauczyciela w Zespole Szkół Mechanicznych nr 2 w Krakowie. Na początku lat 80-tych został wizytatorem Kuratorium Oświaty i Wychowania. Wtedy też zaczął budowę domu w Falsztynie na Spiszu, który stał się jego „oczkiem w głowie”. Będąc już emerytem tam właśnie spędzał po 6-7 miesięcy w roku.



Tadeusz Kostecki (pierwszy z lewej) przy prototypie samochodu Syrena z kolegami z Politechniki Śląskiej – rok 1954



W Alpach francuskich w latach 60-tych

Narciarską przygodę zaczął na początku lat 50-tych. Miał już 25 lat, kiedy dopiero zaczął uczyć się jazdy na nartach. Poszło mu to łatwo, więc i szybko... W roku 1957 został Instruktorem PZN, a już w 1962 Instruktorem Wykładowcą. Pod koniec lat 50-tych prowadził kursy na Turbaczu i w wielu innych miejscach. W latach 60-tych szkolił się w Austrii, w słynnej szkole prof. **Krukenhausera**, a później wyjechał do Chamonix, do francuskiej ENSY. Po powrocie, przez kilka lat szkolił na nartach komandosów z 6 Pomorskiej Dywizji Powietrznodesantowej, zwanych popularnie Czerwonymi Beretami. Wchodził również w skład kadry prowadzącej Centralne Kursy Instruktorskie PZN.

Tadeusza pamiętam jako zawsze eleganckiego dżentelmena odwiedzającego mój dom rodzinny w Szczyrku. Po zajęciach na CKI zjeżdżał ze Skrzycznego i wymieniał informacje organizacyjne z moim ojcem, również Tadeuszem. Lubiany przez kursantów rozmawiał z nimi zachwycając swoją erudycją, a także... eleganckimi apaszkami. Jakże miłą niespodzianką był



Podczas szkolenia w Chamonix – Tadeusz Kostecki czwarty od lewej, Stanisław Tatka piąty od prawej



Z wnuczką Klarą w roku 2017

dla mnie telefon od Tadeusza, który wykonał do mnie po wielu latach przerwy. Pogratulował mi udanego redagowania kolejnych wydań Informatora, jego zawartości merytorycznej i szaty graficznej. W ustach znawcy narciarstwa i sztuki był to komplement najwyższej rangi.

Z biegiem lat szkolił coraz mniej. Jeździł na egzaminy instruktorskie i kursokonferencje, ale coraz rzadziej. Sam jednak nie zaniebýwał swoich umiejętności, wykorzystując różne miejsca i momenty, żeby „poszusować”. W Niedzicy, Kluszkowcach, Bukowinie, Białce Tatrzańskiej, czasem w Dolomitach, a nawet w Krakowie w Łasku Wolskim. Jak tylko spadła wystarczająca ilość śniegu, zabierał narty, kije i buty, podjeżdżał samochodem pod Sikornik i tam na pobliskich polanach „robił parę skrętów”. Miał wtedy ponad 80 lat... Tadeusz Kostecki spoczął na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie.

**Jacek Żaba**  
Prezes SITN PZN

# Władysław Gąsienica- -Wawrytko

1944-2022

**Władysław Gąsienica-Wawrytko** urodził się 27 czerwca 1944 roku w Zakopanem. Matką chrzestną była **Maria Bachleda-Curus**, żona znanego śpiewaka **Andrzeja Bachledy-Curusia**. Była matką wybitnych narciarzy-alpejczyków i olimpijczyków **Andrzeja** i młodszego **Jana**. Tradycję narciarską przejął potem wnuk **Andrzej**, również olimpijczyk.

Władysław pochodził z góralskiego rodu o dużych tradycjach i zasługach. Dziadek **Jakub** brał udział w budowie krzyża na Giewoncie i był aktywnym przewodnikiem tatrzańskim.



Kilkuletni Władek na nartach w Zakopanem



Ojciec **Wojciech** był również przewodnikiem tatrzańskim. W 1945 roku uratował trzech rannych partyzantów w ramach akcji Tatrzańskiego Pogotowia Ratunkowego. Matka **Helena** z domu **Polak** pochodziła z Murzasichla.

Dom rodzinny „Wojciechówka” był domem „otwartym”. Częstym gościem Wojciecha i Heleny bywał **Karol Szymanowski**. W balecie „Harnasie” ojciec Władysława występował jako tancerz wraz z zespołem góralskim. W prezencie ślubnym K. Szymanowski podarował Wojciechowi i Helenie cukiernicę i kieliszki, które po latach zostały przekazane przez Władysława do Muzeum „Atma” w Zakopanem.

Klub sportowy „Wisła-Gwardia” był pierwszym i ostatnim klubem, w którym mały Władek trenował. Całą swoją wiedzę i doświadczenie zawodnicze wykorzystał potem w pracy trenerskiej. Jego podopieczni zdobywali wiele medali, co upewniało go, że warto się poświęcać pracy trenerskiej. Ponieważ był w młodości wielokrotnym reprezentantem kraju, mistrzem Polski, to jego doświadczenie zawodnicze doprowadziło go do objęcia funkcji trenera kadry narodowej alpejczyków. Wspólnie z trenerem **Adamem Klimkiem** odnosili wiele sukcesów w Polsce i za granicą. Ale największą nagrodą za poświęcenie i pracę – jak sam często mówił – była audiencja u Ojca św. **Jana Pawła II** w 1979 roku. Władysław przekazał Papieżowi



Władek Gąsienica-Wawrytko z Andrzejem Bachledą-Curusiem – koniec lat 60-tych

szkatułkę z polskimi monetami. Ojciec św. nie omieszkał zapytać Władysława, z których Gąsieniców pochodzi. Odpowiedź była jasna – z Wawrytków.

Drugą nagrodą za pracę trenerską było zakwalifikowanie się do Międzynarodowej Szkoły Narciarstwa i Alpinizmu w Chamonix. Tę Ecole Nationale de Ski et Alpinisme ukończył na przełomie lat 1975-76. Jako jeden z niewielu czuł się spełnionym trenerem narciarstwa alpejskiego. W latach 80-tych ub. wieku został oddelegowany do pracy trenerskiej w jugosłowiańskiej Czarnogórze, w mieście Żabljak. Po dwuletnim pobycie powrócił do pracy w klubie „Wisła-Gwardia”. Kolejną działalnością sportową była praca w roli Instruktora Wykładowcy PZN w stacji narciarskiej Polana Szymoszkowa. Tworzeniu tamtejszej trasy zjazdowej poświęcił bardzo dużo czasu i wysiłku. I choć sam był górczem, trudno mu było namówić właścicieli gruntów i działek, aby w formie wykupu lub dzierżawy zgodzili się na powstanie tej trasy. W końcu jednak udało się – otworzyła się nowa perspektywa sportowa. W porozumieniu z właścicielem stacji **Andrzejem Ritterem**, Władysław otworzył szkołę narciarską „SKI-TATRY”, działającą w latach 1997-2014. Cieszyła się dobrą opinią, zatrudniając profesjonalnych instruktorów narciarstwa i snowboardu.



Audiencja u Papieża Jana Pawła II – 1979 r.

I tak w 2014 roku Władek Gąsienica-Wawrytko zakończył działalność na niwie rekreacji sportowej i przyjechał do Krakowa – miasta rodzinnego swojej żony **Magdaleny**. Tu wspomnieć należy, że syn Władysława i Magdaleny, **Bartłomiej**, jest instruktorem snowboardu, wnuczka **Hanna** (jak mawiał – „pierwsza baba w rodzinie”) pasjonuje się jazdą konną, a wnuk **Szymon** ma predyspozycje pływackie. Tak więc geny i zamiłowanie do sportu zostały przekazane.

Pobyt Władysława w Krakowie zaowocował wieloma nowymi znajomościami. Pamiętał również o osobach, które wcześniej odwiedzały jego rodzinę „Wojciechówkę”. A byli to m. in.: **Joanna Olczak-Zimmerer**, **Piotr Skrzynecki**, **Wojciech Młynarski** z żoną i córkami. W Krakowie





Instruktorzy szkoły SKI-TATRY na Polanie Szymoszkowej w roku 2000



Władysław Gąsienica-Wawrytko – wielokrotny reprezentant kraju i mistrz Polski, trener kadry narodowej alpejczyków

miął wielu kolegów, z którymi spędzał czas w dwóch ulubionych kawiarniach – „Dym” i „Kurant”. Był duszą towarzystwa, lubił i umiał opowiadać o górach, góralach, swoich przodkach, rodach góralskich i ich przydomkach. Tutaj

spotykał się z **Andrzejem Zelińskim** „Skaldem”, **Andrzejem Rosiewiczem**, dziennikarzem sportowym **Tomaszem Tomaszewskim**.

Warto na koniec wspomnieć, że sportowa sprawność i rysy góralskie zaowocowały w 1966 roku zaangażowaniem Władka w roli kaskadera w filmie „Ściana czarownic” w reżyserii **Pawła Komorowskiego**. Towarzyszył w filmie aktorom **Marcie Lipińskiej** i **Jerzemu Jogalle**.

Ukochany Kraków był jego ostatnią życiową przystanią. Z żoną Magdaleną przeżył 52 lata. Jak wspomina żona, ten góral „z krwi i kości” tuż przed odejściem zdążył wypowiedzieć do niej słowa: „dziękuję ci za wszystko”. 9 września 2022 roku mieli obchodzić 50-lecie swojego ślubu. Ale niestety los chciał inaczej. Władek patrzy „z góry” na smutną żonę, syna i dwoje wnucząt.

Nasz Kolega, mistrz narciarski, Instruktor Wykładowca PZN Władek Gąsienica-Wawrytko zmarł w Krakowie 4 lutego 2022 roku. Spoczął na zakopiańskim cmentarzu u boku swoich rodziców.

**Na podstawie wspomnień żony Zmarłego, Magdaleny Gąsienicy-Wawrytko**

**Jacek Żaba**  
Prezes SITN PZN

## Wspomnienia na starej fotografii



Zakopiańskie Krupówki około roku 1930 – można się było przemieszczać na nartach, pieszo lub saniami. Po lewej stronie szylt biura przyjmującego zgłoszenia do nauki jazdy na nartach.



Worochta na Kresach Wschodnich II Rzeczypospolitej – miasteczko uzdrowiskowe tętniące życiem zarówno latem, jak i zimą. Tu też można było się poruszać po głównych ulicach jadąc na nartach. Foto: Henryk Poddębski

# INFORMATOR SITS 2022/2023



KRAKÓW 2022

## Adresy i telefony stowarzyszenia

### STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW SNOWBOARDU

Ul. Wysockiego 6  
51-692 Wrocław  
Tel. 604 615 856

KRS: 0000320087  
NIP: 8992672875  
REGON: 020991305

biuro@sits.org.pl  
www.sits.org.pl  
facebook.com/SITSsnow/

### ADRES DO PRZELEWÓW:

Stowarzyszenie Instruktorów  
i Trenerów Snowboardu  
ul. Wysockiego 6  
51-692 Wrocław  
Dolnośląskie  
Polska

ALIORBANK  
Numer Rachunku Bankowego:  
67 2490 0005 0000 4520 9640 9732

## WŁADZE STOWARZYSZENIA INSTRUKTORÓW I TRENERÓW SNOWBOARDU

### ZARZĄD

**Prezes:** dr Piotr Kunysz  
**Wiceprezes:** dr Jędrzej Jerzmanowski  
**Wiceprezes:** dr Urszula Szczepanik  
**Sekretarz:** dr Jarosław Bączyk  
**Skarbnik:** Krzysztof Traczyk

### KOMISJA REWIZYJNA

**Przewodniczący:** dr Ewa Wyszowska  
**Członkowie:** Katarzyna Pokój, Łukasz Polasik

### KOMISJA SZKÓŁ SNOWBOARDU

**Przewodniczący:** Łukasz Koniuszewski  
**Członkowie:** Katarzyna Pokój

### KOMISJA MPI

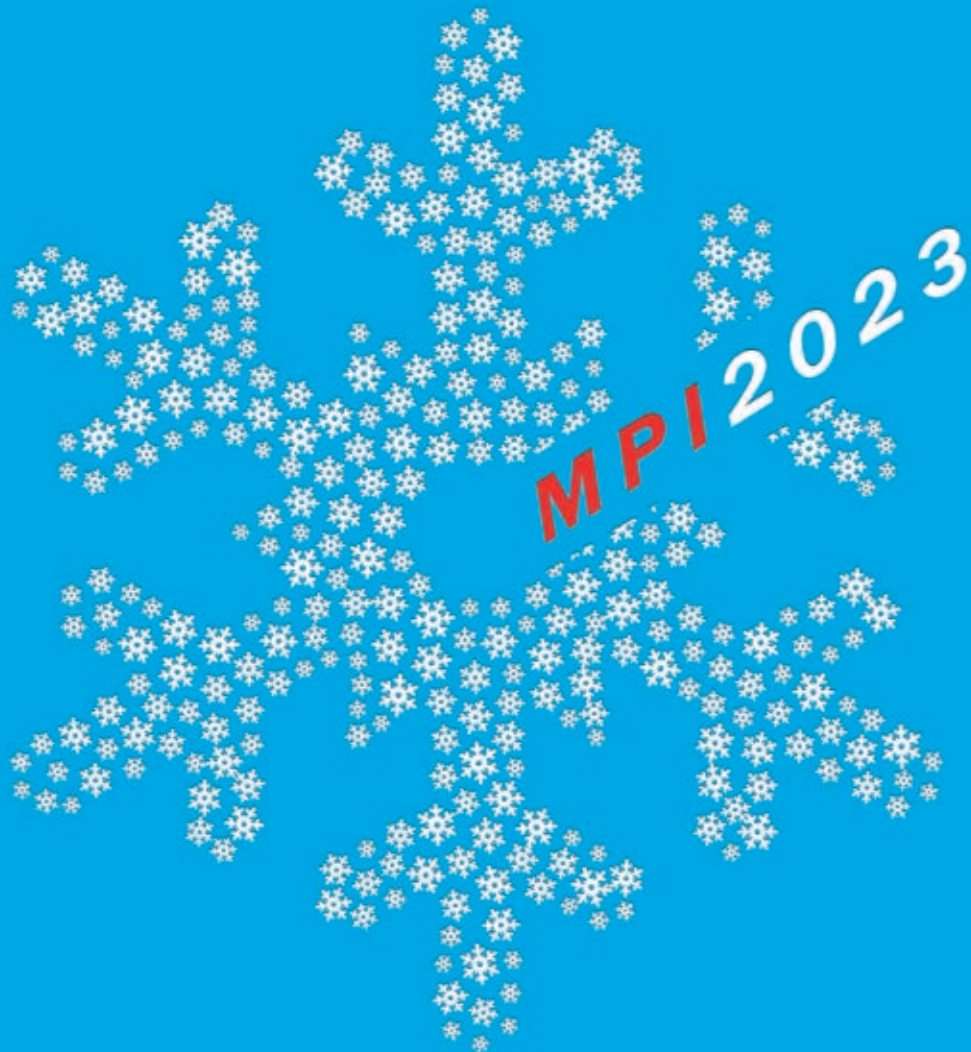
**Przewodnicząca:** Katarzyna Pokój  
**Członkowie:** Arkadiusz Świętański,  
Tomasz Żarnowski, Krzysztof Traczyk

### KOMISJA WYDAWNICTW

**Przewodnicząca:** dr Urszula Szczepanik  
**Członkowie:** dr Piotr Kunysz

### OSOBY WSPÓŁPRACUJĄCE

Krzysztof Traczyk, Tomasz Żarnowski,  
Mikołaj Marciniak, Grzegorz Paszkiewicz,  
dr Michał Staniszewski, Jakub Kowalski,  
Łukasz Polasik, Rafał Dyakowski,  
Michał Ackerman, dr Marian Rzepko



11-12 MARZEC 2023 - ZIELENIEC

# XIX MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW SNOWBOARDU



## SITS ponownie w Radzie do Spraw Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej

Miło nam poinformować, iż 3 Instruktorów Wykładowców SITS, dr **Urszula Szczepanik**, dr **Piotr Kunysz** i **Mikołaj Marciniak** zostało PONOWNIE powołanych na kolejną 2-letnią kadencję do Rady do Spraw Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej. 2 września 2022 r. Minister Sportu i Turystyki **Kamil Bortniczuk** powołał Radę do Spraw Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej III kadencji na lata 2022-2024.

Rada jest organem pomocniczym ministra właściwego ds. kultury fizycznej i sportu, w skład którego wchodzi uznane osoby ze środowiska nauk o sporcie oraz wybitni trenerzy, mający duże doświadczenie w kształceniu kadr instruktorskich i trenerskich w sporcie.

### Zadania Rady:

- opiniowanie wniosków o ustanowienie kwalifikacji z obszaru sportu w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK);
- opiniowanie wniosków o ustanowienie instytucji certyfikującej dla danej kwalifikacji funkcjonującej w ramach ZSK w obszarze sportu;



- opracowywanie propozycji i opiniowanie kierunków kształcenia i doskonalenia kadr kultury fizycznej, w tym w zakresie wdrażania Krajowych Ram Kwalifikacji w sporcie;
- opiniowanie działań dostosowujących kształcenie kadr do standardów edukacyjnych w Unii Europejskiej, w tym w zakresie wdrażania Europejskich Ram Kwalifikacji; inicjowanie działań w zakresie doskonalenia systemu kształcenia kadr kultury fizycznej.





## Kalendarz AKCJI CENTRALNYCH SITS w sezonie 2022/2023

Kalendarz realizowanych kursów na I, II, III stopień sprawności oraz kursów kadrowych a także egzaminów kwalifikacyjnych i unifikacji dostępny jest na bieżąco na [www.sits.org.pl](http://www.sits.org.pl)

Kalendarz jest uaktualniany na bieżąco (planujemy np. min 4 Unifikacje), tak więc zachęcamy do częstego odwiedzania strony [www](http://www)!

29 października 2022 - spotkanie przedsezonowe szkół snowboardu SITS / Katowice
18 listopada 2022 - doszkolenie "Snowboard na trampolinach" / Wrocław - hala GoJump
23-25 listopada 2022 – Konferencja naukowa a w jej ramach doszkolenie dla instruktorów "SITS PRK 3 i 4" – Szklarska Poręba
17-18 grudnia 2022 - unifikacja dla Asystentów i Instruktorów / Zieleniec
styczeń i marzec 2023 - unifikacja dla Asystentów Instruktorów i Instruktorów / śląskie, małopolskie i dolnośląskie
4-12 marca 2023 - kurs Instruktora Zawodowego SITS / Zieleniec
11-12 marca 2023 - MPI 2023
26-31 marca 2023 – Kongres INTERSKI / Levi, Finlandia

**#InstruktorSITS**

Zapraszamy chętnych instruktorów do zgłaszania do kalendarza autorskich doszkań dla instruktorów (np. freestyle, split, alpin, ...)



# SKLEP INSTRUKTORA



## BLUZA INSTRUKTORSKA

- \* WYKONANA Z POLSKIEJ DZIAJANNY DRESOWEJ
- \* OGRANICZENIE CIĘŻARU: 300 GR
- \* NA PERSI WYHAFTOWANE LOGO SITS
- \* NA PLECACH SIĘDZIOŁKI WYSOKIEJ JAKOŚCI
- \* KIESZENI W KARNET W RĘKAWIE
- \* KIESZENIE BOCZNE ZAPIĘTANE ZA SUWAK
- \* ROZMIARY S/M/L

290 ZŁ

## PINSY SITS

- \* METALOWE PRZYPIŃKI Z LOGO SITS
- \* MINIMALNE ZAMÓWIENIE 10 SZT
- \* DOSTĘPNE RÓWNIEŻ W LICENCJONOWANYCH I PATRONACKICH SZKOŁACH SITS

10 ZŁ

## CZAPKA SITS

- \* KOLOR SZARY Z HAFTEM 3D Z PRZODU
- \* WYSOKIEJ JAKOŚCI CZAPKA PRZEDOPANELOWA
- \* Z LEWEJ NA BOKU HAFTOWANE LOGO SITS
- \* ROZMIAR UNIWERSALNY - REGULOWANA

70 ZŁ

## NASZYWKA SITS

- \* HAFTOWANA NA SPECJALNEJ TYMANYE
- \* ELASTYCZNA
- \* POSIADA WARSZEWĘ KLEJU Z MOŻLIWOŚCIĄ WGRZEWANIA NA KURTKE

6 ZŁ



zamówienia: [biuro@sits.org.pl](mailto:biuro@sits.org.pl)



ZIELEŃC  
SPORT ARENA



# ZIMA W ZIELEŃCU JEST DLA KAŻDEGO. BEZ WZGLĘDU NA LICZBĘ DESEK.

## PRZYJEDŹ DO ZIELEŃCA!



1 karnet na  
31 wyciągów



7 nowoczesnych  
kanap



1500 miejsc  
noclegowych



23 kilometry  
zróżnicowanych tras



wyciąg kanapowo  
- gondolowy



śnieg przez  
150 dni w roku

WEJDŹ NA [ZIELEŃC.PL](http://ZIELEŃC.PL)

# Cennik SITS 2022/2023

**PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO SITS  
ALIORBANK 67 2490 0005 0000 4520 9640 9732**

LP	OPŁATA	KWOTA	UWAGI
1	Składka roczna dla asystentów instruktora, instruktorów, instruktorów zawodowych, instruktorów wykładawców, trenerów SITS	100 pln	Od sezonu 2018–2019 składkę opłaca każdy indywidualnie – nie jest wliczana w cenę kursu
2	Licencja dla szkoły	1200 pln	Obowiązuje od sezonu 2023–2024
3	Patronat dla szkoły	1200 pln	
4	Duplikat legitymacji	150 pln	
5	Legitymacja Asystenta Instruktora, Instruktora, Instruktora zawodowego	W cenie kursu	
6	Index szkoleń snowboardowych	30 pln	
7	Duplikat indexu szkoleń	100 pln	
8	Legitymacja IVSI	200 pln	Wyrobienie; płatne do SITN
9	Znaczek prolongaty IVSI	190 pln	Na kolejny rok kalendarzowy; płatne do SITN
10	Wpisowe do MPI 2022	150 pln	
11	Kurs na I stopień sprawności (w tym index szkoleń snowboardowych, egzamin)	wg kalkulacji organizatora	
12	Kurs na II stopień sprawności (w tym index szkoleń snowboardowych, egzamin)	1000 pln	1 poprawka egzaminu bezpłatna.
13	Egzamin weryfikacyjny na II stopień sprawności (w tym index szkoleń snowboardowych)	500 pln	Płatne przed egzaminem. Każdorazowa poprawka egzaminu płatna 100%

LP	OPŁATA	KWOTA	UWAGI
14	Kurs na III stopień sprawności	1000 pln	1 poprawka egzaminu bezpłatna
15	Kurs na stopień Asystenta Instruktora	1350 pln	1 poprawka egzaminu bezpłatna
16	Kurs na stopień Instruktora	1850 pln	1 poprawka egzaminu wewnętrznego bezpłatna
17	Kurs na stopień Instruktora zawodowego	2250 pln	1 poprawka egzaminu wewnętrznego bezpłatna
18	Unifikacja stopnia Asystenta Instruktora, Instruktora i Instruktora zawodowego	400 pln	Raz na 3 lata
19	Egzamin poprawkowy (centralny) dla Instruktorów i Instruktorów zawodowych	350 pln	Dla osób które nie zdały egzaminu centralnego na MPI
20	Kursy doszkoleniowe	Wg kalkulacji organizatora i akceptacji SITS	
21	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na I stopień	50 pln	Opłaca szkoła
22	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na II stopień	150 pln	Opłaca szkoła. Obowiązuje również po egzaminie kwalifikacyjnym na II stopień
23	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na III stopień	150 pln	Opłaca szkoła
24	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na stopień: Asystent Instruktora	300 pln	Opłaca szkoła
25	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na stopień: Instruktor	450 pln	Opłaca szkoła
26	Reklama szkół SITS w Informatorze SITS	1 strona – 600 pln 1/2 strony – 300 pln	Tylko strony wewnętrzne

**PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT NA KONTO SITS  
ALIORBANK 67 2490 0005 0000 4520 9640 9732**

# UNIFIKACJE 2021/2022

W sezonie 2021/2022 zaplanowanych zostało i zrealizowanych aż 5 unifikacji Instruktorów SITS, którzy wg nowej formuły (2dni – Unifikacja Centralna organizowana przez SITS), przedłużając uprawnienia otrzymali legitymacje Instruktora Zawodowego SITS (wg zasad nowego systemu szkolenia SITS).

Były to ostatnie unifikacje dla instruktorów z tzw. starego systemu szkolenia. Od sezonu

2022/2023 unifikować się już będą musieli również pierwsi Asystenci Instruktorów, którzy zdobyli ten poziom 3 lata wcześniej i nie podnieśli swoich kwalifikacji na stopień Instruktora!

W sumie w unifikacjach wzięło udział **93 instruktorów**. Wszystkim gratulujemy zapraszając jednocześnie na kolejne unifikacje tych, którzy uprawnienia stracili ważność lub termin ważności mija w nadchodzącym sezonie.



## Lista Zieloniec

Filip Maj
Alicja Szarejko
Artur Rajewski
Bartosz Tyburcy
Grochocki Andrzej
Grzegorz Koźurno
Hanna Irla
Jakub Urbański
Kostera Marcin
Kozdraś Krzysztof
Krzysztof Warzecha
Łukasz Jakubowski
Maciej Piekut

Małgorzata Srebro
Marta Backiel
Mateusz Strzałko
Michał Brona
Michał Urbański
Monika Korzeniewska
Piotrowski Michał
Rafał Krzewski
Rafał Piątek
Romek Szuba
Stawek Wyleżyż
Tadeusz Domżański
Tomaszewski Bartosz
Woźniak Tomasz

## Lista Zakopane

Daniel Stępak
Dorota Pietrzyk-Matusik
Ilona Kuźma
Kajetan Pawełczyk
Karolina Krasińska

Kowalczuk Piotr
Łukasz Górecki wataha
Marta Idzikowska
Michał Starzyński,
Michał Tadel
Szymon Gubała



## Lista Słotwiny

Piotr Dybilas
Aleksandra Tabaczyńska
Andrzej Izdebski
Aneta Jodłowska
Anna Król
Daniel Piotrowski
Dawid Rząca
Grzegorz Jodłowski
Julia Wengrzyńska
Justyna Rogulska
Katarzyna Prządka

Klaudia Lalewicz
Król Witold
Maja Matuszewska
Marcin Pałka
Marcin Tabaczyński
Marek Radwański
Michał Boczek
Michał Skorupa
Przemysław Pietrzak
Rafał Ticman
Tara Golecki

## Lista Szklarska Poręba

Michał Pytlowany
Katarzyna Gniewosz
Michał Biela
Młynarczyk Mateusz
Pajor Mateusz



### Lista Białka Tatrzańska

Cezary Lutomiński
Dominika Jurecka
Dominika Malczyk
Ewelina Paprota
Gabriel Hodorowicz
Jan Hussakowski
Julia Brulińska
Justyna Dziedzic
Kevin Dybizbański
Koszarek Mariusz
Krzysztof Sługocki
Łukasz Kras
Łukasz Maciejewski
Łukasz Piętka

Magdalena Kraska
Michał Ślizowski
Michał Zosiuk
Paweł Pajerski
Paweł Martinczak
Paweł Wiselka
Przemysław „Gustaw” Kobiela
Robert Mroźek
Szymon Borowicz
Szymon Gubała
Tomasz Golak
Tomasz Ustupski
Wasyłkowski Szymon
Wiktor Szulawa

## EGZAMIN CENTRALNY 2022

W sobotę 12 marca 2022 roku przy znakomitych warunkach śniegowych odbył się Egzamin Centralny na stopień Instruktor SITS. Dzień ten był idealnym pod egzamin dla przyszłych Instruktorów SITS. Pogoda i warunki na stoku za milion dolarów. Uważam, że to jedne z najlepszych warunków w jakich udało się przeprowadzić egzamin czy MPI w całej historii... Dzięki temu żadna z części egzaminu nie była zagrożona i można było przeprowadzić wszystkie konkurencje w pełnym zakresie.

Stok nr 6 w Zieleńcu to miejsce wręcz stworzone pod tego typu konkurencje. Slalom został rozstawiony w bardzo bezpiecznym miejscu i przejazd był szybki, dając dużo przyjemności. Ale nowi adepci nie odpuszczali i rywalizacja była na wysokim poziomie. Nikomu nie udało się pokonać slalomu w czasie lepszym niż za-

łożony przez IW **Krzysztofa Kenego Traczyka**, ale było kilka osób blisko jego wyniku. Część techniczna obejmowała skręt ślizgowy, skręt ślizgowy NW tyłem, skręt cięty NW oraz śmig hamujący. Dwie komisje oceniające były raczej jednomyślne w swoich ocenach. To pokazuje sens wytycznych szkoleniowych i jakość naszych szkoleń. Droga instruktora jest nieustanną nauką i pracą nad własnym rozwojem. Tym bardziej prezentowany poziom napełnia mnie optymizmem. Część freestyleowa – box oraz skocznia – to fajnie pojechanie triki podstawowe, ale nie zabrakło też kilku perełek na noty dziesięciopunktowe. Bardzo miło oglądać takie przejazdy.

Chciałbym przypomnieć wszystkim kandydatom, ale i obecnym instruktorom, że przynależność do elitarnego grona Stowarzyszenia

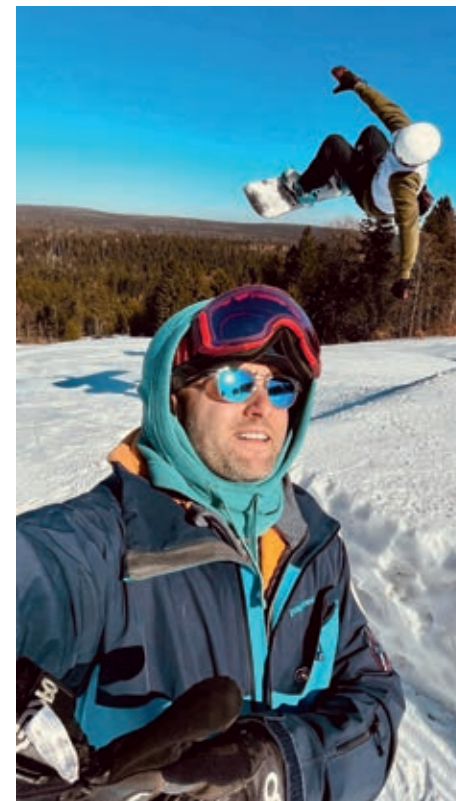




Instruktorów i Trenerów Snowboardu to coś więcej niż praca na stoku. Nasz wizerunek jest podparty nie tylko wysokimi kwalifikacjami, ale również tym jak zachowujemy się i traktujemy innych na stoku. To pewnego rodzaju służba i wymaga wejścia w ramy, które wzbudzają szacunek i zaufanie. Snowboarding to najpiękniejsza dyscyplina na świecie, ale kojarzona nadal ze zbyt „lekkim” stylem życia. Naszego stylu nikt nie ma prawa nam zabrać ani zmienić, ale musimy edukować innych, że jest to coś wyjątkowego i dobrego. Jesteście bardzo inteligentnymi ludźmi z otwartymi głowami. Jednak wzajemny szacunek nie kosztuje nic, a zmienia bardzo wiele.

Tegoroczny egzamin centralny zakończył się wynikiem 22 do 3. Jedynie 3 osobom zabrakło bezwzględnego minimum 50 punktów na zaliczenie egzaminu. Co ważne, po raz pierwszy przeprowadziliśmy egzamin na nowych zasadach zaproponowanych już 3 lata temu przez komisję.

Gratulujemy wyników i witamy w elitarnym gronie INSTRUKTORÓW SITS!



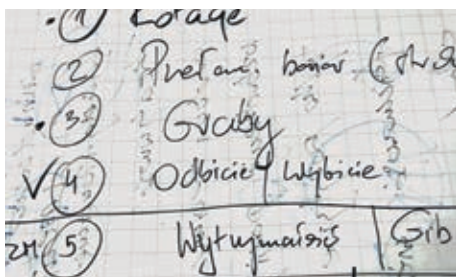
#### Nowi Instruktorzy SITS:

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. Anna Kocoń           | 12. Jan Loley         |
| 2. Minika Magdzior      | 13. Hubert Gaca       |
| 3. Dawid Chudy          | 14. Michał Kopec      |
| 4. Kacper Łukaszczyk    | 15. Bartłomiej Tatar  |
| 5. Łukasz Pater         | 16. Dawid Śladeczek   |
| 6. Mateusz Rogacz       | 17. Andrzej Darowski  |
| 7. Łukasz Sadowski      | 18. Maksymilian Strąg |
| 8. Patryk Ćwichoń       | 19. Krystian Łatacz   |
| 9. Bartosz Radziejewski | 20. Emil Garasiński   |
| 10. Robert Kukulski     | 21. Witold Węglarz    |
| 11. Aleksander Piprek   | 22. Karol Szczyrba    |

## Doszkolenie TRAMPOLINY

26 listopada 2021 roku odbyła się kolejna edycja doszkolenia dla instruktorów SITS „Podstawy snowboardu na trampolinach”. Celem szkolenia było nabycie wiedzy i umiejętności potrzebnych do prowadzenia zajęć snowboardowych na trampolinach oraz skocznich w parkach trampolin. Zabawa była przednia – dużo teorii, ćwiczeń, emocji...

Zapraszamy do udziału w kolejnej edycji.



### Lista osób, które ukończyły doszkolenie w roku 2021:

Paulina Giejko
Bartłomiej Musz
Katarzyna Gniewosz
Wojciech Machciński
Łukasz Nadzieja
Małgorzata Sternal



## Doszkolenie PRK 3 i 4

W dniu 27 listopada 2021 roku odbyło się kolejne doszkolenie PRK 3 i PRK 4 w snowboardzie. Tym razem w wersji on-line. W szkoleniu wzięło udział 10 osób. Celem szkolenia było zapoznanie uczestników z ideą i założeniami Polskiej Ramy Kwalifikacji oraz nowym programem

i wytycznymi do realizacji kursów na stopień Asystenta Instruktora (PRK 3) oraz Instruktora SITS (PRK 4). Szkolenie jest obowiązkowe dla osób, które chcą prowadzić kursy Asystenta Instruktora i Instruktora.

### Lista osób, które ukończyły doszkolenie w roku 2021:

Sebastian Węgrzyniak
Oskar Trzeszczoń
Jacek Szpakowski
Gabi Wójciak
Tomasz Ustupski
Wojciech Machciński
Marta Backiel
Kamila Świączkowska
Bartłomiej Musz
Bartosz Kaczmarkiewicz
Augustyn Grzegorz
Małgorzata Sternal

Zapraszamy wszystkich do udziału w tegorocznym szkoleniu, które odbędzie się w trakcie Konferencji w Szklarskiej Porębie (szczegóły na [www.sits.org.pl](http://www.sits.org.pl))



## Szkolenie „Rozwój kompetencji trenerów egzaminujących kandydatów na instruktora dla sektora sportowego – wykłady i warsztaty”

W dniach 21-22 czerwca 2022 roku w Instytucie Sportu w Warszawie 7 przedstawicieli SITS wzięło udział w szkoleniu dedykowanym organizacjom, które przygotowują procesy walidacji kompetencji kandydatów na trenerów i instruktorów zgodnie ze Zintegrowanym Systemem Kwalifikacji (ZSK).

Celem dwudniowego szkolenia było kształtowanie umiejętności projektowania i realizacji procesu oceny kompetencji trenerów zgodnie z wytycznymi o ZSK. Podczas zaplanowanych wykładów i warsztatów przekazywane były informacje o zasadach prowadzenia egzaminów i wymogów dotyczących tego procesu.

Gościem specjalnym szkolenia była pani **Hayley Harrison** – edukator trenerów w Sport Ireland Coaching, a jednym z prowadzących szkolenie był prezes SITS, dr **Piotr Kunysz**.

### Lista osób, które ukończyły szkolenie:

Dr Piotr Kunysz
Dr Michał Staniszewski
Łukasz Polasik
Rafał Dyakowski
Michał Ostrzycki
Marcin Hiller
Bartłomiej Musz

# Zasady rozgrywania Mistrzostw Polski Instruktorów SITS

Na podstawie przeprowadzonych analiz (m.in. w pracy kandydackiej na stopień IW **Tomasza Żarnowskiego**) oraz dyskusji w gronie ekspertów, Zarząd SITS podjął decyzję o wprowadzeniu zmian w regulaminie rozgrywania (udziału) Mistrzostw Polski Instruktorów, jak również zmian w warunkach zaliczenia egzaminu na stopień Instruktora oraz Instruktora Zawodowego SITS, odbywającego się w ramach MPI.

Poniżej prezentujemy najważniejsze informacje – szczegóły znajdują się w uaktualnionym regulaminie MPI 2023 oraz w Wytycznych Szkoleniowych SITS na sezon 2023!

## NOWY SYSTEM ZALICZENIA EGZAMINU

- wszystkie 3 części egzaminu na stopień Instruktora i Instruktora Zawodowego są **obowiązkowe** ale różna jest ich waga!
- maksymalna ilość punktów do zdobycia = 70 pkt w rozbiciu na 3 konkurencje:

**Technika jazdy – 4 techniki jazdy x max 10 pkt. = 40 pkt.**

**Freestyle – 2 elementy x max 10 pkt. = 20 pkt.**

**Slalom gigant – odpowiednia ilość punktów za odpowiedni % czasu wzorcowego (czas wzorcowy dla kobiet i dla mężczyzn stanowi średnią 3 najlepszych czasów uzyskanych w grupie startujących kobiet i mężczyzn).**

mężczyźni		kobiety	
% czasu wzorcowego	pkt	% czasu wzorcowego	pkt
poniżej 100% – 102%	<b>10</b>	poniżej 100% – 102%	<b>10</b>
103% – 105 %	<b>9,5</b>	103% – 105 %	<b>9,5</b>
106% – 108%	<b>9</b>	106% – 108%	<b>9</b>
109% – 111%	<b>8,5</b>	109% – 111%	<b>8,5</b>
112% – 114%	<b>8</b>	112% – 114%	<b>8</b>
115% – 117%	<b>7,5</b>	115% – 117%	<b>7,5</b>
118% – 120%	<b>7</b>	118% – 120%	<b>7</b>
121% i więcej	<b>6,5</b>	121% i więcej	<b>6,5</b>



c) dokładność skali oceniania Techniki oraz Freestylu od MPI 2020 = 0,25 pkt.

d) progi zaliczenia egzaminu:

INSTRUKTOR – **50 pkt** przy min. 7,25 pkt za Technikę i Freestyle oraz min. 7,0 pkt. za Slalom Gigant

INSTRUKTOR ZAWODOWY – **52,5 pkt** przy min. 7,5 pkt za każdą składową

## ZMIANA HARMONOGRAMU ROZGRYWANIA MPI

**Dzień 1 – Slalom gigant + Freestyle**

**Dzień 2 – Technika jazdy**

### UWAGI:

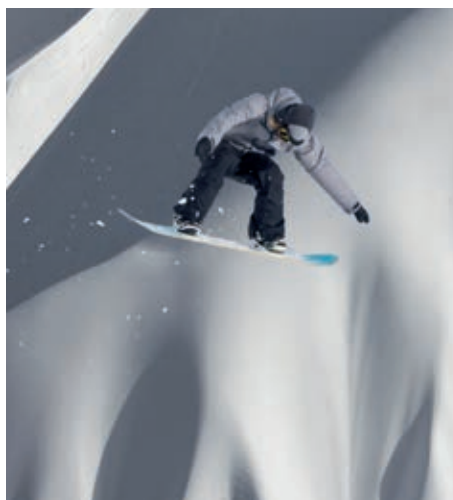
- Rozpatrując czasowo możliwości rozegrania w jednym dniu slalomu giganta oraz freestylu, nie ma żadnych zagrożeń. Rozpoczynając zawody o godz. 8:30-9:00 (aby stok był twardy), część alpejska wraz z drugim przejazdem, w którym bierze udział najlepszych 15 kobiet i 25 mężczyzn, zakończy się ok. godziny 11:30-12:00.
- Zakładając, że część freestylowa odbywa się na snowparku (nie ma więc konfliktu stoków), zawodnicy, którzy nie biorą udziału w drugim przejeździe GS, mogą rozpocząć treningi do freestylu już o godz. 11:00-11:30, a rozgrywanie tej konkurencji można rozpocząć np. o godzinie 13:00 lub (co jest do rozważenia) w godzinach popołudniowo-wieczornych, traktując to jako dodatkową atrakcję. Taka propozycja stwarza możliwość swobodnego rozegrania części freestylowej, bez presji czasu.
- Rozegranie jazdy technicznej w drugi dzień zawodów daje dodatkowy bonus w postaci dobrze przygotowanych stoków, które przy dotychczasowej formule, w godzinach popołudniowych są dość mocno wyeksploatowane.

# INSTRUKTOR IVSI ORAZ ISIA



Na mocy porozumienia pomiędzy SITN a SITS dotyczącego współdziałania oraz promowania kadry szkoleniowej SITS w międzynarodowych strukturach organizacji nauczycieli, instruktorów i trenerów sportów śnieżnych INTERSKI, instruktorzy snowboardu SITS mogą ubiegać się o wydanie legitymacji międzynarodowych IVSI oraz ISIA.

Instrukcja składania wniosków o wydanie legitymacji IVSI i ISIA (wymagania, opłaty, ...)



znajduje się na stronie [www.sits.org.pl](http://www.sits.org.pl) w zakładce „materiały do pobrania”. Zachęcamy wszystkich instruktorów snowboardu SITS do składania wniosków i wyrabiania legitymacji IVSI. Jej posiadanie daje wymierne korzyści – od większej rozpoznawalności uprawnień poza granicami kraju po zniżki na zakup karnetów narciarskich.



# WZORY DOKUMENTÓW SITS

Poniżej przedstawiamy WZORY dokumentów wystawianych przez SITS – Indexu snowboardera, certyfikatu instruktora, legitymacji instruktora oraz Licencji i Patronatu szkoły.



Zachęcamy do wyrabiania INDEXU snowboardera, który jest dostępny w każdej szkole snowboardu SITS. Informujemy jednocześnie, iż szczegółowe informacje dotyczące kursów instruktorskich, zasad funkcjonowania indexu oraz regulaminy szkół snowboardu znajdują się na stronie [www.sits.org.pl](http://www.sits.org.pl)



# WYDAWNICTWA ZALECANE PRZEZ SITS

## 1. Technika i metodyka nauczania snowboardu

Autor: Michał Staniszewski  
wyd. AWF Warszawa, 2012

## 2. Program nauczania snowboardu SITS

Autor: praca zbiorowa  
wyd. Almapress, 2012

## 3. Snowboard – gry, zabawy, ćwiczenia

Autor: Kunysz Piotr, Sabat Urszula  
wyd. AWF Wrocław, 2011

## 4. Snowboard – podstawy freestylu

Autor: Krzysztof Traczyk  
wyd. SITS, 2010

## 5. Snowboard – poradnik

Autor: Marciniak Mikołaj  
wyd. Pascal, 2007

## 6. Snowboard – śladami instruktora

Autor: Piotr Kunysz  
wyd: Almapress, 2002

## 7. Snowboard – technika, metodyka, szkolenie

Autor: Powolny Lech, Kunysz Piotr, Wyszowska Ewa  
wyd: Centralny Ośrodek Sportu, 1999

## 8. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław, nr 31

Autor: pod red. Piotr Kunysz  
wyd. AWF Wrocław, 2011

## 9. Sporty Śnieżne. Stan i perspektywy badań

Autor: pod red. Ślężyński Jan, Juras Grzegorz  
wyd. AWF Katowice, 2008

## 10. Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych

Autor: pod red. Piotr Kunysz  
wyd. AWF Wrocław, 2006

## 11. Snowboard – ćwiczenia dla początkujących

Autorzy: Szczepanik Urszula, Kunysz Piotr  
wyd. Almapress, 2019

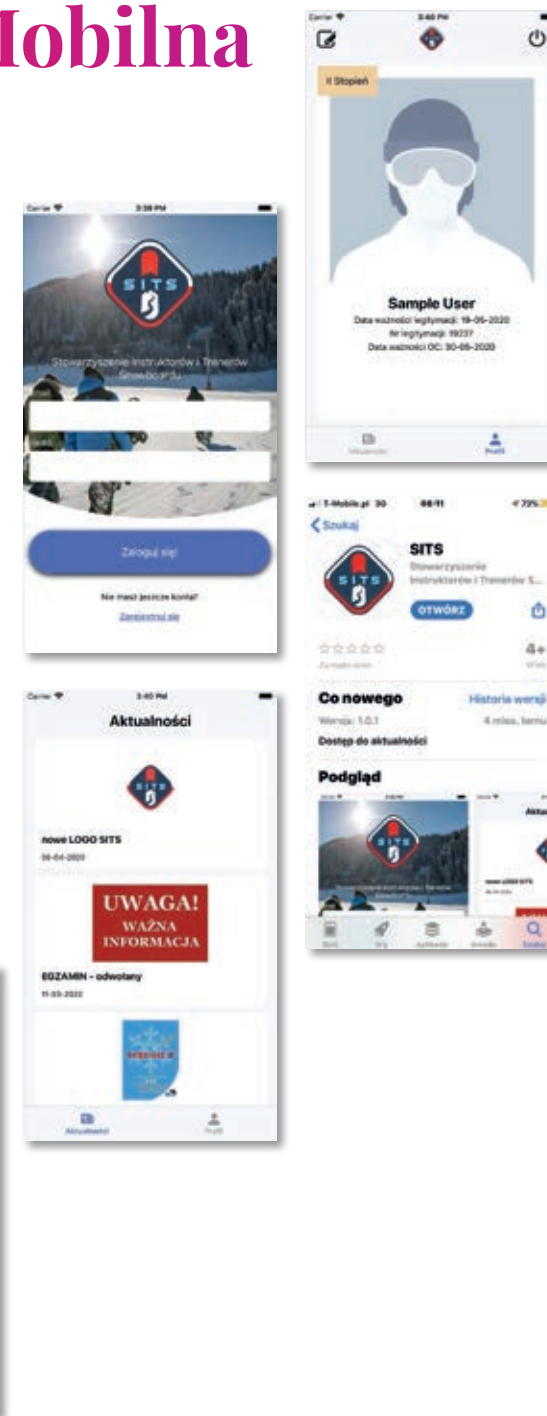


# Aplikacja Mobilna SITS

Aplikacja Mobilna SITS powstała już ponad rok temu, jednak jej bardzo ograniczona funkcjonalność wstrzymała nas z upowszechnianiem jej w środowisku instruktorskim. Podobnie jak ze stronami www, okres lockdown'u oraz wakacje wykorzystaliśmy na „ulepszenie” aplikacji, aby spełniała nasze oczekiwania.

Celem głównym zainstalowania i posiadania aplikacji SITS jest szybki dostęp do najważniejszych informacji o swoich uprawnieniach (nr legitymacji, data ważności uprawnień, data ważności ubezpieczenia OC), bezpośredni dostęp do publikowanych przez SITS komunikatów a przede wszystkim uznanie aplikacji (a w jej ramach powiadomień PUSH) jako swego rodzaju „przypomniaczka” o najważniejszych wydarzeniach, terminach.

Aplikacja dostępna jest zarówno na urządzeniach z systemem Android, jak i iOS. Pobrać aplikację za darmo może każdy, jednak aby można się było zalogować, należy posiadać założony wcześniej profil na stronie [www.sits.org.pl](http://www.sits.org.pl)



## INSTRUKTORZY WYKŁADOWCY SITS

Dyakowski Rafał	Marciniak Mikołaj	Staniszewski Michał
Jerzmanowski Jędrzej	Niebudek Maciej	Szczepanik Urszula
Klepacka Anna	Ostrzycki Michał	Świątalski Arkadiusz
Koniuszewski Łukasz	Paszkwicz Grzegorz	Traczyk Krzysztof
Kowalski Jakub	Pokój Katarzyna	Wyszkowska Ewa
Kuklik Krzysztof	Polasik Łukasz	Żarnowski Tomasz
Kunysz Piotr	Rzepko Marian	

## TRENERZY SITS

Ackerman Michał	Sulicz Emilian	Hołub Krzysztof
Bień Szymon	Szuba Roman	Gniewosz Katarzyna
Caban Mateusz	Tomaszewski Sebastian	Świrszcz Mateusz
Ciok Michał	Zbiciak Tomasz	Wójt Mariusz
Czermak Patryk	Milo Maciej	Dąbrowski Alan
Firlewicz Paweł	Piekaj Łukasz	Łobos Dawid
Orzeł Nina	Hiller Marcin	Dudkiewicz Arkadiusz
Pilch Jakub	Konarski Piotr	Misztal Michał
Skorupa Marcin	Stefański Rafał	

## INSTRUKTORZY IVSI

Ackermann Michał	Cieślar Agata	Dziubiński Adrian
Augustyn Grzegorz	Ciszewska Zofia	Eliasz Eliza
Barabas Rozalia	Cypcer Michał	Engel Dariusz
Bień Szymon	Czapkiewicz Jacek	Engel Jacek
Bobkowski Kacper	Czerczak Katarzyna	Filipczak Wiktoria
Boczek Michał	Czermak Patryk	Filipek Filip
Bojko Adrian	Czerwiński Grzegorz	Gniewosz Katarzyna
Brożek Bartosz	Dobrowolski Jakub	Gocał Łukasz
Caban Edward	Duda Daniel	Gogołowicz Diana
Caban Mateusz	Dudkiewicz Arkadiusz	Gonera Wojciech
Cebula Katarzyna	Durlej Adrian	Górka Anna
Chęciński Piotr	Dwojak Przemysław	Górnica Michał
Chowaniec Michał	Dyakowski Rafał	Gurdak Jakub
Chudy Dawid	Dybilas Piotr	Guzowska Agnieszka

Hiller Marcin	Łobos Dawid	Rynkiewicz Romuald
Horski Daniel	Łodygowska Anna	Sabak Izabela
Horyza Anna	Machciński Wojciech	Sidor Alicja
Iwańczyk Mateusz	Maciej Mirosław	Sitak Jakub
Izdebski Andrej	Maciołek Wiktor	Siwiec Paulina
Jakuszevska Jagoda	Madeja Kacper	Skorupa Marcin
Jarkiewicz Łukasz	Majewski Dawid	Sobierajska Kamila
Jarząbek Ewa	Marcinkiewicz Karol	Socha Mariusz
Jędrzejewski Paweł	Marek Patrycja	Socha Piotr
Jodłowska Aneta	Maślanka Marcin	Stanisz Maciej
Jodłowski Grzegorz	Matuszewska Maja	Starzyński Michał
Jonkisz Magdalena	Misztal Marcin	Stefaniak Wojciech
Jurecka Dominika	Miśkowiec Mateusz	Stenka Sebastian
Jurowicz Wojciech	Modrzyński Karol	Stobiecki Tomasz
Kacperczyk Małgorzata	Morus Maciej	Stoch Szymon
Karanter Michał	Musz Bartłomiej	Strzeszewski Tomasz
Karoń-Jarzyńska Iwona	Niebudek Maciej	Sulicz Emilian
Kasza Aleksandra	Niezabitowski Mateusz	Szarpak Krzysztof
Kawiński Filip	Nosek Marcin	Szatan Krzysztof
Kiela Michał	Nowak Michał	Szczepanik Tomasz
Kijowska Dominika	Ogórka Krzysztof	Sznajder Maria
Knoll Monika	Olejniczak Remigiusz	Szołtysek Agata
Kobiela Przemysław	Orzechowski Bartosz	Szuława Wiktor
Kobyliński Łukasz	Orzeł Nina	Szymański Marek
Koch Jacek	Ostrzycki Michał	Szymkowiak Szymon
Kocoń Anna	Pabian Sebastian	Szyniszewska Weronika
Kończ Małgorzata	Pakulski Michał	Świercz Piotr
Konarski Piotr	Pałka Marcin	Świątalski Arkadiusz
Konopacki Krzysztof	Pasierbek Mateusz	Tabaczyńska Aleksandra
Kornaś Andrzej	Paszkwicz Grzegorz	Tabaczyński Marcin
Kostera Kasper	Piasecka Julia	Ticman Rafał
Kostera Marcin	Piekaj Łukasz	Tomaszewski Bartosz
Kostera Radosław	Pilch Jakub	Trzciniński Maciej
Kowalik Jagoda	Piotrowski Daniel	Walke Piotr
Kozdraś Krzysztof	Piotrowski Michał	Warzecha Krzysztof
Król Anna	Pisuk Krzysztof	Wejman Paweł
Krystosiak Wojciech	Płaza Anna	Wengrzyńska Julia
Krzewski Rafał	Podbielska Maria-Luiza	Węgrzyniak Sebastian
Kudelski Adam	Polasik Łukasz	Wieczorek Wojciech
Kunysz Piotr	Pomaska Aleksandra	Wiktorczyk Mateusz
Kurdziel Piotr	Powolna Ewa	Wojśa Gabriela
Kurpierz Karol	Pytlowany Michał	Wozniak Tomasz
Kuźma Iwona	Radwański Marek	Wójcik Sebastian
Lang Mieszko	Ratyński Michał	Wójt Mariusz
Langer Krzysztof	Romanowski Grzegorz	Wyszecka Blanka
Leszczynski Piotr	Rusznicki Paweł	Zagórowski Arkadiusz
Łazaronek Przemysław	Rybus Beata	Zagórowski Emil

# Kwalifikacje snowboardowe włączone do ZRK!!!

Miło nam zakomunikować, iż po wieloletnich pracach i staraniach (od grudnia 2016 roku) 24 sierpnia 2022 roku w Monitorze Polskim zostały opublikowane Obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 6 lipca 2022 r. w sprawie włączenia 3 kwalifikacji rynkowych ze snowboardu do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji:

1. „Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie” – Asystent Instruktora
2. „Prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie” – Instruktor
3. „Planowanie i prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie” – Instruktor Zawodowy

To wielki sukces, na który całe środowisko czekało od dawna. Jest to bowiem kamień milowy na drodze do uporządkowania kształcenia kadr, podniesienia poziomu instruktorów oraz rozwiązania problemów instruktorów w krajach alpejskich.

Jednocześnie informujemy, iż kolejne dwie kwalifikacje (Asystent Trenera i Trener) przeszły właśnie pomyślnie przedostatni etap włączania do systemu (pozytywna rekomendacja Zespołu Ekspertów) i być może do końca roku zostaną również włączone do ZSK !

P.S.

Mamy wielką nadzieję, iż jeszcze przed sezonem 2022/2023 uda nam się przygotować i przeprowadzić pierwsze walidacje dla instruktorów SITS, pozwalające potwierdzić swoje kwalifikacje stosownym certyfikatem.



## MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 24 sierpnia 2022 r.

Poz. 820

### OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>

z dnia 6 lipca 2022 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: *K. Bortniczuk*

Poz. 821

### OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>

z dnia 6 lipca 2022 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Poz. 822

### OBWIESZCZENIE MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>

z dnia 6 lipca 2022 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.



STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW  
I TRENERÓW SNOWBOARDU

ASSOCIATION OF SNOWBOARD INSTRUCTORS AND TRAINERS



# CERTYFIKAT

Zgodnie z Ustawą z dnia 22 grudnia 2015 r o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji,  
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu, jako Instytucja Certyfikująca,  
zaświadcza, że

Pan/-i

urodzony/-a \_\_\_\_\_ w \_\_\_\_\_

w procesie walidacji przeprowadzonej we Wrocławiu, w dniu \_\_\_\_\_  
uzyskał/-a kwalifikację rynkową

**Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki  
i doskonalenia jazdy na snowboardzie**

włączoną do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji  
na podstawie obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki z dnia 6 lipca 2022 r.

Numer Certyfikatu \_\_\_\_\_

Podpis \_\_\_\_\_



Data wydania \_\_\_\_\_

Certyfikat ważny jest przez 3 lata od daty wydania



Kwalifikacja cząstkowa na poziomie 3  
Polskiej Ramy Kwalifikacji  
i Europejskich Ram Kwalifikacji.

SKLEP

SERWIS

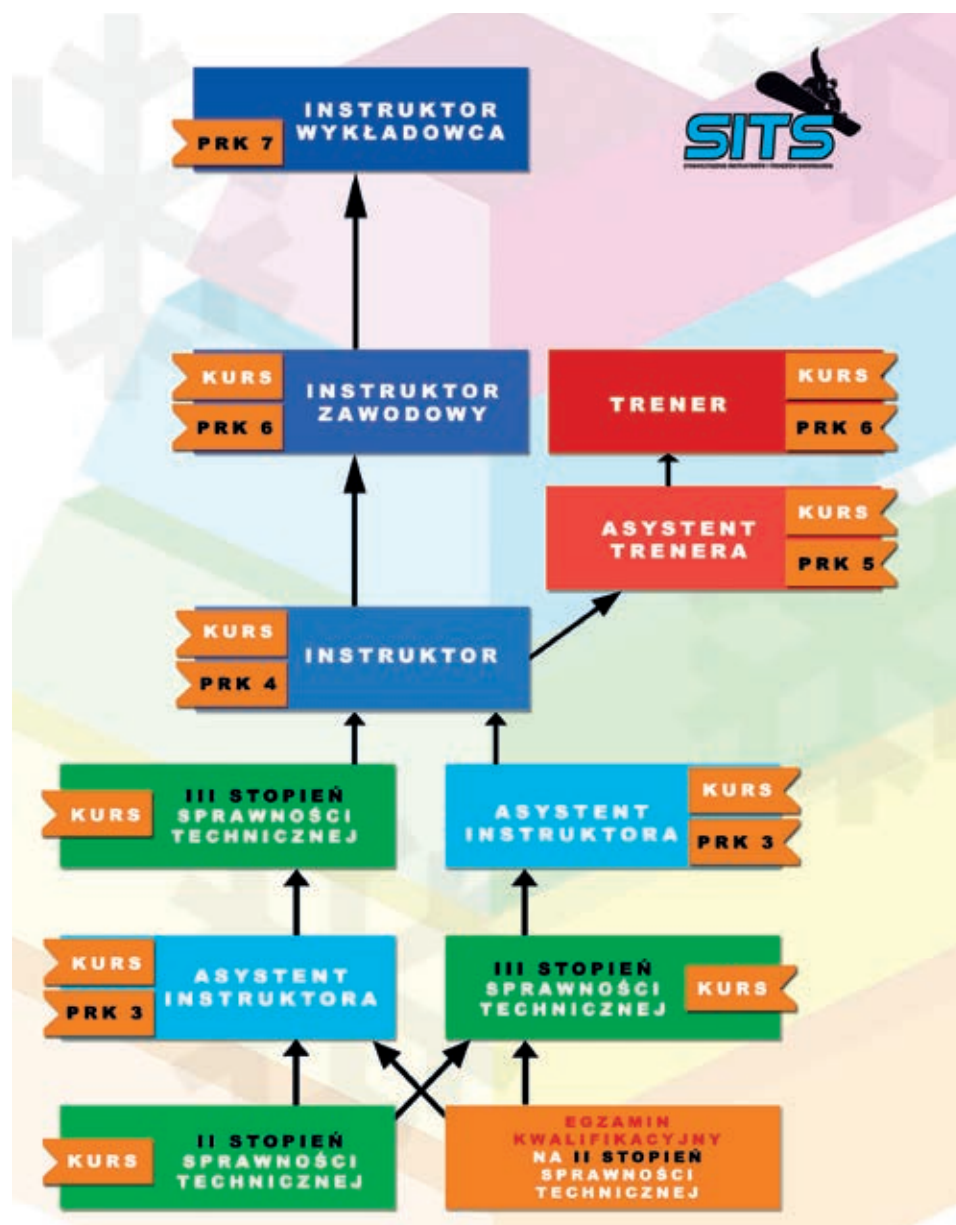
OBOZY

-let's-  
**Beard**  
.pl  
SNOWBOARD SHOP

20% ZNIŻKI  
DLA INSTRUKTORA SITS

WYPOŻYCZALNIA

# Kwalifikacje snowboardowe w Polskiej Ramie Kwalifikacji



# System szkolenia kadr instruktorskich 2022/2023



## PRK 7

Planowanie, prowadzenie i **zarządzanie** procesem dydaktycznym w snowboardzie

Instruktor wykładowca SITS

1. Zarządzanie procesem dydaktycznym i zasobami ludzkimi w snowboardzie
  2. Prowadzenie kursów kadrowych do poziomu Instruktora Zawodowego SITS
  3. Prowadzenie licencjonowanej szkoły snowboardu
- + jak poniżej

## PRK 6

Planowanie i prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie

Instruktor zawodowy SITS

1. Planowanie zajęć z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie do poziomu III stopnia SITS.
  2. Prowadzenie kursów kadrowych do poziomu Asystenta Instruktora wg gotowego programu.
  3. Praca zagranicą.
- + jak poniżej

## PRK 4

Prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie

Instruktor SITS

1. Prowadzenie zajęć z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie do poziomu III stopnia SITS
  2. Prowadzenie grup na obozach wg gotowego programu.
  3. Możliwość otwarcia patronackiej szkoły snowboardu
- + jak poniżej

## PRK 3

Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie

Asystent Instruktora SITS

1. Prowadzenie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie do poziomu II stopnia SITS
2. Praca w Polsce



# System szkolenia kadr instruktorskich 2022/2023



poziom	warunki udziału	prowadzący	egzamin	koszt/czas
Instruktor wykładowca SITS	opisane w odrębnym Regulaminie dla kandydatów na IW	promotor i komisja wyznaczona przez SITS	publiczna obrona pracy	- 1500 pln - przewód / proces
Instruktor zawodowy SITS	1. Tytuł Licencjata 2. Zaświadczenie o niekaralności 3. Posiadanie stopnia Instruktora SITS	1. Kurs CENTRALNY 2. Instruktorzy Wykładowcy powołani przez SITS	1. Teoria 2. Instruowanie 3. Technika - egz. wewnętrzny (III stopień) 4. Egzamin na MPI - technika, GS, freestyle	- 2250 pln - 7 dni
Instruktor SITS	1. Wykształcenie średnie 2. Zaświadczenie o niekaralności 3. Posiadanie stopnia Asystenta Instruktora SITS 4. Posiadanie III stopnia sprawności SITS 5. Ukończenie kursu Pierwszej Pomocy	1. Szkoły z LICENCJĄ SITS, po otrzymaniu zgody SITS 2. Instruktorzy Wykładowcy po zaliczeniu kursu przygotowawczego	1. Teoria 2. Instruowanie 3. Technika - egz. wewnętrzny (III stopień) 4. Egzamin na MPI - technika, GS, freestyle	- 1850 pln - 6 dni
Asystent Instruktora SITS	1. Ukończone 18 lat 2. Zaświadczenie o niekaralności 3. Posiadanie II stopnia sprawności SITS	1. Szkoły z LICENCJĄ lub PATRONATEM SITS 2. Instruktorzy zawodowi (i wyżej) po zaliczeniu kursu przygotowawczego PRK 3 i 4	1. Teoria 2. Instruowanie 3. Technika (II stopień) - egz. wewnętrzny - min. 6,5 pkt	- 1350 pln - 6 dni
III stopień sprawności	1. Posiadanie II stopnia sprawności SITS	1. Instruktor SITS (i wyżej) w szkołach z LICENCJĄ lub PATRONATEM SITS	1. Technika III stopnia systematyki - min. 6,75 pkt	- 1000 pln - 6 dni
II stopień sprawności	1. Posiadanie średniozaawansowanych umiejętności jazdy na snowboardzie	1. Instruktor SITS (i wyżej) w szkołach z LICENCJĄ lub PATRONATEM SITS	1. Technika II stopnia systematyki - min. 6 pkt	- 1000 pln - 6 dni

## Szkoły z Licencją SITS

### ADBOARD ARKADIUSZ DUDKIEWICZ

**kierownik wyszkolenia:** IW Michał Staniszewski  
**kierownik szkoły:** Arkadiusz Dudkiewicz  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenie podstawowe, szkolenie na 1, 2, 3 stopień sprawności, na stopień Asystenta Instruktora SITS  
**Regiony:** Polska, Europa (Alpy)



### AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

**kierownik wyszkolenia:** dr Piotr Kunysz  
**kierownik szkoły:** dr Piotr Kunysz  
 51-612 Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35  
 mobile: 604 615 856, www.awf.wroc.pl, mail: piotr.kunysz@awf.wroc.pl  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym w ramach obozów zimowych oraz specjalizacji instruktorskich. Szkolenie na stopnie SITS.  
**Regiony:** Austria, Polska



### AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

**kierownik wyszkolenia:** IW Krzysztof Traczyk  
**kierownik szkoły:** Krzysztof Traczyk  
 40-065 Katowice ul. Mikołowska 72A, tel. 508146103  
 www.awf.katowice.pl, k.traczyk@awf.katowice.pl  
**Prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla studentów, szkolenie snowboardowe na stopnie SITS (I-III), kurs Asystenta Instruktora SITS, kurs Instruktora SITS; Szkolenie kierunkowe freestyle, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktora zawodowego SITS.  
**Miejsce realizacji szkoleń:** Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria, Włochy, Francja



### AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE

**kierownik wyszkolenia:** dr Michał Staniszewski  
**kierownik szkoły:** dr Michał Staniszewski  
 Marymoncka 34, Warszawa, 00-968, tel. 22 834 04 31 wew. 227  
 www.awf.edu.pl, michal.staniszewski@awf.edu.pl  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym w ramach obozów zimowych oraz specjalizacji instruktorskich dla studentów AWF Warszawa. Szkolenie na stopnie SITS, na stopień Asystenta Instruktora SITS i Instruktora SITS.  
**Regiony:** Polska, Czechy



### AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSTWA I SNOWBOARDU

**kierownik wyszkolenia:** Jakub Kowalski  
**kierownik szkoły:** Jakub Kowalski  
 54-317 Wrocław, ul. Sarbinowska 43/8  
 57-340 Duszniki Zdrój, Zieleniec 71, tel. 502 327 009  
 http://www.szkola-akademicka.pl, asnakademicka@gmail.com  
**Prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obozy szkoleniowe dla dzieci i młodzieży, kursy grupowe, szkolenia na stopnie sprawności technicznej SITS, szkolenie sportowe, szkolenia freestyle, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów.  
**Regiony:** Kotlina Kłodzka (Zieleniec), Austria, Włochy



## CENTRUM SZKOLENIA SKI&SNOW „BARTUŚ”

**kierownik wyszkolenia:** Tomasz Żarnowski

**kierownik szkoły:** Tomasz Żarnowski

57-340 Zieleniec, Zieleniec 61, kom. 600-138-890 / 500-606-228

<http://bartus-zieleniec.com/>, [szkola.bartus@gmail.com](mailto:szkola.bartus@gmail.com)

**Prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie na 1, 2, 3 stopień sprawności, na stopień Asystenta Instruktora SITS.

**Regiony:** Zieleniec (Polska) oraz Austria



## EH SCHOOL – SZKOŁA SPORTÓW EXTREMALNYCH

**kierownik wyszkolenia:** Maciej Niebudek

**kierownik szkoły:** Michał Ackermann

41-400 Mysłowice, Wielka Skotnica 84/2, tel. +48 509 511 181

[www.ehschool.pl](http://www.ehschool.pl), [acker@ehschool.pl](mailto:acker@ehschool.pl)

**Zakres szkolenia:** szkolenie podstawowe, średniozaawansowane, zaawansowane, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe na I, II i III stopień sprawności snowboardowej SITS, kursy na stopień asystenta instruktora SITS, kursy instruktorskie SITS, szkolenie sportowe z zakresu freestyle, jazda sportowa, freeride.

**Szkolenia prowadzone** w Tatrach i na Podhalu, Beskid Śląski, Sudety, Karpaty, Kaukaz – Gruzja, Austria, Włochy, Francja, Szwajcaria



## EXTREME PLANET ŁUKASZ POLASIK

**kierownik wyszkolenia:** Łukasz Polasik

**kierownik szkoły:** Łukasz Polasik

64-920 Piła, ul. Miedziana 36, tel. +48 501-450-424,

[www.extremeplanet.pl](http://www.extremeplanet.pl), [lukasz@extremeplanet.pl](mailto:lukasz@extremeplanet.pl)

**Organizacja szkoleń** I, II, III stopnia SITS, Asystenta Instruktora SITS, obozy dla dzieci i młodzieży, wyjazdy rodzinne, wyjazdy freeride – szkoleniowo, abc – lawinowe, wyjazdy weekendowe na prognozę (świeże opady), eventy firmowe.

**Dystrybucja:** X-Bionic, X-Socks, MARKER, ROME SDS, Ride, Volkl, MAMMUT. Profesjonalny serwis ręczny TOKO.

**Regiony:** Włochy, Austria, Polska, Czechy



## FOR SNOW EDUCATION TEAM

**kierownik wyszkolenia:** Grzegorz Paszkiewicz

**kierownik szkoły:** Grzegorz Paszkiewicz

44-200 Rybnik, Powstańców Śląskich 82, tel. 503 089 211, [www.4snow.pl](http://www.4snow.pl)

**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenie na stopnie SITS, obozy młodzieżowe i dla dzieci, szkolenia zagraniczne dla początkujących i zaawansowanych,

prowadzenie i obsługa imprez sportowych, współpraca zajęcia i wyprawy splitboarding/ tour w polsce

**Regiony:** Polska (Zieleniec, Czarna Góra, Śnieżnik, Wisła), Czechy, Francja (Vars, L2A, ValThorens, Chamrousse, PraLoup), Gruzja (Gudauri) Austria (Kaunertal)



## KENYONBOARD KRZYSZTOF TRACZYK

**kierownik wyszkolenia:** IW Krzysztof Traczyk

**kierownik szkoły:** Krzysztof Traczyk

41-810 Zabrze, Paderewskiego 103/3, tel. 508146103

[www.KenyOnBoard.com](http://www.KenyOnBoard.com), [keny@kenyonboard.com](mailto:keny@kenyonboard.com)

**Prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe na stopnie SITS (I–III), kurs Asystenta Instruktora SITS, kurs Instruktora SITS.

Szkolenie kierunkowe freestyle, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktora zawodowego SITS.

**Miejsce realizacji szkoleń:** Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria, Włochy, Francja



## KLEPACKA-SPORT Anna Klepacka

**kierownik wyszkolenia:** Anna Klepacka

**kierownik szkoły:** Anna Klepacka

34-500 ZAKOPANE, ul. Strażyska 30, tel. +48 604 615 967

[www.snowboard.zakopane.pl](http://www.snowboard.zakopane.pl), [klepacka.sport@gmail.com](mailto:klepacka.sport@gmail.com)

**Prowadzone szkolenia:** podstawowe, obozy szkoleniowe, kursy kadrowe (II, III, AI, I)



## RONIN – RAFAŁ DYAKOWSKI

**kierownik wyszkolenia:** Rafał Dyakowski

**kierownik szkoły:** Rafał Dyakowski

44-100 Gliwice, Berbeckiego 3/4a, tel. 501794569 / 693106756

[www.roninsnowboards.com](http://www.roninsnowboards.com), [roninsnowboards@gmail.com](mailto:roninsnowboards@gmail.com)

**Prowadzone szkolenia:** egzaminy kwalifikacyjne II stopień, szkolenia II i III stopień, szkolenia Asystent Instruktora SITS, szkolenia Instruktora SITS, szkolenia freestyle, szkolenia freeride

**Regiony:** Polska – Czarny Groń, Wierchomla – szkolenia SITS, szkolenia freestyle  
Polska, Ukraina, Gruzja, Kazachstan – szkolenia freeride



## SIGN-X PIOTR KUNYSZ

**kierownik wyszkolenia:** dr Piotr Kunysz

**kierownik szkoły:** dr Piotr Kunysz

55-002 Kamieniec Wrocławski, Czereśniowa 6, mobile: 604 615 856, [www.nasnowboard.pl](http://www.nasnowboard.pl)

mail: [biuro@nasnowboard.pl](mailto:biuro@nasnowboard.pl); [biuro@signx.pl](mailto:biuro@signx.pl); [kunysz.piotr@gmail.com](mailto:kunysz.piotr@gmail.com)

**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym. Szkolenie na stopnie SITS. Obozy szkoleniowe dla dzieci i młodzieży. Przygotowane do sezonu – zajęcia na hali trampolin dla dzieci i dorosłych.

**Regiony:** Austria, Włochy, Polska



## SNOWLINE

**Kierownik wyszkolenia:** Katarzyna Pokój

**Kierownik szkoły:** Katarzyna Pokój

47-220, Ul Kosmonautów 20, Kędzierzyn-Koźle

tel. 601632840

[snowlineinfo@gmail.com](mailto:snowlineinfo@gmail.com), [facebook.com/snowlineinfo](https://facebook.com/snowlineinfo)

**Prowadzone szkolenia:** szkolenia na każdym poziomie zaawansowania, szkolenia SITS na klasy sprawności (I,II, III), szkolenia na Asystenta Instruktora i Instruktora SITS, Unifikacje SITS, obozy szkoleniowe, półkolonie dla dzieci i młodzieży. Szkolenia indywidualne i grupowe. Wędrówki splitboardowe jednodniowe i weekendowe.

**Miejsce szkoleń:** Karkonosze – Szklarska Poręba, Zieleniec, Austria



## WYJAZDOWI.PL

**kierownik wyszkolenia:** Mikołaj Marciniak

**kierownik szkoły:** Aneta Jodłowska

ul. Jeżycka 15, 60-418 Poznań, tel. +48 694 913 010

[www.wyjazdowi.pl](http://www.wyjazdowi.pl), [www.sklepzdeskami.pl](http://www.sklepzdeskami.pl), [biuro@wyjazdowi.pl](mailto:biuro@wyjazdowi.pl)

**Prowadzone szkolenia snowboardowe:**

Szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym, zaawansowanym (obozy młodzieżowe, wyjazdy rodzinne i dla dorosłych). Szkolenie na I, II, III stopień sprawności technicznej SITS, kurs Asystenta Instruktora SITS, kurs Instruktora SITS

**Regiony:** Polska, Austria, Włochy, Francja, Gruzja



# Szkoły z Patronatem SITS

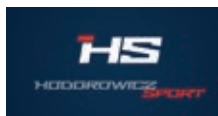
## BIURO PODRÓŻY DOLOMITY TOUR WŁADYSŁAWA JURA

**kierownik szkoły:** Władysław Jura  
**kierownik wykształcenia:** Krzysztof Szefer  
Stanisława 8, Katowice, 40-014, tel. 32 2598203  
www.dolomity.com.pl, dolomity@dolomity.com.pl



## HODOROWICZ SPORT GRZEGORZ HODOROWICZ

**kierownik wykształcenia:** Grzegorz Hodorowicz  
**kierownik szkoły:** Grzegorz Hodorowicz  
34-530 Bukowina Tatrzańska, ul. Wierch Olczański 56, tel. 604 649 723  
www.hodorowicz-sport.pl, biuro@hodorowicz-sport.pl  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** egzamin kwalifikacyjny II stopień  
**kursy:** I stopień, II stopień, III stopień Asystent Instruktora SITS,  
szkolenia indywidualne oraz grupowe, obozy  
**Regiony:** Polska – Podhale, Słowacja, Austria



## LET'S BOARD

**kierownik wykształcenia:** Artur Rajewski  
**kierownik szkoły:** Artur Rajewski  
Poznań, Noskowskiego 2/9 Poznań, tel. 785 706 703  
http://www.letsboard.pl, sklep@letsboard.pl  
**Prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,  
szkolenie snowboardowe na stopień I, II, III oraz Asystenta Instruktora



## POWDER POWER RIDERS (POWPOW RIDERS)

**kierownik wykształcenia:** Kamila Świączkowska  
**właścicielka szkoły:** Kamila Świączkowska  
kontakt: powpow.riders@gmail.com  
SM @powpow\_riders  
Strona: www.powpowriders.com  
**Prowadzone szkolenia:**  
Szkolenia snowboardowe indywidualne, grupowe oraz kursy SITS – technika jazdy & freestyle:  
Szczyrk SMR, COS, BSA (PL), Jasna (SK).  
Przygotowanie do sezonu zimowego – forma fizyczna & mentalna – E-book Power Knees.  
Program treningowo-rozwojowy w sportach zimowych oraz deskowych. Dostępny na stronie.



## SNOW4LIFE KRZYSZTOF WARZECHA

**kierownik wykształcenia:** Krzysztof Warzecha  
**kierownik szkoły:** Krzysztof Warzecha  
40-020 Katowice, ul. Przemysłowa 10, tel. 696 077 994, 534 922 833  
biuro@snow4life.pl, www.snow4life.pl  
**Prowadzone szkolenia:**  
szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe kurs na II i III stopień sprawności,  
kurs na asystenta instruktora. Szkolenia indywidualne w Polsce i grupowe w Polsce i za granicą.  
**Regiony:** Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria, Włochy, Francja, Szwajcaria



## SNOWSAND

**kierownik wykształcenia:** Mateusz Świrszcz  
**kierownik szkoły:** Mateusz Świrszcz  
41-813 Zabrze, ul. Witkacego 4/5, kom. 663 087 547  
www: http://snowsand.pl/



**Prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obozy szkoleniowe dla dzieci i młodzieży,  
szkolenie na kurs 1, 2, 3 stopnia sprawności instruktora SITS. (według nowych przepisów: szkolenie  
snowboardowe kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora  
– cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa)  
**Regiony:** Beskidu Śląskiego, w Tatrach oraz Austrii

## SNOWSENSE

**kierownik wykształcenia:** Koziński Marcin  
**kierownik szkoły:** Koziński Marcin  
Słotwińska 43A  
Krynica Zdrój, 33-380  
tel. 500515717  
kozienskimarcin@gmail.com  
www.snowsense.pl  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** bd  
**Regiony:** bd



## SNOWBOARD SCHOOL SEBASTIAN WĘGRZYŃIAK

**kierownik wykształcenia:** Sebastian Węgrzyński  
**kierownik szkoły:** Sebastian Węgrzyński  
ul. Pienińska 6, Czorsztyn, 34-440, tel. 502481245,  
s\_wu@wp.pl, www.snowboardschool.pl  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenia SITS na klasy sprawności (I,II, III),  
szkolenia na Asystenta Instruktora i Instruktora SITS  
**Regiony:** Polska



## 360° SNOWSHOW

**kierownik wykształcenia:** Dominik Kucharski  
**kierownik szkoły:** Michał Starkowski  
ul. Niedźwiedzia 2c, Warszawa 02-737, tel. 888 100 888,  
info@snowshow.pl, www.snowshow.pl  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** Biuro podróży, szkółka snowboardowa SITS  
**Regiony:** Polska, Europa



## SYSTEMATICAL SCHOOL

**kierownik wykształcenia:** Mateusz Rabenda  
**kierownik szkoły:** Mateusz Rabenda  
ul. Kościelna, Stronie Śląskie, 57-550  
tel. 667577355  
https://www.facebook.com/Systematical-School-171490116209376/  
rabbusini86@gmail.com  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenia podstawowe, kursy grupowe,  
szkolenia na stopnie sprawności technicznej SITS, szkolenia i doszkolenia freestyle, freeride,  
eurocurving i funcurving, doszkolenia dla instruktorów.  
**Regiony:** Kotlina Kłodzka (Czarna Góra Resort), Polska, Czechy, Włochy.



## SZKOŁA JAWORZYNA SKI&SNOWBOARD

**kierownik wyszkolenia:** Marian Rzepko  
**kierownik szkoły:** Marian Rzepko  
Czarny Potok 75, Krynica Zdrój, 33-380  
tel. 512 203 000, info@szkolajaworzyna.pl, www.szkolajaworzyna.pl  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** szkolenia na każdym poziomie zaawansowania, szkolenia SITS na klasy sprawności (I,II, III), szkolenia na Asystenta Instruktora, szkolenia indywidualne i grupowe.  
**Regiony:** Polska – Jaworzyna Krynicka



## SZKOŁA LIFE'S EXTREME

**kierownik wyszkolenia:** Piotr Konarski  
**kierownik szkoły:** Piotr Konarski  
42-700 Lubliniec, Jodłowa 11  
tel. 791-090-114  
<http://www.sportyextremalne.com/>, kontakt@sportyextremalne.com  
**Prowadzone szkolenia:** szkolenia podstawowe, kursy na stopnie SITS, szkolenia snowkite, splitboard



## SZKOŁA NARCIARSKA I SNOWBOARDOWA STOK

**kierownik wyszkolenia:** Wiktor Mikołajczyk  
**kierownik szkoły:** Maciej Kolasa  
Śródkowa 181B, Śródkowa 180, Białka Tatrzańska, 34-405  
tel. 18 264 05 76, 18 265 42 80  
[www.szkolastok.pl](http://www.szkolastok.pl), [www.feriezestokusiem.pl](http://www.feriezestokusiem.pl), [biuro@szkolastok.pl](mailto:biuro@szkolastok.pl)  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** zajęcia indywidualne oraz grupowe dla dzieci i dorosłych  
**Regiony:** Białka Tatrzańska



## SZKOŁA NARCIARSKA MAŁE CICHE

**kierownik wyszkolenia:** Łukasz Gocał  
**kierownik szkoły:** Piotr Stawarz  
34-500 Zakopane, Nowotarska 12 F/15  
kom. 601 662 058  
<http://maleciche.com>  
[szkolamaleciche@gmail.com](mailto:szkolamaleciche@gmail.com)  
**Prowadzone szkolenia:** szkolenia podstawowe na wszystkich poziomach zaawansowania, kursy na I,II,III stopień sprawności technicznej SITS, kursy Asystenta Instruktora SITS, szkolenia sportowe, szkolenia dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**Regiony:** Podhale, Stacja Narciarska Małe Ciche



## SZKOŁA NARCIARSKO-SNOWBOARDOWA T&T ZIELENIEC

**kierownik wyszkolenia:** Bartosz Tomaszewski  
**kierownik szkoły:** Bartosz Tomaszewski  
57-340 Duszniki Zdrój, Zieloniec 72  
tel. 601 444 844, 603 23 66 72,  
<http://www.tandt.pl>, [biuro@tandt.pl](mailto:biuro@tandt.pl)  
**Prowadzone szkolenia:** szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym w ramach lekcji indywidualnych i grupowych  
Szkolenie na stopnie SITS.  
**Regiony:** Kotlina Kłodzka (Zieloniec),



## SZKOŁA SNOWBOARDU LEVEL UP

**kierownik wyszkolenia:** Łukasz Piekarczyk, Karolina Krasieńska  
**kierownik szkoły:** Łukasz Piekarczyk  
34-700 Rabka Zdrój, Krakowska 8, tel. 694 725 376  
[www.levelup-snow.pl](http://www.levelup-snow.pl), [levelupsport@gmail.com](mailto:levelupsport@gmail.com)  
**Prowadzone szkolenia:** szkolenia podstawowe, stopnie sprawności I, II, III, szkolenia freestyle, szkolenia freeride  
**Regiony:** Tatry i Podhale, Słowacja, Austria, Włochy



## VHS VILLAGE HEAD SNOWBOARD

**kierownik wyszkolenia:** Mariusz Wójt  
**kierownik szkoły:** Mariusz Wójt  
93-635 Łódź, ul. Tomaszowska 162  
tel. 666-600-123  
m: [mariusz@vhsboard.pl](mailto:mariusz@vhsboard.pl), w: [www.vhsboard.pl](http://www.vhsboard.pl)  
**Prowadzone szkolenia:** Freestyle na każdym poziomie, przygotowanie do sezonu pod kątem freestyle'u – min. trampoliny, szkolenie podstawowe i zaawansowane dla dzieci i młodzieży, wyjazdy studenckie i dla dorosłych, kurs na I, II i III stopień sprawności SITS, kursy na stopień Asystenta Instruktora SITS.  
**Regiony:** Włochy, Austria, Polska, Słowacja



## ZIMNO

**kierownik wyszkolenia:** Eryk Niedbała  
**kierownik szkoły:** Michał Starkowski  
ul. Niedźwiedzia 2c, Warszawa 02-737,  
tel. 513425014, [zimno@zimnozimno.pl](mailto:zimno@zimnozimno.pl)  
[www.zimnozimno.pl](http://www.zimnozimno.pl)  
**Prowadzone szkolenia snowboardowe:** Biuro podróży, szkółka snowboardowa SITS  
**Regiony:** Polska, Europa



# Zacznijmy od małych rzeczy – SPLITBOARD w Karkonoszach

Wycieczki górskie – małe i duże, to wspinała okazja do tego, aby rozwijać pasję i utrzymywać aktywny tryb życia. W połączeniu z naturą to daje kosmiczne efekty zadowolenia i satysfakcji z tego, że jest się w górach, na świeżym powietrzu i w grupie znajomych. Moje wycieczki górskie mają na celu nie tylko jazdę w głębokim śniegu, ale również obcowanie z naturą i naukę poruszania się po szlakach górskich oraz ich wyznaczania w bezpieczny sposób bez narażania siebie i drugiego człowieka oraz ekosystemu.

SPLITBOARD to świetna alternatywa na dotarcie w takie miejsca, gdzie wyciągi nie dojeżdżają, a liczba turystów i amatorów białego szaleństwa jest znacznie mniejsza, jak również jest to znakomity trening wydolnościowy. Połączenie tych kilku składowych pozwala odkrywać najpiękniejsze miejsca w górach, a w nagrodę pozostaje zjazd w głębokim śniegu poza obszarami dostępnymi dla innych.



Na taką małą wyprawę edukacyjną zabrałem kilku znajomych (w tym Kasię „Gienię” Pokój) i wyruszyliśmy skoro świt ze Szklarskiej Poręby z dolnej stacji wyciągu. Oczywiście na SPLITACH. Na początku trzeba zaznaczyć, że SPLITBOARD w Karkonoszach to nie marzenie o pięknym freeridzie w śniegu po pas (choć są czasami takie momenty), ale przede wszystkim umiejętność eksplorowania gór w sposób zgodny z ich przeznaczeniem. Świetna okazja do budowania kondycji, poznawania ludzi i miejsc.

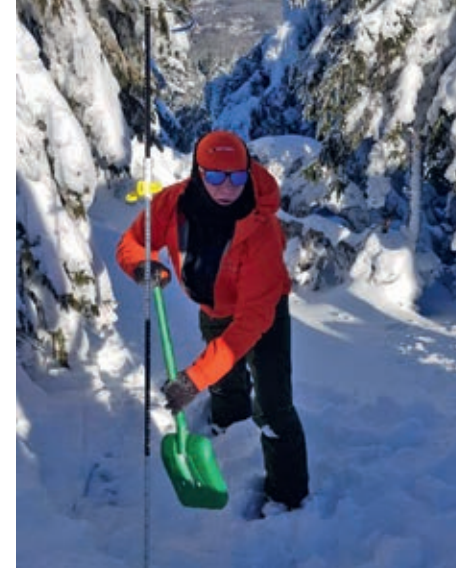
Element edukacyjny to nie tylko budowa sprzętu splitboardowego, klejenie fok, używanie harszli, technika poruszania itd., ale bardzo ważnym elementem edukacyjnym jest bezpieczeństwo i odpowiedzialność za grupę / za człowieka. Ważnym elementem jest również natura, zwłaszcza że Karkonosze to Park Narodowy i dbanie o ekosystem jest niezmiernie ważne.



Element edukacyjny to m.in. umiejętność poruszania się w terenie po wyznaczonych szlakach, jak również wyznaczanie szlaków, jeżeli jest to konieczne np. w zamieci śnieżnej lub bardzo gęstej mgle. A tych w Karkonoszach nie brakuje. To rejon Polski, gdzie mgła i bardzo silny wiatr jest na porządku dziennym i poruszanie się w takich warunkach powyżej korony drzew jest dość istotne.

Wycieczka nasza to krótkie, ale intensywne 3 dni szkoleniowe, która miała na celu naukę:

- Obsługiwanie sprzętu splitboardowego (przygotowanie, wady, zalety, sytuacje awaryjne)
- Planowania wycieczki (check lista najbardziej potrzebnych rzeczy)
- Planowania wycieczki (planowanie trasy i jej wyznaczanie, bez telefonu)
- Czytania mapy (mapa turystyczna 1:25000)
- Wyznaczania tury (za pomocą mapy, busoli, podziałki)
- Podstaw abc lawinowego (detektor, łopata, sonda, plecak abs)
- Techniki poruszania się na SPLITBOARDZIE
- Tempa poruszania się, dopasowania grupy, przerwy



- Symulacji lawinowych (szukanie, odkopywanie, zabezpieczenie)
  - Wyboru miejsca / linii zjazdu
  - Techniki zjazdu po szreni oraz w puchu
  - Nie oczywistego snowboardingu
- Zachęcam wszystkich Instruktorów SITS do takich warsztatów, które budują wszechstronność i kompetencje zawodowe, co w efekcie wyróżnia nas na tle całej społeczności snowboardowej w Polsce i za granicą.

**Łukasz Polasik**



**Łukasz Polasik** - Absolwent AWF Poznań, Instruktor Wykładowca SITS, Instruktor żeglarstwa PZŻ / ISSA Poland, organizator turystyki, szkoleniowiec.

# NAJBARDZIEJ ODJECHANE ZAWODY & EVENT SNOWBOARDOWY

## O Helter Skelter

Edycja 2022 stała pod znakiem zapytania. Nie tylko ze względu na sytuację na świecie, ale też niepewne warunki pogodowe. Dzień wcześniej nad Chopokiem (Słowacja) przeszła całonocna ulewa. A wiadomo, że kwiecień to plecień. Przepłótł więc plus z minusem i zamroził w nocy stoki. Krótko mówiąc: był beton. Jednak mimo niepewnej sytuacji, dzięki ekipie Snowparku w Jasnej, Helter odbył się planowo. Wykonali oni niesamowitą robotę shaperską, budując trasę pomimo niesprzyjających warunków.

Przejazd wyglądał następująco: slalom w bandzie, następnie drop – skok z mostu zbudowanego specjalnie na zawody\*; krótki powrót do bandy, następnie płynne wejście



w sekcję freestyle, a w niej: *line* składający się z trzech kickerów o różnych wielkościach – długości lotu oraz jibów – boxa podwójnie łamanego i dwóch rur o różnej trudności. Pomiedzy przeszkodami dodatkowa banda, a na koniec corner.

\* na konstrukcję mostu oraz video z trasy, można zerknąć na insta @powpow\_riders – jest w relacji wyróżnionej

## Feeling zawodnika

Z Heltera w pamięć zapadła mi właśnie ta kreatywna trasa, snowboardowy supervibe oraz świetna organizacja. Sam przejazd był bardzo przyjemnym wyzwaniem, nawet pomimo twardych lądowań, a punktacja końcowa przyniosła dodatkowo ogrom satysfakcji. Helter to przejazd na czas, ale nie w duchu rywalizacji. Międzynarodowy klimat daje raczej poczucie wsparcia i możliwość wymiany doświadczeń, a skupienie na dobrym przejeździe fajnie przepłata się z zająw.

## Feeling sędzi freestyle

W trudnych warunkach atmosferycznych, na zaawansowanej trasie, aby pojechać stylowo, szybko i przede wszystkim bezpiecznie, trzeba nie tylko posiadać odpowiednie umiejętności, ale warto też dobrze przemyśleć swój przejazd.

Pomocny w jego zaplanowaniu jest m.in. *Riders Meeting*. To spotkanie przed zawodami, na którym sędzia tłumaczy zasady, przebieg trasy, ranking – sposób oceniania każdej sekcji, czyli wszystkie ważne elementy, które pozytywnie lub negatywnie wpłyną na wynik. Kolejny etap przed startem to przejazd testowy. Poznanie trasy jest ważne. Dzięki niemu można mniej więcej ustalić, co wpływa na płynność przejazdu,



utrzymanie prędkości, dobre flow na przeszkodach, które na pewno zostanie docenione w *overall impression* sędziów. *Overall* to ogólne wrażenie sędziego nt. przejazdu zawodnika. W snowboardingu składają się na nie ustalone odgórnie kryteria. Są to: trudność, amplituda, wykonanie, różnorodność, progresja.

W przypadku Heltera mocno ryzykowna była chęć zdobycia punktów m.in. za trudność czy progresywność przejazdu freestyle. W warunkach, które opisałam wcześniej, nietrudno było o błąd np. podczas najazdu lub wybicia na kickerze.

A skutkował on niestabilnym lotem czy kiepskim lądowaniem, a w efekcie niższą punktacją za daną przeszkodę, ale też utratą płynności przejazdu. Jednak analogicznie, robiąc trudną ewolucję poprawnie, można było zyskać bardzo dużo. Kilkoro riders zaryzykowało, m.in. **Michał Ligocki**. Zajął pierwsze miejsce, a w swoich mediach społecznościowych napisał potem, że były to jego najtrudniejsze zawody. A czy Ty wzięłabyś/wziąłbyś udział w Helter Skelter? ;)

Kamila @powpow\_riders

## Power Knees. 8-tygodniowy program treningowo-rozwojowy w sportach zimowych oraz deskowych

Power Knees krok po kroku przygotowuje ridera do sezonu zimowego; przede wszystkim pod kątem formy fizycznej, ale również mentalnej. E-book ma przede wszystkim w prosty, czytelny, luźny sposób prowadzić do efektów w jeździe na śniegu, braku kontuzji, utrzymania zdrowia, odporności oraz dbania o energię do sportu zimą.

Z treningami poradzi sobie każdy dzięki dokładnym wskazówkom treningowym oraz możliwości wyboru poziomu zaawansowania, a także czasu trwania programu. Natomiast riders, który potrzebują mentalnego wsparcia w snowboardingu, znajdą w *Power Knees workbook* (zeszyt ćwiczeń). Jego celem jest pomoc w osiągnięciu celów snowboardowych,



niwelowaniu blokad mentalnych na śniegu, wzmacnianiu pewności siebie w podejmowaniu nowych wyzwań na desce oraz w powrocie do sportu po kontuzji.

Design e-booka jest przejrzysty, świeży, zimowy, aby od samego spojrzenia na zestawy treningowe znajdowało się czas i siłę na trening, pomimo zabieganego życia codziennego. Pomaga w tym również sposób jego wydania w wersji elektronicznej. Dzięki niemu możemy trenować w każdym miejscu; tam, gdzie tylko mamy ochotę i trochę przestrzeni.

Rozkład tygodniowy jednostek treningowych zawiera miejsce na własne aktywności, np. deskorolkę, rolki, basen, spacer, bieganie. Program pozwala więc łączyć różne zajawy sportowe.

Więcej o ebooku: [www.powpowriders.com/e-book-power-knees/](http://www.powpowriders.com/e-book-power-knees/)

Autorka e-booka: Instruktor Zawodowa SITS, Sędzia Freestyle PZS, doświadczona trenerka personalna, właścicielka szkoły snowboardowej Pow Pow Riders (@powpow\_riders) i przede wszystkim riderka **Kamila Świączkowska**.



Kilka słów od Kamili: *E-book powstał z chęci motywowania i wspierania riderów w dbaniu o formę sportową i mindset do sportów zimowych, deskowych. Celem było również stworzenie programu, który inspirował do kreatywnych treningów i różnorodnej aktywności, bo taki też jest snowboarding, kreatywny, różnorodny. Ważnym powodem jego powstania był też fakt, że na rynku brak było dotąd profesjonalnych publikacji, specjalizujących się w treningu motorycznym do sportów zimowych. W\_PowPow\_ mamy zajawę na zdrowie, na holistyczne podejście do sportu i dbanie o siebie. Efekty, jakie ono daje, to najlepszy powód, by zacząć trenować z Power Knees, mieć lepszy snowboarding, a jeśli doświadczyło się już kontuzji, wierzyć, że możliwy jest powrót do pełnej sprawności i zachowanie zdrowia na długie lata.*

**keepriding & stayhealthy  
#powpowriders #forriders**

**Kamila Świączkowska** – działa w sportach deskowych, poza sezonem zimowym jest twórczynią internetową (książki on-line, projekty kreatywne, itp.), Instruktor SITS, sędzia snowboardowy, blisko jej do tańca i języków obcych, mówi m. in. po arabsku.

### Kiteboarder poziom I

- potrafi sterować latawcem
- potrafi pływać body dragami

### Kiteboarder poziom II

- potrafi pływać w ślizgu
- potrafi wykonać selfrescue

### Kiteboarder poziom III

- potrafi ostrzyć i kontrolować tor jazdy
- potrafi robić zwroty
- **może wypożyczać sprzęt**

### Kiteboarder poziom IV

- potrafi pływać w pozycji switch
- potrafi wykonać prosty skok
- **może zostać instruktorem**

Freestyle

Wave

Foil

### Pomocnik instruktora

- może zarobkowo pomagać w szkoleniu kursantów
- posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera

Kurs pomocnika

Kurs instruktorski

### Instruktor poziom I

- posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
- może zarobkowo szkolić kursantów na jednym latawcu
- może korzystać z programu zniżek na zakup sprzętu
- może wypisywać karty progresu

### Instruktor poziom II

- posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
- może zarobkowo szkolić kursantów na dwóch latawcach
- może korzystać z programu zniżek na zakup sprzętu
- może wypisywać karty progresu
- może szkolić pomocników instruktorów
- może akceptować shadowing
- może zostać trenerem lub instruktorem wykładowcą
- **musi posiadać licencję motorowodną**
- **musi mieć minimum rok praktyki w szkole i udokumentowanych 30 wyszkolonych kursantów**

Kurs trenerski

Doświadczenie, działalność związkowa, praktyka asystencka

### Trener

- posiada ubezpieczenie OC w postaci karty kiteboardera
- może prowadzić szkolenia grup zawodników w konkurencjach twin-tip racing i formula kite

### Instruktor wykładowca

- może szkolić instruktorów
- może akceptować zmiany poziomów instruktorów
- może akceptować shadowing

Doświadczenie, działalność związkowa, praktyka asystencka

## ZOSTAŃ INSTRUKTOREM PZKite!

**PZKite**  
Polski Związek Kiteboardingu

Po ukończeniu kursu będziesz mógł:

- szkolić zarobkowo w jednej z ponad 60 szkół PZKite w Polsce i na Świecie
- otrzymasz państwowe uprawnienia spójne z Europejską Ramą Kwalifikacji
- otrzymasz całoroczne międzynarodowe ubezpieczenie OC na wszystkie sporty deskowe
- skorzystasz z programu prowizyjnego w ramach Karty Kiteboardera dla instruktorów, w tym zniżek na zakup sprzętu kiteboardingowego wybranych marek

Dołącz do najlepszych!



Informacje szczegółowe: [szkolenia@pzkite.pl](mailto:szkolenia@pzkite.pl), tel. 798 088 878

# Informator

na sezon 2022/2023

## CZĘŚĆ II SZKOŁY NARCIARSKIE



Stowarzyszenie  
Instruktorów i Trenerów  
Narciarstwa PZN



# KLSN w kadencji 2018-2022



Komisja działała w składzie: **Andrzej Milewski** – Przewodniczący KLSN, **Anna Klepacka** – Wiceprzewodnicząca, **Piotr Bogusz**, **Tomasz Cichy**, **Jakub Kowalski** – Członkowie. Wszystkie te osoby były reprezentantami swoich regionów – kolejno: Polska centralna i północna, Tatry i Podhale, Małopolska, Śląsk i Beskidy, Dolny Śląsk.

### Zestawienie liczby wydanych licencji dla LSN w kadencji 2018-2022:

#### Sezon 2018/2019

A+B = 45 licencji; A = 82 licencje; C = 4 licencje; D = 54 licencje.

#### Sezon 2019/2020

A+B = 48 licencji; A = 85 licencji; C = 4 licencje; D = 66 licencji.

#### Sezon 2020/2021

A+B = 46 licencji; A = 88 licencji; C = 8 licencji; D = 85 licencji.

#### Sezon 2021/2022

A+B = 44 licencje; A = 79 licencji; C = 5 licencji; D = 68 licencji.

**Andrzej Milewski**  
Przewodniczący KLSN



# Komisja Licencjonowanych Szkół Narciarskich SITN PZN

Po dwóch sezonach pełnych kłopotów zdrowotnych, organizacyjnych i finansowych sezon 2021/22 stał się podobny do tych, do których przywykliśmy. Przynajmniej taki obraz jest widoczny w statystykach. Ograniczenia spowodowane pandemią koronawirusa SARS-CoV-2 wcześniej dotknęły wszystkich Licencjonowanych Szkół Narciarskich.

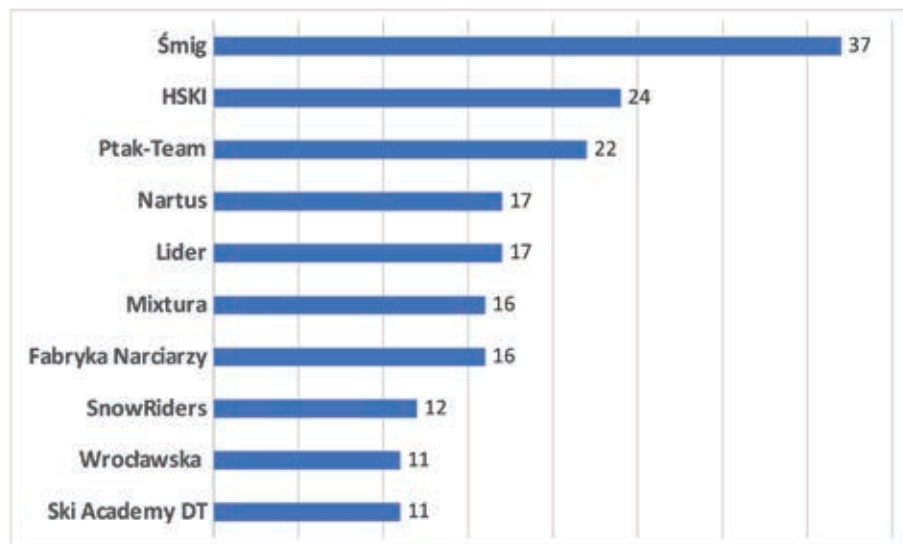
W ankiecie, przeprowadzonej jeszcze w lutym 2021 roku, na którą odpowiedziało 38 Licencjonowanych Szkół Narciarskich (20 A+B i 18 A) tylko 2 szkoły potwierdziły prowadzenie szkolenia w okresie od 28 grudnia 2020 do 12 lutego 2021, a 8 szkół otrzymało wsparcie finansowe w ramach tzw. tarcz, natomiast

10 LSN zamierzało prowadzić szkolenia poza terenem Polski.

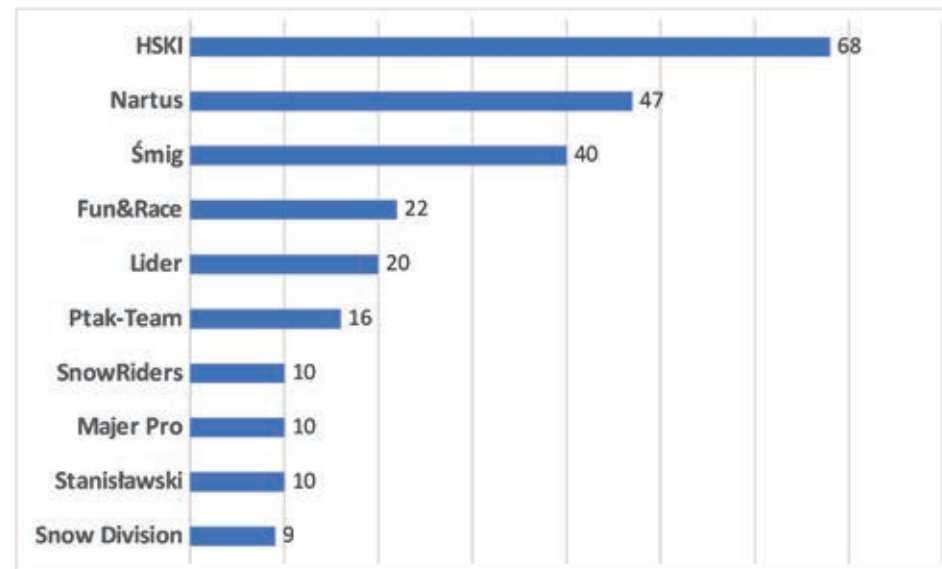
Cieszy w minionym sezonie liczba przeprowadzonych 65 kursów Kwalifikacyjnych. Czyżby to był odzew na zeszłoroczne zachęty do promowania, nie tylko w naszym środowisku, wartości szkoleniowych kursów Demonstratora i Kwalifikacyjnego i namawianie do zwiększania liczby organizowanych kursów?

Szkoły z licencją A+B wyszkoliły 280 Demonstratorów Szkolnych PZN (w poprzednich sezonach: 211, 312, 250, 310, 302, 86), natomiast Kursy Kwalifikacyjne zaliczyło pozytywnie 327 osób (w poprzednich sezonach: 330, 279, 343, 429, 389, 273, 150).

## SZKOŁY Z NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ WYSZKOLONYCH DS PZN W SEZONIE 2021/2022:

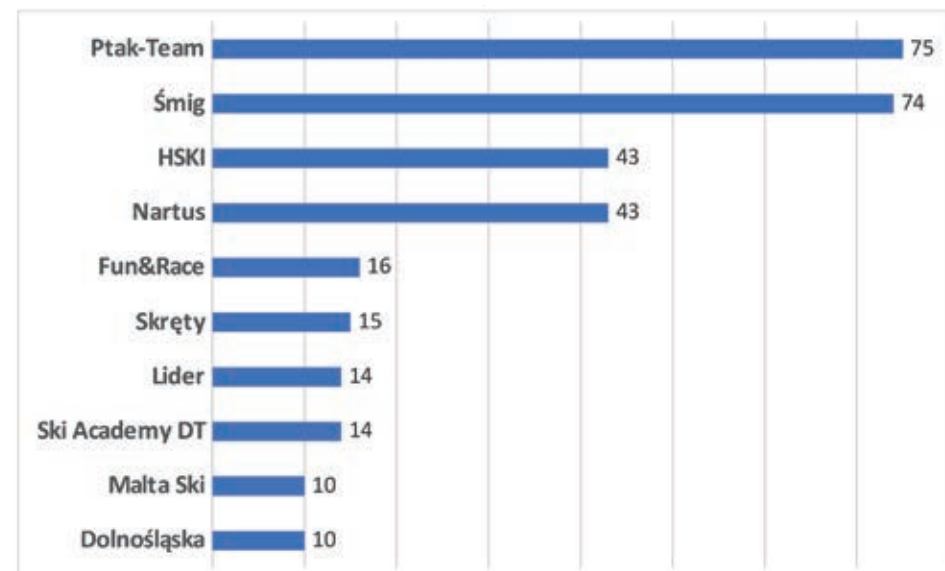


## SZKOŁY Z NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ ABSOLWENTÓW KK W SEZONIE 2021/2022:



Kursy Pomocnika Instruktorza PZN: część techniczna – 444 (poprzednie zimy: 409, 347, 385, 544, 508, 491, 211), część metodyczna – 391 absolwentów (poprzednio: 371, 278, 411, 470, 475, 465, 193).

## SZKOŁY Z NAJWIĘKSZĄ LICZBĄ ABSOLWENTÓW KURSÓW POMOCNIKA INSTRUKTORA PZN W SEZONIE 2021/2022:



**ZDAWALNOŚĆ EGZAMINÓW REGIONALNYCH W SEZONIE 2021/2022 WŚRÓD ABSOLWENTÓW KURSÓW ZORGANIZOWANYCH PRZEZ POSZCZEGÓLNE LICENCJONOWANE SZKOŁY NARCIARSKIE (UWZGLĘDNIONO RÓWNIEŻ OSOBY, KTÓRE UKOŃCZYŁY KURS PI W POPRZEDNICH SEZONACH, ALE DO ER PODCHODZIŁY DOPIERO W OSTATNIM SEZONIE)**

L.p.	NAZWA SZKOŁY	Liczba wyszkolonych PI	Wynik Egzaminu Regionalnego		
			TAK	NIE	BRAK
1	Ptak -Team	75	40	8	27
2	Śmig	74	68	4	2
3	HSKI	43	38	2	3
4	Nartus	43	38	3	2
5	Fun&Race	16	13	1	2
6	Skręty	15	2	5	8
7	Lider	14	14	0	0
8	Ski Academy DT	14	7	6	1
9	Malta Ski	10	7	2	1
10	Dolnośląska	10	4	1	5
11	Wrocławska	9	7	2	0
12	Majer Pro	9	5	0	4
13	Stanisławski	8	6	2	0
14	MIXTURA	7	4	2	1
15	Snow Way	6	5	0	1
16	Fabryka Narciarzy	6	0	0	6
17	Jaffi Sport	5	5	0	1
18	Akademicka	4	4	0	0
19	Marketour	4	4	0	0
20	Wielkopolska	4	4	0	0
21	Zabrzańska	4	2	1	1
22	Ryskański	3	3	0	0
23	Supernarty	3	1	2	0
24	FREERIDESPORT	2	2	0	0
25	Jaworzyna	2	1	1	0

Na szczycie naszej piramidy szkoleniowej znajdują się kursy specjalistyczne i Centralny Kurs Instruktorski. Idealne piramidy wymagają solidnych podstaw, które w naszym Stowarzyszeniu powinna w każdym sezonie tworzyć duża liczba uczestników Kursów Demonstratora i Kwalifikacyjnego. Twórzmy wspólnie modę na organizowanie tych kursów oraz na uczestnictwo w tych kursach. Delegujmy do prowadzenia zajęć na Kursie Kwalifikacyjnym instruktorów z najwyższymi uprawnieniami

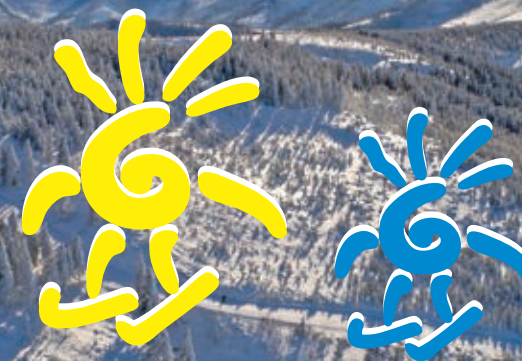
i doświadczeniem oraz wykorzystujemy fakt, że kursy kończy wręczenie Indeksu Sportów Śnieżnych – co jest zawsze bardzo pozytywnie motywującym przeżyciem dla absolwentów.

W dniu zamykania Informatora do druku Komisja LSN zatwierdziła 103 wnioski licencyjne na sezon 2022/23.

**Andrzej Milewski**  
Przewodniczący KLSN  
w kadencji 2018-2022

# SZCZYRK SKRZYCZNE

# ŚMIG



**Ze ŚMIG-u wywodzi się najwięcej w kraju absolwentów kursów Demonstratora i Pomocnika Instruktor PZN.**



Również najwięcej osób pozytywnie zaliczających Zawody i Egzaminy Regionalne pobierało edukację w ŚMIG-u. Decyduje o tym nasz profesjonalizm i doświadczenie.

**Spróbuj i Ty!**



# HSKI

# NAJLEPSZA SZKOŁA

## MISTRZOSTWO POLSKI INSTRUKTORÓW 2022



## HSKI TRAVEL

BIURO PODRÓŻY

## WŁOCHY / AUSTRIA

znajdź nas



## KURSY INSTRUKTORSKIE

[hski.pl](https://hski.pl)

# SZKOŁA NARCIARSKA



## BARTŁOMIEJ PTAK

Mistrz Polski Amatorów i Instruktorów, Instruktor Wykładowca zaprasza  
na szkolenia zagraniczne w sezonie 2022/23:

16-21 październik 2022 Hintertux (Austria)

6-12 listopad 2022 Stubai

3-10 grudzień 2022 Kronplatz (Włochy)

10-17 grudzień 2022 Kronplatz (Włochy)

8-15 styczeń 2023 Moena (Włochy - Ski Safari)

12-19 luty 2023 Moena (Włochy - Ski Safari)

12-19 marzec 2023 Paganella (Włochy)

18-24 marzec 2023 Moena (Włochy - Ski Safari)

30 kwiecień-5 maj 2023 Stubai

Podczas szkoleń zagranicznych organizujemy kursy kadrowe SITN PZN.

Szczegóły: [ptak-team.pl](http://ptak-team.pl)

tel. 601-501-423

[szkola@ptak-team.pl](mailto:szkola@ptak-team.pl)

Instruktorów  
Skizy wspiera:



# Skizy

## Największa szkoła narciarska w Beskidach



20 lat  
doświadczenia

### Czekają na Was

Mistrzowie Szkół Narciarskich  
- licencja A

Znajdziesz nas na stokach:

**CIEŃKÓW**  
Wista  
Malinka

**STOK**  
Wista  
Jawornik

**ZŁOTY  
GRÓŃ**  
Istebna



[www.skizy.pl](http://www.skizy.pl)  
502 582 696



**ANNA BUCZEK** - Instruktor Wykładowca SITN PZN, Członek Pol-Ski Demo Team, Mistrzyni Polski Instruktorów zaprasza w sezonie 2022/2023 na:

- **KURSY KADROWE NA STOPNIE SITN**  
- demonstrator, kurs kwalifikacyjny, kurs pomocnika instruktora
- **KURSY DOSZKALAJĄCE**  
- dla kandydatów na kursy instruktorskie oraz Zawody i Egzaminy Regionalne
- **ROZJAZD PRZEDSEZONOWY DLA INSTRUKTORÓW**  
- szkolenie z zakresu techniki i metodyki nauczania dla instruktorów i szkół narciarskich
- **SZKOLENIA SPORTOWE**



**FUNRACE**  
SZKOŁA NARCIARSKA



Partner techniczny  
**HEAD**



#### Terminy

- 05 - 10.12.2022
- 12 - 17.12.2022
- 19 - 24.12.2022
- 26 - 31.12.2022
- 03 - 08.01.2023
- 09 - 14.01.2023
- 16 - 21.01.2023
- 23 - 28.01.2023
- 30 - 04.02.2023
- 06 - 11.02.2023
- 13 - 18.02.2023
- 20 - 25.02.2023



Miejsce prowadzenia kursów  
Czorsztyn Ski - Kluszkowce  
Grapa Ski - Litwinka



Aktualny kalendarz kursów i szkoleń znajdziesz na  
[www.funrace.pl](http://www.funrace.pl)



Informacje i zapisy:

**Anna BUCZEK**

☎ 501724216

✉ [anna.buczek@funrace.pl](mailto:anna.buczek@funrace.pl)

📱 [facebook.com/funracepl](https://www.facebook.com/funracepl)



## SZKOŁA NARCIARSKA



### BARTŁOMIEJ PTAK

Mistrz Polski Amatorów i Instruktorów, Instruktor Wykładowca zaprasza na szkolenia na stopnie instruktorskie i treningi jazdy sportowej do Poronina Suchego i w Alpy.

Kursy na stopnie **Demonstratora, Kwalifikacyjny i Pomocnika Instruktora:**

**15-21 październik 2022** Hintertux (Austria)

**6-12 listopad 2022** Stubai

**3-10 grudzień 2022** Kronplatz (Włochy)

**10-17 grudzień 2022** Kronplatz (Włochy)

**18-23 grudzień 2022** Poronin Suche

**26-31 grudzień 2022** Poronin Suche

**1-6 styczeń 2023** Poronin Suche

**15-20 styczeń 2023** Poronin Suche

**29 styczeń-3 luty 2023** Poronin Suche

**12-17 luty 2023** Poronin Suche

**13-19 marzec 2023** Paganella (Włochy)

**30 kwiecień-5 maj 2023** Stubai

**Treningi jazdy sportowej**

Tyczki - slalom, gigant, coaching, video analiza, elektroniczny pomiar czasu. Poronin Suche codziennie od 20 grudnia do 10 marca oraz podczas szkoleń za granicą.

Szczegóły: [ptak-team.pl](http://ptak-team.pl)

tel. 601-501-423

[szkola@ptak-team.pl](mailto:szkola@ptak-team.pl)

# Katalog Licencjonowanych Szkół Narciarskich Sezon 2022/2023

## 360° (SNOWSHOW) **A D**

**kierownik wyszkolenia:** Wilam Jacek  
**kierownik szkoły:** Starkowski Michał  
02-737 Warszawa,  
ul. Niedźwiedzia 2C  
kom. 888 100 888  
<http://www.snowshow.pl>  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe  
**regiony:** Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy



## AB ACTIVE **A D**

**kierownik wyszkolenia:** Beniamin Kwiatkowski  
**kierownik szkoły:** Beniamin Kwiatkowski  
02-797 Warszawa,  
Nowoursynowska 130a  
kom. 608 400 414  
<http://abactive.plbeniamin@abactive.pl>  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Pieniny, Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



## ADVENTURE SKIING **A D**

**kierownik wyszkolenia:** Mateusz Mączyński  
**kierownik szkoły:** Justyna Mączyńska  
27-640 Konary,  
Stok Konary  
kom. 605 403 094  
<http://adventureskiing.pl>  
[coldheat@wp.pl](mailto:coldheat@wp.pl)



## AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSKA **AB D**

**kierownik wyszkolenia:** Beata Blachura  
**kierownik szkoły:** Jakub Kowalski  
54-317 Wrocław, Sarbinowska 43/8  
fax 748 660 466  
kom. 502 327 009, 601 956 919, 693 185 378  
<http://www.szkoła-akademicka.pl>, <http://www.szkołaakademicka.pl>  
[asnakademicka@gmail.com](mailto:asnakademicka@gmail.com)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy



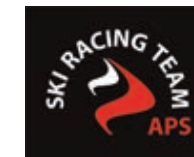
## ALLEGRA **A D**

**kierownik wyszkolenia:** Mirosław Radwan  
**kierownik szkoły:** Michał Palejczyk  
70-561 Szczecin, Staromłyńska 8  
tel. 91 818 12 34  
kom. 608 686 692  
<http://nartywalpach.com>  
[biuro@allegratravel.pl](mailto:biuro@allegratravel.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe,  
wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,  
szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Inne, Austria, Włochy



## APS SKI RACING TEAM **A**

**kierownik wyszkolenia:** Zbigniew Rajtar  
**kierownik szkoły:** Maciej Gargul  
31-353 Kraków, Władysława Żeleńskiego 51 C/4  
kom. 509 297 436  
[aps@aps-team.com](mailto:aps@aps-team.com)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Sądecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja



## ARŁAMÓW **A D**

**kierownik wyszkolenia:** Tadeusz Piorunik  
**kierownik szkoły:** Tadeusz Piorunik  
38-700 Ustrzyki Dolne, Bieszczadzka 80  
kom. 605 060 819  
[tadeuszpiorunik@wp.pl](mailto:tadeuszpiorunik@wp.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe,  
wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Bieszczady

## AWF GDAŃSK **AB D**

**kierownik wyszkolenia:** Makowski Krzysztof  
**kierownik szkoły:** Krawczyński Marcin  
80-336 Gdańsk, K.Górskiego 1  
kom. 600 404 060  
[marcin.krawczynski@awf.gda.pl](mailto:marcin.krawczynski@awf.gda.pl)

## AWF KATOWICE **AB**

**kierownik wyszkolenia:** Adam Staszkiwicz  
**kierownik szkoły:** Adam Staszkiwicz  
40-065 Katowice, Mikołowska 72 a kom. 604 179 117  
[a.staszkiwicz@awf.katowice.pl](mailto:a.staszkiwicz@awf.katowice.pl)

## AWF WROCLAW ZAKŁ. SPORTÓW ZIMOWYCH **AB**

**kierownik wyszkolenia:** Rafał Wołk  
**kierownik szkoły:** Rafał Wołk  
51-612 Wrocław, Paderewskiego 35  
**kursy kadrowe:** kurs kwalifikacyjny,  
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,  
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa  
**regiony:** Kotlina Kłodzka, Austria

## BESKID **A D**

**kierownik wykształcenia:** Karol Krawczyk  
**kierownik szkoły:** Tomasz Majchrowicz  
34-745 Spytkowice, Spytkowice 135A  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Wyspowy



## BESKID SPORT ARENA **A D**

**kierownik wykształcenia:** Szymon Brzozowski  
**kierownik szkoły:** Maja Mańkowska  
43-370 Szczyrk, Grzybowa 1, kom. 609 005 040  
szkola@beskidsportarena.pl  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Śląski



## BESTKAMP **AB**

**kierownik wykształcenia:** Maciej Barabasz  
**kierownik szkoły:** Maciej Barabasz  
35-084 Rzeszów, Rymanowska 17/4, kom. 786 921 912, 880 853 532  
http://www.bestkamp.pl, biuro@bestkamp.pl  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Sądecki, Bieszczady



## BFC SCHOOL **A**

**kierownik wykształcenia:** Filip Szpot  
**kierownik szkoły:** Maciej Szpot  
02-202 Warszawa, Drawska 22, lok.1.23  
tel. 22 670 01 25  
http://www.bfc.pl, filip.szpot@bfc.pl  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie skitourowe  
**regiony:** Inne, Szczęśliwice – Warszawa, Austria, Francja, Niemcy, Słowenia, Szwajcaria, Włochy



## B-GOOD **A D**

**kierownik wykształcenia:** Adam Wójcik  
**kierownik szkoły:** Adam Wójcik  
43-450 Ustroń, Myśliwska 52 C, Akcyjowa 107  
tel. 33 488 89 18, kom. 500 555 165  
http://www.b-good.at  
szkola@b-good.at



## BLUES CARV **A D**

**kierownik wykształcenia:** Dariusz Szromba  
**kierownik szkoły:** Marek Szromba  
32-600 Oświęcim, Kamieniec 12 C  
kom. 606 644 345, 698 063 057  
http://www.bluescarv.y24.pl, bluescarv@wp.pl  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Słowacja, Włochy



## CAR-TOURIST **A D**

**kierownik wykształcenia:** Tomasz Gomol  
**kierownik szkoły:** Marian Grochowski  
85-030 Bydgoszcz, K. Gotowskiego 6  
tel. 52 322 19 45  
kom. 601 662 227  
http://www.cartourist.com  
info@cartourist.com  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Karkonosze, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



## CHRIS **A D**

**kierownik wykształcenia:** Paweł Tarapacki  
**kierownik szkoły:** Paweł Błażowski  
05-500 Piaseczno, Kilińskiego 8  
tel. 22 737 05 00, fax 22 737 05 01  
kom. 509 942 233  
http://www.chris.com.pl  
chris@chris.com.pl  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Bieszczady, Karkonosze, Słowacja, Włochy

## CISOWA **A**

**kierownik wykształcenia:** Zbigniew Luks  
**kierownik szkoły:** Izabela Latacz  
42-436 Pilica, Kleszczowa 113 A kom. 533 663 700  
http://www.cisowa.pl/szkola-narciarska  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe  
**regiony:** Inne



## DESKI **AB**

**kierownik wykształcenia:** Kazimierz Łodziński  
**kierownik szkoły:** Kazimierz Łodziński  
00-468 Warszawa, Żurawskiego 8  
tel. 22 841 49 34  
fax 22 840 63 71  
kom. 601 327 834  
http://www.deski.orgdeski@deski.org  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Tatry i Podhale, Austria, Włochy



## DOLOMITY TOUR **A**

**kierownik wykształcenia:** Tomasz Janikowski  
**kierownik szkoły:** Władysława Jura  
40-014 Katowice, Św. Stanisława 8  
tel. 32 259 82 03, fax 32 259 82 03  
http://www.dolomity.com.pl/, http://www.facebook.com/DolomityTour/,  
http://www.instagram.com/dolomity\_tour/  
dolomity@dolomity.com.pl  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Włochy



**DSN** **AB** **C** **D**

**kierownik wykszolenia:** Jakub Chachulski  
**kierownik szkoły:** Bogdan Pietrykowski  
 50-304 Wrocław, Pasterska 2/24  
 tel. 71 326 00 39  
 fax 71 326 00 39  
 kom. 602 762 458  
<http://www.dsnski.pl>  
 pietrykowski@gmail.com



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Inne, Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Sudety Środkowe, Austria, Czechy, Ukraina, Włochy

**FABRYKA NARCIARZY** **AB**

**kierownik wykszolenia:** Andrzej Milewski  
**kierownik szkoły:** Piotr Tekiel  
 01-494 Warszawa, Obrońców Tobruku 31/33  
 kom. 506 124 112  
 info@fabrykanarciarzy.pl



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Szczęśliwice – Warszawa, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

**FABRYKA SPORTU** **A**

**kierownik wykszolenia:** Katarzyna Łodzińska  
**kierownik szkoły:** Katarzyna Łodzińska  
 05-540 Warszawa, Leśnych Boginek 2  
 kom. 515 273 292  
<http://www.fabrykasportu.net>  
 kasia@fabrykasportu.net



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

**FAN-SPORT** **A**

**kierownik wykszolenia:** Grzegorz Garncarski  
**kierownik szkoły:** Andrzej Jaworski  
 37-100 Łañcut, Kr. Jadwigi 1  
 kom. 604 935 409  
<http://fansport.com.pl>  
 biuro.fansport@gmail.com



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Sądecki, Bieszczady, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Słowacja, Włochy

**FREERIDE SPORT** **AB**

**kierownik wykszolenia:** Grzegorz Dendys  
**kierownik szkoły:** Grzegorz Dendys  
 43-300 Bielsko-Biała, Jemiołowa 15, kom. 502 320 309  
<http://www.freeridesport.pl>, dendys@freeridesport.pl



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie skitourowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Włochy

**FUN SCHOOL** **AD**

**kierownik wykszolenia:** Wojciech Dziurny  
**kierownik szkoły:** Marcin Dziurny, 34-500 Zakopane, Sienkiewicza 24 c  
 fax 18 201 52 88, kom. 608 806 030, 608 806 030  
<http://www.fun-school.pl>, info@fun-school.pl



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

**FUN&RACE** **AB** **C** **D**

**kierownik wykszolenia:** Anna Buczek  
**kierownik szkoły:** Kamil Zaród  
 34-460 Szczawnica, Szczawnica, Jana Pawła II 54, kom. 501 724 216  
<http://www.funrace.pl>, biuro@funrace.pl



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Sądecki, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

**G.B.SPORT** **AB** **D**

**kierownik wykszolenia:** Andrzej Marasek  
**kierownik szkoły:** Bartłomiej Czarnota, Grzegorz Pomes  
 35-507 Rzeszów, Brydaka 11/22, tel. 509 751441, 603 121020  
<http://gbsport.pl>, gbsport@gbsport.pl



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe  
**regiony:** Beskid Sądecki, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

**GIBASSPORTKLUB** **AD**

**kierownik wykszolenia:** Wojciech Gibas  
**kierownik szkoły:** Wojciech Gibas  
 43-300 Bielsko-Biała, M.Reja 21/54, kom. 730 733 335  
<http://gibassportklub.pl>, biuro@gibasportklub.pl



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Włochy

## GLOSATOR SN PRZY III SPOŁECZNYM LICEUM LO W KRAKOWIE **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Krzysztof Zięba

**kierownik szkoły:** Iwo Wróński

31-058 Kraków, Stradomska 10

tel. 12 421 67 45

fax 12 421 67 16

<http://www.glosator.pl>

[snglosator@sto64.krakow.pl](mailto:snglosator@sto64.krakow.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,

obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora –

cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa,

szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

**regiony:** Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale,

Austria, Słowacja, Włochy



## HSKI HARENDA ZAKOPANE **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Łukasz Guńka

**kierownik szkoły:** Andrzej Hyc

34-500 Zakopane, ul. Harenda 21A

kom. 534 140 447

<http://www.hski.pl>

[wojtek@hski.pl](mailto:wojtek@hski.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,

obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,

kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora –

cz. metodyczno-sportowa, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski,

rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

**regiony:** Tatry i Podhale



## JAFI SPORT **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Katarzyna Górka

**kierownik szkoły:** Jacek Zawadka

02-909 Warszawa, Bonifacego 161/8

kom. 660 490 355

[jafi@jafisport.pl](mailto:jafi@jafisport.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży,

szkolenie skitourowe

**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora –

cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa,

rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

**regiony:** Tatry i Podhale, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy



## JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD **AB C D**

**kierownik wykształcenia:** Piotr Kapustianyk

**kierownik szkoły:** Wojciech Przygoda

33-380 Krynica Zdrój, Czarny Potok 75

kom. 512 203 000

<http://szkolajaworzyna.pl>

[info@szkolajaworzyna.pl](mailto:info@szkolajaworzyna.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,

obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe,

szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe, rajd narciarski

**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora –

cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,

szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów

**regiony:** Beskid Sądecki, Austria



## JEDZIESZ.COM **A D**

**kierownik wykształcenia:** Paulina Hejn-Kępkiewicz

**kierownik szkoły:** Paulina Hejn-Kępkiewicz

01-496 Warszawa, Franciszka Kawy 22 m 12

kom. 605 954 473

<http://boboski.com>

[paulina@boboski.com](mailto:paulina@boboski.com)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe

**regiony:** Szczęśliwice – Warszawa, Austria, Włochy



## JM SPORT **A**

**kierownik wykształcenia:** Jan Nawieśniak

**kierownik szkoły:** Michał Wojnowski

32-800 Brzesko, Sikorskiego 69

kom. 602 189 594, 694 209 879

<http://jmsport.pl>

[biuro@jmsport.pl](mailto:biuro@jmsport.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,

obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

**regiony:** Beskid Sądecki, Beskid Wyspowy, Gorce, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale



## JUMBO **AB**

**kierownik wykształcenia:** Czesław Marek

**kierownik szkoły:** Grzegorz Jurczyk

43-300 Bielsko-Biała, Zgody 4/47

kom. 502 484 090

<http://jumbosport.pl>

[biuro@jumbosport.pl](mailto:biuro@jumbosport.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,

obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży

**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora –

cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe

**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



## KASINA **A D**

**kierownik wykształcenia:** Antonio Dulczewski

**kierownik szkoły:** Kacper Pała

34-741 Kasina Wielka, Kasina Wielka 672

tel. 18 506 51 01

kom. 512 409 523

<http://kasinaski.pl>

[szkolakasina@gmail.com](mailto:szkolakasina@gmail.com)



## KLUB NARCIARSKI SPORTEUM **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Ludwik Żukowski

**kierownik szkoły:** Ewa Stępnik

03-068 Warszawa, Zawiańska 27

tel. 22 614 87 44

kom. 796 165 501

<http://www.sporteum.pl>

[poczta@sporteam.pl](mailto:poczta@sporteam.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,

obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe

**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,

kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,

kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa

**regiony:** Beskid Sądecki, Inne, Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



## KOZINIEC **A D**

**kierownik wykszolenia:** Krzysztof Nowaczyński  
**kierownik szkoły:** Katarzyna Kalemba-Dziurny  
34-532 Czarna Góra, Nadwodnia 170  
kom. 534 802 802

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, rajd narciarski  
**regiony:** Tatry i Podhale



## KOZŁO-SKI **A**

**kierownik wykszolenia:** Andrzej Kozłowski  
**kierownik szkoły:** Andrzej Kozłowski  
24-120 Kazimierz Dolny,  
Stok Narciarski: Puławska 168, 24-120 Kazimierz Dolny/  
Korespondencja: Tyszkiewiczza 30a, 24-120 Kazimierz Dolny  
kom. 601 979 570, <http://kozlo-ski.pl>, [gugin@wp.pl](mailto:gugin@wp.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Inne, Austria



## LIDER **AB D**

**kierownik wykszolenia:** Piotr Bogusz  
**kierownik szkoły:** Piotr Bogusz  
31-155 Kraków, Warszawska 24  
tel. 12 628 29 39, fax 12 628 29 39, kom. 601 550 300  
<http://www.narty.edu.pl>, [liders@narty.edu.pl](mailto:liders@narty.edu.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Makowski, Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Gorce, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy



## LISIA POLANA **A**

**kierownik wykszolenia:** Marcin Czyż  
**kierownik szkoły:** Marcin Czyż  
43-450 Ustroń, 3 Maja 130  
kom. 531 797 825  
[www.lisia-polana.pl](http://www.lisia-polana.pl)  
[biuro@lisia-polana.pl](mailto:biuro@lisia-polana.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe



## M & M **AD**

**kierownik wykszolenia:** Marcin Marchowski  
**kierownik szkoły:** Marcin Michalski  
58-540 Karpacz, ul. Turystyczna5, Biały Jar  
kom. 601 334 433, 887 798 474  
<http://www.facebook.com/mmkarpacz>,  
<http://www.mmkarpacz.pl>  
[biuro@mmkarpacz.pl](mailto:biuro@mmkarpacz.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Karkonosze, Kotlina Kłodzka



## MAJER PRO **AB**

**kierownik wykszolenia:** Marek Majerczyk  
**kierownik szkoły:** Marek Majerczyk  
34-530 Bukowina Tatrzńska, Leśna 20  
tel. 18 207 70 85  
fax 18 207 72 24  
kom. 601 452 345  
<http://majerpro.com>  
[marekmajerczyk@gmail.com](mailto:marekmajerczyk@gmail.com)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Tatry i Podhale, Słowacja



## MALTA SKI **AB**

**kierownik wykszolenia:** Piotr Ogarzynski  
**kierownik szkoły:** Paweł Cielewicz  
61-131 Poznań, Wiankowa 2  
kom. 501 710 125, 605 921 413  
<http://maltaski.pl>  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie sportowe



## MAŁE CICHE **AB D**

**kierownik wykszolenia:** Piotr Stawarz  
**kierownik szkoły:** Piotr Stawarz  
34-500 Zakopane, Nowotarska 12 F/15  
kom. 601 662 058  
<http://maleciche.com>  
[szkolamaleciche@gmail.com](mailto:szkolamaleciche@gmail.com)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Tatry i Podhale



## MARKETOUR SPORT SZOK **AB**

**kierownik wykszolenia:** Jarosław Smajdor  
**kierownik szkoły:** Grzegorz Zamorski  
35-030 Rzeszów, 3-Maja 28  
tel. 17 853 60 86  
fax 17 853 60 86  
kom. 603 118 333  
<http://www.marketour.pl/> <http://www.sportszok.pl/>  
[marketour@marketour.pl](mailto:marketour@marketour.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Sądecki, Bieszczady, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy



## MAXISPORT **A D**

**kierownik wykształcenia:** Marcin Posaik  
**kierownik szkoły:** Marcin Sobczak  
35-120 Rzeszów, Stojałowskiego 8/54, kom. 606 141 330  
<http://www.maxisport.com.pl>, [ms@maxisport.com.pl](mailto:ms@maxisport.com.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Inne, Tatry i Podhale, Włochy



## MAYTUR **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Tomasz Stobiecki  
**kierownik szkoły:** Katarzyna Majewska-Ludwig  
44-121 Gliwice, Dekabrystów 26, tel. 32 757 88 98  
kom. 606 527 608, 692 076 607. <http://www.maytur.com.pl>  
[biuro@maytur.com.pl](mailto:biuro@maytur.com.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy

## MILENIUM **A D**

**kierownik wykształcenia:** Przemysław Budziło  
**kierownik szkoły:** Grzegorz Gębarowski  
36-100 Kolbuszowa, Jana Pawła II 21/64  
kom. 605 048 385  
<http://mileniumski.pl>  
[gebaski@o2.pl](mailto:gebaski@o2.pl)



## MIXTURA **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Edward Wroński  
**kierownik szkoły:** Piotr Jendryczka  
80-365 Gdańsk, Czarny Dwór 16B/4, kom. 665 888 848  
<http://www.mixtura.pl>, [biuro@mixtura.pl](mailto:biuro@mixtura.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Inne, Pomorze, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



## MULTI SPORT HASKI **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Piotr Nowacki  
**kierownik szkoły:** Paweł Nowacki  
30-427 Kraków, Żywiecka 28/25, kom. 605 949 727, [atomicgs@gmail.com](mailto:atomicgs@gmail.com)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Sądecki, Gorce, Inne, Tatry i Podhale, Austria



## NAFERIE.PL **A**

**kierownik wykształcenia:** Przemysław Migut  
**kierownik szkoły:** Piotr Ziętara  
00-137 Warszawa, Elekoralna 13/121  
kom. 790 322 733, 790 871 015  
[obozy@naferie.pl](mailto:obozy@naferie.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa  
**regiony:** Beskid Żywiecki, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

## NARCIARSKI KLUB SPORTOWY RASC **A D**

**kierownik wykształcenia:** Michał Kołder  
**kierownik szkoły:** Maciej Kołodziejczyk  
02-202 Warszawa, DRAWSKA 22  
kom. 531 414 114, 604 277 289  
<http://rasc.pl>  
[biuro@rasc.pl](mailto:biuro@rasc.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Szczęśliwice – Warszawa, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Włochy

## NARTUS **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Tomasz Cichy  
**kierownik szkoły:** Aleksandra Libera-Cichy  
43-470 Istebna, Istebna 803  
kom. 508 070 677, 790 274 922  
<http://www.nartus.pl>  
[biuro@nartus.pl](mailto:biuro@nartus.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie skitourowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski

## NDSPORT.PL **A D**

**kierownik wykształcenia:** Piotr Hugues  
**kierownik szkoły:** Ireneusz Tarasewicz  
80-312 Gdańsk, Wita Stwosza 31/14  
kom. 501 028 002  
<http://www.ndsport.pl>  
[info@ndsport.pl](mailto:info@ndsport.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Pomorze, Austria, Włochy

## PADAŚNIEG **A**

**kierownik wykształcenia:** Artur Wójcik  
**kierownik szkoły:** Maciej Misztal  
58-580 Szklarska Poręba, Turystyczna 25A  
kom. 666 709 400  
<http://padasnieg.com>  
[info@padasnieg.com](mailto:info@padasnieg.com)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Inne, Karkonosze, Sudety Środkowe, Austria, Czechy, Sudety Zachodnie

## PAUL ACADEMY **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Krzysztof Makowski  
**kierownik szkoły:** Paweł Jodczyk  
81-853 Sopot, Al. Niepodległości 719/1  
kom. 509 989 822  
<http://www.paulacademy.pl>  
[biuro.paul@gmail.com](mailto:biuro.paul@gmail.com)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie skitourowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa  
**regiony:** Beskid Żywiecki, Kotlina Kłodzka, Pomorze, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Włochy

## PINKI-SPORT **A**

**kierownik wykształcenia:** Roman Pinkas  
**kierownik szkoły:** Roman Pinkas  
43-460 Wisła, Dworcowa 12B  
tel. 33 855 35 41  
fax 33 855 35 41  
kom. 606 240 879  
<http://www.pinkiwisla.pl>  
[pink@wisla.pl](mailto:pink@wisla.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Śląski, Słowacja, Włochy

## PODHALAŃSKA **AD**

**kierownik wykształcenia:** Kazimierz Put  
**kierownik szkoły:** Kazimierz Put  
34-400 Nowy Targ, Podhalańska 2/58  
kom. 605 892 605  
<http://fb.PohalanskaSzkolaNarciarska>  
[narty@mom.pl](mailto:narty@mom.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe  
**regiony:** Beskid Sądecki, Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy

## POTWORY **A**

**kierownik wykształcenia:** Szymon Chmielewski  
**kierownik szkoły:** Szymon Chmielewski  
01-652 Warszawa, Potocka 6/7  
kom. 609 715 559  
<http://potwory.com>  
[szymon@potwory.com](mailto:szymon@potwory.com)



**prowadzone szkolenia:** obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Tatry i Podhale, Austria, Włochy

## POWERSPORT **AD**

**kierownik wykształcenia:** Damian Adamski  
**kierownik szkoły:** Paweł Nowojski  
40-578 Katowice, Kossak – Szczuckiej 9/2  
kom. 605 336 999  
<http://www.powersport.com.pl>  
[klub@powersport.com.pl](mailto:klub@powersport.com.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy

## PROFISPORT **AD**

**kierownik wykształcenia:** Tomasz Smolnik  
**kierownik szkoły:** Tomasz Smolnik  
40-627 Katowice, Wesoła 7  
kom. 697 852 693  
<http://www.profisport.com.pl>  
[biuro@profisport.com.pl](mailto:biuro@profisport.com.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

## PTAK-TEAM **AB**

**kierownik wykształcenia:** Bartłomiej Ptak  
**kierownik szkoły:** Bartłomiej Ptak  
34-500 Zakopane, Stolarczyka 12/22  
kom. 601 501 423  
<http://www.ptak-team.pl>  
[szkola@ptak-team.pl](mailto:szkola@ptak-team.pl)



[ptak-team.pl](http://ptak-team.pl)

**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Tatry i Podhale, Austria, Włochy

## ROMANISZYN-SKI **AD**

**kierownik wykształcenia:** Ronald Romaniszyn  
**kierownik szkoły:** Ronald Romaniszyn  
34-521 Żab, Ligasówka 24  
kom. 516 543 151  
<http://romaniszyn-ski.pl>  
[ronrom@e-wind.eu](mailto:ronrom@e-wind.eu)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie telemarkowe  
**regiony:** Inne, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria

## ROSSIGNOL ACADEMY **AD**

**kierownik wykształcenia:** Mateusz Kruk  
**kierownik szkoły:** Mateusz Kruk  
85-650 Bydgoszcz, Kazimierza Pułaskiego 20  
kom. 514 331 477  
[biuro@rossignol-academy.pl](mailto:biuro@rossignol-academy.pl)



## RYSKALSKI **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Dariusz Ryskała  
**kierownik szkoły:** Dariusz Ryskała  
30-052 Kraków, Kamedulska 21  
kom. 601 082 768  
[biuro@ryskalski.pl](mailto:biuro@ryskalski.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Gorce, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Włochy

## SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND

AB D

**kierownik wykształcenia:** Piotr Górnicki  
**kierownik szkoły:** Piotr Górnicki  
58-500 Jelenia Góra, Czarnoleska 44M  
kom. 607 462 038  
<http://skiacademy.pl>, <http://www.demoteam.eu>  
[info@demoteam.eu](mailto:info@demoteam.eu)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Karkonosze, Austria, Czechy, Słowacja, Sudety Zachodnie, Włochy

## SKI PLANET

A

**kierownik wykształcenia:** Łukasz Kalemba  
**kierownik szkoły:** Łukasz Kalemba  
60-365 Poznań, Szamotulska 26  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe  
**regiony:** Włochy



## SKISS

A

**kierownik wykształcenia:** Maja Obrzut  
**kierownik szkoły:** Zbigniew Kmiec  
44-100 Gliwice, Skowrońskiego 19  
kom. 881 752 020  
<http://www.skiss.pl>  
[kontakt@skiss.pl](mailto:kontakt@skiss.pl)



## SKIZY

A

**kierownik wykształcenia:** Leszek Pilch  
**kierownik szkoły:** Andrzej Cieślak  
43-460 Wisła, ul. Malinczanów 6  
kom. 504 285 599  
<http://www.skizy.pl>  
[biuro@skizy.pl](mailto:biuro@skizy.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Śląski



## SKRĘTY

AB

**kierownik wykształcenia:** Piotr Głuchowski  
**kierownik szkoły:** Piotr Głuchowski  
43-400 Cieszyn, Karola Strzy 21c  
tel. 33 479 82 03  
kom. 602 526 417  
<http://www.skrety.com>  
[ivoglu@o2.pl](mailto:ivoglu@o2.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski, Austria, Czechy



## SŁONECZNA DOLINA

A

**kierownik wykształcenia:** Józef Szot  
**kierownik szkoły:** Józef Szot  
33-355 Piwniczna Zdrój, Sucha Dolina 9  
kom. 607 741 843  
<http://www.slonecznadolina.net>  
[josephszot@poczta.onet.pl](mailto:josephszot@poczta.onet.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe  
**regiony:** Beskid Sądecki, Inne, Austria, Słowacja, Włochy

## SŁOTWINY ARENA

A

**kierownik wykształcenia:** Jacek Gardoń  
**kierownik szkoły:** Jacek Gardoń  
33-380 Krynica Zdrój, Słotwińska 51A  
kom. 512 364 385, 789 402 005  
<http://www.slotwinyarena.pl>  
[szkola@slotwinyarena.pl](mailto:szkola@slotwinyarena.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Sądecki



## SNOW DIVISION

AB D

**kierownik wykształcenia:** Wojciech Podgórný  
**kierownik szkoły:** Grzegorz Celiński  
41-300 Dąbrowa Górnicza, Mickiewicza 33/10  
kom. 605 732 025  
<http://www.snowdivision.pl>  
[celbog2@gmail.com](mailto:celbog2@gmail.com), [snsnowdivision@gmail.com](mailto:snsnowdivision@gmail.com)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe, rajd narciarski  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Inne, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Słowacja, Włochy

## SNOW WAY

AB D

**kierownik wykształcenia:** Wojciech Bień  
**kierownik szkoły:** Wojciech Bień  
45-759 Opole, Gospodarcza 16 lok.4, kom. 603 656 232  
<http://www.snow-way.pl>  
[info@snow-way.pl](mailto:info@snow-way.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Kotlina Kłodzka, Austria, Włochy

## SNOW4YOU

A

**kierownik wykształcenia:** Stefan Król  
**kierownik szkoły:** Jacek Berbek  
34-500 Zakopane, Kościuszki 12, kom. 668 092 558  
<http://www.snow4you.pl>  
[biuro@snow4you.pl](mailto:biuro@snow4you.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country), szkolenie skitourowe  
**regiony:** Tatry i Podhale, Słowacja



## SNOWRIDERS **AB**

**kierownik wykształcenia:** Przemysław Klimczak  
**kierownik szkoły:** Jarosław Piechota  
71-467 Szczecin, Rapackiego 6/12  
kom. 509 636 910, <http://www.snowriders.pl>, [info@snowriders.pl](mailto:info@snowriders.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Karkonosze, Tatry i Podhale, Austria, Niemcy, Włochy



## SOBOLEWSKI SZKOLENIE NARCIARSKIE **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Małgorzata Klepacka-Adamus  
**kierownik szkoły:** Sabina Sobolewska  
41-807 Zabrze, Tymiankowa 19, kom. 604 550 471, [s.sobolewska24@gmail.com](mailto:s.sobolewska24@gmail.com)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Tatry i Podhale, Austria



## SPORT DISTRICT **AD**

**kierownik wykształcenia:** Jacek Kleszyk  
**kierownik szkoły:** Jacek Kleszyk  
34-324 Lipowa, Lipowa 990  
kom. 792 234 487  
<http://www.sportdistrict.pl>



## SPORT VITA **AD**

**kierownik wykształcenia:** Bartłomiej Glomba  
**kierownik szkoły:** Bartłomiej Glomba  
44-100 Gliwice, Daszyńskiego 15 B, tel. 32 230 92 90  
fax 32 230 92 90, kom. 509 333 202  
<http://sportvita.pl>, [biuro@sportvita.pl](mailto:biuro@sportvita.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Włochy



## SPORTNET-SKI KLUB NARCIARSKI **A**

**kierownik wykształcenia:** Rafał Radłowski  
**kierownik szkoły:** Jacek Adamczak  
32-070 Czernichów, Krakowska 26, kom. 501 594 929  
<http://www.sportnet-ski.pl/>, [biuro@sportnet-ski.pl](mailto:biuro@sportnet-ski.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Babia Góra i okolice, Beskid Makowski, Beskid Sądecki, Beskid Śląski, Beskid Wyspowy, Beskid Żywiecki, Bieszczady, Gorce, Inne, Kotlina Kłodzka, Pieniny, Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja, Szwajcaria, Włochy



## STANISŁAW-SKI **AB**

**kierownik wykształcenia:** Maria Stanisławska  
**kierownik szkoły:** Michał Stanisławski  
43-300 Bielsko-Biała, Obfita 6, kom. 696 235 305, 792 618 718  
<http://stanislawski-sport.com>, [info@stanislawski-sport.com](mailto:info@stanislawski-sport.com)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski



## START-BESKID **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Piotr Gostyński  
**kierownik szkoły:** Piotr Gostyński  
43-502 Czechowice-Dziedzice, Górnica 34/2, kom. 602 692 845  
<http://www.startbeskid.pl>, [biuro@startbeskid.pl](mailto:biuro@startbeskid.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski, Austria, Włochy



## STOK **ABC D**

**kierownik wykształcenia:** Artur Wysocki  
**kierownik szkoły:** Maciej Kolasa  
34-400 Nowy Targ, Długa 128, tel. 18 265 42 80, fax 18 264 05 76  
[biuro@szkolastok.pl](mailto:biuro@szkolastok.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Tatry i Podhale



## STRAMA **ABC**

**kierownik wykształcenia:** Krzysztof Horecki  
**kierownik szkoły:** Katarzyna Strama-Chevallier  
34-500 Zakopane, ul. Balzera 30, Centrum Szkoleń Narciarskich NOSAL  
tel. 18 201 14 41, 18 201 16 46, <http://www.strama-szkola.pl>, [szkolastrama@nosal.pl](mailto:szkolastrama@nosal.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie biegowe (cross-country)  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Tatry i Podhale, Austria, Francja, Słowacja



## STREFA **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Konrad Drzymała, Tomasz Zębala  
**kierownik szkoły:** Tomasz Zębala  
16-404 Szelment, Szelment 2, kom. 888 166 113, 888 166 113  
<http://www.strefasport.pl>, [tz@strefasport.pl](mailto:tz@strefasport.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



## STREFA RUCHU **A**

**kierownik wykształcenia:** Maciej Czerwiński  
**kierownik szkoły:** Maciej Czerwiński  
02-202 Warszawa, Drawska 22,  
kom. 603 336 396  
<http://www.strefa-ruchu.pl>, [biuro@strefa-ruchu.pl](mailto:biuro@strefa-ruchu.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe



## SUN SCHOOL **A D**

**kierownik wykszolenia:** Wojciech Kiszela  
**kierownik szkoły:** Barbara Bargiel  
34-512 Witów, WITÓW 205 C, kom. 518130130  
<http://www.sunschool.com.pl/> [info@sunschool.com.pl](mailto:info@sunschool.com.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Tatry i Podhale



## SUPERNARTY.PL **AB D**

**kierownik wykszolenia:** Marcin Piotrowski  
**kierownik szkoły:** Marcin Piotrowski  
58-500 Jelenia Góra, Kopernika 4  
kom. 607 292 632, 690 570 196  
<http://www.supernarty.pl>  
[biuro@supernarty.pl](mailto:biuro@supernarty.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy dla dzieci i młodzieży  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Inne, Karkonosze, Austria, Czechy, Włochy



## SZCZAWNICA **A**

**kierownik wykszolenia:** Marcin Szczepaniak  
**kierownik szkoły:** Marcin Szczepaniak  
34-460 Szczawnica, Staszowa 11  
kom. 695 770 640  
[gacioski@poczta.onet.pl](mailto:gacioski@poczta.onet.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Pieniny



## SZCZYRK SKI SCHOOL **A D**

**kierownik wykszolenia:** Dawid Kubal  
**kierownik szkoły:** Rafał Michalik  
43-370 Szczyrk, Narciarska 10  
kom. 788 267 169  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Beskid Śląski



## SZKOŁA NARCIARSKA MICHAŁ GRZEGORZ MATYFI **A D**

**kierownik wykszolenia:** Ryszard Cygańczuk  
**kierownik szkoły:** Michał Grzegorz Matyfi  
39-200 Dębica, Słoneczna 96/7  
kom. 514 357 552  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Słowacja, Włochy



## SZKOŁA NARCIARSKA PASJA **A D**

**kierownik wykszolenia:** Andrzej Kobialka  
**kierownik szkoły:** Marcin Łuszczewski  
34-500 Zakopane, Droga na Bystre 11/1b  
kom. 608 824 432, 880 688 731  
<http://www.pasja-zima.pl>  
[info@pasjazakopane.pl](mailto:info@pasjazakopane.pl)



## SZKOŁA NARCIARSKA I SNOWBOARDOWA MIROSLAW JANDURA **A**

**kierownik wykszolenia:** Mirosław Jandura  
**kierownik szkoły:** Mirosław Jandura  
34-440 Kluszkowce,  
Kamieniarska 30 A  
kom. 793 989 389



## SZKOŁA ZDROWIA **AB**

**kierownik wykszolenia:** Ewa Wyszowska  
**kierownik szkoły:** Ewa Wyszowska  
40-881 Katowice, Chrobrego 43/76  
kom. 668 160 160, <http://www.szkolazdrowia.pl>, [ewa@szkolazdrowia.pl](mailto:ewa@szkolazdrowia.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria, Włochy



## SZYMOSZKOWA **A D**

**kierownik wykszolenia:** Michał Ślizowski  
**kierownik szkoły:** Sylwia Loley, Michał Ślizowski  
34-500 Zakopane, Polana Szymoszkowa 2  
kom. 660 577 377, <http://szymoszkowa.pl>, [szkolaszymoszkowa@gmail.com](mailto:szkolaszymoszkowa@gmail.com)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, szkolenie snowboardowe, szkolenie telemarkowe, szkolenie skitourowe  
**regiony:** Tatry i Podhale



## ŚMIG **AB D**

**kierownik wykszolenia:** Jacek Żaba  
**kierownik szkoły:** Jacek Żaba  
43-370 Szczyrk, Turystyczna 11, kom. 602 776 162  
<http://www.smig.szczyrk.pl>, [biuro@smig.szczyrk.pl](mailto:biuro@smig.szczyrk.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe  
**regiony:** Beskid Śląski



## T&T **A D**

**kierownik wykszolenia:** Marcin Michalski  
**kierownik szkoły:** Marcin Michalski  
57-340 Duszniki-Zdrój, Zieleniec 72, 57-340 Duszniki Zdrój  
kom. 601 444 844, 603 236 672  
<http://www.facebook.com/TandTZieleniec>, <http://www.TandT.pl>  
[biuro@tandt.pl](mailto:biuro@tandt.pl), [marcin@tandt.pl](mailto:marcin@tandt.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Karkonosze, Kotlina Kłodzka



## TALARINIO **A D**

**kierownik wykszolenia:** Wojciech Stanek  
**kierownik szkoły:** Mateusz Talar  
34-125 Czarny Groń, Rzyki os.Praciaki, kom. 603 725 752, <http://talarinio.pl>, [talarinio@onet.pl](mailto:talarinio@onet.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Inne



## TIME 4 SKI **AB**

**kierownik wykształcenia:** Maciej Młynarczyk  
**kierownik szkoły:** Maciej Młynarczyk  
34-442 Trybsz, Polanki 60  
kom. 518 488 959

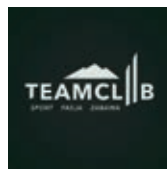
## TB SKI **A**

**kierownik wykształcenia:** Tomasz Brożek  
**kierownik szkoły:** Tomasz Brożek  
25-356 Kielce, Chopina 15/25,  
kom. 504 668 656, 698 463 977  
<http://tbski.pl>  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe,  
szkolenie snowboardowe, szkolenie skitourowe  
**regiony:** świętokrzyskie



## TEAMCLUB **AD**

**kierownik wykształcenia:** Jacek Rojewski  
**kierownik szkoły:** Jacek Rojewski  
32-060 Kraków, Rączna 615/2, kom. 509 842 213  
[jacek.rojewski@gmail.com](mailto:jacek.rojewski@gmail.com)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe, rajd narciarski  
**regiony:** Inne, Tatry i Podhale, Austria, Słowacja, Włochy



## TRAVELSPOT **A**

**kierownik wykształcenia:** Piotr Szumilewicz  
**kierownik szkoły:** Piotr Szumilewicz  
81-509 Gdynia, Plac Górnosłaski 21/4  
kom. 602 350 748  
<http://travelspot.pl>  
[piotr@travelspot.pl](mailto:piotr@travelspot.pl)



## W.K.N. WARSZAWA **A**

**kierownik wykształcenia:** Ludwik Żukowski  
**kierownik szkoły:** Cezary Szeszko  
02-202 Warszawa, Drawska 22  
tel. 22 824 09 56, fax 22 824 09 56, kom. 604 144 024  
<http://www.wkn.pl/>  
[wkn@wkn.pl](mailto:wkn@wkn.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Beskid Śląski, Beskid Żywiecki, Gorce, Tatry i Podhale, Austria, Czechy, Francja, Niemcy, Słowacja, Włochy



## WIELKOPOLSKA SZKOŁA NARCIARSTWA **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Helena Elegañczyk-Kot  
**kierownik szkoły:** Helena Elegañczyk-Kot  
61-695 Poznań, Tokarzewskiego 2, kom. 600 276 639  
[lenakot@wp.pl](mailto:lenakot@wp.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,  
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna, kurs na stopień  
Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe  
**regiony:** Karkonosze, Kotlina Kłodzka, Austria, Czechy, Włochy



## WIŚLAŃSKA AKADEMIA NARCIARSTWA BIEGOWEGO **C**

**kierownik wykształcenia:** Maria Bujok  
**kierownik szkoły:** Iwona Boś  
43-460 Wisła, Wyzwolenia 82  
kom. 601 340 881  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe,  
szkolenie biegowe (cross-country)  
**regiony:** Beskid Śląski



## WOMA SKI **ACD**

**kierownik wykształcenia:** Wojciech Szopa  
**kierownik szkoły:** Marcin Wołski  
34-530 Bukowina Tatrzańska, Kościuszki 188A  
kom. 668 407 447  
<http://womaski.pl>  
[biuro@womaski.pl](mailto:biuro@womaski.pl)



## WROCLAWSKA SZKOŁA NARCIARSKA **AB D**

**kierownik wykształcenia:** Ryszard Jaworski  
**kierownik szkoły:** Wojciech Woźnica  
54-206 Wrocław, ul. Legnicka 65  
kom. 605 744 865  
<http://wroclawski.biuro@wroclawski.pl>  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny,  
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. techniczna,  
kurs na stopień Pomocnika Instruktora – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe,  
szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski, rozjeżdżanie przedsezonowe dla instruktorów  
**regiony:** Karkonosze, Austria, Czechy, Sudety Zachodnie, Włochy



## WYGODA SKI **A**

**kierownik wykształcenia:** Sebastian Pająk  
**kierownik szkoły:** Adam Chodun, Andrzej Wygoda  
30-547 Kraków, Plac Bohaterów Getta 17/14  
tel. 12 430 30 48  
kom. 502 424 044, 888 843 306  
[a.wygoda@wygodatravel.pl](mailto:a.wygoda@wygodatravel.pl), [instruktor@wygodatravel.pl](mailto:instruktor@wygodatravel.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Austria, Francja, Włochy



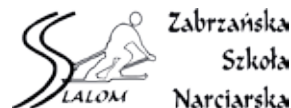
## WYSOCKI-SKI **A**

**kierownik wykształcenia:** Antoni Wysocki  
**kierownik szkoły:** Tomasz Wysocki  
70-553 Szczecin, Wyzwolenia 2  
tel. 91 831 46 46  
fax 91 831 46 26  
kom. 607 115 116  
<http://www.wysocki-ski.pl>, <http://www.wysockitravel.pl>  
[biuro@wysocki-ski.pl](mailto:biuro@wysocki-ski.pl)  
**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy,  
obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**regiony:** Inne, Austria, Francja, Szwajcaria, Włochy



## ZABRZAŃSKA SZKOŁA NARCIARSKA SLALOM **AB**

**kierownik wykształcenia:** Igor Pindycki  
**kierownik szkoły:** Tomasz Pindycki  
 41-800 Zabrze, Wolności 165A  
 kom. 608 168 031  
<http://www.slalom.com.pl>  
[zsn@slalom.com.pl](mailto:zsn@slalom.com.pl)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży, szkolenie snowboardowe  
**kursy kadrowe:** kurs na stopień Demonstratora, kurs kwalifikacyjny, kurs na stopień Pomocnika Instruktor – cz. techniczna, kurs na stopień Pomocnika Instruktor – cz. metodyczno-sportowa, szkolenie sportowe  
**regiony:** Beskid Śląski, Austria, Włochy

## ZĄB **AD**

**kierownik wykształcenia:** Jan Gąsienica  
**kierownik szkoły:** Stanisław Staszal  
 34-521 Ząb, Ząb 52a  
 tel. 18 207 16 77  
 fax 18 207 16 77  
 kom. 604 633 345  
<http://snzab.pl>  
[staszalowka@gmail.com](mailto:staszalowka@gmail.com)



**prowadzone szkolenia:** szkolenie podstawowe, wyjazd weekendowy, obóz szkoleniowy dla dzieci i młodzieży  
**regiony:** Tatry i Podhale

## ZGORKY **A**

**kierownik wykształcenia:** Martin Bednarek  
**kierownik szkoły:** Kamil Dziemba  
 44-145 Katowice, Wojtowa 2 D  
 kom. 720 720 330  
[kontakt@zgorky.pl](mailto:kontakt@zgorky.pl)



## ZIMNO **A**

**kierownik wykształcenia:** Rafał Dianzena  
**kierownik szkoły:** Michał Starkowski  
 02-737 Warszawa, Niedźwiedzia 2 C  
 kom. 513 425 014



## ZIMOWY RAJ **AD**

**kierownik wykształcenia:** Adam Deda  
**kierownik szkoły:** Marek Kustra  
 43-450 Ustroń, Błuszczka 18  
 kom. 504 101 738  
<http://zimowyray.pl>  
[nartyustron@gmail.com](mailto:nartyustron@gmail.com)



# Oferta Licencjonowanych Szkół Narciarskich

## SZKOLENIE PODSTAWOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15-22.01.2022	Falcade	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
15.09.2022-15.06.2023	Capital Ski, Górka Szczęśliwicka	Szczęśliwice - Warszawa	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
5-12.11.2022	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
6-12.11.2022	Stubai	Austria	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
26.11-3.12.2022	Maso Corto	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
28.11-31.12.2022	Białka Tatrzańska, Jurgów, Słowacja-Bachledowa	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
1.12.2022-31.03.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
1.12.2022-3.05.2023	Podhale	Tatry i Podhale	ROMANISZYN- SKI	516 543 151	ronrom@e-wind.eu
1.12.2022-31.03.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce, Litwinka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
10-18.12.2022	Grossglockner Resort Kals-Matrei	Austria	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
10.12.2022-25.03.2023	Krynica, Wierchomla, Tylicz, Wańkowa, Ustrzyki Dolne, Szczyrk	Beskid Sądecki	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
10-17.12.2022	Tonale	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
11-18.12.2022	Alta Badia - Corvara	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
17.12.2022-19.03.2023	Korbielów, Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
17.12.2022-26.03.2023	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
18.12.2022-26.03.2023	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19.12.2022-9.04.2023	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD	512 203 000	info@szkolajaworzyna.pl
14-29.01.2023, 26.12.2022-1.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.12.2022-2.01.2023	Falcade- San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
1-13.01.2023	Wysokie Tatry - Lomnica, Bachledowa -Jeziersko	Słowacja	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
13-21.01.2023	Bormio	Włochy	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
13-20.01.2023	Livigno	Włochy	MAXISPORT	606 141 330	ms@maxisport.com.pl
14.01-26.02.2023	Trentino	Włochy	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
14.01-26.02.2023	Schladming - Ramsau lub inne dostępne rejony	Austria	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
18-25.02.2023, 11-18.02.2023, 4-11.02.2023, 28.01-4.02.2023, 21-28.01.2023, 14-21.01.2023	Falcaide - San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCJARZY	506 124 112	info@fabrykanarcjarzy.pl
15.01-24.02.2023	Andalo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
15.01-24.02.2023	Falcaide	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
15.01-24.02.2023	Pinzolo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
15.01-24.02.2023	San Martino di Castrozza	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
16-20.01.2023	Chyrowa SKI	Inne	MAXISPORT	606 141 330	ms@maxisport.com.pl
22-28.01.2023	Kluskowce	Pieniny	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
23-27.01.2023	Chyrowa SKI	Inne	MAXISPORT	606 141 330	ms@maxisport.com.pl
10-19.02.2023	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
12-19.02.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
18-26.02.2023	San Martino di Castrozza	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
3-12.03.2023	Lungo	Austria	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
4-11.03.2023	Andalo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
10-19.03.2023	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
11-25.03.2023	Falcaide	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
11-25.03.2023	Pinzolo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
11-25.03.2023	San Martino di Castrozza	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
12-31.03.2023	Trentino, Pinzolo	Włochy	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
17-26.03.2023	La Thuile - La Rosiere	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
19-26.03.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
9-15.04.2023	Kaprun	Austria	FABRYKA NARCJARZY	506 124 112	info@fabrykanarcjarzy.pl
30.04-5.05.2023	Dachstein, Moeltaller	Austria	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl

### OBOZY SZKOLENIOWE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
28.10-1.11.2022	Mölltaler Gletscher	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
13-21.01.2023	Bormio	Włochy	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
22-28.01.2023, 15-21.01.2023	Poronin	Tatry i Podhale	MAXISPORT	606 141 330	ms@maxisport.com.pl
16-20.01.2023	Międzybrodzie Żywieckie/Żar	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
22-28.01.2023	Kluskowce	Pieniny	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
23-27.01.2023	Międzybrodzie Żywieckie/Żar	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
10-19.02.2023	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
18-26.02.2023	San Martino di Castrozza	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
3-11.03.2023	Białka Tatrzańska, Jurgów, Słowacja-Bachledowa	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
29.04-3.05.2023	Mölltaler Gletscher	Austria	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl

### KURSY NA STOPIEŃ DEMONSTRATORA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15-22.01.2022	Falcaide	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
21.11-9.12.2022, 15.09-30.10.2022	Capital Ski, Górka Szczęśliwica	Szczęśliwice - Warszawa	FABRYKA NARCJARZY	506 124 112	info@fabrykanarcjarzy.pl
16-21.10.2022	Hintertux	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6-12.11.2022	Stubai	Austria	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
7-12.11.2022	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.11-3.12.2022	Maso Corto	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
28.11-3.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
3-9.12.2022	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@miktura.pl
11-16.12.2022, 4-9.12.2022	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26-31.12.2022, 19-24.12.2022, 12-17.12.2022, 5-10.12.2022	Czorzstyn-Ski/ Litwinka	Pieniny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
26-31.12.2022, 19-24.12.2022, 12-17.12.2022, 5-10.12.2022	Czorzstyn-Ski/ Litwinka	Pieniny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
20-25.02.2023, 13-18.02.2023, 6-11.02.2023, 30.01-4.02.2023, 23-28.01.2023, 16-21.01.2023, 9-14.01.2023, 3-8.01.2023, 26-31.12.2022, 19-24.12.2022, 12-17.12.2022, 5-10.12.2022	Czorzstyn-Ski/ Litwinka	Pieniny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
5-10.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13-18.02.2023, 30.01-4.02.2023, 16-21.01.2023, 26-31.12.2022, 12-17.12.2022	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
12-17.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
17-23.12.2022	Ustrzyki Dolne	Bieszczady	BESTKAMP	786 921 912, 880 853 532	biuro@bestkamp.pl



TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
17–23.12.2022	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
12–17.02.2023, 29.01–3.02.2023, 15–20.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022, 18–23.12.2022	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–24.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
26.12.2022–1.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
23–28.01.2023, 16–21.01.2023, 26–31.12.2022	Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
22–28.01.2023, 15–21.01.2023, 26–31.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26–31.12.2022	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
12–17.02.2023, 5–10.02.2023, 29.01–3.02.2023, 23–28.01.2023, 15–20.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD	512 203 000	info@szkolajaworzyna.pl
26–31.12.2022	Korbielów	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@freeridesport.pl
26–31.12.2022	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
26–31.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.12.2022–1.01.2023	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
27.12.2022–1.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
27–31.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
1–7.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
2–7.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
2–7.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
9–14.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14–19.01.2023	Ośrodek Narciarski „Stożek”, Wisła Łabajów	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 479 82 03, 602 526 417	ivoglu@o2.pl
14–21.01.2023	Val do Fiemme	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
14–20.01.2023	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
15–20.01.2023	Region Trentino	Włochy	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
16–21.01.2023	Międzybrodzie Żywieckie/Żar	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
20–25.02.2023, 13–18.02.2023, 6–11.02.2023, 30.01–4.02.2023, 23–28.01.2023, 16–21.01.2023	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
16–21.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
16–21.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
21–28.01.2023	Kronplatz	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
18–25.02.2023, 28.01–4.02.2023, 21–28.01.2023	Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	BESTKAMP	786 921 912, 880 853 532	biuro@bestkamp.pl
23–28.01.2023	Międzybrodzie Żywieckie/Żar	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
23–28.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
30.01–4.02.2023	Gerlizen/ Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	12 421 67 45	snglosator@sto64.krakow.pl
30.01–4.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
30.01–4.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
3–12.02.2023	Wieżycza Koszałkowo	Pomorze	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
6–11.02.2023	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
6–11.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
18–25.02.2023, 11–18.02.2023	Falcade- San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
11–18.02.2023	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
12–19.02.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
13–18.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13–18.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
17–26.02.2023	Wieżycza Koszałkowo	Pomorze	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
20–26.02.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
20–25.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.02–4.03.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
6–11.03.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13–18.03.2023	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–26.03.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
29.04–6.05.2023	Pitztal- Plangeross	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
30.04–5.05.2023	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

### KURSY KWALIFIKACYJNE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15–22.01.2022	Falcade	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
21.11–9.12.2022, 15.09–30.10.2022	Capital Ski, Górką Szczęśliwicka	Szczęśliwice - Warszawa	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
16–21.10.2022	Hintertux	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5–12.11.2022	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
6–12.11.2022	Stubai	Austria	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
7–12.11.2022	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl



TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
26.11–3.12.2022	Maso Corto	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
28.11–3.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
3–9.12.2022	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
11–16.12.2022, 4–9.12.2022	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26–31.12.2022, 19–24.12.2022, 12–17.12.2022, 5–10.12.2022	Czorzstyn-Ski/ Litwinka	Pieniny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
20–25.02.2023, 13–18.02.2023, 6–11.02.2023, 30.01–4.02.2023, 23–28.01.2023, 16–21.01.2023, 9–14.01.2023, 3–8.01.2023, 26–31.12.2022, 19–24.12.2022, 12–17.12.2022, 5–10.12.2022	Czorzstyn-Ski/ Litwinka	Pieniny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
5–10.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
10–15.12.2022	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
11–16.12.2022	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
12–17.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
17–22.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
17–23.12.2022	Ustrzyki Dolne	Bieszczady	BESTKAMP	786 921 912, 880 853 532	biuro@bestkamp.pl
17–23.12.2022	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
13–18.02.2023, 30.01–4.02.2023, 16–21.01.2023, 26–31.12.2022, 18–23.12.2022	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
12–17.02.2023, 29.01–3.02.2023, 15–20.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022, 18–23.12.2022	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–24.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
26.12.2022–1.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
23–28.01.2023, 16–21.01.2023, 26–31.12.2022	Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
22–28.01.2023, 15–21.01.2023, 26–31.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
23–28.01.2023, 16–21.01.2023, 2–7.01.2023, 26–31.12.2022	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
12–17.02.2023, 5–10.02.2023, 29.01–3.02.2023, 23–28.01.2023, 15–20.01.2023, 7–12.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD	512 203 000	info@szkolajaworzyna.pl
26–31.12.2022	Korbielów	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@freeridesport.pl
26–31.12.2022	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
26–31.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27–31.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
27.12.2022–1.01.2023	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
27.12.2022–1.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
27–31.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
1–7.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
1–6.01.2023	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
2–7.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
2–7.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
9–14.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14–21.01.2023	Val do Fiemme	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
14–20.01.2023	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
16–21.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
16–21.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
21–28.01.2023	Kronplatz	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
18–25.02.2023, 28.01–4.02.2023, 21–28.01.2023	Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	BESTKAMP	786 921 912, 880 853 532	biuro@bestkamp.pl
23–28.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
30.01–4.02.2023	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	124 216 745	snglosator@sto64.krakow.pl
20–25.02.2023, 13–18.02.2023, 6–11.02.2023, 30.01–4.02.2023	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
30.01–4.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
30.01–4.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
3–12.02.2023	Wieżyca Koszałkowo	Pomorze	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl



TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
6–11.02.2023	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
6–11.02.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
11–18.02.2023	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
12–19.02.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
13–18.02.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13–18.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
17–26.02.2023	Wieżycza Koszałkowo	Pomorze	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
20–26.02.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
20–25.02.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.02–4.03.2023	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
27.02–4.03.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.02–4.03.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
6–11.03.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	START-BESKID	602 692 845	biuro@startbeskid.pl
6–11.03.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13–18.03.2023	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–26.03.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
30.04–5.05.2023	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

## KURSY NA STOPIEŃ POMOENIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ METODYCZNO-SPORTOWA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15–22.01.2022	Falccade	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
16–21.10.2022	Hintertux	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6–13.11.2022, 30.10–6.11.2022	Pitztal-Plangross	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
6–12.11.2022	Stubai	Austria	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
7–12.11.2022	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.11–3.12.2022	Maso Corto	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
28.11–3.12.2022	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
3–9.12.2022	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
11–16.12.2022, 4–9.12.2022	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26–31.12.2022, 19–24.12.2022, 12–17.12.2022, 5–10.12.2022	Czorsztyn-Ski/ Litwinka	Pieninny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
5–10.12.2022	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
12–17.12.2022	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	124 216 745	snglosator@sto64.krakow.pl
12–17.12.2022	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
17–23.12.2022	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
12–17.02.2023, 29.01–3.02.2023, 15–20.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022, 18–23.12.2022	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–24.12.2022	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
26.12.2022–1.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
23–28.01.2023, 16–21.01.2023, 26–31.12.2022	Zwardoń, Korbielów	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
5–10.02.2023, 15–20.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD	512 203 000	info@szkolajaworzyna.pl
26–31.12.2022	Korbielów	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@freeridesport.pl
26–31.12.2022	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.12.2022–1.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
1–6.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
1–7.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
1–6.01.2023	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
2–7.01.2023	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
2–7.01.2023	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
2–7.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 55 0300	lider@narty.edu.pl
2–7.01.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
2–7.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
20–25.02.2023, 13–18.02.2023, 6–11.02.2023, 30.01–4.02.2023, 30.01–4.02.2023, 23–28.01.2023, 16–21.01.2023, 9–14.01.2023, 3–8.01.2023	Czorsztyn-Ski/ Litwinka	Pieninny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
9–14.01.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14–21.01.2023	Val do Fiemme	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
14–20.01.2023	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
16–21.01.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDĄ ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
22–28.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
22–27.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
20–25.02.2023, 6–11.02.2023, 23–28.01.2023	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl



TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
23–28.01.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
30.01–4.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
3–12.02.2023	Wieżycza Koszałkowo	Pomorze	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
5–10.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
6–11.02.2023	Kluskowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
6–11.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
18–25.02.2023, 11–18.02.2023	Falcade- San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCJARZY	506 124 112	info@fabrykanarcjarzy.pl
12–19.02.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
12–17.02.2023	Lodowicz Pitztal	Austria	SKRĘTY	33 479 82 03, 602 526 417	ivoglu@o2.pl
13–18.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
18–24.02.2023	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
19–24.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
20–26.02.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
20–25.02.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.02–4.03.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
5–10.03.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
6–11.03.2023	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	GŁOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	124 216 745	snglosator@sto64.krakow.pl
6–11.03.2023	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13–18.03.2023	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–26.03.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
29.04–6.05.2023	Pitztal- Plangeross	Austria	FABRYKA NARCJARZY	506 124 112	info@fabrykanarcjarzy.pl
30.04–5.05.2023	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

### KURSY NA STOPIEŃ POMOCNIKA INSTRUKTORA – CZĘŚĆ TECHNICZNA

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15–22.01.2022	Falcade	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
16–21.10.2022	Hintertux	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
6–13.11.2022, 30.10–6.11.2022	Pitztal- Plangeross	Austria	FABRYKA NARCJARZY	506 124 112	info@fabrykanarcjarzy.pl
5–12.11.2022	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
6–12.11.2022	Stubai	Austria	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
7–12.11.2022	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
26.11–3.12.2022	Maso Corto	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
28.11–3.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
3–9.12.2022	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@mixtura.pl
11–16.12.2022, 4–9.12.2022	Kronplatz	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
5–10.12.2022	Czorzstyn-Ski/ Litwinka	Pieninny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
5–10.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
11–16.12.2022	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
26–31.12.2022, 19–24.12.2022, 12–17.12.2022	Czorzstyn-Ski/ Litwinka	Pieninny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
12–17.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
17–22.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
17–23.12.2022	Ustrzyki Dolne	Bieszczady	BESTKAMP	786 921 912, 880 853 532	biuro@bestkamp.pl
17–23.12.2022	Białka Tatrzańska, Kluskowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
12–17.02.2023, 29.01–3.02.2023, 15–20.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022, 18–23.12.2022	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19–24.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
26.12.2022–1.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
26–31.12.2022	STACJA NARCJARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
12–17.02.2023, 5–10.02.2023, 15–20.01.2023, 1–6.01.2023, 26–31.12.2022	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD	512 203 000	info@szkolajaworzyna.pl
26–31.12.2022	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
26–31.12.2022	Harena Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HAREND ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27–31.12.2022	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
27.12.2022–1.01.2023	Kluskowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
27.12.2022–1.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluskowce	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
27.12.2022–1.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
1–7.01.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
1–6.01.2023	Korbielów	Beskid Żywiecki	FREERIDE SPORT	502 320 309	dendys@freeridesport.pl



TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
1-6.01.2023	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
2-7.01.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce, Litwinka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
2-7.01.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
20-25.02.2023, 13-18.02.2023, 6-11.02.2023, 30.01-4.02.2023, 23-28.01.2023, 16-21.01.2023, 9-14.01.2023, 3-8.01.2023	Czorsztyn-Ski/ Litwinka	Pieninny	FUN&RACE	501 724 216	biuro@funrace.pl
8-13.01.2023	Bukowina Tatrzańska	Tatry i Podhale	MAJER PRO	18 207 70 85, 601 452 345	marekmajerczyk@gmail.com
9-14.01.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
14-20.01.2023	Passo Tonale	Włochy	MIXTURA	665 888 848	biuro@miktura.pl
15-20.01.2023	Ośrodek Narciarski „Stożek”, Wisła Łąbajów	Beskid Śląski	SKRĘTY	33 479 82 03, 602 526 417	ivoglu@o2.pl
15-21.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
13-18.02.2023, 30.01-4.02.2023, 16-21.01.2023	STACJA NARCIARSKA SOSZÓW WISŁA	Beskid Śląski	NARTUS	508 070 677, 790 274 922	biuro@nartus.pl
16-21.01.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
16-21.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
21-28.01.2023	Kronplatz	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
18-25.02.2023, 28.01-4.02.2023, 21-28.01.2023	Krynica Zdrój	Beskid Sądecki	BESTKAMP	786 921 912, 880 853 532	biuro@bestkamp.pl
23-28.01.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
30.01-4.02.2023	Nassfeld	Austria	GLOSATOR SN przy III Społecznym Liceum LO w Krakowie	124 216 745	snglosator@sto64.krakow.pl
30.01-4.02.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
30.01-4.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
6-11.02.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
18-25.02.2023, 11-18.02.2023	Falcade- San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
11-18.02.2023	Zieleniec Sport Arena	Kotlina Kłodzka	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
12-19.02.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
13-18.02.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13-18.02.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
17-26.02.2023	Więżyca Koszałkowo	Pomorze	MIXTURA	665 888 848	biuro@miktura.pl
20-26.02.2023	Karkonosze	Karkonosze	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
20-25.02.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.02-4.03.2023	Zwardoń, Korbielów	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
27.02-4.03.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
27.02-4.03.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	ŚMIG	602 776 162	biuro@smig.szczyrk.pl
6-11.03.2023	Harenda Zakopane	Tatry i Podhale	HSKI HARENDA ZAKOPANE	534 140 447	wojtek@hski.pl
13-19.03.2023	Paganella	Włochy	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19-26.03.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
9-15.04.2023	Kaprun	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
29.04-6.05.2023	Pitztal- Plangeross	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
30.04-5.05.2023	Stubai	Austria	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl

## SZKOLENIE PODSTAWOWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15-22.01.2022	Falcade	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
15.09.2022-15.06.2023	Capital Ski, Górka Szczeńliwicka	Szczeńliwice - Warszawa	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
5-12.11.2022	Kaunertal	Austria	SNOW WAY	603 656 232	info@snow-way.pl
6-12.11.2022	Stubai	Austria	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
26.11-3.12.2022	Maso Corto	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
28.11-31.12.2022	Białka Tatrzańska, Jurgów, Słowacja-Bachledowa	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
1.12.2022-31.03.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	STANISŁAW-SKI	696 235 305, 792 618 718	info@stanislawski-sport.com
1.12.2022-3.05.2023	Podhale	Tatry i Podhale	ROMANISZYN- SKI	516 543 151	ronrom@e-wind.eu
1.12.2022-31.03.2023	Białka Tatrzańska, Kluszkowce, Litwinka	Tatry i Podhale	LIDER	12 628 29 39, 601 550 300	lider@narty.edu.pl
10-18.12.2022	Grossglockner Resort Kals-Matrei	Austria	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
10.12.2022-25.03.2023	Krynica, Wierchomla, Tylicz, Wańkowa, Ustrzyki Dolne, Szczyrk	Beskid Sądecki	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
10-17.12.2022	Tonale	Włochy	PAUL ACADEMY	509 989 822	biuro.paul@gmail.com
11-18.12.2022	Alta Badia - Corvara	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
17.12.2022-19.03.2023	Korbielów, Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
17.12.2022-26.03.2023	Kluszkowce	Gorce	Multi Sport HASKI	605 949 727	atomicgs@gmail.com
18.12.2022-26.03.2023	Poronin Suche	Tatry i Podhale	PTAK-TEAM	601 501 423	szkola@ptak-team.pl
19.12.2022-9.04.2023	Jaworzyna Krynica	Beskid Sądecki	JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD	512 203 000	info@szkolajaworzyna.pl
14-29.01.2023, 26.12.2022-1.01.2023	Szczyrk	Beskid Śląski	JUMBO	502 484 090	biuro@jumbosport.pl
26.12.2022-2.01.2023	Falcade - San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
1-13.01.2023	Wysokie Tatry - Lomnica, Bachledowa - Jeziersko	Słowacja	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
13-21.01.2023	Bormio	Włochy	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
13-20.01.2023	Livigno	Włochy	MAXISPORT	606 141 330	ms@maxisport.com.pl
14.01-26.02.2023	Trentino	Włochy	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
14.01-26.02.2023	Schladming - Ramsau lub inne dostępne rejony	Austria	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl



TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
18–25.02.2023, 11–18.02.2023, 4–11.02.2023, 28.01–4.02.2023, 21–28.01.2023, 14–21.01.2023	Falcade- San Pellegrino	Włochy	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
15.01–24.02.2023	Andalo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
15.01–24.02.2023	Falcade	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
15.01–24.02.2023	Pinzolo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
15.01–24.02.2023	San Martino di Castrozza	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
16–20.01.2023	Chyrowa SKI	Inne	MAXISPORT	606 141 330	ms@maxisport.com.pl
22–28.01.2023	Kluskowce	Pieniny	FAN-SPORT	604 935 409	biuro.fansport@gmail.com
23–27.01.2023	Chyrowa SKI	Inne	MAXISPORT	606 141 330	ms@maxisport.com.pl
10–19.02.2023	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
12–19.02.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
18–26.02.2023	San Martino di Castrozza	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
3–12.03.2023	Lungo	Austria	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
4–11.03.2023	Andalo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
10–19.03.2023	Skirama Dolomiti Adamello Brenta	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
11–25.03.2023	Falcade	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
11–25.03.2023	Pinzolo	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
11–25.03.2023	San Martino di Castrozza	Włochy	DOLOMITY TOUR	322 598 203	dolomity@dolomity.com.pl
12–31.03.2023	Trentino, Pinzolo	Włochy	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl
17–26.03.2023	La Thuile - La Rosiere	Włochy	WYSOCKI-SKI	91 831 46 46, 607 115 116	biuro@wysocki-ski.pl
19–26.03.2023	Paganella	Włochy	SKI ACADEMY DEMO TEAM POLAND	607 462 038	info@demoteam.eu
9–15.04.2023	Kaprun	Austria	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
30.04–5.05.2023	Dachstein, Moeltaller	Austria	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl

### SZKOLENIE TELEMARROWE

TERMIN	MIEJSCE	REGION	ORGANIZATOR	TELEFON	E-MAIL
15.09.2022–18.06.2023	Capital Ski, Górka Szczęśliwicka	Szczęśliwice - Warszawa	FABRYKA NARCIARZY	506 124 112	info@fabrykanarciarzy.pl
1.12.2022–3.05.2023	Podhale	Tatry i Podhale	ROMANISZYN- SKI	516 543 151	ronrom@e-wind.eu
17.12.2022–19.03.2023	Korbielów, Zwardoń	Beskid Żywiecki	SNOW DIVISION	605 732 025	
19.12.2022–12.03.2023	Jaworzyna Krynicka	Beskid Sądecki	JAWORZYNA SKI & SNOWBOARD	512 203 000	info@szkolajaworzyna.pl
2.01–30.04.2023	Białka Tatrzańska, Jurgów, Słowacja-Bachledowa	Tatry i Podhale	PODHALAŃSKA	605 892 605	narty@mom.pl

# Cennik 2022/2023

**PROSIMY O DOKONYWANIE WPLAT NA KONTO BANKOWE SITN PZN  
58 1240 4650 1111 0000 5152 2902  
JEDYNIENIE OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANE W BIURZE SITN.**

CENNIK		2022/2023	UWAGI
<b>SKŁADKA SITN</b>			
1	pełna	<b>120</b>	
2	dla czł. Klubu Instr. SENIORÓW	<b>60</b>	
3	dla młodzieży (rocznik 1999 i młodszy w roku 2019; rocznik 2000 i młodszy w 2020)	<b>90</b>	do 20 roku życia
<b>OPŁATY DLA SZKÓŁ NARCIARSKICH</b>			
4	Licencja „A+B” + wpis do katalogu SN	<b>1200</b>	1000 po udziale w akcji „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN”
5	Licencja „A” + wpis do katalogu SN	<b>1100</b>	900 po udziale w akcji „Bezpiecznie na narty z Instruktorem PZN”
6	Licencja „C” biegowa	<b>300</b>	dla szkół prowadzących wyłącznie działalność biegową
7	Opłata licencyjna uzupełniająca (kursy: KK, PI – za każdą osobę, która zdała egzamin po każdej części kursu oraz kwalifikacyjny biegowy)	<b>45</b>	
8	Zgłoszenie kursu kadrowego (zgłoszenie każdej części PI wynosi 70 zł)	<b>80</b>	
9	Zgłoszenie kursu kadrowego kwalifikacyjnego biegowego	<b>50</b>	
<b>WYDAWNICTWA</b>			
10	Indeks narciarza (szkolenie kadrowe na stopnie PZN)	<b>30</b>	
11	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego PZN + płyta CD	<b>80</b>	130 zł dla osób spoza SITN



CENNIK		2022/2023	UWAGI
12	Program Nauczania Narciarstwa Biegowego PZN		Program w realizacji
13	Program Nauczania Telemarku	<b>70</b>	90 zł dla osób spoza SITN
14	Program Nauczania Narciarstwa Zjazdowego Dzieci		Cena zostanie określona po wydrukowaniu wznowienia
15	Od Ruady do Carvingu	<b>25</b>	
16	Bezpieczeństwo w górach	<b>25</b>	
17	Narciarstwo na poziomie – Ron LeMaster	<b>60</b>	
<b>SKOLENIA</b>			
18	Centralny Kurs Instruktora PZN – cz. techniczno-sportowa	<b>1700</b>	
19	Centralny Kurs Instruktora PZN – cz. metodyczna	<b>1800</b>	
20	Opłata za każdy dzień szkolenia na CKI	<b>240/dzień</b>	
21	Egzamin poprawkowy po CKI*	<b>250</b>	
22	Unifikacja	<b>485</b>	dla seniorów 280 zł, tylko podczas unifikacji Klubu Instruktorów Seniorów
23	Unifikacja dla IZ	<b>550</b>	
24	Część teoretyczna Centralnego Kursu Instruktora PZN	<b>780</b>	
25	Kurs lawinowy	<b>1100</b>	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
26	Kurs skitourowy	<b>1400</b>	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
27	Centralny Kurs Instruktora Zawodowego	<b>2200</b>	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
28	Centralny kurs Instruktora Biegów PZN	<b>1100</b>	1300 zł dla osób spoza SITN
29	Kurs nartorolkowy	<b>500</b>	
30	Centralny Kurs Pomocnika Instruktora Telemarku PZN	<b>1100</b>	
31	Centralny Kurs Instruktora Telemarku PZN	<b>1100</b>	
32	Kurs freeride'owy	<b>1000</b>	w tym ubezpieczenie od podwyższonego ryzyka
33	Szkolenie sitnusiowe	<b>460</b>	
34	Kurs ustawiania slalomów	<b>900</b>	

CENNIK		2022/2023	UWAGI
<b>LEGITYMACJE, ODZNAKI</b>			
35	IVSI: Legitymacja IVSI	<b>140</b>	
36	IVSI: Legitymacja IVSI (dla kierowanych z SITS)	<b>200</b>	
37	IVSI: duplikat legitymacji IVSI	<b>100</b>	
38	IVSI: wymiana legitymacji na nową plastikową (od 2010 obowiązują wyłącznie legitymacje plastikowe)	<b>50</b>	
39	IVSI: Znaczek prolongujący IVSI	<b>80</b>	
40	IVSI: Znaczek prolongujący IVSI (dla członków SITS)	<b>190</b>	
41	IVSI: Odznaka duża IVSI	<b>50</b>	
42	IVSI: Odznaka mała IVSI	<b>30</b>	
43	ISIA: Legitymacja ISIA	<b>150</b>	
44	ISIA: duplikat legitymacji ISIA	<b>100</b>	
45	ISIA: znaczek prolongujący ISIA	<b>140</b>	
46	ISIA: Odznaka duża ISIA	<b>50</b>	
47	ISIA: Odznaka mała ISIA	<b>30</b>	
48	Legitymacja Demonstratora Szkolnego + odznaka	<b>40</b>	
49	Legitymacja Pomocnika Instruktora	<b>110</b>	
50	Legitymacja Instruktora SITN	<b>110</b>	
51	duplikat legitymacji Pomocnika Instruktora	<b>50</b>	
52	Legitymacja Instruktora PZN po AWF	<b>250</b>	
53	duplikat legitymacji Instruktora PZN	<b>100</b>	
54	Odznaka SITN, PI, I, IW (każda)	<b>30</b>	
55	Naszywka SITN, PZN lub prasowanka SITN,PZN	<b>30</b>	
56	Miniaturka odznaki SITN	<b>25</b>	
57	Legitymacja trenera SITN PZN	<b>150</b>	
58	Legitymacja Instruktora Biegów PZN	<b>150</b>	
59	Wydanie nowej legitymacji Instruktora PZN (wraz z odznaką) po CKI	<b>150</b>	
60	Wydanie nowej legitymacji po unifikacji	<b>60</b>	



CENNIK		2022/2023	UWAGI
<b>ZAWODY, SPRAWDZIANY</b>			
61	Zawody Regionalne (kwalifikacja na kurs PI)	<b>80</b>	
62	Opłata egzaminacyjna (Egzamin Regionalny dla PI)	<b>180</b>	
63	Sprawdzian na współczynniki dla IW oraz zgłoszonych przez SN instruktorów SITN PZN	<b>60</b>	
64	Mistrzostwa Demonstratorów PZN	<b>50</b>	
65	Zawody o Puchar Prezesa im. Z. Kuci	<b>50</b>	
66	61 MPI – Mistrzostwa Polski Instruktorów PZN:	<b>160</b>	JT – 80 zł oraz GS – 80 zł
<b>SZKOLENIE SITNUSIOWE</b>			
67	Odznaka pocieszenia Sitnusia	<b>10</b>	
68	Odznaka (gwiazda) Sitnusia	<b>22</b>	
69	Indeks Sitnusiowy	<b>16</b>	
70	Maskotka Sitnusia	<b>40</b>	
71	Wypożyczenie stroju Sitnusia na tydzień	<b>100</b>	

ROZPROWADZANE SĄ PRZEZ SZKOŁY  
ZGODNIE Z ZAKRESEM  
ICH DZIAŁALNOŚCI

PROSIMY O DOKONYWANIE WPŁAT  
NA KONTO BANKOWE SITN PZN  
58 1240 4650 1111 0000 5152 2902

JEDYNIĘ OPŁATY ZA SKŁADKI, LEGITYMACJE I INDEKSY MOGĄ BYĆ DOKONYWANE W BIURZE SITN.