

20  
08

S I T S

**INFORMATOR**  
**2025/2026**

2 T 1 2



Stowarzyszenie Instruktorów  
i Trenerów Snowboardu



# DZIEŃ DOBRY, CZEŚĆ STARSI, ELO MŁODSI

**Piotr Kunysz**

Szanowni Instruktorzy, Trenerzy,  
Partnerzy i Przyjaciele SITS,

Kolejny raz przekazujemy na Wasze ręce Informator na sezon 2025–2026. Kolejny raz staraliśmy się, aby był „inny”, ciekawy i zaskakujący. Mam nadzieję, że to się udało! Z ogromną radością i dumą staję na początek, w kilku słowach chciałbym podsumować sezon 2024/2025 – czas intensywnej pracy, dynamicznego rozwoju i wielu niezapomnianych, wspólnych chwil, które wspominać możecie przeglądając kolejne strony Informatora. Od listopada 2024 do maja 2025 zrealizowaliśmy szereg działań, które jeszcze bardziej umocniły pozycję SITS jako lidera w szkoleniu kadr instruktorskich w Polsce. Nasze kursy, prowadzone przez licencjonowane szkoły pod patronatem SITS, zgromadziły setki uczestników – zarówno tych, którzy stawiali pierwsze kroki na ścieżce instruktorskiej, jak i tych, którzy doskonalili swoje umiejętności na poziomie Asystenta i wyżej.

Najważniejsze wydarzenia sezonu minionego sezonu:

- XXI Mistrzostwa Polski Instruktorów SITS 2025 – to nie tylko rywalizacja, ale przede wszystkim święto naszej społeczności. Emocjonujące ewolucje, wysoki poziom techniczny i niesamowita atmosfera sprawiły, że tą edycję będziemy pamiętali na długo.
- Wprowadzenie eLegitymacji SITS – kontynuowaliśmy i zakończyliśmy prace nad cyfryzacją dokumentów. Naszym celem jest uproszczenie formalności i zautomatyzowanie procesów wystawiania legitymacji instruktorskich.

Patrząc w przyszłość, chcemy jeszcze bardziej zintegrować środowisko instruktorskie, rozwijać programy mentoringowe dla młodych instruktorów oraz promować bezpieczeństwo na stokach. Wierzymy, że wspólnie możemy podnieść poziom polskiego snowboardingu i inspirować kolejne pokolenia.

Dziękuję każdemu z Was za wkład w ten sezon – za pasję, zaangażowanie i nieustanne dążenie do doskonałości. SITS to nie tylko organizacja – to społeczność, która rośnie w siłę dzięki Wam.


Do zobaczenia na stoku!

Z wyrazami szacunku,  
Dr Piotr Kunysz

Prezes Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu

# SPIS TREŚCI

INFORMATOR SITS 2025/2026

<b>STR. 3</b>	Adresy i telefony stowarzyszenia, władze SITS	<b>STR. 9</b>	Nowe władze SITS	<b>STR. 14</b>	Wzory dokumentów	<b>STR. 19</b>	Snowboardowe ABCD	<b>STR. 24</b>
Kilka słów od prezesa	<b>STR. 8</b>	Kalendarz akcji centralnych	<b>STR. 10</b>	System szkolenia SITS	<b>STR. 17</b>	System licencji szkół	<b>STR. 20</b>	IVSI
Zdobądź certyfikat PRK	<b>STR. 27</b> 	Kwalifikacje w ZSK	<b>STR. 30</b>	Szkoły SITS	<b>STR. 50</b>	Zlecane wydawnictwa	<b>STR. 56</b>	Relacje
<b>STR. 25</b>	Ważne zmiany na sezon 2025-2026	<b>STR. 28</b>	Wykaz instruktorów	<b>STR. 34</b>	Cennik SITS	<b>STR. 54</b>	Oferta strojów SITS	<b>STR. 58-105</b>

Skład: Wojciech Kozłowski | wojtechpro.pl



**#InstruktorSITS**

[www.facebook.com/SITSnow](https://www.facebook.com/SITSnow)



## Adresy i telefony stowarzyszenia

### STOWARZYSZENIE INSTRUKTORÓW I TRENERÓW SNOWBOARDU

ul. Wysockiego 6  
51-692 Wrocław

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 SITS

### ZARZĄD

Prezes: dr Piotr Kunysz  
Wiceprezes: dr Urszula Szczepanik  
Wiceprezes: Krzysztof Traczyk  
Sekretarz: Łukasz Polasik  
Skarbnik: Katarzyna Pokój

### KOMISJA REWIZYJNA

Przewodniczący: dr Jędrzej Jerzmanowski  
Członkowie: dr Michał Staniszewski,  
Grzegorz Paszkiewicz

### KOMISJA SZKÓŁ SNOWBOARDU

Przewodniczący: Arkadiusz Świętalski  
Członkowie: Łukasz Koniuszewski,  
Jakub Kowalski, Łukasz Polasik

### KOMISJA MPI

Przewodnicząca: Krzysztof Traczyk  
Członkowie: Katarzyna Pokój,  
Anna Maria Klepacka

### 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

## Kalendarz akcji centralnych SITS w sezonie 2025/2026



### 2025

**25.10.2025 – Wrocław**  
Spotkanie szkół SITS

**26.10.2025 – Wrocław**  
Szkolenie "Walidacja na kursach SITS" dla IS, IZ i IW

**8–15.11.2025 – Iodowiec Kaunertal (Austria)**  
Kurs Instruktora Zawodowego (cz. 1 – 6 dni)

**12–14.12.2025 – Czarna Góra**  
Warsztaty dla kobiet SITS (w tym Unifikacja)

**14–20.12.2025 – Czarna Góra**  
Kurs Instruktor SITS (cz. 1 – 6 dni)

**9–11.01.2026 – Zieleniec**  
Parasnowboard – nauczanie osób na protezach

**grudzień 2025 – Szczyrk**  
Unifikacja IS, IZ

**12.12.2025 – Czarna Góra**  
Unifikacja IS i IZ

### 2026

**styczeń 2026 – Krynica Zdrój**  
Unifikacja IS, IZ

**11–17.01.2026 – Zieleniec**  
Kurs Instruktor SITS (cz. 1 – 6 dni)

**5–13.03.2026 – Białka Tatrzańska**  
Kurs Instruktor Zawodowego (9 dni)

**11–13.03.2026 – Białka Tatrzańska**  
Kurs Instruktor Zawodowego (cz. 2 – 3 dni)

**5–13.03.2026 – Białka Tatrzańska**  
Kurs Instruktor SITS (9 dni)

**11–13.03.2026 – Białka Tatrzańska**  
Kurs Instruktor SITS (cz. 2 – 3 dni)

**13.03.2026 – Białka Tatrzańska**  
Unifikacja IS i IZ

**NA BIEŻĄCO AKTUALIZOWANY KALENDARZ AKCJI CENTRALNYCH  
NA STRONIE SITS.ORG.PL**



**Rozpocznij swoją przygodę z SITS**

wejdź na stronę  
[www.sits.org.pl/for-instructors](http://www.sits.org.pl/for-instructors)

**#InstruktorSITS**

# NOWE WŁADZE SITS 2025–2028



## ZARZĄD STOWARZYSZENIA



### dr Piotr Kunysz

- doktor nauk o kulturze fizycznej,
- prezes SITS,
- trener II klasy w snowboardzie,
- instruktor wykładowca snowboardu SITS,
- instruktor międzynarodowy IVSI w snowboardzie,
- od 2002 roku pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Wrocław,
- autor wielu podręczników snowboardowych,
- współautor programu szkolenia w snowboardzie(SITS),
- sekretarz Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej MSiP



### Katarzyna Pokój

- magister Wychowania Fizycznego AWF Wrocław,
- trener snowboardu SITS
- skarbnik SITS
- instruktor wykładowca snowboardu SITS,
- instruktor międzynarodowy IVSI w snowboardzie,
- od 2006 Instruktor Snowboardu SITS,
- autor programu szkolenia dzieci w snowboardzie (SITS)
- instruktor wykładowca kitesurfingu PZKite



### Łukasz Polasik

- absolwent AWF w Poznaniu
- instruktor Wykładowca SITS
- członek Zarządu SITS (sekretarz)
- pasjonat sportów wodnych (żeglarstwo)
- organizator wydarzeń sportowych EXTREME PLANET
- twórca, Założyciel Bazy Sportów Żeglarskich „Wioska Surfera”

HOBBY: Snowboarding OFF / FreeRACE, WingRACE, Sailing, Bike



### dr Urszula Szczepanik

- doktor nauk o Kulturze Fizycznej,
- wiceprezes SITS,
- instruktor wykładowca snowboardu SITS,
- instruktor międzynarodowy IVSI w snowboardzie,
- instruktor zawodowy SITN PZN,
- od 2010 roku pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Wrocław,
- współautorka podręczników snowboardowych,
- współautorka programu szkolenia w snowboardzie (SITS),
- członek Rady ds. Kształcenia i Doskonalenia Kadr Kultury Fizycznej MSiP

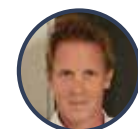
Głosowanie odbyło się w dniu 01.12.2024 podczas Walnego Zebrania Członków Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu



### Krzysztof Traczyk

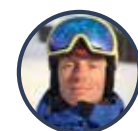
- magister Wychowania Fizycznego AWF Katowice,
- instruktor wykładowca snowboardu SITS,
- instruktor sportu snowboard, instruktor rekreacji snowboard,
- instruktor zawodowy SITN PZN,
- instruktor międzynarodowy ISIA narty/snowboard,
- instruktor międzynarodowy IVSI narty/snowboard,
- od 2004 Instruktor Snowboardu SITS.
- mistrz Polski instruktorów snowboardu SITS 2009
- autor poradnika „Snowboard-podstawy freestylu”
- od 2010 pracownik dydaktyczny AWF Katowice

## KOMISJA REWIZYJNA



### dr Jędrzej Jerzmanowski

- przewodniczący Komisji Rewizyjnej SITS,
- wcześniej wieloletni Wiceprezes Zarządu SITS,
- instruktor wykładowca snowboardu SITS,
- instruktor American Association of Snowboard Instructors (Cert III),
- doktor nauk prawnych, radca prawny, pracownik naukowo-dydaktyczny WPIA UAM Poznań



### Michał Staniszewski

- doktor nauk o Kulturze Fizycznej,
- instruktor wykładowca snowboardu SITS,
- instruktor międzynarodowy IVSI,
- instruktor narciarstwa SITN PZN,
- od 2001 roku pracownik naukowo-dydaktyczny AWF Warszawa,
- autor podręczników snowboardowych,
- od 2019 roku prodziekan Wydziału Wychowania Fizycznego AWF Warszawa



### Grzegorz Paszkiewicz

- absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
- instruktor Wykładowca SITS
- instruktor PZLA
- trener Biegania
- ultramaratończyk
- popularyzator zdrowego ruchu
- organizator turystyki

**PRZEŻYJMY TO JESZCZE RAZ ;)**  
**ZDJĘCIA Z MPI 2025**

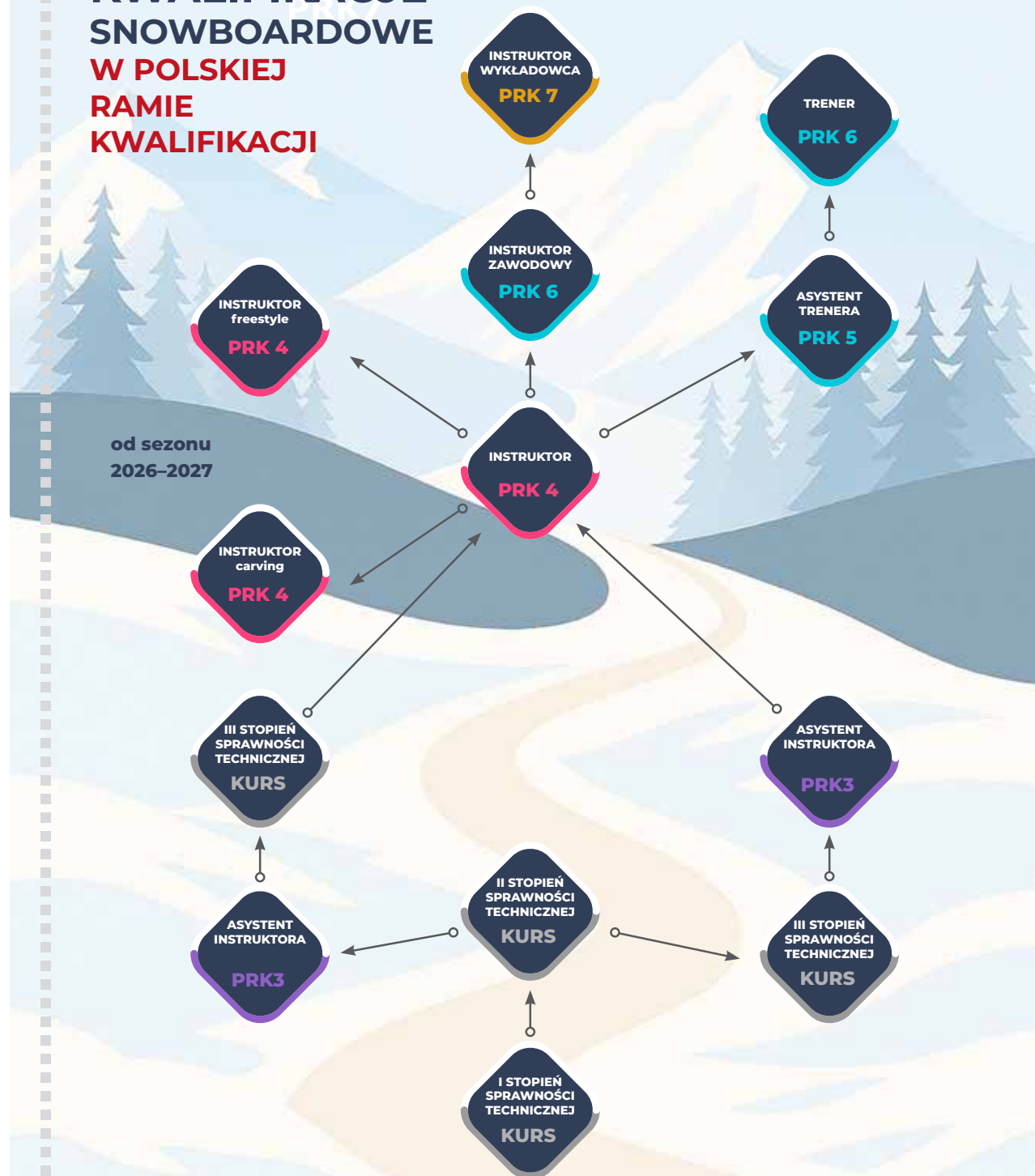


# SYSTEM SZKOLENIA

## KADR INSTRUKTORSKICH 2025/2026

POZIOM	WARUNKI UDZIAŁU	PROWADZĄCY	EGZAMIN	KOSZT / CZAS
<b>INSTRUKTOR WYKŁADOWCA SITS</b>	opisane w odrębnym Regulaminie dla kandydatów na IW	promotor i komisja wyznaczona przez SITS	publiczna obrona pracy	3000 PLN przewód / proces
<b>INSTRUKTOR ZAWODOWY SITS</b>	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	3000 PLN 9 dni
<b>INSTRUKTOR SITS</b>	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. Kurs Centralny 2. Instruktorzy Wykładowcy po zaliczeniu kursu przygotowawczego	1. Teoria 2. Instruowanie 3. Technika – egz. wewnętrzny (III stopień) 4. Egzamin na MPI – technika, GS, freestyle	2500 PLN 9 dni
<b>ASYSTENT INSTRUKTORA SITS</b>	1. Ukończone 18 lat 2. Zaświadczenie o niekaralności 3. Posiadanie II stopnia sprawności SITS	1. Szkoły z LICENCJĄ 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	2000 PLN 6 dni
<b>III STOPIEŃ SPRAWNOŚCI</b>	1. Posiadanie II stopnia sprawności SITS	1. Instruktor SITS (i wyżej) w szkołach z LICENCJĄ SITS	1. Technika III stopnia systematyki – min. 6,75 pkt	1500 PLN 6 dni
<b>II STOPIEŃ SPRAWNOŚCI</b>	1. Posiadanie I stopnia sprawności SITS	1. Instruktor SITS (i wyżej) w szkołach z LICENCJĄ SITS	1. Technika II stopnia systematyki – min. 6 pkt	1500 PLN 6 dni
<b>I STOPIEŃ SPRAWNOŚCI</b>	Posiadanie podstawowych umiejętności jazdy na snowboardzie	Asystent Instruktora (i wyżej) w szkołach z LICENCJĄ SITS	Technika I stopnia systematyki – min. 6 pkt	wg cennika szkoły PLN wg ustaleń szkoły

# KWALIFIKACJE SNOWBOARDOWE W POLSKIEJ RAMIE KWALIFIKACJI



od sezonu 2026-2027

# SYSTEM SZKOLENIA

## KADR INSTRUKTORSKICH 2024/2025



<p>Planowanie, prowadzenie i zarządzanie procesem dydaktycznym w snowboardzie</p>	<p><b>INSTRUKTOR WYKŁADOWCA SITS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Zarządzanie procesem dydaktycznym i zasobami w snowboardzie</li> <li>Prowadzenie kursów kadrowych do poziomu Instruktora Zawodowego SITS</li> <li>Prowadzenie Licencjonowanej szkoły snowboardu</li> </ol> <p>+ jak poniżej</p>
<p>Planowanie i prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie</p>	<p><b>INSTRUKTOR ZAWODOWY SITS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Planowanie zajęć z nauki i doskonalenia jazdy w snowboardzie do poziomu III stopnia SITS.</li> <li>Prowadzenie kursów kadrowych do poziomu Asystenta Instruktora wg gotowego programu.</li> <li>Praca zagranicą.</li> <li>Prowadzenie szkoły snowboardu z licencją "M"</li> </ol> <p>+ jak poniżej</p>
<p>Prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie</p>	<p><b>INSTRUKTOR SITS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Planowanie zajęć z nauki i doskonalenia jazdy w snowboardzie do poziomu III stopnia SITS.</li> <li>Prowadzenie grup na obozach wg gotowego programu.</li> <li>Prowadzenie szkoły snowboardu z licencją "S"</li> </ol> <p>+ jak poniżej</p>
<p>Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie</p>	<p><b>ASTSTENT INSTRUKTORA SITS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Prowadzenie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie do poziomu II stopnia SITS.</li> <li>Praca w Polsce.</li> </ol>

# WZORY DOKUMENTÓW SITS + PRK

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 instruktor-skich, zasad funkcjonowania indexu oraz regulaminy szkół snowboardu znajdują się na stronie

[www.sits.org.pl](http://www.sits.org.pl)



# SYSTEM LICENCJI SZKÓŁ SEZON 2025-2026

## LICENCJA L

**KIEROWNIK SZKOŁY:** INSTRUKTOR WYKŁADOWCA SITS

- szkolenie na stopnie sprawności SITS, Asystenta Instruktora SITS
- unifikacja Asystentów Instruktorów SITS
- szkolenie wg Snowboardowe ABCD
- używanie brandingu SITS
- pakiet: informatory, wytyczne, materiały reklamowe SITS, flaga SITS (komplet)

## LICENCJA M

**KIEROWNIK SZKOŁY:** INSTRUKTOR ZAWODOWY SITS

- szkolenie na stopnie sprawności SITS
- szkolenie wg Snowboardowe ABCD
- używanie brandingu SITS
- pakiet: informatory, wytyczne, materiały reklamowe SITS, flaga SITS (komplet)

## LICENCJA S

**KIEROWNIK SZKOŁY:** INSTRUKTOR SITS

- szkolenie na 1 stopień sprawności SITS
- szkolenie wg Snowboardowe ABCD
- używanie brandingu SITS
- pakiet: informatory, wytyczne, materiały reklamowe SITS, flaga SITS (komplet)

Rezygnujemy z podziału nazewnictwa na patronat i licencję  
Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku: S, M i L



# SNOWBOARDOWE A,B,C,D,E



**NAUKA PIERWSZEJ TECHNIKI JAZDY  
KORZYSTANIE Z WYCIĄGU ORCZYKOWEGO**

- ZAPOZNANIE ZE STOKIEM
- ROZGRZEWKA
- POZYCJA PODSTAWOWA SNOWBOARDZYSTY
- ZASADY BEZPIECZNEGO UPADANIA
- ZAPOZNANIE Z DESKĄ SNOWBOARDOWĄ
- PODSTAWOWA BUDOWA DESKI
- NOŚNIENIE ORAZ ODKŁADANIE DESKI NA ŚNIEGU
- ZAKŁADANIE DESKI SNOWBOARDOWEJ
- USTALENIE NOGI WIODĄCEJ
- POKUSZANIE SIĘ PO PŁASKIM TERENIE Z JEDNĄ NOGĄ WIĘTĄ W DESKĘ
- WSTAWIANIE NA KRAWĘDZ BACKSIDOWĄ
- UTRZYMYWANIE RÓWNOWAGI NA KRAWĘDZI BACKSIDOWEJ
- ZESŁIŻG PROSTY BACKSIDE
- KONTROLOWANIE PRĘDKOŚCI W ZESŁIŻGU
- ZESŁIŻG SKOŚNY BACKSIDE
- JAZDA W SKOS STOKU BACKSIDE
- JAZDA W LINII SPADKU STOKU Z ZATRZYMANIEM BACKSIDE
- OBACZANIE SIĘ Z WPIĘTĄ DESKĄ
- WSTAWIANIE NA KRAWĘDZ FRONTSIDOWĄ
- UTRZYMYWANIE RÓWNOWAGI NA KRAWĘDZI FRONTSIDOWEJ
- ZESŁIŻG PROSTY FRONTSIDE / KONTROLOWANIE PRĘDKOŚCI W ZESŁIŻGU
- ZESŁIŻG SKOŚNY FRONTSIDE
- JAZDA W SKOS STOKU FRONTSIDE
- JAZDA W LINII SPADKU STOKU Z ZATRZYMANIEM FRONTSIDE
- NAUKA KORZYSTANIA Z WYCIĄGU ORCZYKOWEGO/TALERZYKOWEGO
- OBJAŚNIENIE IMPULSU SKRĘTNEGO JAKIM JEST **ROTACJA**
- OBJAŚNIENIE I POKAZ JAZDY SKRĘTEM ŚLIZGOWYM ROTACYJNYM
- NAUKA SKRĘTU ŚLIZGOWEGO ROTACYJNEGO**

**DOSKONALENIE PIERWSZYCH DWÓCH  
TECHNIK ŚLIZGOWYCH / KORZYSTANIE  
Z WYCIĄGU KRZESEŁKOWEGO.**

- ROZGRZEWKA
- DOSKONALENIE SKRĘTU ŚLIZGOWEGO ROTACYJNEGO
- OBJAŚNIENIE IMPULSU SKRĘTNEGO JAKIM JEST **OBciążENIE KRAWĘDZI**
- SKRĘTY DOSTOKOWE FRONTSIDE I BACKSIDE WYWOŁANE PRZEZ OBciążENIE KRAWĘDZI
- OBJAŚNIENIE I POKAZ JAZDY SKRĘTEM ŚLIZGOWYM
- NAUKA SKRĘTU ŚLIZGOWEGO**
- NAUKA KORZYSTANIA Z WYCIĄGU KRZESEŁKOWEGO
- PODSTAWY BEZPIECZYSTWA I POPRAWNEGO ZACHOWANIA NA STOKACH NARCIAŃSKICH.
- DOSKONALENIE SKRĘTU ŚLIZGOWEGO ROTACYJNEGO
- DOSKONALENIE SKRĘTU ŚLIZGOWEGO
- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE POZYCJĘ PODSTAWOWĄ
- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE POZYCJĘ

**DOSKONALENIE WSZYSTKICH TECHNIK  
ŚLIZGOWYCH NA STOKACH  
O RÓŻNICOWANYM NACHYLENIU ORAZ  
PRZEJAZD RÓŻNYCH FORM TERENOWYCH.**

- ROZGRZEWKA
- DOSKONALENIE WSZYSTKICH SKRĘTÓW ŚLIZGOWYCH
- OBJAŚNIENIE MECHANIZMU ODCIĄŻENIA DESKI NW.
- OBJAŚNIENIE I POKAZ JAZDY SKRĘTEM ŚLIZGOWYM NW
- NAUKA SKRĘTU ŚLIZGOWEGO NW**
- ĆWICZENIA DOSKONALĄCE POZYCJĘ PODSTAWOWĄ
- DOSKONALENIE SKRĘTU ŚLIZGOWEGO I SKRĘTU ŚLIZGOWEGO NW NA STOKACH O RÓŻNICOWANYM NACHYLENIU
- NAUKA I DOSKONALENIE JAZDY ŚMIGIEM NACHYLENIU**
- POKONYWANIE RÓŻNYCH FORM TERENOWYCH

**NAUKA PIERWSZYCH DWÓCH TECHNIK  
CIĘTYCH, PODSTAWY FREESTYLE!  
SWITCH / ROTACJA / KONTROTACJA.**

- ROZGRZEWKA
- DOSKONALENIE WSZYSTKICH SKRĘTÓW ŚLIZGOWYCH
- OBJAŚNIENIE IMPULSU SKRĘTNEGO JAKIM JEST **ZAKRAWĘDZOWANIE**
- SKRĘTY DOSTOKOWE FRONTSIDE I BACKSIDE WYWOŁANE PRZEZ ZAKRAWĘDZOWANIE
- OBJAŚNIENIE I POKAZ JAZDY SKRĘTEM CIĘTYM
- NAUKA I DOSKONALENIE JAZDY SKRĘTEM CIĘTYM
- OBJAŚNIENIE I POKAZ JAZDY SKRĘTEM CIĘTYM NW
- NAUKA I DOSKONALENIE JAZDY SKRĘTEM CIĘTYM NW**
- SWITCH - DOSKONALENIE JAZDY SKRĘTEM ŚLIZGOWYM TYLEM
- NAUKA OBROTÓW PŁASKICH FRONTSIDE I BACKSIDE PRZY UŻYCIU ROTACJI
- OBJAŚNIENIE MECHANIZMU KONTROTACJI.
- SPEED CHECK - NAUKA HAMOWANIA FRONTSIDE I BACKSIDE PRZY UŻYCIU KONTROTACJI PODCZAS JAZDY W LINII SPADKU STOKU

**DOSKONALENIE PIERWSZYCH DWÓCH  
TECHNIK CIĘTYCH  
ORAZ NAUKA ŚMIGU CIĘTEGO**

- ROZGRZEWKA
- DOSKONALENIE JAZDY SKRĘTEM CIĘTYM I SKRĘTEM CIĘTYM NW.
- SWITCH - DOSKONALENIE JAZDY SKRĘTEM ŚLIZGOWYM TYLEM
- OBJAŚNIENIE I POKAZ JAZDY ŚMIGIEM CIĘTYM
- NAUKA I DOSKONALENIE JAZDY ŚMIGIEM CIĘTYM**
- NAUKA TAILPRESS, NOSEPRESS W MIEJSCU NA WYPŁASZCZONYM TERENIE
- NAUKA TAILWHEELIE I NOSEWHEELIE NA STOKU O MAŁYM NACHYLENIU
- NAUKA OLLIE I NOLLIE W MIEJSCU NA WYPŁASZCZONYM TERENIE
- NAUKA OLLIE I NOLLIE NA STOKU O MAŁYM NACHYLENIU
- DOSKONALENIE OLLIE I NOLLIE DO ODBIC Z MULD I INNYCH NIERÓWNOŚCI NA STOKU
- NAUKA NOSEROLLE PODCZAS JAZDY REGULAR I SWITCH

**B1**  
SKRĘT ŚLIZGOWY  
**B2**  
WYCIĄG KRZESEŁKOWY

**C1**  
SKRĘT ŚLIZGOWY NW  
**C2**  
ŚMIG HAMUJĄCY

**D1**  
SKRĘT CIĘTY  
**D2**  
SKRĘT CIĘTY NW

**E1**  
ŚMIG CIĘTY  
**E2**  
SWITCH

**zdobyte umiejętności potwierdzamy  
CERTYFIKATEM UMIEJĘTNOŚCI  
SITS!**



**A1**  
WYCIĄG ORCZYKOWY  
**A2**  
SKRĘT ŚLIZGOWY ROTACYJNY

Zapytaj w twojej szkole o egzamin na I klasę SITS oraz szkolenia na II i III klasę SITS



Celem mojej pracy jest wdrożenie 3-godzinnych programów nauczania snowboardu „SNOWBOARDOWE A, B, C, D, E do stacjonarnych szkół snowboardu w Polsce.

Proponowane przeze mnie 3-godzinne programy nauczania skonstruowane są w taki sposób, aby w przypadku osoby początkującej pierwsze 3 godziny szkolenia zakończyły się pierwszą samodzielnością, a w przypadku snowboardzistów samodzielnych, czyli takich, którzy pierwsze doświadczenia w jeździe na desce mają już za sobą, rozróżnianiem technik jazdy oraz zapoznaniem z podstawowymi ewolucjami freestyleowymi na płaskim stoku.

Każdy z zaproponowanych 3-godzinnych programów „SNOWBOARDOWE-GO A,B,C,D,E” ma wyraźnie wyznaczone cele oraz zbiór środków i metod, które pomogą w ich realizacji.

Na podstawie moich własnych doświadczeń w nauczaniu snowboardu, prowadzeniu stacjonarnej szkoły patrolackiej SITS oraz prowadzonej od wielu lat obserwacji zauważyłem, że to właśnie 3-godzinne szkolenia pozwalają na uzyskanie widocznego „gołym okiem” progresu, zarówno u zupełnie początkującego jak i samodzielnego kursanta.

Stosowanie przygotowanych przeze mnie 3-godzinnych programów nauczania we wszystkich licencjonowa-

nych szkołach snowboardu pozwoli na usystematyzowanie i utrzymanie jednakowego poziomu nauczania, a co za tym idzie na ogólne podniesienie jakości szkolenia.

Kursanci korzystający z usług tych szkół będą kursantami świadomymi już od pierwszej godziny zajęć – wiem „co jeżdżę”, jaką techniką i czego jeszcze mogę się nauczyć.

Dokładnie sprecyzowane zadania zawarte w każdym 3-godzinny programie nauczania pozwolą im zwiualizować swój cel w czasie, a budowanie świadomości wyznaczania sobie celu i dążenie do jego realizacji powinno bezwzględnie wpłynąć na bezpieczeństwo na stokach oraz na zmianę wizerunku snowboardzisty na polskim stoku...

...ze spychacza śniegu i lenia siedzącego na środku stoku w kogoś kogo chciałoby się naśladować.)

Po każdym zakończonym szkoleniu kursant będzie mógł otrzymać od swojego instruktora oficjalny certyfikat w postaci KARTY SNOWBOARDERA, która będzie stanowiła dla kursantów potwierdzenie aktualnych umiejętności. Taki certyfikat pozwala na lepszą ocenę umiejętności kursanta dla jego przyszłego prowadzącego co z pewnością będzie miało wpływ na jego przygotowanie do zajęć i chociażby wybór miejsca szkolenia.



**Łukasz Koniuszewski**

- absolwent AWF Wrocław, twórca snowboardowych i kitesurfingowych programów szkoleniowych
- instruktor wykładowca SITS
- trener SITS
- sędzia PZN snowboard/freestyle
- instruktor wykładowca PZKite



# Stwórz własny model gogli.



Polska Marka Optyczna - Tripout Optics

sklep online: [tripout-optics.pl](http://tripout-optics.pl)

**15% zniżki z kodem "sits20"**

## TECHNOLOGIE:

- Szybki mocowane na magnesy
- Polaryzacja/Powłoka Lustrzana
- Anti-slip
- System Wentylacji
- 100% UV
- Anti-Fog/Anti-Scratch



# Scenariusz Feedback G.R.I.P



Ideą GRIP-u i trzymania się kolejności punktów w feedbacku jest to aby nie wyręczać ucznia, aby nie "zwalniać z myślenia"! Instruktor "wkracza do akcji" przy PUNKCIE - 3, i tyle na ile trzeba uzupełnić to co uczeń sam odczuwa i formuluje w PUNKCIE- 4

## 1. Goal- Cel

Prosisz Ucznia o sformułowanie jego osobistych celów (GOAL) i oczekiwanych wyników przejazdu/ ćwiczenia itp

Przykładowe pytanie: "Przypomnij mi co było/ jaką techniką, ćwiczeniem jechałeś /-aś?"  
"Jaki był cel?"

## 2. Reflection

Zadajesz pytania wspomagające krytycznej autorefleksji (REFLECTION)  
Nie pytaj "Jak poszło Twoim zdaniem?" gdyż sprzyja to niejasnym odpowiedziom i skupia się na osądach a nie tym co kluczowe - refleksji.

A) Zaczynamy zawsze od **POZYTYWÓW (+)**

Przykładowe pytania: "Co Twoim zdaniem zrobiłeś/-aś dobrze?"  
Jeśli trzeba zawężaj pytania - "Co zrobiłeś/-aś dobrze na początku?"

B) Część krytyczna - **NEGATYWY (-)**

Przykładowe pytania: "Z czego nie jesteś zadowolony/-a?", "Co wg Ciebie poszło nie tak?"  
"Co byś zmienił/-a w swoim przejeździe?", "Co zrobiłbyś/-abyś inaczej?"

## 3. Input

Wkład w postaci własnych obserwacji po wyciągnięciu z obserwowanego Ucznia jak największej liczby refleksji. To co mogą Ci powiedzieć jako Instruktor

Tutaj też zaczynamy w pierwszej kolejności od POZYTYWÓW (+) a potem NEGATYWY (-)

## 4. Plan

Pomóż Kursantowi opracować PLAN określając kluczowe wnioski (jego nie Twoje!) z nauki, a następnie pomóż w ustaleniu, co dokładnie powinien zrobić, w jakim terminie, z czyją pomocą

## IVSI INSTRUKTOR

Na mocy porozumienia zawartego pomiędzy SITS a SITSN 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.



Za kryteria uprawniające kadre szkoleniową SITS do przynależności do IVSI, strony porozumienia uznały:

- posiadanie przez zainteresowaną osobę ważnej licencji szkoleniowej SITS (Instruktora SITS, instruktora Sportu SITS lub Trenera SITS),
- wypełnienie deklaracji członkowskiej IVSI, która zostanie potwierdzona przez SITS,
- opłacenie legitymacji IVSI w wysokości 210 PLN oraz rocznego znacznika prolongaty legitymacji IVSI w wysokości 200 PLN.



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 wyrobienia legitymacji IVSI. Jej posiadanie daje wymierne korzyści – od większej rozpoznawalności uprawnień poza granicami kraju po zniżki na zakup karnetów narciarskich.



## ZDOBĄDŹ CERTYFIKAT PRK CERTYFIKAT POTWIERDZENIEM KWALIFIKACJI

Posiadając status Instytucji Certyfikującej (IC), SITS prowadzi walidacje kwalifikacji ze snowboardu na poziomach PRK3 – PRK6. Na potrzeby uruchamianych walidacji i certyfikacji, uruchomiona została dedykowana strona [www.sitssnowboard-prk.pl](http://www.sitssnowboard-prk.pl)! Znajdują się na niej **wszystkie informacje** o kwalifikacjach, procedurach, ... – jest to oficjalny kanał informacji i komunikacji pomiędzy IC SITS a rynkiem pracy.

**Kwalifikacje** to wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne potrzebne do wykonywania jakiegoś zawodu. Ich potwierdzeniem jest Certyfikat, który dzięki oznaczeniu PRK jest rozpoznawalny również za granicą! **Zapoznaj się ze szczegółami – zdobądź Certyfikat** – potwierdź swoje kwalifikacje w snowboardzie!

**Certyfikat potwierdza**, że jego właściciel ma wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne wymagane dla danej kwalifikacji.

Wszystkie certyfikaty wydawane w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK) mają jeden wspólny element wizualny. Jest nim **oznaczenie Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK)**.

**CERTYFIKAT – DZIĘKI OZNACZENIU PRK – JEST ROZPOZNAWALNY TAKŻE ZA GRANICĄ:**

- jako pracownikowi ułatwi Ci przedstawienie zagranicznemu pracodawcy poziomu swoich umiejętności,
- jako firmie – ułatwi Ci wykazanie europejskiemu kontrahentowi, że masz pracowników o odpowiednich kompetencjach, by podjąć się zlecenia

**Jak zdobyć certyfikat?**

Sprawdź na [www.sitssnowboard-prk.pl](http://www.sitssnowboard-prk.pl)



WITAJ W ŚWIECIE KWALIFIKACJI W SNOWBOARDZIE!

Rozpoczynamy proces WALIDACJI I CERTYFIKACJI

Kwalifikacje to wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne potrzebne do wykonywania jakiegoś zawodu. Ich potwierdzeniem jest Certyfikat, który dzięki oznaczeniu PRK jest rozpoznawalny również za granicą! Zapoznaj się ze szczegółami – zdobądź Certyfikat – potwierdź swoje kwalifikacje w snowboardzie!

sprawdź szczegóły - wyślij zgłoszenie - bądź pierwszy!



## WAŻNE ZMIANY OD SEZONU 2025–2026 I ZAPOWIEDZI NA 2026–2027



1. Kursy na stopień Instruktora i Instruktora Zawodowego są kursami CENTRALNYMI – organizowanymi i prowadzonymi przez SITS.
2. Kursy na stopień Instruktora i Instruktora Zawodowego trwają 9 dni (9 dni zajęć na stoku) – cena nie ulega zmianie (wzrostowi).
3. Mimo prac, dyskusji i zapowiedzi, systematyka ewolucji pozostaje BEZ ZMIAN. Pracujemy nad ewentualnymi zmianami na sezon 2026–2027.
4. Dla osób rozpoczynających szkolenia w systemie SITS, od tego sezonu I stopień **jest stopniem obowiązkowym**. Sposób jego prowadzenia pozostaje w gestii szkoły. Kandydat na kurs II stopnia MUSI mieć potwierdzone w indexie posiadanie umiejętności I stopnia systematyki.
5. Szkolić i poświadczać uzyskanie I stopnia sprawności mogą szkoły z licencją L, M i S.
6. Szkoła nie wnosi opłat na rzecz SITS za wyszkolenie i poświadczenie posiadania I stopnia – cena i realizacja jest wewnętrzną decyzją szkoły.
7. Ze względu na centralizację kursu Instruktorskiego, zmieniają się kompetencje szkół z licencją L, M i S – szczegóły na stronie 19.
8. Unifikacje na poziomie Asystenta Instruktora pozostają w szkołach z licencją L. Unifikacje od poziomu Instruktora i wyżej są na poziomie centralnym SITS.
9. Od Lipca 2025 legitymacje SITS są WYŁĄCZNIE w wersji elektronicznej - dostępne w wersji web-owej oraz w wersji aplikacji na smartfon. Szczegóły i wzory na stronie 18.
10. Zapraszamy instruktorów nie będących w systemie SITS na 3 dniowe **kursy Unifikacyjne** – są one **WYŁĄCZNIE** dla Instruktorów posiadających kwalifikacje uzyskane na mocy:
  - 1) art. 32 ustawy z dnia 3 lipca 1984 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. poz. 181);
  - 2) art. 44 ustawy z dnia 18 stycznia 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. poz. 113);
  - 3) art. 45 ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o sporcie kwalifikowanym (Dz. U. poz. 1298);
  - 4) art. 41 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie.lub na Akademiach Wychowania Fizycznego po ukończeniu specjalizacji instruktorskiej ze snowboardu. Po zaliczeniu kursu (uczestnictwo + egzamin z techniki jazdy na poziomie II stopnia systematyki) absolwenci otrzymują stopień Asystenta Instruktora SITS !
11. Od sezonu 2026-2027 do systemu szkolenia wprowadzone zostaną 2 dodatkowe kwalifikacje INSTRUKTORSKIE (specjalizacyjne) – Instruktor Freestyle i Instruktor Carving. Będą one kwalifikacjami dobrowolnymi, jako rozszerzenie kompetencji od poziomu Instruktora. Aktualnie SITS pracuje nad programem kursów oraz opisem kwalifikacji prowadzącym włączenie tych kwalifikacji do ZSK.
12. Obserwując zapotrzebowanie na kursy doskonalące poziom freestylu i carvingu kadry szkoleniowej SITS, w sezonie 2025-2026 wprowadzamy pakiety szkoleń (1 x 3 dni Freestyle I, 1 x 3 dni Freestyle II, 1 x 3 dni Carving I i 1 x 3 dni Carving II). Będą one prowadzone przez szkoły snowboardu SITS. Uważamy, że będą one punktem wyjścia dla osób, które będą chciały wziąć udział w kursach Instruktora Freestyle i Instruktora Carvingu (patrz pkt.11).
13. Prowadzenie kursów Instruktora oraz Instruktora Zawodowego wymaga ukończenia przez Instruktorów, Instruktorów Zawodowych i Instruktorów Wykładowców szkolenia „Walidacja na kursach SITS dla IS, IZ i IW”. Pierwsze szkolenie – 26 października 2025. SITS pracuje nad kolejnymi terminami – będą ogłaszane w miarę zapotrzebowania.

## DECYZJE MINISTRA

# KWALIFIKACJE ZE SNOWBOARDU UZNANE ZA KWALIFIKACJE SEKTOROWE!!!

Miło nam poinformować, iż 8 sierpnia 2024 roku w Monitorze Polskim zostały opublikowane Obwieszczenia o uznaniu 5 kwalifikacji ze snowboardu, które były już włączone do ZSK, za kwalifikacje sektorowe. Dla wielu z Was, zmiana statusu z kwalifikacji rynkowej na sektorową nie wskazuje żadnych różnic, jednak zapewniamy, że ma to ogromne znaczenie (choćby w kontekście zapisów Ustawy o ZSK). Dla całego środowiska instruktorów i trenerów snowboardu w Polsce to wielki sukces, to dotarcie do końca drogi legislacyjnej, dającej wielką niezależność i bardzo mocną pozycję na rynku, zarówno dla kwalifikacji jak i SITS.

Zgodnie z ustawą zmieniającą ustawę o ZSK (art. 28 ust. ) uprawnienia Instytucji Certyfikującej (SITS) dotychczasowej kwalifikacji rynkowej staje się automatycznie uprawnieniem do certyfikowania kwalifikacji sektorowej uwzględnionej w obwieszczeniu.



Warszawa, dnia 19 sierpnia 2024 r.  
Poz. 769

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>**  
z dnia 8 sierpnia 2024 r.

w sprawie uznania dotychczasowej kwalifikacji rynkowej „Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie” włączonej do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji za kwalifikację sektorową

Na podstawie art. 28 ust. 7 ustawy z dnia 30 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy – Prawo oświatowe oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. poz. 2005) dotychczasową kwalifikację rynkową „Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie” włączoną do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji obwieszczeniem Ministra Sportu i Turystyki 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 (M.P. poz. 822) uznaje się za kwalifikację sektorową, o której mowa w art. 2 pkt 11b ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 oraz z 2023 r. poz. 2005).

Minister Sportu i Turystyki: *wz. P. Borys*

## INSTRUKTORZY WYKŁADOWCY SITS

Dyakowski Rafał	Marciniak Mikołaj	Staniszewski Michał
Jerzmanowski Jędrzej	Niebudek Maciej	Szczepanik Urszula
Klepcka Anna	Ostrzycki Michał	Świątalski Arkadiusz
Koniuszewski Łukasz	Paszkiwicz 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 (z legitymacją międzynarodową)

Ackermann Michał	Czerwiński Grzegorz	Górny Michał
Augustyn Grzegorz	Dobrowolski Jakub	Gurdak Jakub
Barabas Rozalia	Duda Daniel	Guzowska Agnieszka
Bień Szymon	Dudkiewicz Arkadiusz	Hiller Marcin
Bobkowski Kacper	Durlej Adrian	Horski Daniel
Boczek Michał	Dwojak Przemysław	Horyza Anna
Bojko Adrian	Dyakowski Rafał	Iwańczyk Mateusz
Brożek Bartosz	Dybilas Piotr	Izdebski Andrej
Caban Edward	Dziubiński Adrian	Jakuszevska Jagoda
Caban Mateusz	Elias Eliza	Jarkiewicz Łukasz
Cebula Katarzyna	Engel Dariusz	Jarząbek Ewa
Chęciński Piotr	Engel Jacek	Jędrzejewski Paweł
Chowaniec Michał	Filipczak Wiktoria	Jodłowska Aneta
Chudy Dawid	Filipek Filip	Jodłowski Grzegorz
Cieślak Agata	Gizicki Karol	Jonkisz Magdalena
Ciszewska Zofia	Gniewosz Katarzyna	Jurecka Dominika
Cypcer Michał	Gocał Łukasz	Jurowicz Wojciech
Czapkiewicz Jacek	Gogołowicz Diana	Kacperczyk Małgorzata
Czerczak Katarzyna	Gonera Wojciech	Karanter Michał
Czermak Patryk	Górka Anna	Karoń-Jarzyńska Iwona

Wykaz Asystentów Instruktora, Instruktorów, Instruktorów Zawodowych SITS z aktualnymi uprawnieniami znajduje się na stronie [www.sits.org.pl](http://www.sits.org.pl)

Kasza Aleksandra  
Kawiński Filip  
Kiela Michał  
Kijowska Dominika  
Knoll Monika  
Kobiela Przemysław  
Kobyliński Łukasz  
Koch Jacek  
Kocoń Anna  
Kończak Małgorzata  
Konarski Piotr  
Konopacki Krzysztof  
Kornaś Andrzej  
Kostera Kasper  
Kostera Marcin  
Kostera Radosław  
Kowalik Jagoda  
Kozdraś Krzysztof  
Kozurno Grzegorz  
Król Anna  
Król Mateusz  
Krystosiak Wojciech  
Krzeski Rafał  
Krzywkowski Robert  
Kudelski Adam  
Kunysz Piotr  
Kurdziel Piotr  
Kurpierz Karol  
Kuźma Iwona  
Lang Mieszko  
Langer Krzysztof  
Leszczyński Piotr  
Łazaronek Przemysław  
Łobos Dawid  
Łodygowska Anna  
Machciński Wojciech  
Maciej Mirosław  
Maciołek Wiktor  
Macioszek Wojciech  
Madeja Kacper  
Majewski Dawid  
Marcinkiewicz Karol  
Marek Patrycja  
Maślanka Marcin  
Matuszewska Maja  
Michalik Edyta

Mielczarek Mikołaj  
Misztal Marcin  
Miśkowiec Mateusz  
Modrzyński Karol  
Morus Maciej  
Musz Bartłomiej  
Niebudek Maciej  
Niezabitoński Mateusz  
Nosek Marcin  
Nowak Michał  
Ogórka Krzysztof  
Olejniczak Remigiusz  
Orzechowski Bartosz  
Orzeł Nina  
Ostrzycki Michał  
Pabian Sebastian  
Pakulski Michał  
Pałka Marcin  
Pasierbek Mateusz  
Paszkiwicz Grzegorz  
Piasecka Julia  
Piekaj Łukasz  
Pilch Jakub  
Piotrowski Daniel  
Piotrowski Michał  
Pisuk Krzysztof  
Płaza Anna  
Podbielska Maria-Luiza  
Polasik Łukasz  
Pomaska Aleksandra  
Powolna Ewa  
Pyka Katarzyna  
Pytlowany Michał  
Radwański Marek  
Ratyński Michał  
Romanowski Grzegorz  
Rusznicki Paweł  
Rybus Beata  
Rynkiewicz Romuald  
Sabak Izabela  
Sidor Alicja  
Sitak Jakub  
Siwiec Paulina  
Skorupa Marcin  
Sobierajska Kamila  
Socha Mariusz

Socha Piotr  
Stanisz Maciej  
Starmach Lena  
Starzyński Michał  
Stefaniak Wojciech  
Stenka Sebastian  
Stobiecki Tomasz  
Stoch Szymon  
Strzeszewski Tomasz  
Sulicz Emilian  
Szarpak Krzysztof  
Szatan Krzysztof  
Szczepanik Tomasz  
Szczęśniak Krzysztof  
Sznajder Maria  
Szołtysek Agata  
Szulawa Wiktor  
Szymański Marek  
Szymkowiak Szymon  
Szyniszewska Weronika  
Świercz Piotr  
Świątalski Arkadiusz  
Tabaczyńska Aleksandra  
Tabaczyński Marcin  
Ticman Rafał  
Tomaszewski Bartosz  
Trzciniński Maciej  
Walczak Rafał  
Walke Piotr  
Waluś Joachim  
Warzecha Krzysztof  
Wejman Paweł  
Wengrzyńska Julia  
Węglarz Witold  
Węgrzyniak Sebastian  
Więczorek Wojciech  
Wiktorczyk Mateusz  
Wojśa Gabriela  
Wozniak Tomasz  
Wójcik Sebastian  
Wójt Mariusz  
Wyszecka Blanka  
Zagórowski Arkadiusz  
Zagórowski Emil  
Zosiuk Michał

## INSTRUKTOR ISIA

Anna Klepacka  
Jakub Kowalski

Ewa Wyszkowska  
Krzysztof Traczyk

Urszula Szczepanik  
Marian Rzepko

# WYKAZ INSTRUKTORÓW Z CERTYFIKATEM PRK

STAN NA DZIEŃ  
07.10.2025

## PRK 3

Kwalifikacja cząstkowa na poziomie trzecim Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Ackerman Michał  
Biela Michał  
Lalik Anna

Marek Patrycja  
Milczarska Zuzanna  
Ostrzycki Michał

Pokój Katarzyna  
Polasik Łukasz  
Starzyński Michał

## PRK 3

Kwalifikacja cząstkowa na poziomie trzecim Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Gierejko Paulina  
Gniewosz Katarzyna  
Golak Tomasz  
Hiller Marcin  
Hołub Krzysztof  
Jerzmanowski Jędrzej

## PRK 4

Kwalifikacja cząstkowa na poziomie czwartym Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Korabiowska Danuta  
Kucharczyk Przemysław  
Michalik Edyta  
Michał Misztal  
Musz Bartłomiej  
Paskiewicz Grzegorz

Sadowski Łukasz  
Szczotka Maciej  
Wojciechowska Malina  
Zbiciak Tomasz

## PRK 3

Kwalifikacja cząstkowa na poziomie trzecim Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Czerczak Katarzyna  
Domżański Tadeusz  
Gizicki Karol  
Gonera Wojciech  
Jodłowska Aneta  
Jodłowski Grzegorz

## PRK 4

Kwalifikacja cząstkowa na poziomie czwartym Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Klepcka Anna  
Kunysz Piotr  
Pietrzyk-Matusik Dorota  
Staniszewski Michał  
Strzałko Mateusz  
Szczepanik Urszula

## PRK 6

Kwalifikacja cząstkowa na poziomie szóstym Polskiej Ramy Kwalifikacji i europejskich ram kwalifikacji

Szczepanik Tomasz  
Świątalski Arkadiusz  
Traczyk Krzysztof  
Walke Piotr  
Żarnowski Tomasz



# 18 1 24

# Akademicka

Szkoła Narciarstwa i Snowboardu

## WIELOKROTNI MISTRZOWIE POLSKI SZKÓŁ SNOWBOARDU

### TERMINY WYJAZDÓW

- 14.12-19.12.2025 ZIELENIEC 🇵🇱
- 10.01-16.01.2026 ZIELENIEC 🇵🇱
- 17.01-24.01.2026 FOLGARIA 🇮🇹
- 31.01-07.02.2026 ZIELENIEC/WÓJTOWICE 🇵🇱
- 07.02-14.02.2026 ARTA TERME 🇮🇹
- 07.02-14.02.2026 ZIELENIEC/WÓJTOWICE 🇵🇱
- 21.02-28.02.2026 ARTA TERME 🇮🇹



- ❄️ Kursy na stopnie sprawności i kursy instruktorskie SITS
- ❄️ Kursy kadrowe SITN
- ❄️ Obozy dla dzieci i młodzieży w Polsce i we Włoszech
- ❄️ Szkolenia tematyczne (Freestyle, jazda sportowa, jazda techniczna)
- ❄️ Wyjazdy jednodniowe i weekendowe
- ❄️ Szkolenia dla grup zorganizowanych (białe szkoły, wyjazdy firmowe, obsługa obozów)
- ❄️ Organizacja zawodów

## INFORMACJE I ZAPISY:

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

[asnakademicka@gmail.com](mailto:asnakademicka@gmail.com)

+48 502 327 009

[facebook.com/SzkolaAKADEMICKA](https://facebook.com/SzkolaAKADEMICKA)

[INSTAGRAM/akademicka](https://instagram.com/akademicka)



ZIELENIEC  
SPORT ARENA



L

## AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WE WROCŁAWIU

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: dr Piotr Kunysz

ADRES: 51-612 Wrocław, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35, tel. 604 615 856, www.awf.wroc.pl, e-mail: piotr.kunysz@awf.wroc.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym i zaawansowanym w ramach obozów zimowych oraz specjalizacji instruktorskich. Szkolenie na stopnie SITS.

REGIONY: Austria, Polska



L

## AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Krzysztof Traczyk

ADRES: 40-065 Katowice ul. Mikołowska 72A, tel. 508 146 103 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.

REGIONY: Beskid Śląski, Tatry i Podhale, Austria, Włochy, Francja



L

## AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: dr Michał Staniszewski

ADRES: Marymoncka 34, Warszawa, 00-968, tel. 22 834 04 31 wew. 227 www.awf.edu.pl, michal.staniszewski@awf.edu.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: 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



Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L

LICENCJA M

LICENCJA S



L

## AKADEMICKA SZKOŁA NARCIARSTWA I SNOWBOARDU

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Jakub Kowalski

ADRES: 54-317 Wrocław, ul. Sarbinowska 43/8; 57-340 Duszniki Zdrój, Zieleniec 71, tel. 502 327 009 www.szkola-akademicka.pl, e-mail: asnakademicka@gmail.com

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenie podstawowe, obozy szkoleniowe dla dzieci i młodzieży, kursy grupowe, szkolenia na stopnie sprawności technicznej SITS, szkolenie sportowe, freestyle, szkolenie dla kandydatów na kurs instruktorski.

REGIONY: Kotlina Kłodzka (Zieleniec), Austria, Włochy



L

## ALPINO FREESTYLE TEAM

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Maciej Niebudek

KIEROWNIK SZKOŁY: Tomasz Zbiciak

ADRES: 40-668 Katowice, ul. Baranowicza 8, 660 513 373 www.alpino.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenie podstawowe, obozy szkoleniowe dla dzieci i młodzieży, szkolenie na kurs 1, 2, 3 stopnia sprawności, szkolenie freestyle, szkolenie na wszystkich poziomach zaawansowania, kurs na stopień Asystenta Instruktora

REGIONY: Beskid Śląski, Tatry oraz Austria



L

## CENTRUM SZKOLENIA SKI&SNOW „BARTUŚ”

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Tomasz Żarnowski

ADRES: 57-340 Zieleniec, Zieleniec 61, kom. 600-138-890, 500-606-228 www.bartus-zieleniec.com, 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: Arkadiusz Świątalski

KIEROWNIK SZKOŁY: Michał Ackermann

ADRES: 41-400 Mysłowice, Wielka Skotnica 84/2, tel. +48 509 511 181  
www.ehschool.pl, acker@ehschool.pl

ZAKRES SZKOLENIA: szkolenie podstawowe, średniozaawansowane, zaawansowane, szkolenie snowboardowe na I, II i III stopień sprawności SITS, kursy na stopień asystenta instruktora, instruktora SITS, szkolenie sportowe z freestyle, jazdy sportowej, freeride.

REGIONY: Polska, Kaukaz – Gruzja, Austria, Włochy, Francja, Szwajcaria



## FOR SNOW EDUCATION TEAM

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Grzegorz Paszkiewicz

ADRES: 44-200 Rybnik, Powstańców Śląskich 82, tel. 503 089 211  
www.4snow.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: 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, Francja, Austria, Rumunia



Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L

LICENCJA M

LICENCJA S



## KLEPACKA-SPORT ANNA KLEPACKA

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Anna Klepacka

ADRES: 34-500 ZAKOPANE, ul. Strążyska 30  
tel. +48 604 615 967  
www.snowboard.zakopane.pl  
klepacka.sport@gmail.com

PROWADZONE SZKOLENIA: podstawowe, obozy szkoleniowe, kursy kadrowe (II, III, AI, I), szkolenia freestyle'owe



## RONIN RAFAŁ DYAKOWSKI

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Rafał Dyakowski

ADRES: 44-100 Gliwice, Berbeckiego 3/4a, tel. 501 794 569 / 693 106 756  
www.roninsnowboards.com, roninsnowboards@gmail.com

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenia II i III stopień, szkolenia Asystent Instruktora SITS, szkolenia Instruktora SITS, szkolenia freestyle, szkolenia freeride

REGIONY: Polska – Czarny Groń, Słotwiny Arena Krynica Zdrój – szkolenia SITS, szkolenia freestyle Polska, Alpy, Gruzja – szkolenia freeride



## SIGN-X PIOTR KUNYSZ

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: dr Piotr Kunysz

ADRES: 55-002 Kamieniec Wrocławski, Czereśniowa 6, tel.: 604 615 856  
www.nasnowboard.pl, kunysz.piotr@gmail.com

PROWADZONE SZKOLENIA: 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



**L**

## UNIwersYTET RZESZOWSKI

KIEROWNIK SZKOŁY: Marian Rzepko

ADRES: Uniwersytet Rzeszowski, Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej  
ul Cicha 2A, 35-326 Rzeszów, tel. 661940225, mrzepko@ur.edu.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: Szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym, zaawansowanym (obozy studenckie)

KURSY: I stopień, II stopień, III stopień Asystent Instruktor SITS, szkolenia indywidualne oraz grupowe, obozy.

REGIONY: Polska, Słowacja, Austria

**L**

## SHARP SNOWBOARD



KIEROWNIK WYSZKOLENIA/SZKOŁY: Michał Ostrzycki

KONTAKT: +48 660 695 870, sharpsnowboard@gmail.com,  
www.instruktorsnowboardu.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: kursy instruktorskie, szkolenia freestyle, szkolenia na stopnie SITS, szkolenia grupowe oraz indywidualne

**L**

## SZKOŁA JAWORZYNA SKI&SNOWBOARD



KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Marian Rzepko

ADRES: Czarny Potok 75, Krynica Zdrój, 33-380  
tel. 512 203 000, info@szkolajaworzyna.pl, www.szkolajaworzyna.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenia na każdym poziomie zaawansowania, szkolenia SITS na klasy sprawności (I,II, III), szkolenia na Asystenta Instruktor, szkolenia indywidualne i grupowe.

REGIONY: Polska – Jaworzyna Krynicka

Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

**LICENCJA L****LICENCJA M****LICENCJA S****L**

## SZKOŁA SNOW UP CZARNA GÓRA



KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Łukasz Polasik

KIEROWNIK SZKOŁY: Artur Rajewski

ADRES: 57-550 Sienna-Czarna Góra,  
szkolasnowup.pl czarnagora@szkolasnowup.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: I, II, III, Asystent Instruktor SITS  
Kursy, Obozy Szkoleniowe SITS

REGIONY: Szkoła Stacjonarna Snow Up Czarna Góra Sienna Resort

**L**

## BEST KAMP



KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Łukasz Koniuszewski

KIEROWNIK SZKOŁY: Maciek Barabas

ADRES: ul. Rymanowska 17/4, 35-084 Rzeszów, gsm: 786 921 912,  
e-mail: biuro@bestkamp.pl, www.bestkamp.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenia indywidualne, grupowe, obozy dla dzieci i młodzieży, stopnie szkoleniowe i klasy sprawności SITS.

REGIONY: Polska: Bieszczad.ski Wańkowa, Krynica Zdrój, Włochy



## M WYJAZDOWI.PL



KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Aneta Jodłowska

KIEROWNIK SZKOŁY: Aneta Jodłowska

ADRES: ul. Jeżycka 15, 60-418 Poznań, tel. +48 694 913 010  
www.wyjazdowi.pl, www.sklepzdeskami.pl, biuro@wyjazdowi.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: poziom podstawowy, średniozaawansowany, zaawansowany (obozy młodzieżowe, wyjazdy rodzinne i dla dorosłych). Szkolenie na I, II, III stopień sprawności technicznej SITS, kurs Asystenta Instruktora SITS, kurs Instruktor SITS

REGIONY: Polska, Austria, Włochy, Francja, Gruzja

## M POWDER POWER RIDERS (POWPOW\_RIDERS)



KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Kamila Święczkowska

ADRES: powpow.riders@gmail.com, sm@powpow\_riders  
www.powpowriders.com

PROWADZONE SZKOLENIA: Prowadzone szkolenia snowboardowe: grupowe z techniki jazdy, freestyle, butteringu oraz kursy SITS: Szczyrk (PL), Jasna (SK), Tatrzańska Łomnica (SK). Przygotowanie do sezonu zimowego w formie programu treningowo-rozwojowego w sportach zimowych oraz deskowych – Power Knees.

REGIONY: Szczyrk, Tatrzańska Łomnica, Chopok Jasna

## M SNOW4LIFE KRZYSZTOF WARZECHA



KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Krzysztof Warzecha

ADRES: 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

## M SNOWBOARD SCHOOL SEBASTIAN WĘGRZYNIAK



KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Sebastian Węgrzyniak

ADRES: ul. Pienińska 6, Czorsztyn, 34-440, tel. 502 481 245,  
s.wegrzyniak@gmail.com, www.snowboardschool.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: Szkolenia SITS na klasy sprawności (I,II, III), szkolenia na Asystenta Instruktor SITS i Instruktor SITS

REGIONY: Polska

## M HODOROWICZ SPORT GRZEGORZ HODOROWICZ



KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Grzegorz Hodorowicz

ADRES: 34-530 Bukowina Tatrzańska, ul. Wierch Olczański 56,  
tel. 604 649 723, www.hodorowicz-sport.pl, biuro@hodorowicz-sport.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: egzamin kwalifikacyjny II stopień

KURSY: I stopień, II stopień, III stopień Asystent Instruktor SITS, szkolenia indywidualne oraz grupowe, obozy

REGIONY: Polska – Podhale, Słowacja, Austria



M

## SZKOŁA LIFE'S EXTREME

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Piotr Konarski

ADRES: 42-700 Lubliniec, Jodłowa 11, tel. 791-090-114  
www.sportyextremalne.com  
kontakt@sportyextremalne.com

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenia podstawowe, kursy na stopnie SITS, szkolenia snowkite, splitboard



M

## SZKOŁA NARCIARSKA I SNOWBOARDOWA STOK

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Tomek Golak

KIEROWNIK SZKOŁY: Maciej Kolasa

ADRES: Środkowa 181B, Środkowa 180, Białka Tatrzańska 34-405  
tel. 18 264 05 76, 18 265 42 80,  
www.szkolastok.pl, www.feriezestokusiem.pl., biuro@szkolastok.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: zajęcia indywidualne oraz grupowe dla dzieci i dorosłych

REGIONY: Białka Tatrzańska



M

## SZKOŁA NARCIARSKO-SNOWBOARDOWA T&T ZIELENIEC

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Bartosz Tomaszewski

ADRES: 57-340 Duszniki Zdrój, Zieleniec 72  
tel. 601 444 844, 603 23 66 72,  
www.tandt.pl, 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 (Zieleniec),



Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L

LICENCJA M

LICENCJA S



M

## SZKOŁA SNOWBOARDU LEVEL UP

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Łukasz Piekarczyk, Karolina Krasieńska

KIEROWNIK SZKOŁY: Łukasz Piekarczyk

ADRES: 34-700 Rabka Zdrój, Krakowska 8, tel. 694 725 376  
www.levelup-snow.pl, levelupsport@gmail.com

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenia podstawowe, stopnie sprawności I, II, II, szkolenia freestyle, szkolenia freeride

REGIONY: Tatry i Podhale, Słowacja, Austria, Włochy



M

## AB ACTIVE

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Łukasz Jakubowski

KIEROWNIK SZKOŁY: Beniamin Kwiatkowski

ADRES: ul. Nowoursynowska 130a, 02-748 Warszawa  
tel. +48 608 400 414, beniamin@abactive.pl www.abactive.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: szkolenie indywidualne i grupowe, na każdym poziomie, freestyle, freeride. Organizacja obozów dla dzieci i młodzieży, wyjazdy rodzinne.

KURSY I EGZAMINY: na stopień I, II, III umiejętności SITS.

REGION: Polska, Włochy



M

## BIURO PODRÓŻY DOLOMITY TOUR WŁADYSŁAWA JURA

KIEROWNIK SZKOŁY: Władysława Jura

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Krzysztof Szefer

ADRES: Stanisława 8, Katowice, 40-014, tel. 32 2598203  
www.dolomity.com.pl, dolomity@dolomity.com.pl



## SZKOŁY SITS



### M KLUB SPORTOWY „SPÓJNIA – WARSZAWA”



KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Marcin Hiller

KIEROWNIK SZKOŁY: Andrzej Czapski

ADRES: ul. Wybrzeże Gdyńskie 2, 01-531, Warszawa,  
spojnia.sits@gmail.com, www.ksspojnia.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: I, II, III stopnia SITS, jazda alpejska oraz freestyle.  
Trening hybrydowy: deskorolka / longboard / snowboard

REGIONY: Polska, Austria, Czechy

### M BESKID SPORT ARENA



KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Przemysław Tylman

ADRES: ul. Grzybowa 1, 43-370 Szczyrk,  
609 005 040, e-mail: szkola@beskidsportarena.pl  
www.beskidsportarena.pl/szkola-narciarska

REGION: Szczyrk

### M BALANS



KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Maja Pilarczyk

ADRES: ul. Wagonowa 8J, 43-175 Wry,  
www.instagram.com/8balans

PROWADZONE SZKOLENIA: Szkolenia na stopnie  
sprawności SITS. Lekcje indywidualne oraz grupowe  
dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Warsztaty z jazdy technicznej.

REGIONY: Polska, Włochy





## M LODOOVA

### Lodoova

Snowboard Instructor & Trainer

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Katarzyna Gniewosz

ADRES: Kiepurzy 39A/13, Jelenia Góra, 58-506,  
katarzyna@lodoova.pl, tel. 500052767,  
www.lodoova.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: Kursy i szkolenia I, II, III stopnia SITS,  
Asystenta Instruktora SITS, szkolenia indywidualne i grupowe, szkolenia  
i wyprawy splitboardingowe

REGION: Karpacz

## M SNOW TIME



KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Kacper Łukaszczyk

ADRES: 34-500 Zakopane, Stachonie 14,  
tel: 783 172 562, www.snowtime-snowboard.pl,  
snowtime.snowboard@gmail.com

PROWADZONE SZKOLENIA: Szkolenia na stopnie sprawności SITS

REGIONY: Zakopane

## M SUN SCHOOL



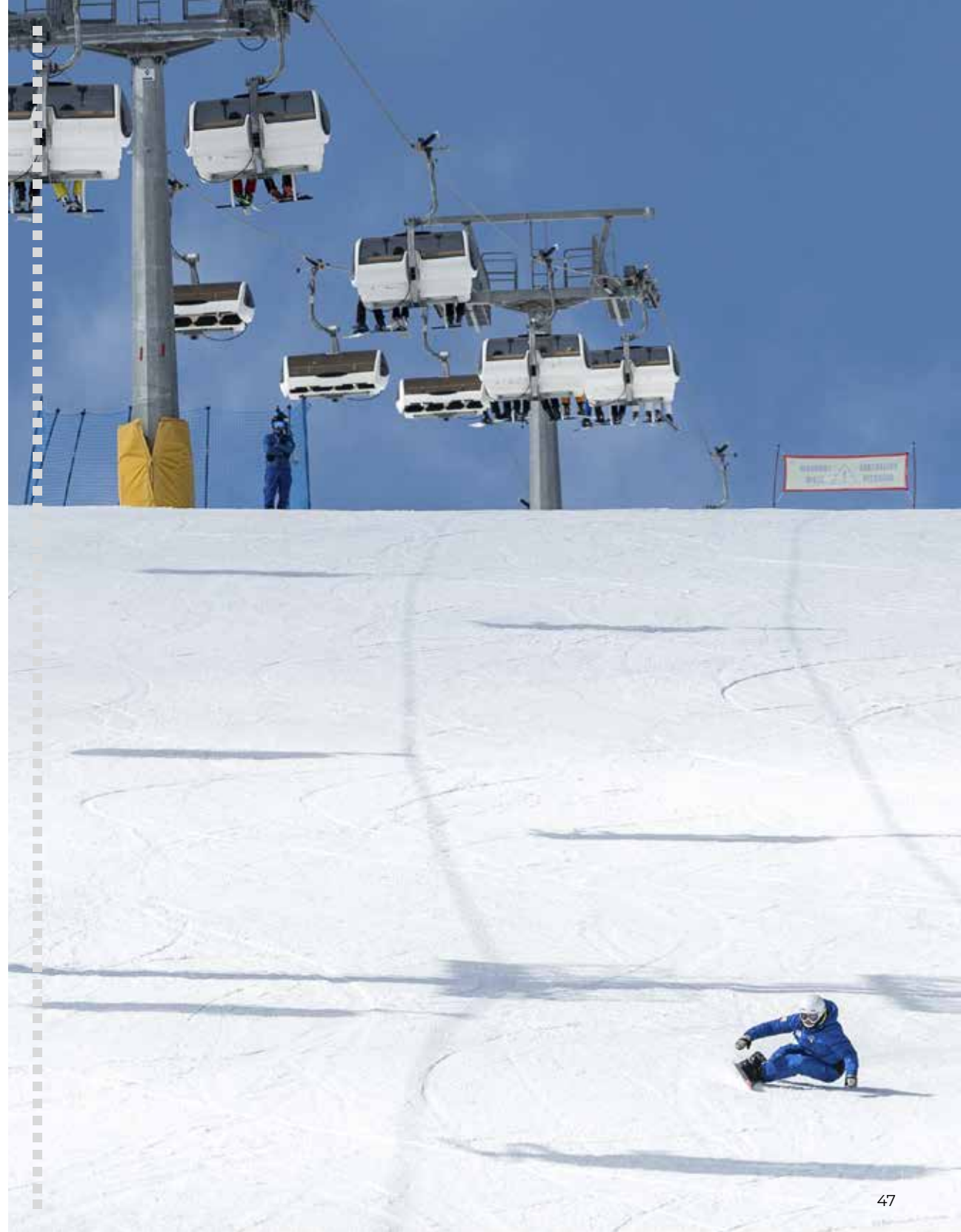
KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Tomasz Ustupski

KIEROWNIK SZKOŁY: Barbara Bargiel

ADRES: Witów 205c, 34-512 Witów  
tel. 533 335 766

PROWADZONE SZKOLENIA: Stopnie i Assystenta Instruktora SITS

REGIONY: Podhale





M

## SKSİT GLOSATOR



KIEROWNIK SZKOŁY: Paweł Holizna

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Michał Łapa

ADRES: 31-058 Kraków ul. Stradomska 1  
tel. 501 558 238, www.glosator.pl, glosator@sto64.krakow.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: Szkolenie na poziomie podstawowym, średniozaawansowanym, zaawansowanym (obozy młodzieżowe, wyjazdy rodzinne i dla dorosłych). Szkolenia indywidualne oraz grupowe; KURSY: I stopień, II stopień, III stopień Asystent Instruktora SITS

REGIONY: Polska – Podhale, Słowacja, Austria

M

## SZCZYRK SKI SCHOOL



KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Jacek Krausel

KIEROWNIK SZKOŁY: Tomasz Popielewicz

ADRES: Narciarska 10, Salmopolska 53B, 43-370 Szczyrk  
tel.788 267 169, 883 388 590; szkola@szczyrkowski.pl

PROWADZONE SZKOLENIA: zajęcia indywidualne oraz grupowe dla dzieci i dorosłych

REGIONY: Szczyrk

M

## LET`S BOARD



KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Artur Rajewski

KIEROWNIK SZKOŁY: Artur Rajewski

ADRES:  
ul. Noskowskiego 2/9a, 61-704 Poznań

PROWADZONE SZKOLENIA:  
Organizacja Szkoleń: I, II, III, Asystent Instruktora SITS  
Obozy dla dzieci, młodzieży i dorosłych

REGIONY: Czarna Góra Sienna Szkoła Snow Up, Włochy



# Cennik SITS – sezon 2025/2026

LP	OPŁATA	KWOTA	UWAGI
1.	Składka roczna dla asystentów instruktora, instruktorów, instruktorów zawodowych, instruktorów wykładowców, trenerów SITS	120 PLN	Od sezonu 2018–2019 składkę opłaca każdy indywidualnie – nie jest wliczana w cenę kursu
2.	Licencja dla szkoły na sezon 2026/2027	1500 PLN	na sezon 2026–2027
6.	Index szkoleń snowboardowych	30 PLN	
7.	Duplikat indexu szkoleń	100 PLN	
8.	Legitymacja IVSI	na str. 24	Wyrobienie; płatne do SITN
9.	Znaczek prolongaty IVSI	na str. 24	Na kolejny rok kalendarzowy; płatne do SITN
10.	Wpisowe do MPI 2026	200 PLN	
11.	Kurs na I stopień sprawności (w tym index szkoleń snowboardowych, egzamin)	według kalkulacji organizatora	
12.	Kurs na II stopień sprawności (w tym index szkoleń snowboardowych, egzamin)	1500 PLN	1 poprawka egzaminu bezpłatna



**PROSIMY O DOKONYWANIE WPLAT NA KONTO SITS  
ALIORBANK 67 2490 0005 0000 4520 9640 9732**



LP	OPŁATA	KWOTA	UWAGI
13.	Kurs na III stopień sprawności	1500 PLN	1 poprawka egzaminu bezpłatna
14.	Kurs na stopień Asystenta Instruktora	2000 PLN	1 poprawka egzaminu bezpłatna
15.	Kurs na stopień Instruktora	2500 PLN	1 poprawka egzaminu wewnętrznego bezpłatna
16.	Kurs na stopień Instruktora zawodowego	3000 PLN	1 poprawka egzaminu wewnętrznego bezpłatna
17.	Unifikacja 1-dniowa Asystent Instruktora, Instruktor (nowy system) Unifikacja dla Instruktorów „starego systemu SITS”	300 PLN 600 PLN*	Raz na 3 lata *1 dzień + MPI dla starego systemu
18.	Kursy doszkoleniowe	Wg kalkulacji organizatora i akceptacji SITS	
19.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na I stopień	bez opłaty	Opłaca szkoła
20.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na II stopień	250 PLN	Opłaca szkoła. Obowiązuje również po egzaminie kwalifikacyjnym na II stopień
21.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na III stopień	250 PLN	Opłaca szkoła
22.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na stopień: Asystent Instruktora	450 PLN	Opłaca szkoła
23.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na stopień: Instruktor	550 PLN	Opłaca szkoła
24.	Reklama szkół SITS w Informatorze SITS	800 PLN	Tylko strony wewnętrzne



**LOKALIZACJA**  
Białka Tatrzańska



**DOŁĄCZ DO EKIPY **NAJLEPSZYCH**  
INSTRUKTORÓW W POLSCE!**

**POZNAJ NAS LEPIEJ** [szkolastok.pl](https://szkolastok.pl) **NAPISZ** [biuro@szkolastok.pl](mailto:biuro@szkolastok.pl)

# ZALECANE WYDAWNICTWA 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.

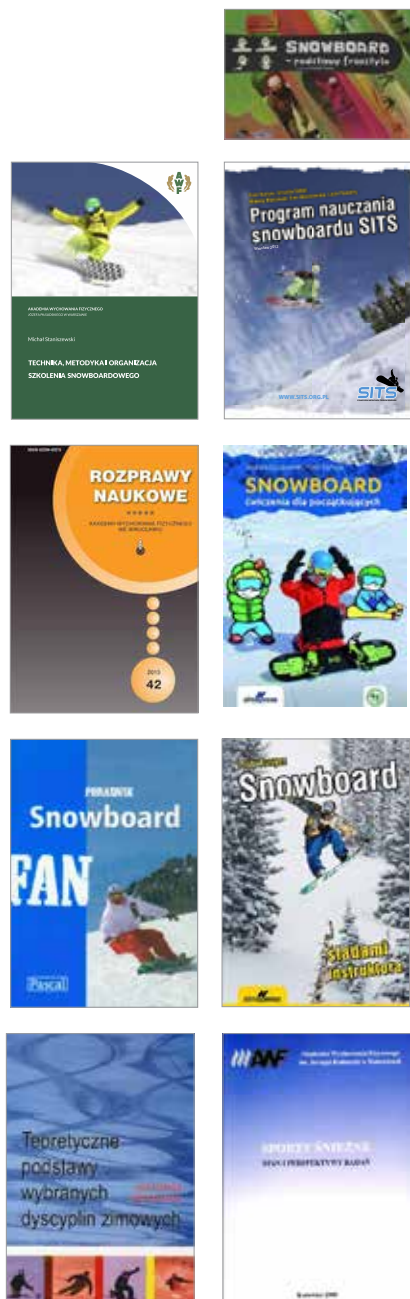
Stan i perspektywy badań  
Autor: pod red. Ślężyński Jan, Juras Crzegorz  
wyd. AWF Katowice, 2008

## 10. Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych

Autor: pod red. Piotr Kunysz  
wyd. AWF Wrocław, 2006

## 11. Snowboard – ćwiczenia dla początkujących

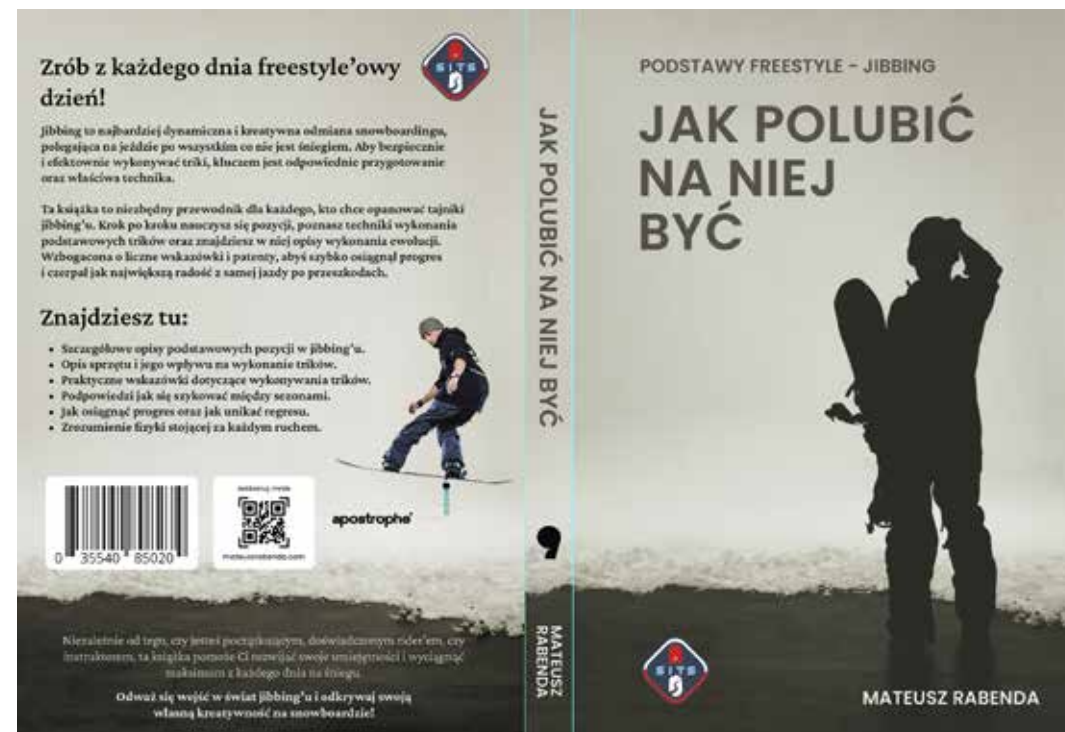
Autorzy: Szczepanik Urszula, Kunysz Piotr  
wyd. Almapress, 2019



# NOWY “CZARNY KRUK” “JAK POLUBIĆ NA NIEJ BYĆ”

W książce tej znajdziesz oparte na zasadach nauczania w snowboardzie, wzbogacone o moje autorskie spostrzeżenia, ćwiczenia oraz tak zwane „patenty”. Wszystko po to, aby ułatwić Ci naukę i zmienić spojrzenie na freestyle. Chciałbym, aby z tej książki każdy – od najmłodszego ridera po instruktora snowboardu – mógł zabrać coś dla siebie. Dlatego starałem się ją napisać w jak najbardziej przystępny i zrozumiały dla każdego sposób – mimo wszystko jednak po swojemu. Zapraszam Cię do mojego zwariowanego świata. Mam nadzieję, że pomogę Ci zrozumieć i polubić freestyle na snowboardzie.

**Jesteś gotowy?  
No to jazda!**



# OFERTA OFICJALNYCH KOMPLETÓW SITS: FIRMA JMP – MODEL (DAMSKI I MĘSKI) PROTONE JMP

Kurtka i spodnie PROTONE z tkaniny 3L z membraną Dermizax®EV wyposażona w specjalną, wodoszczelną membranę, która zapewnia nieprzemakalność nawet podczas długich godzin spędzonych na stoku. Dodatkowo, specjalne wykończenia chronią przed utratą ciepła i przedostawaniem się wiatru, śniegu czy deszczu.

Tkanina 3L (siatka + membrana + materiał zewnętrzny sprasowane razem = laminat 3-warstwowy) - trójwarstwowa, lekka, niewymagająca podszewki, bardzo dobrze oddychająca i chroniąca przed opadami.

## SZCZEGÓLNE CECHY PRODUKTÓW:

- Parametry membrany 3L Dermizax®EV: wodoszczelność 20.000 mm H<sub>2</sub>O/m<sup>2</sup>/24h, paroprzepuszczalność: 20.000 g pary wodnej/m<sup>2</sup>/ 24h, RET 4,25
- Wykończenie DWR (Durable Water Repellent). Specjalne wykończenie tkanin dodawane w fabryce na etapie produkcji materiału, które zapewnia ochronę przed wilgocią i brudem. Dzięki niemu woda nie wnika do środka materiału, ale zamiast tego spływa po jego powierzchni.
- Wzmocnienia z materiału CORDURA®.
- Kaptur z daszkiem z regulacją 3D, mieści się na kask skiturowy lub do wspinaczki
- Wentylacja po zewnętrznych stronach kurtki z zastosowaniem bryzgoszczelnych zamków YKK®
- 2 duże kieszenie boczne zapinane na zamek bryzgoszczelny YKK®
- 1 kieszonka na lewym rękawie pomieści drobne przedmioty
- Wszystkie szwy podklejane
- regulowane mankiety na rzep
- Rękawice z elastycznej dzianiny
- Wysoka stójka wykończona miękkim polarkiem chroni przed chłodem
- W kieszeni tasemka z karabinkiem na klucz
- Regulowane i odpinane szelki spodni
- Reflektor RECCO® na nogawce
- Wentylacja po zewnętrznych stronach nogawek z zastosowaniem bryzgoszczelnych zamków YKK®
- Wysoki, odpinany stan spodni w tyle- ochrona pleców przed chłodem i nasypaniem śniegu do wnętrza spodni. Zabezpieczenie zamka na nap dodatkowo zapobiega rozsuwaniu zamka
- 2 kieszenie boczne zapinane na zamek bryzgoszczelny YKK®
- 1 kieszeń na prawym udzie zapinana na zamek bryzgoszczelny YKK®
- Podwójne zapięcie pasa z przodu- na nap oraz hak zapobiegający rozpinaniu
- Impregnowane fartuchy przeciwśnieżne w dole/ wewnątrz nogawki, łatwo nakładające się na buta narciarskiego, chroniące przed dostaniem się śniegu do wnętrza buta narciarskiego.

**DOFINANSOWANIE z SITS przy zakupie kompletów w oferowanej przez JMP specjalnej cenie dla Instruktorów SITS (prześlijmy aktualny cennik zainteresowanym):**

Asystent Instruktor – 5%  
Instruktor SITS – 10 %  
Instruktor Zawodowy – 15%



**Informacje i zamówienia:**  
[biuro@sits.org.pl](mailto:biuro@sits.org.pl)

## MODEL DAMSKI



## MODEL MĘSKI



# KANADA: WIĘCEJ NIŻ MARZENIE SNOWBOARDZISTY



Kiedy wyjeżdżasz do Kanady z deską snowboardową i głową pełną marzeń, myślisz głównie o wielkich górach i jeszcze większym śniegu. I to się zgadza – tutejsze góry naprawdę mają swoją skalę, a śnieg potrafi zaskoczyć jakością i ilością. Ale to, co uderza najbardziej, to sposób, w jaki Kanadyjczycy traktują góry i sam sport.

To miejsce, gdzie zima to nie sezon, ale styl życia. Snowboardziści, narciarze, wspinacze lodowi, skiturowcy – wszyscy funkcjonują tu obok siebie w symbiozie z przyrodą. Dni zaczynają się wcześniej, bo świt w górach to najlepszy czas na czystą linię w puchu.

### GÓRY, KTÓRE UCZĄ SZACUNKU I POKORY:

Kanadyjskie Rockies różnią się znacznie od europejskich Alp. Są surowe, rozległe i dzikie. Nie znajdziemy tu tłocznych kurortów w stylu francuskim czy szwajcarskim, ale raczej rozproszone ośrodki, gdzie liczy się przestrzeń, natura i autentyczne doświadczenie gór.

Same góry potrafią zachwycić – szczyty jak Mount Rundle, Cascade Mountain czy Three Sisters nie tylko dominują w krajobrazie, ale też przypominają o tym, jak zmienna i potężna potrafi być przyroda. Nawet jazda przy samych resortach daje poczucie bliskości z dziką naturą. A jeśli tylko zejdziesz z trasy – jesteś dosłownie w backcountry.

W kanadyjskich ośrodkach czuć ogromny szacunek do natury. Poza trasami czekają dzikie, wymagające tereny, ale każdy – niezależnie od poziomu – uczy się tutaj odpowiedzialności. Obowiązkowe kursy lawinowe (AST), powszechne używanie beaconów, łopat i sond, a także regularne przypomnianie zasad bezpiecznego freeride'u – to wszystko tworzy kulturę, w której snowboard to nie tylko styl jazdy, ale i postawa.

### WARUNKI ŚNIEGOWE – SUCHY PUCH I DYNAMICZNA ZIMA

To, co przyciąga snowboardzistów z całego świata, to słynny kanadyjski puch – lekki, suchy i głęboki. Szczególnie w rejonie Banff i Lake Louise, gdzie zima potrafi trwać od listopada do maja, a temperatury są niskie, śnieg utrzymuje niesamowitą jakość przez długie tygodnie.

Zimą, w dobrym sezonie, potrafi spaść nawet 7–10 metrów śniegu. Nawet jeśli opady nie są codzienne, to dzięki suchemu klimatowi śnieg długo pozostaje puszysty, a jazda w lesie czy po naturalnych muldach staje się czystą przyjemnością. Warunki zmieniają się dynamicznie – od mroźnych, słonecznych dni po wielodniowe opady – więc uczysz się planować i respektować góry.

***Kultura kanadyjska – gościnność,  
różnorodność i szacunek do natury***



Kanadyjczycy są niesamowicie uprzejmi, pomocni i... pozytywnie nastawieni do życia. W górach to czuć szczególnie – nikt się nie spieszy, każdy się uśmiecha i zapyta, jak Ci minął dzień. Spotykasz ludzi z całego świata: instruktorów z Nowej Zelandii, backcountry riderów z Chile, studentów z Quebecu czy starsze małżeństwa z Vancouver Island. Kanada to kulturowy tygiel, ale o wspólnych wartościach – szacunku, równości i wolności.

Zaskoczyło mnie też, jak silna jest tu kultura outdoorowa – niezależnie od pogody, Kanadyjczycy wychodzą w góry. Bieganie na raketach, wspinaczka lodowa, ski touring, fatbike – zima nie jest przeszkodą, tylko okazją do działania. Wszędzie widzisz dzieci na stokach, rodziny na szlakach, grupy znajomych planujące kolejne misje w góry. Niesamowicie otwarta, inkluzywna, pełna szacunku. Tutaj nikt nie dziwi się, że dziewczyna jeździ w stromym lesie, z plecakiem lawinowym i planem na backcountry. I każdy, dosłownie każdy, na szlaku powie Ci „Hi!” lub „Enjoy your day!”.

To miejsce, gdzie bycie instruktorem snowboardu to nie tylko praca – to element większego stylu życia. I to zaraża. Wracam z Kanady nie tylko z nowymi umiejętnościami, ale też z głębszym zrozumieniem, co znaczy być częścią społeczności górskiej. I jak ważne jest, żeby szanować naturę, dzielić się wiedzą i nie zapominać o radości z jazdy.

Z Polski do Kanady – jak zaczęła się moja zimowa przygoda dzięki wizie Working Holiday

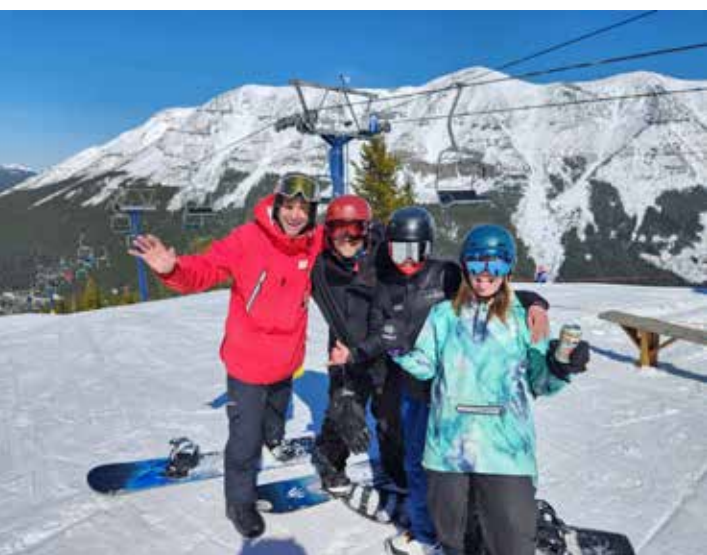
Moja kanadyjska przygoda nie zaczęła się w górach – zaczęła się od formularzy, cierpliwości i decyzji, że chcę spróbować życia za oceanem.

Właśnie tak trafiłam do programu Working Holiday, dzięki któremu jako obywatelka Polski mogłam legalnie pracować i mieszkać w Kanadzie przez rok.

Program ten działa w ramach systemu IEC (International Experience Canada). Dla Polaków dostępna jest pula miejsc – trzeba mieć między 18 a 35 lat, spełniać kilka warunków (w tym mieć paszport, ubezpieczenie, fundusze na start), a potem po prostu... mieć trochę szczęścia w losowaniu. Ja miałam – dostałam zaproszenie do aplikacji, złożyłam wymagane dokumenty, umówiłam się na pobranie odcisków palców, czekałam kilka miesięcy i ostatecznie otrzymałam tzw. POE letter – dokument, który otworzył mi drzwi do pracy w Kanadzie.

Po przylocie i przedstawieniu dokumentów na lotnisku, otrzymałam otwarte pozwolenie na pracę co oficjalnie rozpoczęło moja kanadyjska przygodę.

W moim przypadku nie był to wyjazd w ciemno – pracę miałam zapewnioną jeszcze przed przylotem. Po otrzymaniu POE letter wysłałam aplikacje do kilku resortów, dołączyłam moje CV z doświadczeniem instruktorskim, moje uprawnienia instruktora zawodowego SITS i pisemne rekomendacje od wcześniejszych pracodawców. To właśnie te elementy – udokumentowane doświadczenie i konkretne kwalifikacje – zdecydowały o tym, że dostałam ofertę jeszcze przed wylotem.



# CASTLE MOUNTAIN RESORT

## – MÓJ KANADYJSKI SECRET SPOT

**Castle Mountain to niepozorne miejsce, ale właśnie w tym tkwi jego siła. Brak tłumów, brak komercyjnego przepychu, ale za to prawdziwy freeride'owy teren, głębokie przewyższenia, suchy puch i społeczność ludzi, którzy naprawdę kochają góry. To ośrodek, w którym wszystko kręci się wokół jednej rzeczy – dobrej jazdy.**

Castle leży w południowej Albercie, niedaleko granicy z Montaną. To nie jest kurort z błyszczącymi witrynami czy luksusowymi hotelami – to górskie enklawa dla pasjonatów. Miejsce stworzone przez ludzi, którzy kochają góry i wiedzą, czego szukać: stromych linii, nieprzygotowanych zbczy i autentycznej atmosfery.

Co istotne – Castle nie jest zatłoczone. Często przez cały dzień spotyka się te same twarze w gondoli lub na wyciągu – lokalnych zapaleńców, ratrakowych freeriderów, ratowników lawinowych czy instruktorów, którzy po pracy jadą jeszcze na szybki drop z górnej stacji.

To miejsce ma swoją społeczność, i kiedy raz się w nią wejdzie – trudno się z niej wyrwać.

### CASTLE MOUNTAIN I PRACA TRENERA SNOWBOARDU

To właśnie tam spędziłam cztery miesiące jako trener snowboardowy, prowadząc klub LSA trzy razy w tygodniu przez cały sezon. Była to grupa zaawansowanych snowboardzistów, z którymi pracowałam regularnie i przez dłuższy czas nad techniką jazdy w trudnym terenie, swobodą w muldach, jazdą poza trasą i świadomym poruszaniem się w górach.

Jako instruktor miałam już solidne doświadczenie i dobrze znałam technikę jazdy, ale ta rola była czymś więcej – pozwoliła mi naprawdę wejść w proces treningowy. Po raz pierwszy mogłam pracować z tą samą grupą przez cały sezon, śledzić ich postępy, planować kolejne kroki, reagować na to, jak się rozwijają i czego potrzebują. Dzięki temu poczułam, że naprawdę zaczynam myśleć i działać jak trener, a nie tylko prowadzić pojedyncze lekcje.

Zyskałam większą pewność siebie, większy spokój, a przede wszystkim – zrozumienie, że rozwój trenerski to nie tylko wiedza, ale też relacja, ciągłość i elastyczność. To była moja pierwsza taka rola i wiem, że właśnie takie doświadczenia budują fundamenty pod bycie prawdziwym trenerem, nie tylko dobrym instruktorem.



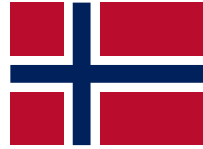
*Z perspektywy czasu widzę, że program Working Holiday dał mi ogromną szansę i był jedną z najlepszych decyzji w moim życiu: nie tylko na rozwój zawodowy, ale też na życie w innym kraju, wśród ludzi z całego świata, w miejscach, które kocham. To możliwość życia przez chwilę „jak lokalny”, poznania Kanady od środka, zarobienia na własne utrzymanie i rozwoju zawodowego. A przy okazji – lekcja elastyczności, organizacji, a czasem też pokory wobec rzeczywistości emigracyjnej. Dla każdego, kto ma doświadczenie w outdoorze, pasję i chęć do pracy – to realna i dostępna droga.*

**Dorota Łozińska**

Absolwentka AWF Wrocław, instruktor zawodowy SITS oraz CASI Park 1, instruktor kitesurfingu POiK, przewodnik canyoningu ICA, przewodnik raftingu IRF, rezydent, animator.

# NORWEGIA ZIMĄ

## – SPLITBOARD MIĘDZY FIORDAMI



Norwegia to nie tylko spektakularne widoki, zorza polarna i urokliwe nadmorskie osady – to także jedno z najbardziej niezwykłych miejsc do uprawiania splitboardingu. Chciałabym podzielić się z Wami historią moich wypraw, które łączyły wszystko, co kocham najbardziej: podejścia na fokach, zjazdy prosto do fiordu i życie w rytmie natury.

### LOFOTY – PLAC ZABAW POD DOMEM

Pierwsza wyprawa do Norwegii była efektem spontanicznego pomysłu – siedzieliśmy w pokoju z ekipą podczas sezonu i padło: „a może Lofoty?”. Trzy tygodnie później byliśmy już na miejscu. Podróż trwała dwa dni, ale byliśmy tak nakręceni, że zaraz po przyjeździe chcieliśmy iść w góry. Najpiękniejsze było to, że nasz splitboardowy „plac zabaw” zaczął się tuż za progiem domku. Zakładaliśmy foki i ruszaliśmy w teren – czasem jedno podejście, czasem dwa albo trzy, zależnie od sił i warunków. Po powrocie – szybki rzut do rozgrzanego jacuzzi na tarasie (tak, domek naprawdę miał

jacuzzi!). Czysty relaks po dniu w terenie. Do dalszych miejscówek dojeżdżaliśmy samochodem. Jedną z najbardziej pamiętnych wypraw był szczyt Ryten i plaża Kvalvika. Dotarcie tam to już mała ekspedycja: podejście na fokach, zjazd wprost na plażę, gdzie wśród skał wyłania się legendarna chatka. Zbudowali ją z wyrzuconych przez morze „śmieci” dwaj Norwegowie, którzy spędzili tam dziewięć miesięcy surfując i żyjąc z dala od świata. Biegaliśmy po plaży w butach snowboardowych, jedliśmy kanapki w środku tej niesamowitej chaty i oglądaliśmy zachód słońca nad oceanem. A potem – jeszcze jedno podejście i zjazd z czołówkami, pod tańczącą nad głowami zorzę polarną. Dzień, którego nie zapomnę do końca życia. Lofoty to bajkowy krajobraz: kolorowe domki, dzikie plaże, a do tego oferują różnorodne trasy i niezapomniane emocje.

### LYNGEN ALPS – SPLITBOARD Z POKŁADU

Kolejne wyprawy to już inny wymiar – rejsy po Lyngen Alps. Startujemy z Tromsø. Z pokładu





żaglówki góry wyglądają jak z innej planety – wyrastają niemal pionowo z fiordów, dzięki i lodowcowe. Do wielu z nich da się dostać tylko od strony wody. Codziennie cumujemy w innym miejscu – czasem to wioska z kilkoma domami i małym sklepikiem, innym razem samotny pomost przy przetwórci ryb. I właśnie w tym tkwi magia: każdego ranka zakładamy foki niemal spod pokładu i wyruszamy. Raz przed świtem, by obejrzeć wschód ze szczytu, innym razem później, by zjeżdżać przy zachodzącym słońcu. Łódź jest świetnie przygotowana – ciepła, wygodna, z miejscem na sprzęt, suszarkami do ubrań i wspólną kuchnią, gdzie

po powrocie gotujemy razem kolacje. Moją ulubioną miejscówką jest Djupvik, gdzie tuż przy marinie jest kemping z sauna. Po całym dniu w terenie wskakujemy do gorącej bani, a potem... chlup do śniegu albo prosto do wody! Wieczorem – natura serwuje kolejny spektakl: zorza polarna rozciąga się nad nami w zielonym tańcu.

#### **ZANIM RUSZYSZ NA PÓŁNOC**

Na Lofotach byłam już dwukrotnie, rejsów w Lyngen zaliczyłam cztery – i za każdym razem chcę więcej. Jednak warto pamiętać, że takie wyprawy wymagają przygotowania.



Obowiązkowe jest ABC lawinowe, najlepiej też plecak z poduchą. Dobrze przejść kurs lawinowy – świadomość ryzyka w górach to podstawa. Pogoda przy kole podbiegunowym bywa kapryśna. Rano może być pochmurno i wietrznie, po południu słońce. Albo odwrotnie. Każdego dnia trzeba analizować prognozy – nie tylko ze względu na bezpieczeństwo w górach, ale i żeglugę. Wiatr ma znaczenie nie tylko dla łodzi, ale i jakości śniegu – przewiane stoki twardnieją, a świeży puch potrafi zniknąć w oczach.

Dziękuję wszystkim, którzy byli ze mną na tych wyprawach – tworzycie najpiękniejsze

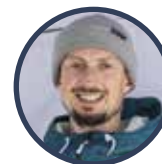
wspomnienia! A jeśli marzy Ci się podobna przygoda – może kiedyś spotkamy się gdzieś na trasie ;) Chętnie podzielę się doświadczeniem, doradzę i odpowiem na pytania. Zimowa Norwegia czeka – i naprawdę warto dać się porwać tej północnej magii.

Zapraszam do kontaktu.

**Kludia Adameczek**

[info@lyngensailski.com](mailto:info@lyngensailski.com)

# RELACJA Z UNIFIKACJI



**Jarosław Jędraszek**

*Instruktor SITS, Działacz w strukturach AZS,  
Organizator zawodów i wydarzeń, aktywny „Zajawkowicz”.*



**W czwartek 06.03.2025 odbyła się Unifikacja dla Instruktorów SITS, w której miałem przyjemność uczestniczyć. Warsztaty poprowadziła niezawodna Kasia „Gienia” Pokój.**

Spotkaliśmy się wczesnym rankiem w Białce Tatrzańskiej aby w przepięknych, wiosennych warunkach podbić stok „Kotelnica”. Pogoda faktycznie była „za mln \$” – błękitne niebo i świetne warunki śniegowe, co już na starcie zapowiadało udany dzionek.

Po krótkiej odprawie ruszyliśmy na wyciąg aby na górnej stacji rozpocząć od rozgrzewki – troszkę mentalnej - opartej na rozmowie o naszych przemyśleniach i trendach w kwestii pracy z kursantami, troszkę klasycznej – ruchowej. Następnie, po kilku ślizgach dla oswojenia się ze śniegiem, przeszliśmy do części praktycznej dotyczącej technik nauczania i jazdy na desce.

Generalnie cała unifikacja przebiegała w formie warsztatów – było dużo rozmowy i wymiany doświadczeń połączonych z przemierzaniem stoku w najlepszy technicznie sposób – przerobiliśmy wszystkie rodzaje skrętów i przegadaliśmy ich niuanse.

Każdy z uczestników, z uwagi, że jest aktywnym instruktorem, wnosił coś z własnej praktyki, a Kasia świetnie moderowała treściami i zakresem zajęć. Dużo pracowaliśmy też w parach, abyśmy mogliśmy poczuć się jak kursanci i lepiej przekładać naszą wiedzę na naukę nowych adeptów śnieżnej deski. Było sporo dobrej zabawy, ćwiczeń i nowych, kreatywnych pomysłów. Zebrała się super ekipa, pełna zaangażowania i energii (mimo, iż słończko mocno na nas grzało).

Dla mnie był to produktywnie spędzony czas z grupą ludzi o wspólnej pasji i oddanych swojej pracy. Te kilka godzin minęło bardzo szybko, ale nabyłem dużo merytorycznej wiedzy pozwalającej na wyjście z rutyny i świeższe spojrzenie na kwestie nauczania snowboardu.



# UNIFIKACJA STARY SYSTEM



# STARA GWARDIA NIE SKŁADA BRONI

Aż dziewiętnastoosobową grupę zgromadziła tegoroczna unifikacja instruktorów z tzw. starego systemu. To bardzo dobra wiadomość dla SITS ponieważ pokazuje, że nasze założenia i rozwój są atrakcyjne również dla osób, które być może rozważały rezygnację z pracy zawodowej w snowboardingu.

Prowadzącymi unifikację byli IW Łukasz „Potas” Polasik oraz IW Grzegorz „Gery” Paszkiewicz.

Dla prowadzących to była wyjątkowa przyjemność pracować z kolegami z którymi w większości rozpoczynali własną ścieżkę Instruktora Snowboardu.

Nie ma co ukrywać, że stara szkoła nadal trzyma bardzo dobry poziom. Wspólnie analizując wszystkie techniki jazdy z najnowszym podejściem metodycznym spędziliśmy bardzo pracowity dzień. Pomimo „odświeżenia” techniki znalazło się kilka istotnych detali mających wpływ na efektywność jazdy i pracy Instruktora Zawodowego SITS. Znow wróciła ta niezwykła atmosfera wśród uczestników unifikacji co było powodem pełnego zaangażowania w zajęcia.

Druga część unifikacji opierała się o prowadzenie zajęć z zakresu doskonalenia różnych technik z wykorzystaniem przyborów. Było i meytorycznie oraz nieco zabawnie. Dla większości było to bowiem czymś nowym w pracy instruktora.

Wieczorne spotkanie dotyczyło już jedynie nowości w systemie i strukturach SITS. Ważne aby rozmawiać o nowościach i pomysłach Stowarzyszenia na rozwój oraz przedstawienie planów długofalowych i odpowiedzialności związanych z Polskim Ramami Kwalifikacji Zawodowych. Instruktorzy z większym doświadczeniem – również życiowym – to wieki wkład w stabilizację i profesjonalizm naszej organizacji.

**Dziękujemy za zaufanie!**



## Grzegorz Paszkiewicz

*Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Instruktor Wykładowca SITS, Instruktor PZLA, Trener Biegania, Ultramaratończyk, popularyzator zdrowego ruchu, organizator turystyki*



# UNIFIKACJA STARY SYSTEM



**GRUDZIEŃ 2025**  
**STYCZEŃ 2026**  
Zapraszamy na Unifikację



**Paweł „Firlej” Firlewicz,**

*42 lata, ukończył AWW Wrocław, 30 lat na desce,  
2012 r. – 2 m. MPI, 2016 r. - 1 m. MPI, 2018 r. - 1 m. MPI*

7 marca 2025r. w Białce Tatrzańskiej odbyła się unifikacja poprowadzona przez IW Łukasza Polasika i IW Grzegorza Paszkiewicza.

Po dłuższej przerwie, bo aż od 2018 r. miałem okazję wziąć w niej udział. W grupie w której uczestniczyłem prowadzącym był IW Łukasz Polasik. Poranne spotkanie przy kasach, szybka obecność i wszyscy udaliśmy się kanapami do góry, gdzie odbyła się rozgrzewka poprowadzona przez IW Grzegorza Paszkiewicza.

W pierwszej części zajęć odbył się przegląd wszystkich technik jazdy. Każda technika została szczegółowo omówiona i została świetnie zademonstrowana przez Łukasza Polasika. Później kolejno każdy uczestnik miał szansę i możliwość zaprezentowania swoich możliwości jazdy technicznej. Po każdym przejeździe instruktorzy otrzymywali komentarz do przejazdu, cenne uwagi i wskazówki od Łukasza, który potrafił wypatrzyć najmniejsze szczegóły wymagające korekty. Po krótkiej przerwie w drugiej części odbyły się ćwiczenia merytoryczne z wykorzystaniem różnych narzędzi takich jak piłki tenisowe, czy sznurki. Zostały zaprezentowane fajne i ciekawe ćwiczenia do wykonania w parach lub indywidualnie. Na sam koniec zajęć na stoku udało się zaliczyć parę przejazdów przez snowpark na którym odbywała się część frystylowa MPI. Po stoku udaliśmy się do „piwnicy” gdzie odbyła się część teoretyczna podsumowująca ćwiczenia na stoku i omówienie obecnego systemu szkoleń.

**Reasumując unifikację był to super spędzony czas i owocny dzień wśród świetnych instruktorów dzielących wspólną pasję, którą jest snowboard. Pogoda super dopisała, lampa cały dzień, warunki śniegowe bardzo dobre, chociaż po południu istnieje wiosennie-kasza. Zachęcam wszystkich do uczestnictwa w tego typu zajęciach aby zaktualizować sobie obecne trendy i style panujące w obecnym systemie szkoleń snowboardowych.**



# UNIFIKACJA STARY SYSTEM



## Maciej Hula

*Jestem instruktorem snowboardu z wieloletnim doświadczeniem – jeżdżę na snowboardzie od 1990 roku. Byłem zawodnikiem w snowboardzie alpejskim i snowcrossie, a także trenerem Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Szczyrku oraz Polskiego Związku Snowboardowego. Swoje doświadczenie zdobywałem między innymi na Mistrzostwach Świata i Pucharach Świata. W 2006 roku uczestniczyłem w Igrzyskach Olimpijskich w Turynie jako trener i serwismen.*

*Na ostatnich Mistrzostwach Polski Instruktorów zająłem pierwsze miejsce w slalomie gigancie. Dzięki mojej pasji i zaangażowaniu wykształciłem wielu zawodników i zawodniczek, którzy zdobywali czołowe miejsca na arenie międzynarodowej.*

W dniu 07.03.2025 roku w Białce Tatrzańskiej odbyła się unifikacja snowboardowa. Było to intensywne szkolenie, które pozwoliło nam spojrzeć na naszą jazdę z nowej perspektywy i skorygować detale, które mogą mieć ogromne znaczenie podczas jazdy.

Pod okiem doświadczonego instruktora wykładowcy, każdy uczestnik miał okazję otrzymać indywidualne wskazówki, które pomogły mu poprawić swoją technikę. Unifikacja to nie tylko okazja do nauki, ale także świetny moment na wymianę doświadczeń oraz integrację środowiska instruktorskiego.

**Uważam, że uczestnictwo w unifikacjach to klucz do utrzymania wysokiego poziomu jazdy i nauczania. Dzięki niej możemy być na bieżąco z najnowszymi trendami na snowboardzie oraz skutecznie przekazywać wiedzę kolejnym pokoleniom pasjonatów tej dyscypliny.**

Pozdrawiam Maciej Hula



# XXI MPI SITS 2025 ZA NAMI!

## WYNIKI / RELACJA



W Białce Tatrzańskiej przy śniegowych hawajach odbyły się nasze doroczne MPI. W zmaganiach na zawodach wzięło udział ok 120 zawodników i zawodniczek. Przez pełne dwa dni wszyscy startujący mieli okazję rywalizować w trójboju i Banked Slalomie! Było więc ściganie na slalomie gigancie, była jazda techniczna i był oczywiście freestyle! Dodatkowo w sobotę z muzyką od Red Bull rozegraliśmy JIB JAM CASH FOR TRICK, tą widowiskową konkurencję specjalnie poprowadził nasz profesjonalny konferansjer Trener Zbiciu.

### Dziękujemy uczestnikom za super atmosferę!

Dziękujemy tegorocznym Sponsorom imprezy, dzięki którym było kolorowo na stoku i obficie na podium :) BOARDSLIDE, Trasko, ORRINEY, ZAMST snowboardowy.pl, Trickboard, Padride – Let's Board, Snowboardshop.pl, Roveronboards, VANNABED, Tripout Optics, WYJAZDOWI.pl – biuro podróży, Sklep z deskami, Dobry Squad, Terma Bania, KAPITAN.app, SHRED FOR LIFE

Dziękujemy Gospodarzom Kotelnicy Białczańskiej – Pawłowi Nowobilskiemu i drużynie szkoły Stok – Maciejowi Kolasie, Ani Kurek i Tomkowi Golakowi za pomoc i wsparcie :)

## WYNIKI KOŃCOWE



### KLASYFIKACJA Kobiet:

- 1 m. – Klaudia Adameczek
- 2 m. – Anna Płaza
- 3 m. – Karolina Lis
- 4 m. – Magdalena Pasko
- 5 m. – Katarzyna Raszka
- 6 m. – Maria Kula

### KLASYFIKACJA MĘŻCZYZN:

- 1 m. – Łukasz Sadowski
- 2 m. – Karol Szczyrba
- 3 m. – Paweł Szulc
- 4 m. – Gabriel Hodorowicz
- 5 m. – Michał Ackermann
- 6 m. – Wiktor Maciołek

### NAJLEPSZY TECHNIK:

- Maja Pilarczyk – kobiety  
Paweł Szulc – mężczyźni

### NAJLEPSZY FREESTYLOWIEC:

- Klaudia Adameczek – kobiety  
Mikołaj Mielczarek – mężczyźni

### NAJLEPSZY ALPEJCZYK:

- Magdalena Pasko – kobiety  
Maciej Hula – mężczyźni

Wszystkim startującym bardzo gratulujemy.

Dziękujemy za uczestnictwo i tradycyjnie, zapraszamy w 2026 roku XXII MPI SITS.



# XXI MPI SITS 2025 ZA NAMI!

## FOTORELACJA



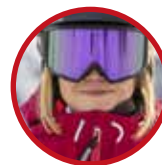
# RELACJA Z 21. MISTRZOSTW POLSKI INSTRUKTORÓW



W dniach 8–9 marca 2025 roku w Białce Tatrzańskiej odbyły się 21. Mistrzostwa Polski Instruktorów Snowboardu, które po raz kolejny zgromadziły ponad setkę instruktorów z całego kraju. Impreza, zorganizowana przez Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu (SITS), jak zawsze połączyła sportową rywalizację z integracją i solidną dawką snowboardowej zajawy. Pogoda w marcu potrafi zaskoczyć, ale na szczęście w tym roku warunki dopisały. Trasa slalomu i przeszkody w snowparku były świetnie przygotowane – ogromne brawa dla ekipy ogarniającej stok! A do tego dwa mega słoneczne dni, które dodawały energii i budowały niesamowity klimat – zarówno dla zawodników, jak i kibiców.

**Sobota zaczęła się od odprawy.** Świetne przywitanie przez prezesa SITS, Piotra „Pedro” Kunysza, napełniło wszystkich dobrą energią. Miłym zaskoczeniem były paczki rozdawane z okazji Dnia Kobiet – pełny brzuszek, więc można było zaczynać pierwszą konkurencję! Na pierwszy ogień poszedł slalom gigant. Zarówno kobiety, jak i faceci mieli po jednym przejeździe kwalifikacyjnym, z którego najlepsi przechodzili do drugiego przejazdu. Trasa nie należała do najłatwiejszych, ale... udało mi się zakończyć rywalizację z wysokim 3. miejscem! Po slalomie chwila oddechu w knajpie – rozmowy, śmiechy, spotkania ze znajomymi, których często widzi się tylko „gdzieś na sezonie”. To właśnie za ten klimat kocham MPI!

**Drugą konkurencją był freestyle.** Muszę przyznać, że snowpark był super przygotowany – przeszkody od butterboxa, przez kilka fajnych rur, aż po dwie solidne chopy.



## Klaudia Adameczek

Absolwentka AWF Wrocław, Instruktor Zawodowy Snowboardu, Instruktor Windsurfingu, Narciarstwa oraz Jogi.

Po krótkim treningu i kilku próbnych skokach ruszyły przejazdy oceniane na noty. Freestyle to nie jest moja najmocniejsza strona – jestem raczej typem „kamikadze”, czasem brakuje mi kontroli w locie ;) Ale kilka dni wcześniej spędziłam trochę czasu w snowparku we Włoszech, żeby się objeździć... i opłaciło się! Udało mi się wygrać tę konkurencję, co było dla mnie ogromnym zaskoczeniem i mega radością. Zresztą – ta konkurencja zawsze przyciąga największą publikę: muzyczka gra, znajomi kibicują, a triczkki lecą jeden po drugim. To zdecydowanie mój ulubiony moment każdego MPI. Wieczorem – zgodnie z tradycją – imprezka integracyjna dla wszystkich uczestników. Rozmowy, tańce, śmiechy i luz po intensywnym dniu – coś, czego nie da się podrobić.

**W niedzielę przysłała pora na technikę – cztery losowo wybrane style jazdy.** Padło na skręt ślizgowy rotacyjny, skręt ślizgowy switch, skręt cięty NW oraz skręt ślizgowy. Sędziowie byli rozstawieni na czterech stanowiskach, a zawodnicy ruszyli w trasę. W poprzednich latach ta konkurencja mocno mnie stresowała, ale tym razem byłam spokojniejsza. Może nawet za bardzo... Nie byłam zadowolona ze swoich not – za mocno skupiałam się na innych konkurencjach, które poprzednio poszły mi gorzej. Oceny z jazdy technicznej uświadomiły mi jedno – każdego roku nasze ciało i głowa są inne, a moja osobowość, z jednej strony dążąca do perfekcji, z drugiej nieco zbyt krytyczna, potrafi być przeszkodą i siłą jednocześnie. Nowością w tej edycji MPI był Banked Slalom. Nie wchodził do klasyfikacji generalnej, ale był

świetną zabawą! Prędkość, kompensacja, szybkie skręty – czysta frajda. To była dla mnie totalna odskocznia od wcześniejszego stresu. W międzyczasie można było testować deski od różnych sponsorów wydarzenia – świetna opcja, żeby poczuć nowe sprzęty i po prostu przyjemnie spędzić czas.

**Te dwa dni były przepelnione emocjami, zajawką i spotkaniami z ludźmi, których kocham i podziwiam.** Mistrzostwa Polski Instruktorów Snowboardu to nie tylko sportowa rywalizacja – to przede wszystkim wspólna pasja, niesamowita energia i ogrom dobrej zabawy. To moje drugie Mistrzostwo. Jest to dla mnie ogromne wyróżnienie i jednocześnie efekt determinacji, ciężkiej pracy oraz pasji. Sukcesy, w różnych konkurencjach traktuję jako potwierdzenie, że droga którą idę, ma sens. Z całego serca dziękuję moim rodzicom – to dzięki nim od najmłodszych lat mogłam jeździć na obozy, kursy i zimowe wyjazdy. To oni zaszczyli we mnie tę pasję, wspierali mnie na każdym etapie i wierzyli, że mogę więcej. Mam nadzieję, że mogę być dla nich powodem do dumy. Ogromne dzięki także dla mojej ekipy z ASN – Akademickiej Szkoły Narciarstwa i Snowboardu. Cieszę się, że mogę reprezentować szkołę, która nie tylko szkoli, ale też daje ogrom wsparcia, dobrej energii i wiary w siebie. Dziękuję też wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji tego wydarzenia – od sędziów, przez ekipę techniczną, po najdrobniejsze szczegóły!

**Do zobaczenia za rok – w jeszcze większym gronie, z jeszcze większą zajawką! :)**



# RELACJA Z 21. MISTRZOSTW POLSKI INSTRUKTORÓW



**21 mistrzostwa Polski Instruktorów to było moje marzenie w sezonie 2025 bo poddając się operacji kolana na koniec sierpnia, byłem pewien, że sezon spędzę rehabilitując kolano. Okazało się, że 3 miesiące intensywnej rehabilitacji, i treningów, pozwoliły mi wrócić na deskę już z początkiem grudnia :) ...**

... ale tylko w formie fotografa bo nie mogłem sobie pozwolić na snow park, freeride czy taką jazdę, do której byłem zawsze przyzwyczajony. Chęć udziału w MPI cały czas mnie motywowała do ciężkiej pracy, na stoku jak i poza nim. Przełom nastąpił pod koniec lutego i prowadząc pierwszą freestyleową grupę w sezonie udowodniłem sobie, że może uda się wystartować w mistrzostwach i wraz z ekipą EHschool bawić się podczas nich w najlepsze :)

Tydzień przed MPI organizowaliśmy jak zawsze kursy na stopnie, oraz kursy metodyczne na asystenta i instruktora, co pozwoliło nam fajnie popracować na stokach Białki Tatrzańskiej i wyjeździć się w snow park, który był fajnie przygotowany przez lokalną ekipę :)

Pierwszy raz w naszej 17 letniej karierze jako szkoła SITS udało się w skompletować tak duży zespół do rywalizacji w mistrzostwach. W sumie EHschool reprezentowało 9 osób :)

Zajawka w ekipie była niesamowita, mimo spędzenia na śniegu 4 miesięcy podróżując po świecie i organizując campy i szkolenia, mimo zmęczenia, i chęci odpoczynku choć na chwilę, ekipa dała z siebie wszystko pokazując stylową jazdę techniczną, zacięcie w rywalizacji sportowej, w slalomie, czy banked slalom, no i oczywiście nie brakowało nam pomysłów na triczkę bo freestyle to jest coś co uwielbiamy :)

Już podczas rywalizacji w slalomie ekipa EHschool pokazała klasę, bo aż 6tka z naszej ekipy dostała się do finałów kobiet i mężczyzn ... i wtedy wiara w to, że możemy śmiało rywalizować z prawie



## Michał Ackermann

*trener SITS, absolwent AWF Katowice oraz Wyższej Szkoły Trenerów w Warszawie. Miłośnik sportów deskowych, instruktor kitesurfingu, wakeboardu, pasjonat surfing. Nauczyciel, który w systemie szkolnictwa nie wytrzymał zbyt długo i w 2008 roku założył zajawkową szkołę sportów ekstremalnych EHschool.*

innymi 200 osobami o tytuł dla najlepszej szkoły oraz osiągnięcia indywidualne była bardzo realna. Najlepsze wyniki w gigancie uzyskali Karol (4miejsce) oraz Łukasz (6miejsce). Ja zająłem 15 miejsce, a finał zamknął Sleepy na 25 lokacie, niestety zaliczając głębę, ale obiecał, że na kolejnych mistrzostwach nie odpuści i krawędź będzie jak żyłeta, a nie okrągła pod jibbing :)

Podczas jazdy technicznej udało się osiągnąć rewelacyjne wyniki, a w pierwszej szóstce znalazło się, aż 4 naszych instruktorów. Wielkie gratulacje dla Łukasza Sadowskiego, który obronił tytuł mistrzowski i wraz z Karolem Szczyrbą stanął na pudle, a był to dla niego debiut w MPI, ja uplasowałem się na V miejscu, co uważam za ogromny sukces patrząc na to, że start w mistrzostwach był wcześniej tylko w sferze marzeń, na 6 miejscu uplasował się Wiktor Maciołek.

Jeszcze lepiej nasza kadra zaprezentowała się w rywalizacji freestyle, pokazując stylowe triki na przeszkodach i fantastyczne rotacje na skoczniach, co zaowocowało tym, iż całe pudło zajęła 3ka naszych ziomali. Gratulacje dla Mikołaja Mielczarka aka Sleepy, który zajął I miejsce, drugi był Karol Szczyrba, a 3 pozycję zajął Łukasz! To był pokaz stylu, pewności siebie, a popołudnia spędzone na parku po szkoleniach z grupami w trakcie kursów nie poszły na marne. Pioną dla chłopaków nie tylko za stylowe triki, ale są oni również inspiracją dla setek młodych riderów, których szkolimy zawsze w sezonie zimowym podczas obozów młodzieżowych, kursów SITS i czasów rodzinnych.

Gratulacje wielkie się też dla naszych riderów z ekipy, dla których ostatnie MPI były debiutem w zawodach, i wierzę w to, że na kolejnych zawodach będzie tylko lepiej :) Nasze dziewczyny pokazały klasę i w rywalizacji kobiet zajęły następujące lokaty, 4 miejsce zajęła Tara

Golecki, 6 była Marianna Chojecka, a Ola Maciejczyk zajęła 12 lokatę wśród najlepszych przejazdów technicznych. Nasze dziewczyny są inspiracją dla młodych riderów, świetnie sobie radzą z dziećmi i młodzieżą za co je uwielbiam :) Przystępując do rywalizacji w Banked Slalom byliśmy już bardzo wyluzowani, radość z jazdy była ogromna, a nakręcenie wcześniejszymi wynikami wspieraliśmy się jeszcze bardziej co spowodowało, że najlepsze wyniki w tej konkurencji osiągnął Karol plasując się na 3 miejscu, tuż za nim na 4 miejscu był Sleepy, Wiktor uplasował się na 22 miejscu, ja bawiąc się już wtedy w najlepsze z dziećmi dojechałem na 25 miejscu, co również uważam za sukces. W pierwszej 50tce mężczyzn uplasował się Cabanek na 41 pozycji. Fajnie było się pościągać tym bardziej, że sporo startujących na „starcie” pojawiło się na „twardzielach” co zawsze mocno wpływa na wyniki zawodów.

W sumie w zawodach brało udział prawie 200 uczestników, było to święto snowboardu dla wszystkich, którzy wraz z SITS szerzą zajawę na deskę w kraju i zagranicą. Wielką pioną dla tych co stawiają się regularnie na MPI, potrafią łączyć szkolenia wraz z rozwojem swoich umiejętności. Mam nadzieję, że na kolejnych zawodach będziemy się znowu bawić w najlepsze, a poziom techniczny i freestyle będzie jeszcze wyższy. Dziękuję całej kadrze, która mimo zmęczenia codzienną pracą na stoku dała z siebie tak wiele podczas zawodów :) Dziękuję, że mogę w Waszym gronie wspólnie organizować, campy, szkolenia i możemy razem się nakręcać na coraz to lepszą jazdę. Przed nami wspaniała już 18 zima od kiedy to EHschool działa jako szkoła SITS. Zapraszam na szkolenia, wyjazdy i kursy metodyczne pod okiem Mistrzów Polski Szkół Snowboardu, na pewno zapewnimy każdemu dobrą dawkę snowboardu i pokażemy jak cieszyć się z zajawki na deskę!

**Pozdro dla wszystkich Ziomeczków**



# RELACJA Z 21.

## MISTRZOSTW POLSKI INSTRUKTORÓW



**Kiedy przyjechałem na tegoroczne Mistrzostwa Polski Instruktorów Snowboardu SITS, wiedziałem jedno – to będzie kilka dni pełnych zajawy, solidnego snowboardingu i dobrej energii. To nie są zwykłe zawody. To spotkanie ludzi, którzy na co dzień uczą innych, jak odnaleźć radość w jeździe na desce, z którymi na co dzień łączy cię ta sama pasja – SNOWBOARDING.**

### Dla kogo to wszystko?

Dla nas – instruktorów – to przypomnienie, że wciąż wciąż mamy braki szczególnie w jednej technice...;) Żebyśmy nie zapomnieli, że oprócz uczenia innych, sami też musimy się rozwijać. Każdy z nas, nawet z dziesięcioletnim doświadczeniem, wciąż odkrywa coś nowego – lepszy balans, linię w slalomie czy progres w parku. To zawody, które przypominają nam, że instruktor nie kończy się na legitymacji – instruktor to ktoś, kto cały czas uczy się sam.

Dla społeczności snowboardowej – bo takie zawody to okazja, by się spotkać, wymienić doświadczeniami, razem śmiać się z gleb i razem jeździć w snowparku. To święto, które pokazuje, że polski snowboard żyje i rozwija się dzięki ludziom, którzy kochają go bez względu na wiek, stopień zaawansowania czy styl jazdy.

I wreszcie – dla przyszłych pokoleń. Bo jeśli młode pokolenie zobaczy, że instruktorzy rywalizują, rozwijają się i wciąż bawią się jazdą, to zrozumieją, że snowboard to nie moda na chwilę, ale pasja na całe życie. To zaproszenie do świata, w którym każdy może znaleźć coś dla siebie – czy to w czystej technice, slalomie, czy w kreatywnym freestyle'u.

A dla mnie? To początek nowej motywacji i kontynuacja bezgranicznej



### Łukasz Sadowski

*dwukrotny mistrz polski instruktorów SITS, instruktor zawodowy snowboardu SITS, instruktor ISIA /POL-SKI w narciarstwie alpejskim, trener kitesurfingu z licencją PZKite*

miłości do jednej deski. Bo zwycięstwo nie jest metą – jest tylko kolejnym startem.

### Formuła zawodów

Areną zawodów ponownie była Białka Tatrzańska, całość odbywała się przy świetnej organizacji SITS i wsparciu sponsorów, którzy zadbałi zarówno o nagrody, jak i sportową oprawę wydarzenia. Szczególne podziękowania dla boardslide za ufundowanie głównej nagrody deseczki LIB TECH MC Wayfinder II.

Dwudniowe zawody odbywają się w formule trójboju. Pierwszego dnia rywalizujemy w slalomie i freestyle, natomiast drugiego dnia rozgrywane są konkurencje techniczne, polegająca na wykonaniu czterech ewolucji wybranych przez grono sędziowskie. W tym roku wybór padł na : skręt ślizgowy rotacyjny, skręt ślizgowy, skręt cięty NW i śmig.

Poziom zawodów z roku na rok stale rośnie. W każdej konkurencji snowboardziści pokazują coraz wyższe umiejętności – od precyzyjnych przejazdów w slalomie, po naprawdę grube tricke w snowparku. W tym roku poziom freestyle'u zrobił ogromne wrażenie, a za konkurencję techniczną posypały się nawet najwyższe noty – w tym perfekcyjne „dziesiątki”. Progres jest kosmiczny, a zajawa na snowboard tylko się nakręca.

### Cash for Trick – event, w którym liczy się tylko flow, adrenalina i czysta zajawa.

Cash for Trick to czysta esencja freestyle'u. Zamiast klasycznego contestu z punktacją i oczekiwaniem na swój przejazd, riderzy ślizgają się po railu, a za każdy konkretny trick sędziowie od razu nagradzają

banknotami. Im grubiej, kreatywniej i bardziej stylowo, tym więcej kasy wpada do kieszeni. Wielka PIONA! dla Zbicia, który w roli komentatora zagrzewa a wręcz podkręca i motywuje do przekraczania swoich własnych barier. Cały event nakręcał również DJ (jaki przypomnijcie?) Z głośników leciały grube bity, które idealnie podkręcały atmosferę i dodawały flow każdemu przejazdowi. Muzyka mieszała się z okrzykami publiki, a vibe przypominał prawdziwy street jam – totalny freestyle, prawdziwy odlot.

Wielkie propsy i podziękowania dla wszystkich ziomałi, którzy wpadli i dali z siebie wszystko – to dzięki wam ten event wskoczył na poziom kosmiczny!

### Finał

Finałowy dzień zawodów zakończył się rozdaniem nagród i wyróżnień. Gratulacje należą się wszystkim zwycięzcom w kategoriach: freestyle, najlepszy technik, alpejczyk.

Pozdrowienia dla całej ekipy EH School – z którą razem udało nam się zgarnąć tytuł Najlepszej Szkoły Snowboardowej SITS! To był piękny moment, który pokazał siłę wspólnej zajawy i współpracy. Dzięki wszystkim riderom, sędziom i publiczności za kosmiczną atmosferę i niesamowite emocje do samego końca!

**... spełniło się moje marzenie – Tytuł Mistrza Polski Instruktorów/ Instruktorok SITS 2025 zostaje ze mną na kolejny rok.**

Piona!



# RELACJA Z 21.

## MISTRZOSTW POLSKI INSTRUKTORÓW



### NA OSTATNIĄ CHWILĘ

Marcowe zawody były dla mnie logistycznym wyzwaniem. Cały rok zwiedzam świat, jeżdżąc i szkoląc na snowboardzie oraz kitesurfingu. Sporą część zimy spędziłam w ukochanych przeze mnie włoskich Dolomitach i znając termin MPI SITS, założyłam z góry, że niestety znowu nie uda mi się na nie dotrzeć. Jednak jakimś cudem, w ostatniej chwili, moje plany na tyle się pozmiały, że pojawiła się szansa na start w zawodach. Wahałam się, ponieważ działanie na spontanie nie jest moją mocną stroną... Pomoc bliskich mi osób sprawiła, że dodali mi sił do tego przedsięwzięcia. Postanowiłam spróbować. Dotarłam na zawody pożyczoną furą, okupowałam kanapy znajomych instruktorów i powiem szczerze, że wspaniale jest mieć wokół siebie ludzi, którzy potrafią pomóc, wesprzeć. Dziękuję!

Już na pierwszym krzeselku spotkałam znajomego (pozdro Sleepy!) i wspólnie podjechaliśmy na start slalomu. Liczna reprezentacja Instruktorów Wykładowców przywitała uczestników, a na osłodę z okazji Dnia Kobiet zostaliśmy poczęstowani pysznymi pączkami z flagą SITS. Na dzień dobry walka z czasem, gdzie niejedna osoba, w tym ja, aż nadto podłapała atmosferę zawodów i wyleciała z bramki. Jak to mówią, mniej znaczy więcej i czasem warto, a szczególnie w pierwszym przejeździe, nie ruszać pełnym piecem... Na szczęście udało



### Maja Pilarczyk

Absolwentka AWF w Poznaniu i Katowicach. Instruktorka zawodowa SITS, trenerka siatkówki i snowboardu, a także instruktorka kitesurfingu PZKite. Od lat związana ze szkoleniem sportowym oraz promocją aktywności fizycznej wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.



mi się zatrzymać ten swój nadmierny rozpęd i spokojniej podejść do konkurencji jazdy technicznej i freestyle.

Całość tej dwudniowej rywalizacji przebiegała sprawnie i co nikogo nie dziwi, w bardzo przyjaznej atmosferze. Sprawia ona, że start w takich zawodach jest po prostu świetną zabawą, a co więcej, możliwością odczucia przynależności społecznej do grupy wspaniałych osób, jakimi są przyszli i obecni instruktorzy snowboardu.

Mistrzostwa Polski Instruktorów SITS to impreza sportowa z rozmachem, o czym świadczy liczebność startujących, zaangażowanie organizatorów i wsparcie wielu sponsorów. Start w niej pozwala na miarodajną ocenę swoich umiejętności i zdrową rywalizację. Z satysfakcją zakończyłam zawody, zdobywając kilka medali, najbardziej ucieszył mnie tytuł najlepszej techniczki, za który otrzymałam voucher na deskę snowboardową do realizacji w sklepie, w którym kiedyś pracowałam. Pozdrawiam SKLEP Z DESKAMI :)

Mimo zmęczenia, wróciłam z zawodów pełna energii i inspiracji na nadchodzący sezon. Bo możliwość dzielenia się wiedzą, wspierania się nawzajem i bycia częścią tej niezwykle instruktorskiej społeczności to prawdziwa moc naszej pracy.

Do zobaczenia na stoku!



# RELACJA Z KONGRESU

## IVSI 2025

### HORSKÝ RESORT DOLNÍ MORAVA ČESKÁ REPUBLIKA



Trzeba przyznać, że Kongres IVSI 2025 był wydarzeniem typowo narciarskim. Zgromadził przedstawicieli narciarstwa alpejskiego i telemarku z wielu, nie tylko europejskich krajów, a oficjalnie akredytowanych snowboardzistów było zaledwie sześciu. **I całą tą szóstkę stanowiliśmy my, czyli reprezentacja SITS Polska.** Aby tego było mało, na miejscu dowiedzieliśmy się, że planowane w programie warsztaty snowboardowe zostały odwołane. Czy to znaczy, że udział w kongresie był zmarnowany? Wręcz przeciwnie. Przekuliśmy to co potencjalnie stanowiło porażkę w mocny punkt naszej obecności. Jeździliśmy w różnych układach całe dnie po wszystkich stokach, braliśmy czynny udział w każdym pokazie demoteamów, ścigaliśmy się w ski/snowboardcrossie na profesjonalnej trasie Pucharu Europy, słuchaliśmy wieczornych wykładów o tematyce związanej ze sportami śnieżnymi, a część z nas wzięła udział w warsztatach telemarkowych – dosyć specyficzne doświadczenie, które okazało się inspirującym uzupełnieniem snowboardowej perspektywy. Skoro organizatorzy nie zapewnili nam warsztatów, postanowiliśmy stworzyć je sobie sami. W trakcie kilku dni pobytu opracowaliśmy własny plan szkoleniowy:



**dr Michał Staniszewski**

przejeździliśmy wszystkie techniki, rejestrowaliśmy materiał wideo i na bieżąco analizowaliśmy m.in. błędy, mocne strony, koncepcje, style, a wszystko to przy bacznej obserwacji innych ekip. Dzięki temu wyjechaliśmy z Dolni Morava nie tylko z nowymi pomysłami i doświadczeniami, ale także z bogatym materiałem do dalszej pracy i rozwoju snowboardowego szkolenia w Polsce.

**Czy warto było wziąć udział w kongresie?** Oczywiście. Czy organizacja mogła by być lepsza? Z pewnością. Ważne, że byliśmy widocznymi, aktywnymi i skutecznymi. Nasza energia sprawiła, że o polskim snowboardzie się mówiło, a kulminacją była postawa dyrektora kongresu, który na oficjalnym zakończeniu wystąpił w czapce SITS – trudno o lepszą darmową promocję. Kongres pokazał, że nawet w mocno narciarskim świecie snowboard potrafi nie tylko znaleźć swoje miejsce, ale też pozytywnie się wyróżniać.



# RELACJA Z KONGRESU

## IVSI 2025

**HORSKÝ RESORT DOLNÍ MORAVA  
ČESKÁ REPUBLIKA**



W dniach 18–22 marca 2025 roku w czeskim ośrodku górskim Dolní Morava odbył się międzynarodowy kongres IVSI (International Association of Snowsport Instructors), który zgromadził instruktorów z całego świata.

W zdecydowanej większości byli to instruktorzy narciarstwa zjazdowego, pojawili się również instruktorzy związani telemarkiem i narciarstwem biegowym. Jako polska reprezentacja, byliśmy najliczniejszą ekipą instruktorów snowboardu. Kongresy IVSI to wydarzenia, które są okazją do wymiany doświadczeń, prezentacji najnowszych trendów w szkoleniu sportów zimowych oraz integracji środowiska instruktorskiego.

Kongres odbył się na stokach kompleksu Dolní Moravy, zaraz przy polskiej granicy. Teren może nie jest szczególnie urozmaicony, jednak świetne warunki atmosferyczne i niewielka ilość użytkowników stoków, pozwoliły w pełni wykorzystać zalety resortu. Przepiękna wiosenna pogoda, która towarzyszyła nam przez kilka kwietniowych dni sprawiła, że kongres był niezapomniany.

Pakiet kongresowy obejmował udział w warsztatach, wykładach, pokazach demo oraz wydarzeniach towarzyszących, takich jak wieczór czeski. W ramach kongresu odbyły się min.: warsztaty metodyczne z zakresu nauczania narciarstwa i snowboardu, pokazy technik jazdy prowadzone przez zespoły demonstracyjne, wykłady ekspertów z dziedziny biomechaniki, psychologii sportu i nowoczesnych metod szkoleniowych aż po takie wydarzenia jak zawody w crossie. Mimo, że tematyka większości wykładów i warsztatów na śniegu była interesująca, skupienie zdecydowanie było na narciarstwie zjazdowym, co zostawiło w nas lekki niedosyt. Aż chce się jechać na kolejne spotkanie instruktorów z całego świata!

**Do zobaczenia na stoku!**



**dr Urszula Szczepanik**



# RELACJA Z KONGRESU

## IVSI 2025

### HORSKÝ RESORT DOLNÍ MORAVA ČESKÁ REPUBLIKA



Jadąc na swój pierwszy Kongres IVSI nie wiedziałam, co mnie czeka. To była jedna wielka niewiadoma. Sama miejscowość dopiero się rozwija, widać sporo nowych obiektów i kosmiczne ilości wyciętych drzew pod trasy narciarskie i rowerowe. Ośrodek miło mnie zaskoczył – bardzo fajne i nieraz strome trasy zjazdowe, bardzo dobrze naśnieżone, mimo fatalnej zimy. Organizatorzy stanęli na głowie, żeby wysoka temperatura w ciągu tych pięknych i słonecznych dni nie pokrzyżowała planów. Wspaniale przygotowana trasa pod snowcross, była miłą niespodzianką dla uczestników Kongresu. Pierwszego dnia organizatorzy uroczystie powitali uczestników i przygotowali pokaz jazdy na otwarcie Kongresu, a po nich wystąpili reprezentacje z różnych krajów (my także). Przez kolejne dni odbywały się warsztaty na śniegu i wykłady w sali wykładowej. W ostatnim dniu odbyły się zawody w Snowcross'ie dla wszystkich chętnych. Wieczorem ostatniego dnia było oficjalne zakończenie Kongresu na stoku wraz z pokazami reprezentacji krajów uczestniczących w Kongresie. Później impreza dla wszystkich w hotelu wraz z wyśmienitym poczęstunkiem i ogłoszenie wyników zawodów. Mieliśmy czas przez te kilka dni, żeby wspólnie pojeździć i poćwiczyć jazdę techniczną oraz przejazd wspólny na otwarcie i zakończenie imprezy. Moim zdaniem reprezentacja SITS spisała się wspaniale, jako zgrana ekipa pozytywnych ludzi, którzy chcą i potrafią ze sobą rozmawiać oraz wspólnie działać. Razem z ekipą telemarku SITN zamieszkaliśmy nieco dalej od głównego ośrodka, co pozwoliło nam się zintegrować i mieć zdrowy dystans do centrum atrakcji (w sam raz na dobry spacer). Nasz IW Arkadiusz Świętański przygotował się sprzętowo, aby uwiecznić część naszych przejazdów i to dzięki niemu mamy materiał do dyskusji przy pracy nad nowym programem szkolenia.

**Byliśmy jedyną snowboardową reprezentacją na tym Kongresie, w związku z tym, mogliśmy korzystać z wykładów i warsztatów narciarskich, dopasowując je do naszych potrzeb snowboardowych (było to dla nas zaskoczeniem, ale jako doświadczenie instruktora, wykorzystaliśmy ten czas produktywnie).**

**To był wspaniały snowboardowy czas za który bardzo dziękuję Zarządowi SITS – było WARTO!**



**Anna Maria Klepacka**

IW SITS, trener snowboardu II klasy  
(absolwentka AWF Katowice)

# PIRATES ON BOARD



„Piraci... to hasło chodziło za mną od dawna. Zawsze gdzieś się przewijało w mojej głowie, a wszystko, co z nim związane, obserwowałam z ogromnym zaciekawieniem. W zeszłym roku, spędzając sezon na zielenieckich stokach, miałam okazję z bliska śledzić progres uczestników kolejnej edycji projektu Pirates on Boards. Kibicowałam im z dystansu, ale w głowie coraz częściej kiełkowało pytanie: jak mogę wkroczyć bliżej tego tematu? Chciałam nie tylko szerzyć możliwość nauki snowboardu mimo barier, ale też podjąć nowe wyzwanie jako instruktor.

I udało się! Ja zawsze powtarzam, że przyciągamy do siebie to, o czym najwięcej myślimy. A ja chyba zbyt często myślałam o tych piratach, bo na początku marca zadzwoniła do mnie Karolina z pytaniem, czy mogłabym zostać wolontariuszem. Nie wahałam się ani przez chwilę – jedyne pytanie brzmiało: kiedy mam być gotowa?

Dostałam swoją koszulkę z pięknym logo i... zabrałam się za analizę protez. Tak, protez – bo skoro mam uczyć kogoś jeżdżącego na protezie, muszę wiedzieć, jak to działa, co jest możliwe, a co nie. Szybko okazało się jednak, że teoria i praktyka to dwie różne bajki. Na stoku moja wizja zajęć rozjechała się kompletnie – wymyśliłam ćwiczenie, którego z daną protezą po prostu nie dało się zrobić. No cóż, nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Zamiast się poddać, zajaralam się tematem jeszcze bardziej i zaczęłam pytać u źródła.



## Julia Antoniak

*Instruktorka zawodowa SITS, pasjonatka sportów zimowych, miłośniczka gór i aktywnego trybu życia, na co dzień pełna uśmiechu i pozytywnej energii.*

Na szczęście Patrycja cierpliwie odpowiadała na wszystkie moje pytania dotyczące motoryki, analizy ruchu i budowy protez. Wiecie, że są protezy z funkcją dostosowania się do konkretnego sportu? Zebrane informacje pomogły mi stworzyć nowy plan działania. Od tej pory już sama nie wiedziałam, kto był bardziej zajarany – ja czy kursanci. Kiedy nazwano mnie „snowboardową wariatką”, uznałam to za największy komplement.

Naszym celem były płynniejsze zmiany krawędzi, które musieliśmy przełamać zupełnie innym schematem działań. Sama nie wiedziałam, że tak można! Po zajęciach testowałam na sobie różne

sposoby jazdy „ze zblokowaną nogą”, żeby lepiej poczuć to, czego doświadczali moi podopieczni.

Piraci dali mi ogromną dawkę wiedzy o funkcjonowaniu na protezach, masę nowych pomysłów i zupełnie inne spojrzenie na naukę jazdy. Dzięki nim zrobiłam duży progres instruktorski, nabrałam wiary w siebie i – co najważniejsze – przeżyłam mnóstwo super chwil, dobrej zabawy, śmiechu i snowboardowych wyzwań.

**Jestem mega wdzięczna i niesamowicie zajarana nadchodzącym sezonem z nowymi, a może i „starymi” piratami. Do zobaczenia na stoku!”**



# TWOJE KOLANA NA STOKU

## DLACZEGO STABILIZATORY MOGĄ URATOWAĆ TWÓJ SEZON SNOWBOARDOWY?



### Dlaczego kolano jest tak narażone na kontuzje?

Staw kolanowy to niezwykle złożona struktura – łączy kość udową, piszczelową i rzepkę, a jego stabilność zapewniają więzadła: przede wszystkim krzyżowe przednie (ACL), krzyżowe tylne (PCL) oraz boczne (MCL i LCL). W snowboardzie kolano poddawane jest ogromnym przeciążeniom: rotacjom podczas skrętów, dynamicznym lądowaniom po skokach czy kompresji przy jeździe w muldach i snowparkach. Mechanizm urazu bywa zaskakująco prosty – wystarczy niekontrolowane skręcenie deski przy lekkim ugięciu kolana, by doszło do zerwania ACL.

### Stabilizator to nie „opaska”, lecz biomechaniczna ochrona

Wielu osobom stabilizator kolana kojarzy się z prostą opaską elastyczną. Tymczasem nowoczesne ortezy to zaawansowane konstrukcje biomechaniczne. Dzięki bocznym zawiasom, systemom pasków i anatomicznemu dopasowaniu stabilizator ogranicza niekontrolowane ruchy, które w naturalny sposób prowadzą do kontuzji. Najważniejsze funkcje stabilizatora podczas jazdy na snowboardzie obejmują: ochronę mechaniczną, poprawę propriocepcji, odciążenie struktur oraz wsparcie psychiczne.

### Co mówią badania i praktyka?

Współczesne badania pokazują, że ogólna częstość kontuzji w snowboardzie wynosi około 4–16 urazów na 1000 dni jazdy – znacznie więcej niż w przypadku narciarzy. Choć większość urazów u snowboardzistów dotyczy górnych partii ciała – takich jak nadgarstek – kolana wciąż stanowią istotne źródło kontuzji, zwłaszcza w bardziej zaawansowanych formach jazdy.

### Zamst to japońska precyzja na stoku

Marka Zamst cieszy się renomą dzięki produktom opartym na wiedzy klinicznej i testach biomechanicznych. Wyróżniają ją różne poziomy wsparcia – od lekkich stabilizatorów kompresyjnych, przez funkcjonalne konstrukcje z pelotami, aż po sztywne ortezy z zawiasami chroniące więzadła przy dużych obciążeniach. Wszystkie modele cechuje anatomiczne dopasowanie, przewiewne materiały oraz odporność na zimowe warunki. Produkty rekomendowane dla snowboardzistów to m.in.:

- **ZK PROTECT** – półsztywna orteza z systemem pasków krzyżowych i bocznymi wzmocnieniami. Zapewnia wysoki poziom ochrony przy dużej niestabilności kolana, rekomendowana po urazach więzadeł oraz przy powrocie do sportu.
- **ZK MOTION** – funkcjonalny stabilizator z pelotą 3D wokół rzepki, poprawiającą tor ruchu i redukującą przeciążenia. Idealny dla osób aktywnych, które potrzebują wsparcia oraz wygody.
- **EK-5** – model kompresyjny z paskami udowo-krzyżowymi. Sprawdza się w profilaktyce i przy pierwszych dolegliwościach kolanowych, a jego lekka konstrukcja dobrze działa pod odzieżą snowboardową.
- **JK-2** – stabilizator rzepki z anatomiczną pelotą otaczającą rzepkę, odciążający więzadło i poprawiający stabilność osi ruchu. Szczególnie rekomendowany przy problemach z kolanem skoczka czy niestabilnością rzepki.
- **Thumb Guard** – stabilizator kciuka chroniący stawy CMC/MCP, ograniczający bolesne ruchy i poprawiający pewność chwytu.

Szczególnie rekomendowany przy przeciążeniach kciuka, urazach więzadła pobocznego.

- **FILMISTA Wrist** – ultracienny stabilizator nadgarstka z efektem tapingu, zapewniający lekką kompresję i wsparcie bez ograniczania mobilności dłoni. Idealny przy przeciążeniach, lekkiej niestabilności i w profilaktyce urazów nadgarstka podczas jazdy na snowboardzie.

Dzięki szerokiemu wachlarzowi rozwiązań Zamst oferuje dopasowaną ochronę – od rekreacyjnych snowboardzistów dbających o profilaktykę, po riderów freestyle i freeride, którzy potrzebują najwyższego stopnia stabilizacji. Stabilizator jest szczególnie zalecany dla osób po urazach (zwłaszcza ACL), snowboarderów 40+, amatorów wracających po kontuzji i tych, którzy często lądują po skokach w snowparku.

### Jak dobrać stabilizator?

Dobór odpowiedniego modelu to klucz do skutecznej ochrony i komfortu na stoku. Zamst oferuje pełne spektrum rozwiązań – od lekkich stabilizatorów dla początkujących po zaawansowane ortezy dla riderów freestyle. Przy wyborze warto zwrócić uwagę na:

- **Styl jazdy** – rekreacja, snowpark czy freeride?
- **Historię urazów** – świeża kontuzja wymaga solidniejszej ochrony.
- **Etap rehabilitacji** – inne potrzeby ma osoba po operacji, inne ktoś, kto wraca po latach.
- **Poziom wsparcia** – od lekkiej kompresji po sztywne ortezy z zawiasami.
- **Komfort** – stabilizator powinien być wygodny nawet przy całodziennym użytkowaniu pod snowboardową odzieżą.





**Bezpieczeństwo to świadomy wybór**

Kolana to fundament snowboardu – ich ochrona to konieczność. Stabilizator Zamst to inwestycja w zdrowie i spokój na stoku. Rehabilitacja po zerwaniu ACL trwa miesiące, a stabilizator to niewielki koszt w porównaniu z ceną utraconego sezonu. Ryzyko kontuzji kolana w snowboardzie jest wysokie, ale stabilizatory Zamst zapewniają ochronę mechaniczną, poprawiają propriocepcję i zwiększają pewność jazdy. To rozwiązanie dla każdego – od rekreacyjnych snowboardzistów po riderów freestyle i freeride. Zadbaj o swoje kolana tak, jak dbasz o deskę czy kask. Dzięki temu sezon snowboardowy będzie nie tylko ekscytujący, ale i bezpieczny.

**Zamst to japońska precyzja, nowoczesne materiały i rozwiązania oparte na doświadczeniach lekarzy sportowych oraz fizjoterapeutów. Produkty marki to certyfikowane wyroby medyczne, które wspierają snowboardzistów – od pasjonatów po profesjonalistów – w profilaktyce urazów i bezpiecznym powrocie do sportu.**

**[www.zamst.com.pl](http://www.zamst.com.pl)**

Źródło: (CORE Orthopedics).

[https://www.coreorthosports.com/common-ski-and-snowboard-injuries/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.coreorthosports.com/common-ski-and-snowboard-injuries/?utm_source=chatgpt.com)

# Zredukuj ryzyko kontuzji na stoku.



**FILMISTA WRIST**

Zmniejszenie przeciążeń oraz prewencja urazów nadgarstka.



**THUMB GUARD**

Ochrona i stabilizacja kciuka przy upadkach na stoku.



**ZK-PROTECT**

Bardzo mocne wsparcie kolan i wygoda użytkowania.



**ZW-5**

Ochrona odcinka lędźwiowego. Snowboard bez bólu pleców.



Zamst jest marką stworzoną z myślą o osobach aktywnych gwarantującą im najwyższą jakość

[www.zamst.com.pl](http://www.zamst.com.pl)



# 100+ DNI W ALPACH

## CO SIĘ ZMIENIA KIEDY WYMARZONY WYJAZD STAJE SIĘ CODZIENNOŚCIĄ

Cześć, tu Bemusz!

To mój pierwszy tekst w życiu, mam nadzieję że coś udało mi się naskrobać :) Uznałem że opiszę rzeczy które pierwsze przychodzą mi na myśl kiedy ktoś się pyta "I jak tam w Austrii, lepiej niż w Polsce?"

**Pierwsze pytanie, które pewnie samo się nasuwa, brzmi: „czy to się nie nudzi?”.**

Odpowiedź jest prosta – wręcz przeciwnie! Im więcej jeżdżę, tym bardziej tęsknię za jazdą, gdy nie mam takiej możliwości. Ale trzeba przyznać – jest ogromna różnica między tygodniowym wypadem w góry a całym sezonem na stoku.

### Instruktor SITS, od 3 sezonów shaper w Austrii

ale szybko zrozumiałem, że uczenie ogranicza moją własną jazdę. Dlatego od trzech sezonów pracuję jako shaper – to daje mi wolność i czas na rozwijanie swoich umiejętności. Jeżdżę wszystkiego po trochu, ale najbardziej kręci mnie carving, potwierdzenie dała mi wygrana w konkursie „Creative Carve by Bataleon & Method Mag”.

Ostatnie sezony spędziłem w Austrii, w kolejności: Sölden, Turracher Höhe a ostatni w Hinteruxie. Poza stokiem współtworzę eventy z ekipą INK BOARDERS oraz VISA back to BAG i staram się pomagać w SITS jeśli mam możliwość.

PS. byłem jedyną osobą na walnym spotkaniu SITS nie z zarządu...

Trochę przypał, wybierajcie się na takie rzeczy. Każdego głos liczy się tak samo.



Miało być na końcu tekstu, ale nie zmieściłem :)

Ponownie cały sezon spędzę w Zillertal 3000, a najczęściej będzie mnie można spotkać w Hinteruxie, jeśli ktoś będzie w okolicy śmiało zachęcam do kontaktu, chętnie wyskoczę na wspólną jazdę albo zabiorę was w ciekawsze spoty :)



### ODPUŠCZANIE

Pierwsza lekcja, którą musiałem odrobić: umiejętność odpuszczania. Na wyjazdach byłem zawsze od pierwszego krzesła do ostatniego, całe dnie na stoku. Przy całym sezonie to po prostu fizycznie niemożliwe. Już po tygodniu takiej intensywności ciało jest wykończone – jazda staje się mniej efektywna, a ryzyko błędów i kontuzji rośnie.

Dlatego zwykle jeżdżę 2–3 godziny dziennie, a na te „pełne dni” na stoku przygotowuję się wcześniej. I szczerze – progres zauważyłem szybciej, bo zacząłem stawiać na jakość, a nie ilość. Co jest lepsze: 5 dni po 8 godzin (40h), czy 14 dni po 2 godziny (28h)? U mnie druga opcja działa znacznie lepiej.

### JAKOŚCIOWA JAZDA

No właśnie – co mam na myśli mówiąc „jakościowa jazda”?

Stałem się bardzo wybredny. I mogę sobie na to pozwolić.

Jeśli mam 160 km tras na wysokości 1200–3200 m, to zawsze gdzieś znajdą się dobre warunki.

**Mgła? Wjeżdżam w trasę między drzewami.**

**+10 stopni w dolinie? Kierunek: lodowiec.**

**Mam ochotę na slush? Wybieram nasłonecznione i nisko położone stoki.**

W Polsce nie ma tego komfortu – jeździ się w takich warunkach, jakie akurat są. A w Alpach zawsze gdzieś są dobre warunki, tylko trzeba wiedzieć jak je znaleźć.

### PROGRES

Podczas wyjazdów postęp zawsze wydawał się przewidywalny – pierwszy wyjazd był na „rozjeżdżenie”, a każdy kolejny przynosił prosty, liniowy progres.

Aż nagle, w pierwszym sezonie w Alpach, uderzyłem w ścianę. Miesiąc jazdy. Codziennie po kilka godzin. Zero postępów. Nic. Były dni, kiedy miałem wrażenie, że cofam się w rozwoju. Każdy skręt wychodził gorzej, deska nie słuchała, a ja czułem tylko rosnącą frustrację. Moja dziewczyna do dziś wspomina, jak zły byłem i jak przy każdej rozmowie tylko narzekałem.

Aż w końcu rozchorowałem się i trzy dni spędziłem całkowicie poza stoki.

Gdy wróciłem na deskę, stało się coś niesamowitego - nagle kliknęło. Każdy dzień przynosił nowy poziom jazdy, wszystko zaczęło wchodzić jakby samo.

Od tamtej pory wiem, że progres nie jest liniowy, a przestój to naturalna część rozwoju. Teraz każdy mój sezon wygląda mniej więcej jak ten wykres, który narysowałem: trochę frustracji, potem nagły skok i znowu jazda w górę.

**Bartłomiej Musz**





Na początku sezonu każdy z nas potrzebuje chwili, aby się rozjeździć, odświeżyć techniki jazdy i przypomnieć sobie, jak uczyć. Wyjazd na Zimową Akademię Instruktorów okazał się być idealną okazją do wymiany doświadczeń i przypomnienia sobie, dlaczego kochamy tę pracę.

Sobotnie zajęcia na stoku zaczęliśmy od rozgrzewki, jednocześnie omówiając jej ogólny sens, założenia i istotne detale poszczególnych etapów. Potem skupiliśmy się na podstawowych technikach jazdy, gdzie oprócz odświeżenia umiejętności technicznych, zajęcia te przypomniły nam jak uczyć kursantów w sposób przystępny i skuteczny.

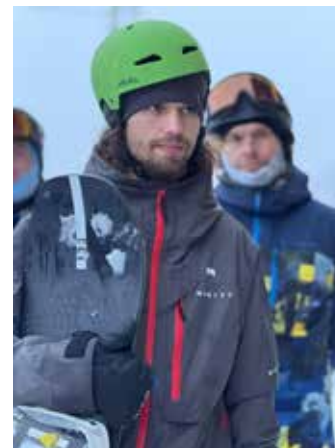
Szczególnie zapadły mi w pamięć zajęcia prowadzone przez Kubę Kowalskiego, poświęcone tematowi wykorzystania skośnego flexu deski w jeździe. Jest to amerykański trend, który znają ludzie pracujący dalej na zachód lub ci, którzy interesują się snowboardowo-instruktorską tematyką na anglojęzycznej części YouTube (tj. Malcom Moore). Naprzemienne wykorzystywanie pracy stóp w jeździe pozwala inaczej poczuć pracę deski i poszerza perspektywę patrzenia na techniki jazdy, jakie znamy z naszej rodzimej metodyki. Z pewnością wykorzystam wskazówki z tej lekcji w zajęciach z bardziej zaawansowanymi riderami.

#### Rola feedbacku w pracy instruktora

Bardzo podobały mi się warsztaty prowadzone przez Kasie Gienie na temat feedbacku. Były one pełne cennych wskazówek, a także bardzo interaktywne – umożliwiły wymianę doświadczeń i dyskusję o trudnych sytuacjach, jakie

napotykamy w pracy z kursantami. W trakcie wykładu dzieliliśmy się swoimi historiami, które stanowiły doskonały punkt wyjścia do omawiania różnych aspektów udzielania informacji zwrotnej. Jednym z najbardziej zapadających w pamięć momentów była intensywna debata na temat tego, z której strony deski kursant powinien trzymać nogę przed złapaniem orczyka talerzykowego. Ta wojna argumentów pokazała, jak wielką wagę przykładamy do detali w naszych zajęciach, żeby uczynić je jak najbardziej efektywnymi.

Ostatni dzień Akademii był bardzo inspirujący. Skupiliśmy się na organizacji zajęć z dziećmi – temacie, który wymaga od instruktora dużej dawki kreatywności i odpowiedniego podejścia. Gery naprowadził nas, w jaki sposób możemy unikać SITS-owskiej nomenklatury, wykorzystując na przykład góralską gwarę. Jego grupa opisała, jak wykonać skręt ślizgowy NW - czyli zwrótka kicanego. Moja grupa, z pomocą Kasi, wprowadziła nas w bajkową opowieść o śnieżnych misiach, które pokonały Yeti za pomocą techniki skrętów ślizgowych. Byłem przewodnikiem tej opowieści i czułem ogromną satysfakcję, widząc, jak można połączyć zabawę z nauką. To doświadczenie przypomniło mi, w jaki sposób budować zaangażowanie wśród najmłodszych, jak fajnie i produktywnie spędzić razem czas, zwalczając nudę i rozkojarzenie.



Wyjazd na Zimową Akademię Instruktorów przypomni mi, że nasza praca to coś więcej niż umiejętności prowadzenia zajęć i czepiania się detale w technikach, ale między innymi o kultywowanie pasji do snowboardu.

**To pasja, kreatywność i umiejętność inspirowania innych stworzyły naszą społeczność. Nie mogą się doczekać, aby wcielić w życie wszystkie nowe pomysły.**

Dziękuję wszystkim uczestnikom Zimowej Akademii Instruktorskiej i do zobaczenia za rok!  
Łukasz „Akaska” Szymański

# ZIMOWA AKADEMIA INSTRUKTORÓW 2024

## – ROZGRZEWKA Z SENSEM

To była dobra rozgrzewka.  
Doskonałe wejście w nadchodzący sezon.  
Chcesz posłuchać, jak było? Zapraszam.  
Mam nadzieję, że pożałujesz.  
Pożałujesz, że Ciebie tam zabrakło.

Zimowa Akademia Instruktorów narodziła się w mojej głowie w momencie, kiedy uświadomiłem sobie, że praca, którą kocham, zaczyna wchodzić na zupełnie inny poziom. Zaczęłam zauważać, że coraz bardziej interesuje mnie to, co dzieje się z innymi, a nie tylko ze mną samym. I chodzi tu o Was – Instruktorów i Asystentów. Założyłem, że nie każdy czuje się Bradem Pittem snowboardingu. Ja na pewno nie. Nie potrafię wielu rzeczy – co, paradoksalnie, jeszcze bardziej motywuje mnie do rozwoju. Ale pomimo świadomości własnych ograniczeń, jestem pewien jakości swojego warsztatu. Ta pewność jednak każdego roku, tuż przed sezonem, zostaje wystawiona na próbę. Towarzyszy mi wtedy refleksja i pewien niepokój – czy nadal jestem wystarczająco dobry?

Każdy z nas wie, że rozgrzewka to nieodłączny element każdego szkolenia, każdego treningu. Można długo mówić o jej znaczeniu, o jej korzyściach – i brzmieć przy tym jak podręcznik od WF-u. Ale prawda jest taka, że bez rozgrzewki po prostu bardziej się męczę. I zaczynam myśleć o sobie gorzej, niż powinienem. A tego chcę sobie oszczędzić. Nie chcę zaprzętać sobie głowy niepotrzebnymi myślami, bo na trening idę z zupełnie innym nastawieniem.

Tak powstał pomysł na Akademię.

Zanim zaczniesz łączyć kropki, zadaj sobie jedno pytanie:

**Czy stresujesz się przed swoją pierwszą lekcją w sezonie?**

Jeśli nie – być może jesteś snowboardowym Bradem Pittem. Lub Angeliną Jolie, jak wolisz.

Ja się stresuję. Bo wiem, jak wielka odpowiedzialność na mnie spada. Wiem, jak niewiele trzeba, by zepsuć bardzo dużo. I jak wiele pracy potrzeba, by coś z pozoru błędnego naprawić. Nie chcę o tym myśleć w trakcie pierwszych zajęć. Chcę być w 100% obecny, oddać się pracy, która – jestem o tym przekonany – jest najlepszym zajęciem na świecie.

Pomyślałem więc, że warto się rozgrzać. I to w środowisku ludzi, którzy – tak jak ja – mierzą się z tym momentem, gdy zaczyna się sezon.

Zaproponowałem spotkanie. Dla nas. Spotkanie, które tą rozgrzewką miało się stać.

Początkowo nie planowałem zajęć na śniegu. Akademia nie miała być kolejną unifikacją, sprawdzianem technicznych umiejętności. Zakładałem, że każdy aktywny instruktor i asystent już je ma. Ale zima zrobiła nam prezent – i w mikołajkowy weekend Zieleniec przywitał nas śniegiem. Było to jak niespodziewany prezent pod choinką.

Akademia ma stworzyć przestrzeń do rozwoju, w której – odkładając na bok nasze bez wątpienia wysokie umiejętności – zaczynamy dostrzegać więcej. Więcej składowych naszej pracy. Więcej niuansów. Więcej odpowiedzialności.

To właśnie te tzw. „miękkie kompetencje” budują naszą pewność i wrażliwość na potrzeby innych. To one kształtują prawdziwy profesjonalizm. A może dokładniej – dążenie do niego. Bo właśnie ta droga wyróżnia nas w środowisku.

Jeśli myślisz, że na Akademii poćwiczysz śmig hamujący, możesz się rozczarować.

Ale gwarantuję Ci, że poznasz mnóstwo ćwiczeń, wskazówek i konkretnych rozwiązań, które możesz wykorzystać samodzielnie – z uczniami, kursantami czy samym sobą. W czasach wysokich oczekiwań i presji – takie umiejętności pozwalają po prostu cieszyć się jazdą i pracą.

Bo w końcu... to jest nasz zawód.

To jest nasza robota.

I robimy ją najlepiej, jak potrafimy.

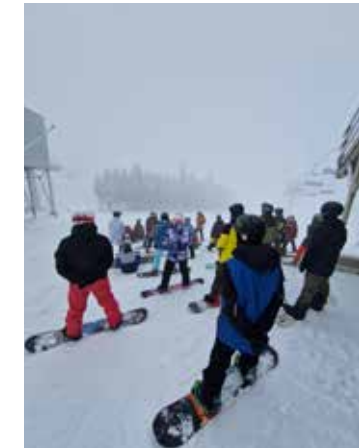
Zimowa Akademia Instruktorów 2024 była dla mnie – i, wierzę, że także dla Was – czymś więcej niż szkoleniem. To było spotkanie ludzi, którzy chcą uczyć, rozwijać się i dzielić pasją w sposób mądry, odpowiedzialny i uważny. Dziękuję każdemu, kto był tam ze mną. Za obecność, za zaangażowanie, za rozmowy i śmiech.

**A tych, których nie było – uspokajam: będzie kolejna okazja.**

**Widzimy się w grudniu 2025.**

**I może... tym razem nie pożałujesz, że Cię zabrakło.**

**Grzegorz Paszkiewicz**



## WYWAŻAMY OTWARTE DRZWI!

Inauguracja sezonu zimowego w Zieleńcu przyniosła na snowboardowej mapie Polski nową inicjatywę w postaci Zimowej Akademii Instruktorów SITS, która odbyła się w dniach 06/12-08/12.

Warsztaty te swoją formą idealnie wpisują się pomiędzy sportowy charakter corocznych MPI, a spotkań unifikacyjnych uprawnień szkoleniowych. Spędziliśmy fantastyczne dwa dni na śniegu dzieląc swoimi doświadczeniami, pomysłami, wątpliwościami, ale przede wszystkim czerpiąc bez skrępowania i pośpiechu wiedzę, uczestnicząc w ciekawych wymianach zdań, budując relacje, poznając się i świetnie bawiąc!

Instruktorzy-Wykładowcy z zaangażowaniem napędzali nas do działania wynosząc na wyżyny kreatywności w szczerze rodzinnej, pełnej empatii, wesołej atmosferze.

Trudno oprzeć się wrażeniu, po zakończeniu **Pierwszej Zimowej Akademii Instrumtorów SITS**, że droga do rozwoju i podnoszenia kompetencji zawodowych, sportowych, społecznych każdego z nas może wieść przez drzwi, które już przed nami otwarto.

Wystarczy tylko przez nie wejść. Klucz i przepustkę mamy do tego wszyscy takie same – SITS.

**W mojej ocenie – Zimowa Akademia Instruktorów to wydarzenie, które na stałe wpisuje w swój kalendarz na przyszłość.**



**Piotr Palonek**

*Instruktor SITS, trener piłki nożnej UEFA-A, instruktor jazdy na rolkach oraz strzelectwa sportowego.*

*Od lat związany z zarządzaniem relacjami oraz coachingiem personelu w kierunku rozwoju zawodowego i osobistego.*

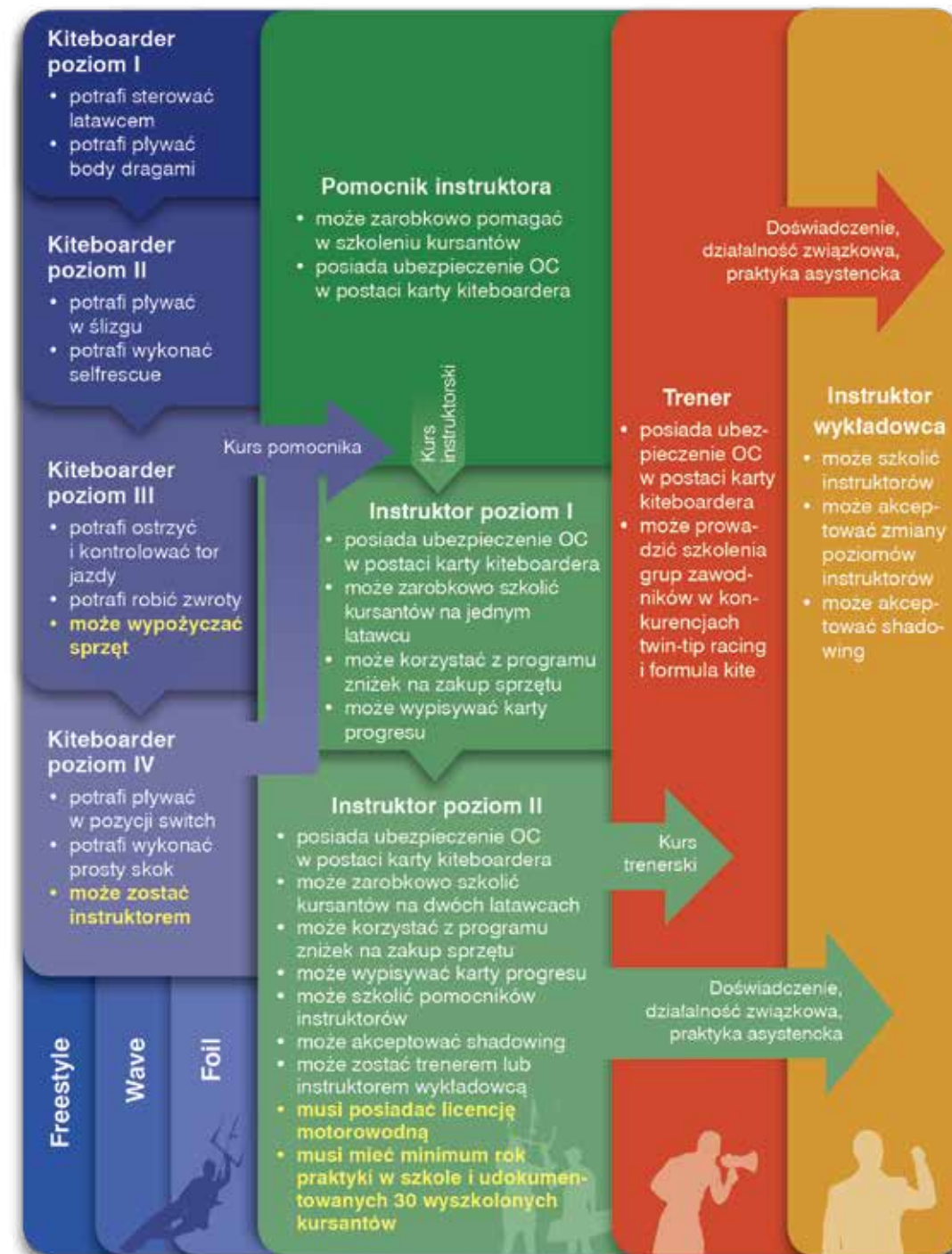


VANNABED tworzy dla Was specjalne polarki.

Masz Szusowanko?

Sprawdź kolory i zgarnij snowboardową zniżkę.

Kod rabatowy: SitsFriends



WIĄZANIA / BUTY

SNOWBOARD

-let's-  
**Board**  
.pl  
SNOWBOARD SHOP



**-30%**  
**DLA INSTRUKTORÓW**  
**SITS**

Let's Board  
ul. Noskowskiego 2/9 (za Operą)  
61-704 Poznań

T: 785 706 703  
E: sklep@letsboard.pl

**SERWIS**

KASKI / AKCESORIA

SZKOŁA SKI & SNOWBOARD  
**SNOWUP**  
CZARNA GÓRA



## SZKOLENIA NARCIARSKO SNOWBOARDOWE

Oferujemy szkolenia dla dzieci, młodzieży i dorosłych – na każdym poziomie zaawansowania. Nasi doświadczeni instruktorzy zadbają o Twoje bezpieczeństwo i szybkie postępy.

### NAJLEPSI INSTRUKTORZY W POLSCE.



**LODOWISKO (800 m<sup>2</sup>)**  
idealne do nauki i rekreacji.



**SNOWTUBING ANAKONDA**  
emocjonujące zjazdy na pontonach równoległych, doskonała zabawa i rywalizacja.



**BAWIALNIA DLA DZIECI**  
pełna opieka, ciekawe zajęcia i warsztaty.



**ORGANIZACJA ZAWODÓW**  
pomiar czasu, zabezpieczenie stoku, podium dla zwycięzców.

KONTAKT: ☎ 886 141 201 ☎ 601 313 048 (grupy)

**ZAREZERWUJ TERMIN  
DLA SWOJEJ GRUPY JUŻ DZIŚ!**

czarnagora@szkolasnowup.pl



# ROVER

ON BOARDS



*WOLNIJ SWOJĄ  
GÓRSKA PRZYGODE*

@ROVERONBOARDS  
ROVERONBOARDS.COM



SPROJEKTOWANE I STWORZONE W POLSCE.



**20% rabatu**  
na kolekcję 25/26  
dla  
Instruktorów SITS.



## Kapitan.app Aplikacja mobilna na Twoich wyjazdach!

- ❄️ Nowe funkcjonalności
- ❄️ Zniżki dla Szkół z licencją SITS
- ❄️ Umów bezpłatne demo!



kontakt@kapitan.app \* www.kapitan.app \* 664 924 429



# SKLEP / DESKAMI

sklepzdeskami.pl



SKLEP SNOWBOARDOWY  
WYPOŻYCZALNIA  
SERWIS

RIDE | ®

BURTON

CLEW®

StepON®



Bataleon®

UNION  
BIKING COMPANY

CAPiTA®

FLOW BINDINGS

NIDECKER

VANS  
"OFF THE WALL"



NITRO

**20% RABATU** DLA INSTRUKTORÓW SITS I SITN

SKLEP Z DESKAMI

ul. Jeżycka 15 w Poznaniu

www.sklepzdeskami.pl • tel. 694 913 010

WYJAZDY I SZKOLENIA Z



**Terma**  
Bania



Po nartach **wypocznij**  
w gorących basenach  
*w Białce Tatrzańskiej*



Bilety kupuj online  
taniej z wyprzedzeniem

 **SNOWBOARDOWY.pl**  
*more than ever*

DESKI | WIĄZANIA | BUTY | KASKI | GOGLE  
10 % RABATU DLA INSTRUKTORÓW SITS

WARSAWA  
Al. Niepodległości 119

KRAKÓW  
ul. Zakopiańska 58a

 **SNOWBOARDSHOP.PL**

**zostań ambasadorem  
zarabiaj na poleceniach**

whatsapp: +48 501 708 088



**-20%** INSTRUKTORZY  
**SITS**

RIDE | 

CAPITA 

UNION  
BINDING COMPANY

DC  
DCSHOECOUSA

thirtytwo

Bataleon™ 

ROME

VOLCOM 

VANS

BURTON 

LIB TECH



Area with horizontal dotted lines for writing.





Lined writing area for page 120.



Lined writing area for page 121.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



## WARSZTATY DLA KOBIET SITS



**12-14.12.2025**  
**CZARNA GORA**



[ridelikeagirl\\_sits](#)



[groups/ridelikeagirlsits](#)