Stowarzyszenie Instruktorów
i Trenerów Snowboardu

INFORMATOR
2026/2027



SNOWBOARD :)



POWOŁANIE DO PASJI I PROFESJONALIZMU!

Piotr Kunysz

Szanowni Instruktorzy, Trenerzy, Przedstawiciele Licencjonowanych Szkół Snowboardu, Ekipo!
Podsumowując sezon zimowy 2025/2026, spoglądam na niego z poczuciem dumy oraz wdzięczności. Był to bowiem czas obfitujący w wyzwania organizacyjne, dynamiczny rozwój naszych struktur szkoleniowych oraz liczne sukcesy sportowe i edukacyjne.
Snowboarding w Polsce pod egidą SITS nie tylko utrzymuje swoją wysoką i wiodącą pozycję, ale nieustannie wyznacza nowe standardy w zakresie bezpieczeństwa, dydaktyki oraz budowania zaangażowanej społeczności.
W sezonie 2025/2026 wdrożyliśmy kluczowe modyfikacje w strukturze organizacyjnej i cennikowej, powiązane z dostosowaniem procesów do ram Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz nowej edycji Informatora SITS. Licencjonowane Szkoły Snowboardu na terenie całego kraju oraz podczas wyjazdów zagranicznych przeprowadziły setki kursów na I, II i III stopień sprawności technicznej oraz szkolenia na stopień Asystenta Instruktora. Centralizacja części szkoleń a więc unifikacji, kursów Instruktora i Instruktora Zawodowego okazała się strzałem w dziesiątkę. Jesteśmy pewni, że podnieśliśmy na nich zarówno poziom szkolenia a w efekcie finalnego poziomu w zakresie umiejętności, wiedzy oraz kompetencji społecznych absolwentów tych kursów. Miło było obserwować te efekty na MPI 2026!
Udoskonaliliśmy system e-legitymacji oraz cyfrowego obiegu dokumentów, co znacząco usprawniło weryfikację uprawnień szkoleniowych na stokach w Polsce i za granicą – a to dopiero początek bardzo dobrych zmian!
Tradycyjnie najważniejszym punktem kulminacyjnym działalności SITS w mijającym sezonie były **Mistrzostwa Polski Instruktorów SITS**, które odbyły się w Białce Tatrzańskiej. Zawody te po raz kolejny udowodniły, że kadra instruktorska SITS to nie tylko doskonali dydaktycy, ale przede wszystkim wybitni jeźdźcy precyzyjnie wykonujący techniki cięte, śliizgowe oraz ewolucje freestylowe. Wydarzenie to stało się ponownie doskonałą platformą integracji środowiska, wymiany doświadczeń oraz sportowej rywalizacji na najwyższym poziomie.
Nie sposób opisać wszystko, co wydarzyło się za sprawą SITS w sezonie 2025-2026. Oczywiście tu, w tym krótkim wstępie.
Na szczęście Informator rośnie z roku na rok i na kolejnych stronach znajdziecie mnóstwo relacji z tych właśnie wydarzeń.
Pragnę złożyć serdeczne podziękowania członkom Zarządu, Instruktorom Wykładowcom, kierownikom Licencjonowanych Szkół oraz sponsorom i partnerom, bez których tak szeroki zakres działań w sezonie 2025-2026 nie byłby możliwy. Dzięki tej pasji do jednej deski SITS pozostaje stabilnym i wiarygodnym podmiotem dbającym o przyszłość polskiego snowboardingu.
Korzystając z okazji chciałbym pogratulować nowym władzom Polskiego Związku Narciarskiego, z prezesem Apoloniuszem Tajnerem na czele oraz nowym władzom bratniego nam Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Narciarstwa pod przewodnictwem prezesa Jacka Żaby. Życzę Wam pasma nieustających sukcesów oraz zacieśnienia współpracy z SITS.

Z snowboardowym pozdrowieniem,
Prezes Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu (SITS)
Dr Piotr Kunysz

SPIS TREŚCI

STR. 3 Kilka słów od prezesa

Adresy i telefony stowarzyszenia, władze SITS STR. 8

STR. 9 Kalendarz akcji centralnych

FIS INTERSKI STR. 10–11

STR. 12 System szkolenia SITS

Wzory dokumentów STR. 15

STR. 17 System licencji szkół

Snowboardowe ABCD STR. 18

STR. 22 IVSI

WAŻNE ZMIANY NA SEZON 2026–2027 STR. 23

STR. 24 SITS ze Znakiem Jakości MSUES

SITS w Bazie Usług Rozwojowych STR. 25

STR. 28–29 Wykaz instruktorów

Szkoły SITS STR. 32

STR. 47 Cennik SITS

Zlecane wydawnictwa STR. 48

STR. 50 Oferta strojów SITS

XXII MPI SITS 2026 za nami! STR. 52

Skład: Wojciech Kozłowski | wojtechpro.pl



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

BIURO
668 896 200
czynne
w dni powszednie
od godz
9:00 do 13:00

PREZES
668 896 100
czynne
w dni powszednie
od godz
9:00 do 13:00

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
Przewodniczący: 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 2026/2027

2026

25.10.2026 – Wrocław
Spotkanie szkół SITS

9 lub 10.11.2026 – Kaunertal (Austria)
Unifikacja IS, IZ

25–27.11.2026 – Szklarska Poręba
Konferencja AWF Wrocław + SITS
– Aktywność ruchowa na obszarach górskich Polski i Świata

4–6.12.2026 – Zieleniec
Ride Like a Girl – warsztaty dla kobiet

13.12.2026 – Szczyrk
Unifikacja IS, IZ

14–20.12.2026 – Czarna Góra
Kurs Instruktor Snowboardu SITS (cz.1 – 6 dni)

2027

2 lub 10.01.2027 – Białka Tatrzańska
Unifikacja IS, IZ

3–12.03.2027 – Białka Tatrzańska
Kurs Instruktor Snowboardu SITS (9 dni)

3–12.03.2027 – Białka Tatrzańska
Kurs Instruktor Zawodoweg (9 dni)

10–12. 03.2027 – Białka Tatrzańska
Kurs Instruktor SITS (cz.2 – 3 dni)

12.03.2027 – Białka Tatrzańska
Unifikacja IS, IZ

12.03.2027 – Białka Tatrzańska
– Unifikacja „stary system SITS"

13-14.03.2027 – Białka Tatrzańska
Mistrzostwa Polski Instruktorów
/ Egzamin Centralny

Marzec 2027 – miejsce do ustalenia
Kurs Instruktora ALPIN

Marzec 2027 – miejsce do ustalenia
Kurs Instruktora FREESTYLE

2–10.04.2027 – VAIL (USA)
Kongres INTERSKI



Rozpocznij swoją przygodę z SITS

wejdź na stronę
www.sits.org.pl/for-instructors

#InstruktorSITS

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

Międzynarodowa Federacja Narciarska (FIS)

Międzynarodowa Federacja Narciarska (fr. Fédération Internationale de Ski, FIS) to nadrzędny organ zarządzający światowym narciarstwem i snowboardingiem, założony w 1924 roku podczas I Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Chamonix. FIS odpowiada za SPORT a więc ustalanie przepisów, organizację cykli Pucharów Świata, Mistrzostw Świata oraz nadzór nad rywalizacją olimpijską w dyscyplinach narciarskich oraz w snowboardzie.

Struktura FIS opiera się na zasadach demokracji przedstawicielskiej krajowych związków narciarskich:

- Kongres FIS: Najwyższy organ uchwałodawczy, zbierający się co dwa lata, w którym zasiadają delegaci krajowych federacji.
- Rada FIS (FIS Council): Organ wykonawczy zarządzający działalnością federacji pomiędzy Kongresami.
- Komitety i Podkomitety Techniczne: Zespoły eksperckie odpowiedzialne za poszczególne dyscypliny (np. sprzęt, bezpieczeństwo, trasy, przepisy sędziowskie).

Oficjalnym, pełnoprawnym członkiem FIS reprezentującym Rzeczpospolitą Polską jest **Polski Związek Narciarski (PZN)**. PZN ma prawo zgłaszania polskich reprezentantów do zawodów rangi FIS, organizacji zawodów Pucharu Świata oraz głosowania podczas Kongresów FIS. Przedstawiciele PZN (trenerzy, sędziowie, działacze) regularnie zasiadają w komitetach technicznych FIS, współdecydując o zmianach przepisów i kalendarzach startowych.

Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Narciarstwa (INTERSKI)

O ile FIS skupia się na sporcie wyczynowym i rywalizacji, o tyle INTERSKI International (założone w 1951 r.) jest światową organizacją skoncentrowaną na rekreacji, dydaktyce, metodyce nauczania oraz rozwoju turystyki narciarskiej.
INTERSKI stanowi globalną platformę wymiany doświadczeń pomiędzy krajowymi szkołami i stowarzyszeniami instruktorskimi. Głównym celem jest promowanie bezpiecznego nauczania jazdy na nartach i snowboardzie, unifikacja technik oraz rozwój metodyki. Co cztery lata organizowany jest Kongres INTERSKI – największe na świecie wydarzenie edukacyjno-pokazowe dla instruktorów.
INTERSKI International zrzesza trzy wyspecjalizowane organizacje zależne:

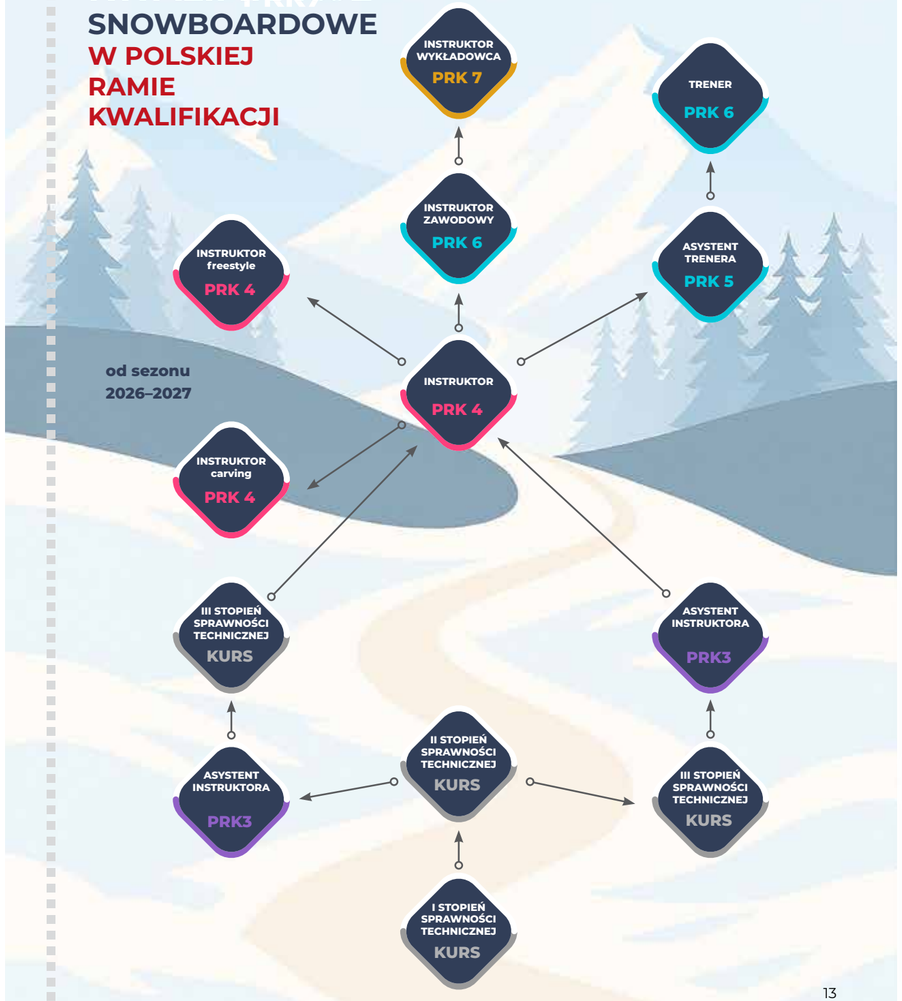
- ISIA (International Ski Instructors Association) – Międzynarodowe Stowarzyszenie Zawodowych Instruktorów Narciarstwa.
- IVSI (Internationaler Skilehrerverband) – Międzynarodowe Stowarzyszenie Instruktorów Amatorów / Szkolnictwa Powszechnego.
- IVSS (International Association Snowsports at Schools and Universities) – Stowarzyszenie ds. Sportów Zimowych w Szkołach i Uczelniach.

Polskę w strukturach INTERSKI reprezentuje **Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa** (SITN PZN). **SITS (Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu)** należy do Interski „pośrednio", na mocy porozumienia z SITN, współpracując w ten sposób od lat ze środowiskiem międzynarodowym, uczestnicząc w wydarzeniach INTERSKI oraz dbając o dostosowanie polskich snowboardowych stopni sprawności i uprawnień instruktorskich do standardów europejskich i światowych.

SYSTEM SZKOLENIA
KADR INSTRUKTORSKICH 2026/2027

POZIOM	WARUNKI UDZIAŁU	PROWADZĄCY	EGZAMIN	KOSZT /CZAS
INSTRUKTOR WYKŁADOWCA SITS	opisane w odrębnym Regulaminie dla kandydatów na IW	promotor i komisja wyznaczona przez SITS	publiczna obrona pracy	3000 PLN przewód / proces
INSTRUKTOR ZAWODOWY SITS	**1.** Tytuł Licencjata **2.** Zaświadczenie o niekaralności **3.** Posiadanie stopnia Instruktora SITS	**1.** Kurs Centralny **2.** Instruktorzy Wykładowcy powołani przez SITS	**1.** Teoria **2.** Instruowanie **3.** Technika – egz. wewnętrzny (III stopień) 4. Egzamin na MPI – technika, GS, freestyle	3000 PLN 9 dni
INSTRUKTOR SITS	**1.** Wykształcenie średnie **2.** Zaświadczenie o niekaralności **3.** Posiadanie stopnia Asystenta Instruktora SITS **4.** Posiadanie III stopnia sprawności SITS **5.** Ukończenie kursu Pierwszej Pomocy	**1.** Kurs Centralny **2.** Instruktorzy Wykładowcy po zaliczeniu kursu przygotowawc-zego	**1.** Teoria **2.** Instruowanie **3.** Technika – egz. wewnętrzny (III stopień) **4.** Egzamin na MPI - technika, GS, freestyle	2500 PLN 9 dni
ASYSTENT INSTRUKTORA SITS	**1.** Ukończone 18 lat **2.** Zaświadczenie o niekaralności **3.** Posiadanie II stopnia sprawności SITS	**1.** Szkoły z LICENCJĄ SITS **2.** Instruktorzy za-wodowi (i wyżej) po zaliczeniu kursu przygo-towawczego PRK 3 i 4	**1.** Teoria **2.** Instruowanie **3.** Technika (II stopień) – egz. wewnętrzny – min. 6,5 pkt	2000 PLN 6 dni
III STOPIEŃ SPRAWNOŚCI	**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
II STOPIEŃ SPRAWNOŚCI	**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
I STOPIEŃ SPRAWNOŚCI	Posiadanie podstawowych umiejętności jazdy na snowboardzie	Asystent Instruk-tora (i wyżej) w szkołach z LICENCJĄ SITS	Technika I stopnia systematyki – min. 6 pkt	wg cennika szkołyPLN wg ustaleń szkoły

KWALIFIKACJE SNOWBOARDOWE W POLSKIEJ RAMIE KWALIFIKACJI



SYSTEM SZKOLENIA
KADR INSTRUKTORSKICH 2026/2027

PRK 7

Planowanie, prowadzenie i zarządzanie procesem dydaktycznym w snowboardzie

INSTRUKTOR WYKŁADOWCA SITS

1. Zarządzanie procesem dydaktycznym i zasobami w snowboardzie
2. Prowadzenie kursów kadrowych do poziomu Instruktora Zawodowego SITS
3. Prowadzenie Licencjonowanej szkoły snowboardu

+ jak poniżej

PRK 6

Planowanie i prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie

INSTRUKTOR ZAWODOWY SITS

1. Planowanie zajęć z nauki i doskonalenia jazdy w snowboardzie do poziomu III stopnia SITS.
2. Prowadzenie kursów kadrowych do poziomu Asystenta Instruktora wg gotowego programu.
3. Praca zagranicą.
4. Prowadzenie szkoły snowboardu z licencją “M”

+ jak poniżej

PRK 4

Prowadzenie procesu dydaktycznego w snowboardzie

INSTRUKTOR SITS

1. Planowanie zajęć z nauki i doskonalenia jazdy w snowboardzie do poziomu III stopnia SITS.
2. Prowadzenie grup na obozach wg gotowego programu.
3. Prowadzenie szkoły snowboardu z licencją “S”

+ jak poniżej

PRK 3

Realizowanie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie

ASTSTENT INSTRUKTORA SITS

1. Prowadzenie jednostek lekcyjnych z nauki i doskonalenia jazdy na snowboardzie do poziomu II stopnia SITS.
2. Praca w Polsce.

WZORY DOKUMENTÓW
SITS + PRK

Poniżej przedstawiamy WZORY dokumentów wystawianych przez SITS – Indexu snowboardera, certyfikatu instruktora, legitymacji instruktora oraz Licencji i Patronatu szkoły.



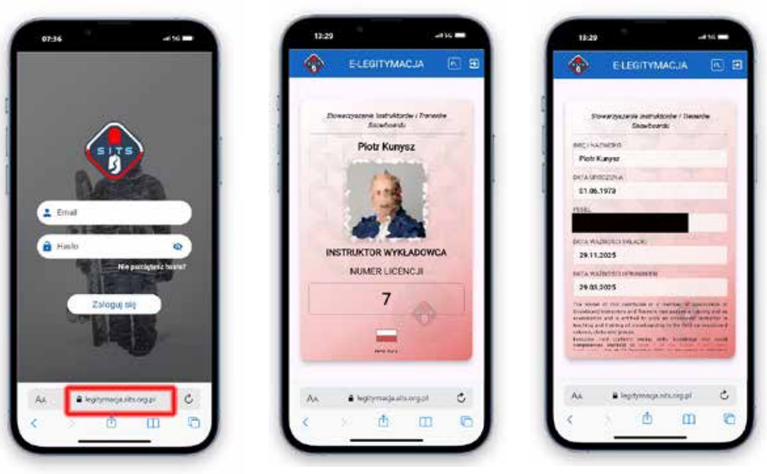








Zachęcamy do wyrabiania INDEXU snowboardera, który jest dostępny w każdej szkole snowboardu SITS. Informujemy jednocześnie, iż szczegółowe informacje dotyczące kursów instruktorskich, zasad funkcjonowania indexu oraz regulaminy szkół snowboardu znajdują się na stronie **www.sits.org.pl**











SYSTEM LICENCJI SZKÓŁ
SEZON 2026–2027

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, meteriały reklamowe SITS, flaga SITS (komplet)

LICENCJA M

KIEROWNIK SZKOŁY: INSTRUKTOR ZAWODOWY SITS

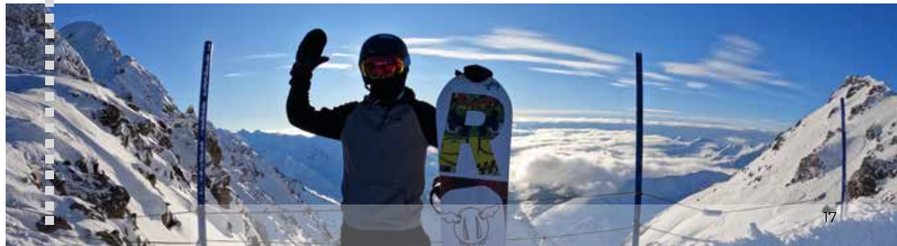
- szkolenie na stopnie sprawności SITS
- szkolenie wg Snowboardowe ABCD
- używanie brandingu SITS
- pakiet: informatory, wytyczne, meteriały reklamowe SITS, flaga SITS (komplet)

LICENCJA S

KIEROWNIK SZKOŁY: INSTRUKTOR SITS

- szkolenie na 1 stopień sprawności SITS
- szkolenie wg Snowboardowe ABCD
- używanie brandingu SITS
- pakiet: informatory, wytyczne, meteriały 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

A → B → C → D → E

Nauka pierwszej techniki jazdy korzystanie z wyciągu orczykowego

1. Zapoznanie ze stokiem
2. Rozgrzewka
3. Pozycja podstawowa snowboardzisty
4. Zasady bezpiecznego upadania
5. Zapoznanie z deską snowboardową
6. Podstawowa budowa deski
7. Noszenie oraz odkładanie deski na śniegu.
8. Zakładanie deski snowboardowej
9. Ustalenie nogi wiodącej
10. Poruszanie się po płaskim terenie z jedną nogą wpiętą w deskę
11. Wstawanie na krawędź backsidową
12. Utrzymywanie równowagi na krawędzi backsidowej
13. Ześlizg prosty backside kontrolowanie prędkości w ześlizgu
14. Ześlizg skośny backside
15. Jazda w skos stoku backside
16. Jazda w linii spadku stoku z zatrzymaniem backside
17. Obracanie się z wpiętą deską
18. Wstawanie na krawędź frontsidową
19. Utrzymywanie równowagi na krawędzi frontsidowej
20. Ześlizg prosty frontside / kontrolowanie prędkości w ześlizgu
21. Ześlizg skośny frontside
22. Jazda w skos stoku frontside
23. Jazda w linii spadku stoku z zatrzymanie frontside
24. Nauka korzystania z wyciągu orczykowego/talerzykowego
25. Objaśnienie impulsu skrętnego jakim jest **rotacja**
26. Objaśnienie i pokaz jazdy skrętem ślizgowym rotacyjnym
27. **Nauka skrętu ślizgowego rotacyjnego**

A1
WYCIĄG ORCZYKOWY
A2
SKRĘT ŚLIZGOWY ROTACYJNY

Doskonalenie pierwszych dwóch technik ślizgowych / korzystanie z wyciągu krzesełkowego.

1. Rozgrzewka
2. Doskonalenie skrętu ślizgowego rotacyjnego
3. Objaśnienie impulsu skrętnego jakim jest **obciążenie krawędzi**
4. Skręty dostokowe frontside i backside wywołane przez obciążenie krawędzi
5. Objaśnienie i pokaz jazdy skrętem ślizgowym
6. **Nauka skrętu ślizgowego**
7. Nauka korzystania z wyciągu krzesełkowego
8. Podstawy bezpieczeństwa i poprawnego zachowania na stokach narciarskich.
9. Doskonalenie skrętu ślizgowego rotacyjnego
10. Doskonalenie skrętu ślizgowego
11. Ćwiczenia doskonalące pozycję podstawową podczas jazdy

B1
SKRĘT ŚLIZGOWY
B2
WYCIĄG KRZESEŁKOWY

Doskonalenie wszystkich technik ślizgowych na stokach o zróżnicowanym nachyleniu oraz przejazd różnych form terenowych.

1. Rozgrzewka
2. Doskonalenie skrętu ślizgowego
3. Objaśnienie mechanizmu odciążenia deski NW.
4. Objaśnienie i pokaz jazdy skrętem ślizgowym NW
5. **Nauka skrętu ślizgowego NW**
6. Ćwiczenia doskonalące pozycję podstawową
7. Doskonalenie skrętu ślizgowego i skrętu ślizgowego NW na stokach o zróżnicowanym nachyleniu
8. **Nauka i doskonalenie jazdy śmigiem ślizgowym**
9. Pokonywanie różnych form terenowych

C1
SKRĘT ŚLIZGOWY NW
C2
ŚMIG HAMUJĄCY

Nauka pierwszych dwóch technik ciętych, podstawy freestyle: switch / rotacja / kontrotacja.

1. Rozgrzewka
2. Doskonalenie wszystkich skrętów ślizgowych
3. Objaśnienie impulsu skrętnego jakim jest **zakrawędziowanie**
4. Skręty dostokowe frontside i backside wywołane przez zakrawędziowanie
5. Objaśnienie i pokaz jazdy skrętem ciętym
6. Nauka i doskonalenie jazdy skrętem ciętym
7. Objaśnienie i pokaz jazdy skrętem ciętym NW
8. **Nauka i doskonalenie jazdy skrętem ciętym NW**
9. SWITCH - doskonalenie jazdy skrętem ślizgowym tyłem
10. Nauka obrotów płaskich frontside i backside przy użyciu rotacji
11. Objaśnienie mechanizmu kontrotacji.
12. SPEED CHECK - nauka hamowania frontside i backside przy użyciu kontrotacji podczas jazdy w linii spadku stoku

D1
SKRĘT CIĘTY
D2
SKRĘT CIĘTY NW

Doskonalenie pierwszych dwóch technik ciętych oraz nauka śmigu ciętego

1. Rozgrzewka
2. Doskonalenie jazdy skrętem ciętym i skrętem ciętym NW.
3. SWITCH - doskonalenie jazdy skrętem ślizgowym tyłem
4. Objaśnienie i pokaz jazdy śmigiem ciętym
5. **Nauka i doskonalenie jazdy śmigiem ciętym**
6. Nauka TAILPRESS, NOSEPRESS w miejscu na wypłaszczonym terenie
7. Nauka TAILWHEELIE i NOSEWHEELIE na stoku o małym nachyleniu
8. Nauka OLLIE i NOLLIE w miejscu na wypłaszczonym terenie
9. Nauka OLLIE i NOLLIE na stoku o małym nachyleniu
10. Doskonalenie OLLIE i NOLLIE do odbić z muld i innych nierówności na stoku
11. Nauka NOSEROLLE podczas jazdy REGULAR i SWITCH

E1
ŚMIG CIĘTY
E2
SWITCH

zdobyte umiejętności potwierdzamy CERTYFIKATEM UMIEJĘTNOŚCI SITS!



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 freestylowymi na płaskim stoku.

Każdy z zaproponowanych 3-godzinnych programów „SNOWBOARDOWEGO 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 patronackiej 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 licencjonowanych 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-godzinnym programie nauczania pozwolą im zwizualizować 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

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



PRZYGOTUJ SIĘ DO SEZONU.

Ciesz się jazdą.


FILMISTA WRIST


THUMB GUARD


ZK-PROTECT


ZW-5

ZAMST

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

www.zamst.com.pl

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 kadrę szkoleniową SITS do przynależności do IVSI, strony porozumienia uznały:

a) posiadanie przez zainteresowaną osobę ważnej licencji szkoleniowej SITS (Instruktora SITS, instruktora Sportu SITS lub Trenera SITS),
b) wypełnienie deklaracji członkowskiej IVSI, która zostanie potwierdzona przez SITS,
c) opłacenie legitymacji IVSI oraz / lub rocznego znaczka prolongaty legitymacji IVSI w kwocie podanej w instrukcji (info poniżej).

Instrukcja składania wniosków o wydanie legitymacji IVSI (wymagania, opłaty, ...) znajduje się na stronie **www.sits.org.pl** w zakładce **„materiały do pobrania”**. Zachęcamy wszystkich instruktorów snowboardu SITS do składania wniosków i wyrabiania legitymacji IVSI. Jej posiadanie daje wymierne korzyści – od większej rozpoznawalności uprawnień poza granicami kraju po zniżki na zakup karnetów narciarskich.



WAŻNE ZMIANY

OD SEZONU 2025–2026 – PRZYPOMINAMY

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. 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.
4. Szkolić i poświadczać uzyskanie I stopnia sprawności mogą szkoły z licencją L, M i S.
5. Szkoła nie wnosi opłat na rzecz SITS za wyszkolenie i poświadczenie posiadania I stopnia – cena i realizacja jest wewnętrzną decyzją szkoły.
6. Ze względu na centralizacje kursu Instruktorskiego, zmieniły się kompetencje szkół z licencją L, M i S.
7. Unifikacje na poziomie Asystenta Instruktora pozostają w szkołach z licencją L. Unifikacje od poziomu Instruktora i wyżej są na poziomie centralnym SITS.
8. Od lipca 2025 legitymacje SITS są WYŁĄCZNIE w wersji elektronicznej - dostępne w wersji web-owej oraz w wersji aplikacji na smartfon.
9. Od sezonu 2025-2026 realizowane są 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). Są one prowadzone przez szkoły snowboardu SITS. Uważamy, że są one punktem wyjścia dla osób, które będą chciały wziąć udział w kursach Instruktora Freestyle i Instruktora Carvingu (patrz poniżej).
10. 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”.

OD SEZONU 2026–2027

1. Od sezonu 2026-2027 w systemie szkolenia prowadzone będą nabory na 2 dodatkowe kwalifikacje INSTRUKTORSKIE (specjalizacyjne) – Instruktor Freestyle i Instruktor Carving. Będą one kwalifikacjami dobrowolnymi, jako rozszerzenie kompetencji od poziomu Instruktora.
2. Mimo prac, dyskusji i zapowiedzi, systematyka ewolucji pozostaje BEZ ZMIAN. Pracujemy nad ewentualnymi zmianami na sezon 2027-2028.
3. 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. 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 !

4. Od sezonu 2026-2027 zmieni się system komputerowy SITS. Będziemy korzystali z systemu SORGA – o terminie włączenia nowego a wyłączeniu nowego systemu oraz o wymaganiach z tym związanych będziemy informowali w osobnych komunikatach!

SITS Z PRESTIŻOWYM ZNAKIEM JAKOŚCI MSUES

Informujemy, że Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu SITS uzyskało Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES).

Przyznanie certyfikatu jest potwierdzeniem, że nasze działania szkoleniowe realizowane są zgodnie z wysokimi standardami jakości, obejmującymi organizację szkoleń, kompetencje kadry, obsługę uczestników oraz ciągłe doskonalenie oferowanych usług edukacyjnych.

CO OZNACZA ZNAK JAKOŚCI MSUES?

MSUES to system certyfikacji potwierdzający spełnianie przez instytucje szkoleniowe określonych standardów jakości. Uzyskanie certyfikatu świadczy o profesjonalnym podejściu do prowadzenia szkoleń i rozwoju kompetencji uczestników.

CO DAJE CERTYFIKAT UCZESTNIKOM I PARTNEROM SITS?

- gwarancję wysokiej jakości usług szkoleniowych,
- potwierdzenie profesjonalizmu i wiarygodności organizacji,
- przejrzyste procedury realizacji szkoleń,
- stałe monitorowanie i doskonalenie procesów edukacyjnych,
- większe bezpieczeństwo i komfort uczestników kursów,
- pewność współpracy z organizacją spełniającą uznane standardy jakości.


MAŁOPOLSKA

ZNAK JAKOŚCI
MAŁOPOLSKICH STANDARDÓW
USŁUG EDUKACYJNO-SZKOLENIOWYCH

MSUES

Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu

ul. Wysockiego 6
51-692 Wrocław

KORZYŚCI ZWIĄZANE Z BAZĄ USŁUG ROZWOJOWYCH (BUR)

Uzyskanie certyfikatu jakości otwiera również możliwość szerszego funkcjonowania w systemie Bazy Usług Rozwojowych (BUR), prowadzonej przez Polską Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości.

Dzięki temu:

- uczestnicy i przedsiębiorcy mogą korzystać z dofinansowań do szkoleń realizowanych przez certyfikowane podmioty,
- wzrasta wiarygodność organizacji w oczach klientów indywidualnych i instytucjonalnych,
- szkolenia mogą być dostępne dla szerszego grona odbiorców dzięki wsparciu ze środków publicznych,
- organizacja spełnia wymagania jakościowe oczekiwane przez instytucje finansujące rozwój kompetencji.

Uzyskanie Znaku Jakości MSUES jest dla SITS ważnym krokiem w dalszym rozwoju organizacji oraz potwierdzeniem naszego zaangażowania w podnoszenie standardów kształcenia instruktorów i trenerów snowboardu w Polsce.

Dziękujemy wszystkim członkom, instruktorom, trenerom oraz partnerom, którzy przyczynili się do osiągnięcia tego sukcesu.

SITS W BAZIE USŁUG ROZWOJOWYCH

– NOWE MOŻLIWOŚCI DLA PRZYSZŁYCH INSTRUKTORÓW SNOWBOARDU

Chcesz zostać instruktorem snowboardu i połączyć swoją pasję ze zdobyciem nowych kwalifikacji?
Dzięki obecności SITS w Bazie Usług Rozwojowych (BUR) droga do rozpoczęcia instruktorskiej kariery może być bardziej dostępna również pod względem finansowym.
Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Snowboardu SITS od lat rozwija system szkolenia instruktorów snowboardu w Polsce, dbając o wysoki poziom przygotowania zarówno pod względem techniki jazdy, jak i metodyki nauczania, bezpieczeństwa oraz pracy z kursantem.
Obecność usług szkoleniowych SITS w Bazie Usług Rozwojowych otwiera przed przyszłymi instruktorami dodatkową możliwość – ubiegania się o dofinansowanie udziału w szkoleniach, w ramach dostępnych programów i naborów.

CZYM JEST BAZA USŁUG ROZWOJOWYCH?

Baza Usług Rozwojowych to ogólnopolska platforma, w której znajdują się usługi związane m.in. ze szkoleniami i podnoszeniem kwalifikacji zawodowych.
Dzięki systemowi BUR uczestnicy wybranych usług mogą, po spełnieniu warunków określonych przez właściwego operatora programu, korzystać z dofinansowania kosztów szkolenia.
Dla osoby, która dopiero rozpoczyna swoją drogę zawodową w snowboardzie, może to oznaczać realne zmniejszenie kosztów związanych ze zdobyciem nowych kompetencji.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ SZKOLENIE INSTRUKTORSKIE SITS?

Zdobycie uprawnień instruktorskich to znacznie więcej niż doskonalenie własnej jazdy na snowboardzie.
Dobry instruktor musi potrafić przede wszystkim uczyć innych.
Dlatego szkolenia SITS obejmują nie tylko rozwój umiejętności snowboardowych, ale również przygotowanie do prowadzenia zajęć, przekazywania wiedzy, pracy z osobami o różnym poziomie zaawansowania oraz zapewnienia uczestnikom odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa.
Przyszły instruktor zdobywa kompetencje, które może wykorzystać w praktycznej pracy w szkołach snowboardowych, podczas szkoleń indywidualnych i grupowych oraz w dalszym rozwoju swojej kariery w branży.

DOFINANSOWANIE – SZANSA NA ŁATWIEJSZY START

Koszt profesjonalnego szkolenia może być dla osoby rozpoczynającej karierę istotną barierą. Możliwość skorzystania z dofinansowania w ramach programów związanych z BUR może tę barierę znacząco zmniejszyć.
W zależności od konkretnego programu, naboru oraz sytuacji uczestnika możliwe jest uzyskanie częściowego dofinansowania kosztów usługi.
Warto jednak pamiętać, że dofinansowanie nie jest automatyczne i jego wysokość oraz zasady zależą od konkretnego programu i operatora.
Dlatego osoby zainteresowane kursem powinny sprawdzić aktualne warunki naboru oraz wymagania dotyczące uzyskania wsparcia.

INWESTYCJA W KOMPETENCJE I PRZYSZŁOŚĆ

Decyzja o rozpoczęciu kursu instruktorskiego może być początkiem znacznie większej przygody.
Dla jednych będzie to sposób na połączenie pracy z pasją. Dla innych – pierwszy krok do sezonowej pracy w górach, rozwoju zawodowego lub stworzenia własnej ścieżki kariery w branży sportowej.
Zdobyte kompetencje mogą być również podstawą do dalszego rozwoju instruktorskiego i podnoszenia poziomu swoich umiejętności.
SITS chce, aby profesjonalne szkolenie instruktorskie było dostępne dla osób, które naprawdę chcą rozwijać się w snowboardzie i dzielić się swoją pasją z innymi.

ZRÓB PIERWSZY KROK

Jeżeli od dawna myślisz o tym, żeby zostać instruktorem snowboardu, teraz jest dobry moment, aby sprawdzić dostępne możliwości.
Sprawdź szkolenia SITS dostępne w Bazie Usług Rozwojowych i dowiedz się, czy możesz skorzystać z dofinansowania - oferta dostępna w listopadzie 2026
Nie musisz poprzestać na tym, że snowboard jest Twoją pasją.
Możesz nauczyć się, jak przekazywać tę pasję innym
– profesjonalnie, bezpiecznie i zgodnie ze standardami szkolenia SITS.

Szczegóły www.sits.org.pl



PRK – POLSKA RAMA KWALIFIKACJI

Jesteś Asystentem, Instruktorem lub Trenerem?

Zgłoś się na walidację
ZDOBĄDŹ CERTYFIKAT POTWIERDZAJĄCY TWOJE KWALIFIKACJE

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

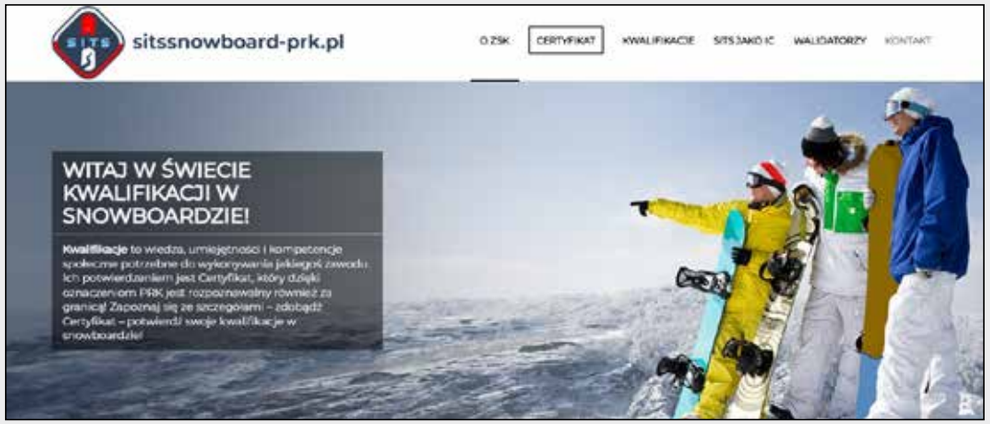
Wszystkie certyfikaty wydawane w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK) mają jeden wspólny element wizualny. Jest nim oznaczenie Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRK).

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

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.sits-snowboard-prk.pl ! Znajdują się na niej wszystkie informacje o kwalifikacjach, procedurach, … – jest to oficjalny kanał informacji i komunikacji pomiędzy IC SITS a rynkiem pracy.

TO PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ!
sprawdź szczegóły na www.sitssnowboard-prk.pl



KWALIFIKACJE ZE SNOWBOARDU PO PRZEGLĄDZIE!

Zgodnie z art. 27 Ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji po kilku latach funkcjonowania kwalifikacji snowboardowych w systemie, w styczniu 2025 roku zwróciliśmy się z prośbą do Ministra Sportu i Turystyki o przegląd kwalifikacji. Jako wnioskodawca a aktualnie Instytucja Certyfikująca zebraliśmy wiele informacji oraz doświadczeń podczas przeprowadzonych walidacji, które w naszej opinii powinny były znaleźć odzwierciedlenie w kwalifikacjach.

Na czas dokonywanego przeglądu a co za tym idzie bardzo długo trwającego procesu legislacji, WALIDACJE były zawieszone – liczyliśmy, że nie będzie to trwało tak długo. Ale … mamy to już za sobą!

Miło nam poinformować, iż 23 czerwca a potem 11 września 2026 roku w Monitorze Polskim zostały opublikowane Obwieszczenia o modyfikacji kwalifikacji ze snowboardu.

W związku z powyższym **WZNAWIAMY walidacje**, których szczegóły i terminy znajdziecie na **www. sitssnowboard-prk.pl**



WYKAZ INSTRUKTORÓW

STAN NA DZIEŃ 30.09.2026

INSTRUKTORZY WYKŁADOWCY SITS

Dyakowski Rafał
Jerzmanowski Jędrzej
Klepacka Anna
Koniuszewski Łukasz
Kowalski Jakub
Kuklik Krzysztof
Kunysz Piotr
Marciniak Mikołaj
Niebudek Maciej
Ostrzycki Michał
Paszkiewicz Grzegorz
Pokój Katarzyna
Polasik Łukasz
Rzepko Marian
Staniszewski Michał
Szczepanik Urszula
Świętalski Arkadiusz
Traczyk Krzysztof
Wyszkowska Ewa
Żarnowski Tomasz

TRENERZY SITS

Ackerman Michał
Bień Szymon
Caban Mateusz
Ciok Michał
Czermak Patryk
Firlewicz Paweł
Orzeł Nina
Pilch Jakub
Skorupa Marcin
Sulicz Emilian
Szuba Roman
Tomaszewski Sebastian
Zbiciak Tomasz
Milo Maciej
Piekaj Łukasz
Hiller Marcin
Konarski Piotr
Stefański Rafał
Hołub Krzysztof
Gniewosz Katarzyna
Świrszcz Mateusz
Wójt Mariusz
Dąbrowski Alan
Łobos Dawid
Dudkiewicz Arkadiusz
Misztal Michał

INSTRUKTORZY IVSI (z legitymacją międzynarodową)

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

Wykaz Asystentów Instruktora, Instruktorów, Instruktorów Zawodowych SITS z aktualnymi uprawnieniami znajduje sie na stronie www.sits.org.pl

Kacperczyk Małgorzata
Karanter Michał
Karoń-Jarzyńska Iwona
Kasza Aleksandra
Kawiński Filip
Kiela Michał
Kijowska Dominika
Knoll Monika
Kobiela Przemysław
Kobyliński Łukasz
Koch Jacek
Kocoń Anna
Kołacz Małgorzata
Konarski Piotr
Konopacki Krzysztof
Kornaś Andrzej
Kostera Kasper
Kostera Marcin
Kostera Radosław
Kowalik Jagoda
Kozdraś Krzysztof
Kożurno Grzegorz
Król Anna
Król Mateusz
Krystosiak Wojciech
Krzewski 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
Niezabitowski Mateusz
Nosek Marcin
Nowak Michał
Ogórka Krzysztof
Olejniczak Remigiusz
Orzechowski Bartosz
Orzeł Nina
Ostrzycki Michał
Pabian Sebastian
Pakulski Michał
Pałka Marcin
Pasierbek Mateusz
Paszkiewicz 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
Świętalski Arkadiusz
Tabaczyńska Aleksandra
Tabaczyński Marcin
Ticman Rafał
Tomaszewski Bartosz
Trzciński Maciej
Walczak Rafał
Walke Piotr
Waluś Joachim
Warzecha Krzysztof
Wejman Paweł
Wengrzyńska Julia
Węglarz Witold
Węgrzyniak Sebastian
Wieczorek Wojciech
Wiktorczyk Mateusz
Wojsa 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 30.09.2026

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 + **PRK 4**

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

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

Gierejko Paulina
Gniewosz Katarzyna
Golak Tomasz
Hiller Marcin
Hołub Krzysztof
Jerzmanowski Jedrzej
Korabiowska Danuta
Kucharczyk Przemysław
Michalik Edyta
Michał Misztal
Musz Bartłomiej
Paszkiewicz Grzegorz
Sadowski Łukasz
Szczotka Maciej
Wojciechowska Malina
Zbiciak Tomasz

PRK 3 + **PRK 4** + **PRK 6**

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

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

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

Czerczak Katarzyna
Domżalski Tadeusz
Gizicki Karol
Gonera Wojciech
Jodłowska Aneta
Jodłowski Grzegorz
Klepcka Anna
Kunysz Piotr
Pietrzyk-Matusik Dorota
Staniszewski Michał
Strzałko Mateusz
Szczepanik Urszula
Szczepanik Tomasz
Świętalski Arkadiusz
Traczyk Krzysztof
Walke Piotr
Żarnowski Tomasz

REKLAMA



SZKOŁY SITS

Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L | LICENCJA M | LICENCJA S

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

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, freestylowe, 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 freestylowe 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 stopnień sprawności, na stopień Asystenta Instruktora SITS.

REGIONY: Zieleniec (Polska) oraz Austria

SZKOŁY SITS

Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L | LICENCJA M | LICENCJA S

L EH SCHOOL SZKOŁA SPORTÓW EXTREMALNYCH

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Arkadiusz Świętalski

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

L 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



L 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

L 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 Instruktor SITS, szkolenia freestyle, szkolenia freeride

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

L 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

SZKOŁY SITS

Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L | LICENCJA M | LICENCJA S

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 Instruktora 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 Instruktora, szkolenia indywidualne i grupowe.

REGIONY: Polska – Jaworzyna Krynicka

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 Instruktora SITS Kursy, Obozy Szkoleniowe SITS

REGIONY: Szkoła Stacjonarna Snow Up Czarna Góra Sienna Resort

L BEST KAMP

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Łukasz Koniuszewski

KIEROWNIK SZKOŁY: Maciek Barabasz

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



SZKOŁY SITS

Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L | LICENCJA M | LICENCJA S

M WYJAZDOWI.PL

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Aneta Jodłowska

KIEROWNIK SZKOŁY: Aneta Jodłowska

ADRES: ul. Dąbrowskiego 75 lok. 11 (Pasaż Jeżycki), 60-523 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 Instruktora SITS

REGIONY: Polska, Austria, Włochy, Francja, Gruzja

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 BIURO PODRÓŻY DOLOMITY TOUR WŁADYSŁAWA JURA

KIEROWNIK SZKOŁY: Władysława Jura

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Maciej Szczotka

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

M SKSiT 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 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 Instruktora SITS, szkolenia indywidualne oraz grupowe, obozy

REGIONY: Polska – Podhale, Słowacja, Austria

M SPORT TEAM HONU

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Mateusz Świrszcz

ADRES: ul. Brzoskwiniowa 5a, 42-672 Wieszowa

PROWADZONE SZKOLENIA:
stopnie sprawności I, II,III,
obozy szkoleniowe dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

REGIONY: Polska, Włochy

SZKOŁY SITS

Nazewnictwo wzorowane na rozmiarze/poziomie linii w snowparku:

LICENCJA L LICENCJA M LICENCJA S

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

REGIONY: Beskid Śląski, Austria (Kartynia), Włochy (Aosta)

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: Patryk Ćwichoń

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)

M SZKOŁA SNOWBOARDU LEVEL UP

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Łukasz Piekarczyk, Karolina Krasińska

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 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 SZCZYRK SKI SCHOOL

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Tadeusz Domżalski

KIEROWNIK SZKOŁY: Joanna Huczek

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

SZKOŁY SITS

LODOOVA

KIEROWNIK WYSZKOLENIA: Katarzyna Gniewosz

ADRES: Kiepury 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

LET`S BOARD

KIEROWNIK WYSZKOLENIA / SZKOŁY: Artur Rajewski

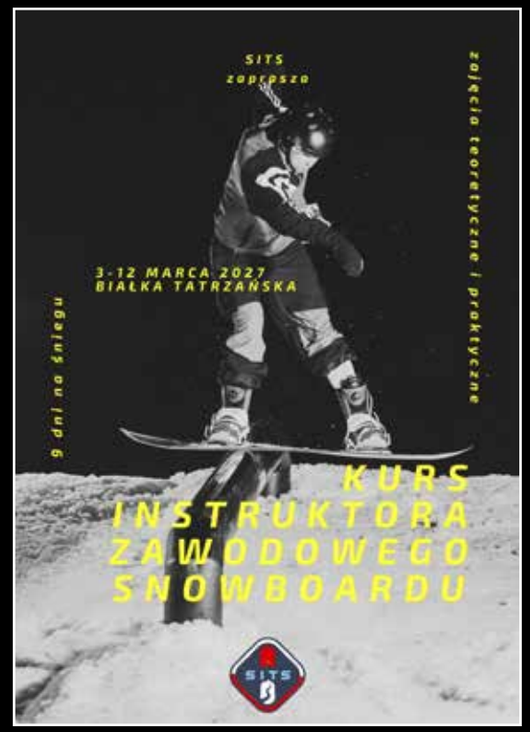
KIEROWNIK SZKOŁY: Artur Rajewski

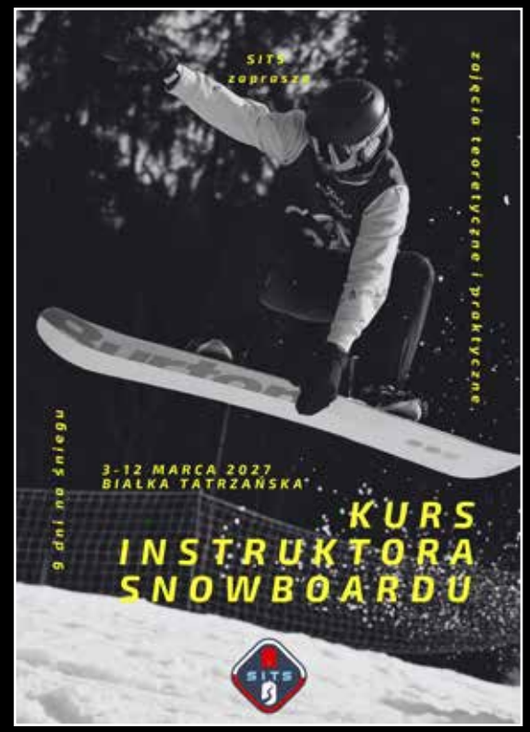
ADRES:
ul. Noskowskiego 2/9a, 61-704 Poznań

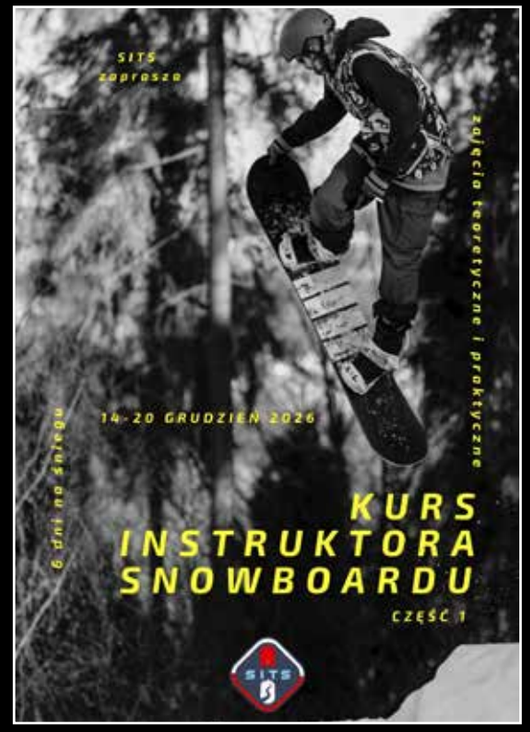
PROWADZONE SZKOLENIA:
Organizacja Szkoleń: I, II ,III, Asystent Instruktora SITS
Obozy dla dzieci, młodzieży i dorosłych

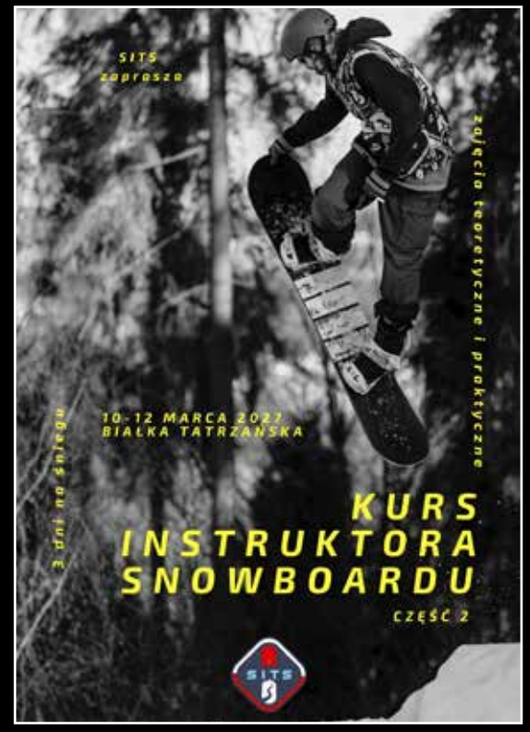
REGIONY: Czarna Góra Sienna Szkoła Snow Up, Włochy











Cennik SITS – sezon 2026/2027

LP	OPŁATA	KWOTA	UWAGI
1.	Składka roczna dla asystentów instruktora, instruktorów, instruktorów zawodowych, instruktorów wykładowców, trenerów SITS	120 PLN	150 PLN od 01.01.2027
2.	Licencja dla szkoły na sezon 2027/2028	1500 PLN	
3.	Index szkoleń snowboardowych	30 PLN	
4.	Duplikat indexu szkoleń	100 PLN	
5.	Legitymacja IVSI	na str. 22	Wyrobienie; płatne do SITN
6.	Znaczek prolongaty IVSI	na str. 22	Na kolejny rok kalendarzowy; płatne do SITN
7.	Wpisowe do MPI 2027	200 PLN	
8.	Kurs na I stopień sprawności (w tym index szkoleń snowboardowych, egzamin)	według kalkulacji organizatora	
9.	Kurs na II stopień sprawności (w tym index szkoleń snowboardowych, egzamin)	1500 PLN	1 poprawka egzaminu bezpłatna



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

LP	OPŁATA	KWOTA	UWAGI
10.	Kurs na III stopień sprawności	1500 PLN	1 poprawka egzaminu bezpłatna
11.	Kurs na stopień Asystenta Instruktora	2000 PLN	1 poprawka egzaminu bezpłatna
12.	Kurs na stopień Instruktora	2500 PLN	1 poprawka egzaminu wewnętrznego bezpłatna
13.	Kurs na stopień Instruktora zawodowego	3000 PLN	1 poprawka egzaminu wewnętrznego bezpłatna
14.	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
15.	Kursy doszkoleniowe	Wg kalkulacji organizatora i akceptacji SITS	
16.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na I stopień	bez opłaty	Opłaca szkoła
17.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na II stopień	250 PLN	Opłaca szkoła
18.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na III stopień	250 PLN	Opłaca szkoła
19.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na stopień: Asystent Instruktora	450 PLN	Opłaca szkoła
20.	Opłata szkoleniowa za wyszkolenie osoby na stopień: Instruktor	550 PLN	Opłaca szkoła
21.	Reklama szkół SITS w Informatorze SITS	800 PLN	Tylko strony wewnętrzne



OFERTA SPECJALNA DLA INSTRUKTORÓW I TRENERÓW SITS!

- super warunki dla indywidualnych instruktorów *
- mega warunki dla szkół przy zakupie grupowym
- **TURBO** warunki dla wszystkich na gogle Proform

Współpraca z Pit Viper gwarantuje nie tylko styl i szacunek na stoku, nasze gogle i okulary pozwolą Ci widzieć każdy błąd kursanta, a ciuchy zapewnią Ci status legendy apres-ski.

Pisz do nas na **sits@pitviper.pl** po dostęp do strefy SITS w naszym sklepie.

*) Nie gwarantujemy super warunków śniegowych



SNOWBOARDOWY.pl

more than ever

DESKI | WIĄZANIA | BUTY | KASKI | GOGLE

12 % RABATU DLA INSTRUKTORÓW SITS

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, Wyszkowska Ewa
wyd: Centralny Ośrodek Sportu, 1999

8. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław, nr 31
Autor: pod red. Piotr Kunysz
wyd. AWF Wrocław, 2011

9. Sporty Śnieżne. Stan i perspektywy badań
Autor: pod red. Ślężyński Jan, Juras Grzegorz
wyd. AWF Katowice, 2008

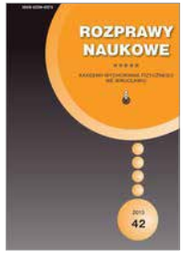
10. Teoretyczne podstawy wybranych dyscyplin zimowych
Autor: pod red. Piotr Kunysz
wyd. AWF Wrocław, 2006

11. Snowboard – ćwiczenia dla początkujących
Autorzy: Szczepanik Urszula, Kunysz Piotr
wyd. Almapress, 2019



















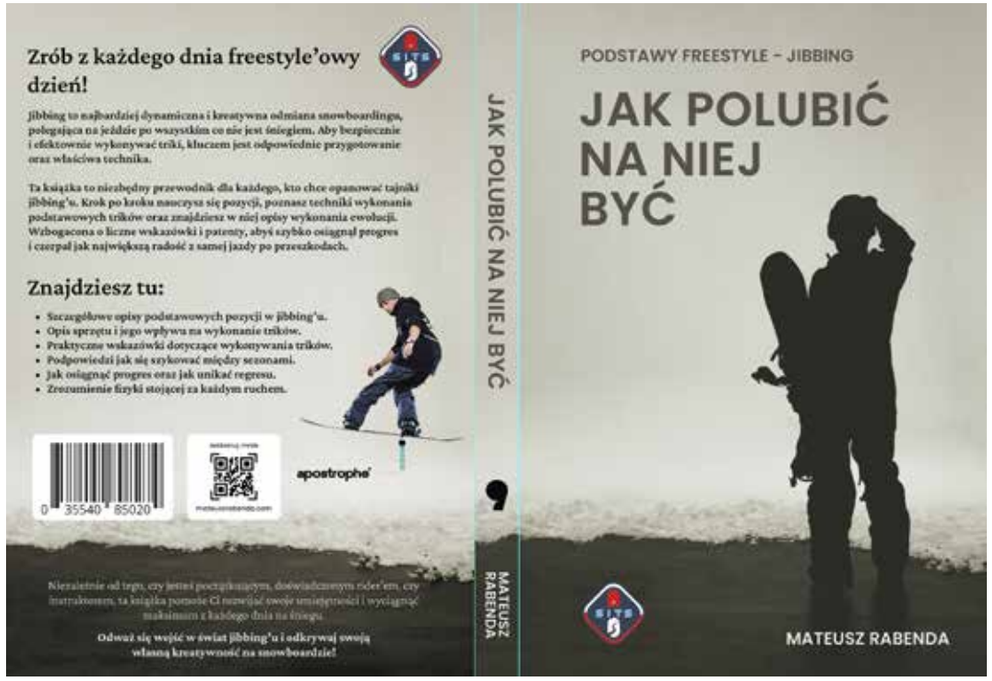




NOWY “CZARNY KRUK”
“JAK POLUBIĆ NA NIEJ BYĆ”

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 H2O/m2/24h, paraprzepuszczalność: 20.000 g pary wodnej/m2/ 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 tasiemka 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 (przesyłamy aktualny cennik zainteresowanym):

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

Informacje i zamówienia:
biuro@sits.org.pl



XXII MPI SITS 2026 ZA NAMI!

WYNIKI / RELACJA

**14-15 marca w Białce Tatrzańskiej przy śniegowych hawajach odbyły się nasze doroczne MPI.
W zmaganiach na zawodach wzięło udział ok 130 Zawodników i Zawodniczek.
Przez pełne dwa dni wszyscy startujący mieli okazję rywalizować w trójboju
i Warta 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 niezastąpiony konfenansjer Trener Zbiciu.

Dziękujemy uczestnikom za super atmosferę i obecność. To były dni pełne sportowych emocji, inspirujących spotkań i świetnej energii na stoku. Każdy z Was dołożył swoją cegiełkę do stworzenia wyjątkowej atmosfery tego wydarzenia.

Dziękujemy tegorocznym Sponsorom imprezy, dzięki że wspieracie najlepszych!

Dobry Squad – www.dobrysquad.pl
Fundacja NOS DUO – www.facebook.com/nosduoostrzeszow
JMP – www.jmpsport.com.pl
Jungmob – www.jungmob.com
Kapitan.app – www.kapitan.app
Let's Board – www.letsboard.pl
Naklejkinarowery.pl – www.kcs24.pl
Ride Snowboards Polska – www.instagram.com/ridesnowboardspoland
Pit Viper – www.beastiebikes.pl
Sklep z Deskami – www.sklepzdeskami.pl
Snowboardowy.pl – www.snowboardowy.pl
SymbioMedia – www.symbiomedia.eu
Trasko – www.trasko.pl
Trick Board – www.trickboardpolska.pl
Tripout – www.tripout–optics.pl
ZAMST – www.zamst.com.pl
Wyjazdowi.pl – www.wyjazdowi.pl

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

Dziękujemy Michałowi Ligockiemu za super organizację Warta Banked Slalomu i naszą kategorię SITS



WYNIKI KOŃCOWE

KLASYFIKACJA
KOBIET:
1 m. Maja Pilarczyk
2 m. Malina Wojciechowska
3 m. Maria Kula
4 m. Klaudia Adameczek
5 m. Paulina Majerczyk
6 m. Izabela Basta

KLASYFIKACJA
MĘŻCZYZN:
1 m. Wiktor Maciołek
2 m. Łukasz Sadowski
3 m. Łukasz Piekarczyk
4 m. Paweł Szulc
5 m. Karol Szczyrba
6 m. Piotr Szewieczek

NAJLEPSZY TECHNIK:
KOBIETY:
1 m. Klaudia Adameczek
2 m. Malina Wojciechowska
3 m. Maria Kula

MĘŻCZYŹNI:
1 m. Paweł Szulc
2 m Wiktor Maciołek
3 m Łukasz Sadowski

NAJLEPSZY FREESTYLOWIEC:
KOBIETY:
1 m. Paulina Kasprzyk
2 m . Maja Pilarczyk
3 m. Agata Wilanowska

MĘŻCZYŹNI:
1 m. Karol Szczyrba
2 m. Łukasz Sadowski
Wiktor Maciołek
Łukasz Piekarczyk
Mateusz Włodarczyk
Filip Majewski
Mateusz Gomulec
Adam Adamski
Michał Raźny
Robert Kukulski
Andrzej Darowski

NAJLEPSZY ALPEJCZYK
KOBIETY:
1 m. Maria Kula
2 m. Paulina Majerczyk
3 m. Izabela Basta

MĘŻCZYŹNI:
1 m. Dawid Chudy
2 m. Marcin Bocian
3 m. Tomasz Golak

NAJLEPSI W BANKED SLALOM:
KOBIETY:
1 m. Dagmara Piechowicz
2 m. Maja Pilarczyk
3 m. Karolina Krasińska

MĘŻCZYŹNI:
1 m. Marcin Bocian
2 m. Jacek Szpakowski
3 m. Paweł Martinczak

NAJLEPSZA SZKOŁA 2026:
1 m. EH SCHOOL
2 m. Akademicka Szkoła Narciarstwa
3 m. Level Up

Gratulujemy wszystkim startującym – za zaangażowanie, pasję i poziom, który z roku na rok rośnie!

Dziękujemy za uczestnictwo i tradycyjnie, zapraszamy w 2027 roku,
13–14 marca na XXIII MPI SITS.

XXII MPI SITS 2026 ZA NAMI!

FOTORELACJA













XXII MPI SITS 2026 ZA NAMI!
FOTORELACJA





















XXII MPI SITS 2026 ZA NAMI!

FOTORELACJA





















KURS INSTRUKTORA
SNOWBOARDU SITS
14–20.12.2026 | KURS CENTRALNY



Miniony sezon dał mi kolejną możliwość poprowadzenia centralnego Kursu na Instruktora Snowboardu SITS, realizowanego w rozszerzonym, łączonym cyklu szkoleniowym.

To jeden z tych kursów, podczas których snowboard przestaje być wyłącznie jazdą, techniką czy pasją. Zaczyna być świadomym warsztatem przyszłego Instruktora – człowieka, który za chwilę będzie odpowiedzialny nie tylko za rozwój swoich podopiecznych, ale również za ich bezpieczeństwo, motywację i jakość całego procesu szkolenia.

9 DNI INTENSYWNEJ PRACY

Program został podzielony na dwie części:

6 dni szkolenia metodyczno-technicznego – technika jazdy, metodyka nauczania, biomechanika ruchu, psychologia, bezpieczeństwo na stoku, organizacja pracy Instruktora oraz duża dawka wiedzy merytorycznej podczas wykładów i warsztatów.

3 dni specjalizacji freestyle – technika, metodyka oraz praktyczna praca w snowparku.

Pierwsza część odbyła się w **Czarnej Górze w Stroniu Śląskim**, natomiast część specjalistyczną realizowaliśmy na **Kotelnicy w Białce Tatrzańskiej**, bezpośrednio przed MPI – Mistrzostwami Polski Instruktorów SITS.



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”

7 OSÓB. 7 RÓŻNYCH HISTORII. JEDEN CEL.

Grupa liczyła siedem osób i była naprawdę mocno zróżnicowana.

Mieliśmy w niej osoby posiadające już niższe stopnie instruktorskie, instruktorów innych dyscyplin sportowych oraz czynnych nauczycieli.

Każdy przyjechał z innym doświadczeniem, innym spojrzeniem na snowboard i trochę inną wizją pracy Instruktora. Jedni zdecydowanie ciągnęli w stronę techniki, inni freestyle’u, jeszcze inni jazdy sportowej.

I właśnie w tej różnorodności znaleźliśmy **wspólny język i wspólną snowboardową zajawkę** – zarówno na stoku, jak i w sali wykładowej.

Grupa damsko-męska dodatkowo pokazała, jak różne może być spojrzenie na poszczególne elementy snowboardingu i procesu nauczania. Nie chodziło o taryfę ulgową czy „kartę przetargową”, ale o dostrzeżenie różnych potrzeb, możliwości i sposobów dochodzenia do tego samego celu.

Bo dobry Instruktor powinien nie tylko umieć jeździć.

Powinien przede wszystkim **rozumieć, obserwować, analizować, komunikować się i potrafić skutecznie uczyć drugiego człowieka.**

TECHNIKA, SPORT I CARVING

W szkoleniu uczestniczył również **Tomasz Golak – stażysta na stopień Instruktora Wykładowcy SITS**, który wniósł do kursu dodatkowy element specjalistyczny.

Tomek dzielił się swoim doświadczeniem z zakresu **jazdy carvingowej oraz jazdy sportowej na tyczkach**, dzięki czemu kursanci mogli skonfrontować swoją technikę z kolejnym obszarem snowboardingu i poszerzyć własny warsztat instruktorski.

To był bardzo wartościowy element całego procesu szkoleniowego.

FREESTYLE I FINAŁ W BIAŁCE

Druga część kursu odbyła się w Białce Tatrzańskiej i została poświęcona specjalizacji freestyle.

Do zespołu szkoleniowego dołączył **Łukasz Sadowski – specjalista w dziedzinie freestyle’u**, który również rozwija się i myśli o ścieżce Instruktora Wykładowcy SITS.



I właśnie na Kotelnicy zaczęły dziać się rzeczy naprawdę wyjątkowe.

Spotkały się tam grupy instruktorskie z kursów realizowanych w trakcie całego sezonu. Dla wielu uczestników był to **pierwszy centralny finał szkolenia i jednocześnie bezpośrednie wejście w atmosferę MPI – Mistrzostw Polski Instruktorów SITS.**

Presja? Była.

Emocje? Ogromne.

Ambicja? Jeszcze większa.

Kursanci przekraczali swoje kolejne granice – w technice, na slalomie i w snowparku.

I wyglądało to naprawdę pięknie.

A POTEM PRZYSZŁY EFEKTY

Na szczególne gratulacje zasługują Weronika i Filip, którzy – zgodnie z moimi wcześniejszymi przewidywaniami i rekomendacjami – mocno zaznaczyli swoją obecność podczas MPI.

GRATULACJE DLA WAS RAZ JESZCZE!

Dla prowadzącego właśnie takie momenty są najlepszym potwierdzeniem sensu całej wykonanej pracy. Bo prowadzenie kursu na tym poziomie to nie tylko godziny spędzone na stoku i w sali wykładowej.

To **wymagająca i cholernie odpowiedzialna praca.**

Ale jednocześnie daje ogromną satysfakcję, kiedy widzisz, jak ludzie, z którymi pracowałeś przez kolejne dni, **wchodzą na podium MPI albo zdają egzaminy na poziomie 9–10 punktów na 10 możliwych**. Wtedy wiesz, że było warto.

Wszystkim uczestnikom, z którymi miałem przyjemność pracować, **gratuluję zdobytej wiedzy, umiejętności, zaangażowania i konsekwencji**. A tym, którym tym razem zabrakło niewiele do realizacji celu, życzę przede wszystkim wytrwałości. Ten proces jeszcze się nie kończy.

Widzimy się przecież już niebawem.

Dziękuję Wam za pracę, ambicję, zaangażowanie i – mimo zmęczenia – uśmiechy na twarzach.

Do zobaczenia na śniegu!

Łukasz „POTAS” Polasik
Instruktor Wykładowca SITS



KURS INSTRUKTORA
ZAWODOWEGO SITS
5–13.03.2026 | BIAŁKA TATRZAŃSKA, KOTELNICA

W dniach 5–13 marca 2026 r. w Białce Tatrzańskiej odbył się Kurs na Instruktora Zawodowego SITS. Był to drugi kurs na najwyższą kwalifikację instruktorską w systematyce SITS w historii Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Snowboardu, który miałem zaszczyt prowadzić.



Z perspektywy realizacji programu, przygotowanych materiałów oraz wytycznych SITS kurs po raz kolejny potwierdził, że kwalifikacja Instruktora Zawodowego jest poziomem wysoce specjalistycznym, wymagającym i odpowiedzialnym. Dotyczy to zarówno uczestników, jak i osoby prowadzącej szkolenie.

Przystąpienie do tego poziomu powinno być poprzedzone nie tylko odpowiednio wysokimi umiejętnościami technicznymi, ale również realnym doświadczeniem dydaktycznym, zdobywanym m.in. podczas pracy i staży w licencjonowanych szkołach snowboardu, prowadzenia zajęć szkoleniowych czy funkcjonowania w środowisku akademickim, np. w Akademiach Wychowania Fizycznego.

Kurs wyraźnie pokazał, że wysoki poziom jazdy na snowboardzie jest tylko jednym z elementów kwalifikacji Instruktora Zawodowego. Równie istotna jest dojrzałość w roli nauczyciela, lidera i przewodnika procesu szkoleniowego. Na tym poziomie instruktor nie tylko prezentuje i naucza techniki, ale powinien również świadomie planować proces dydaktyczny, analizować jego przebieg, właściwie komunikować się z grupą oraz udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej.

Szczególnego znaczenia nabiera to w perspektywie przyszłej odpowiedzialności Instruktora Zawodowego za współtworzenie środowiska szkoleniowego oraz przygotowywanie kolejnych instruktorów na niższych stopniach kwalifikacji.

To właśnie połączenie wysokiego poziomu technicznego z kompetencjami dydaktycznymi stanowiło największe wyzwanie i jednocześnie największą wartość codziennej pracy podczas kursu. Uczestnicy musieli stopniowo wychodzić poza perspektywę własnej jazdy i coraz szerzej patrzeć na proces szkolenia z pozycji osoby odpowiedzialnej za jego zaplanowanie, przeprowadzenie i ocenę.

W tym kontekście szczególnie pozytywnie wyróżniała się postawa Dawida Chudego, który z dużym spokojem, pokorą i doświadczeniem koncentrował się na aspektach kluczowych dla tej kwalifikacji: merytoryce, planowaniu, przygotowaniu oraz świadomym rozumieniu procesu dydaktycznego.

Szkolenie prowadzone było przede wszystkim w formule warsztatowej i obejmowało m.in. wymianę doświadczeń, powtórki techniczne, analizę szczegółów wykonania, metodykę nauczania, pracę w roli nauczyciela, komunikację interpersonalną, video-analizę, konstruktywną informację zwrotną, testy teoretyczne oraz dyskusje problemowe.

Istotnym i jednocześnie nowym elementem tegorocznego kursu było zaproszenie do współpracy dwóch specjalistów reprezentujących obszary jazdy sportowej oraz freestyle. W części poświęconej jeździe sportowej i treningowi slalomowemu zajęcia poprowadził Tomek Golak, natomiast za specjalistyczny blok freestyle odpowiadał Łukasz Sadowski.



Ich udział miał znacznie szerszy wymiar niż samo przeprowadzenie zajęć specjalistycznych. Założeniem było postawienie przyszłych Instruktorów Zawodowych w możliwie najbardziej wymagającym i zaawansowanym środowisku szkoleniowym — takim, które pozwala skonfrontować własne umiejętności, wiedzę i dotychczasowe doświadczenie z wysokim poziomem specjalizacji.

Chodziło o świadome wyjście poza własną strefę komfortu i stworzenie sytuacji, w której przyszły Instruktor Zawodowy ponownie staje się uczniem: obserwuje, analizuje, zadaje pytania, doświadcza nowych bodźców i rozwiązań, a następnie przekłada je na własny warsztat techniczny i dydaktyczny.

W mojej ocenie było to jedno z najbardziej wartościowych doświadczeń tego kursu. Pokazało również kierunek, w którym warto rozwijać kolejne edycje szkolenia. Instruktor Zawodowy nie musi być najwyższej klasy specjalistą w każdej odmianie snowboardu, powinien jednak posiadać szeroką świadomość poszczególnych obszarów, rozumieć ich specyfikę oraz potrafić korzystać z wiedzy osób, które reprezentują w nich najwyższy poziom doświadczenia i kompetencji.

Udział Tomka Golaka i Łukasza Sadowskiego był więc nie tylko uzupełnieniem programu, ale realnym poszerzeniem przestrzeni do zdobywania nowych kompetencji przez przyszłych Instruktorów Zawodowych.
Za zaangażowanie, profesjonalizm, przekazaną wiedzę i stworzenie uczestnikom możliwości doświadczenia szkolenia z innej, bardzo specjalistycznej perspektywy raz jeszcze serdecznie dziękuję obu Kolegom.

Program obejmujący jazdę sportową i freestylową okazał się szczególnie wartościowym elementem szkolenia, ponieważ pozwolił uczestnikom skonfrontować swoje dotychczasowe doświadczenie z szerszym zakresem kompetencji wymaganych od Instruktora Zawodowego. Pokazał również, jak istotne jest dalsze rozwijanie wszechstronności technicznej i metodycznej na kolejnych etapach ścieżki instruktorskiej.

Kurs potwierdził także zasadność wprowadzonych specjalizacji. Ich dalszy rozwój może realnie przyczyniać się do budowania większej spójności standardów, poszerzania kompetencji instruktorów oraz dalszej profesjonalizacji szkolenia we wszystkich szkołach funkcjonujących w systemie SITS.

Grupa liczyła 7 osób, co zapewniało bardzo komfortowe warunki do indywidualnej pracy i szczegółowej analizy. Jednocześnie z perspektywy realizacji celów dydaktycznych uważam, że optymalna liczebność grupy na tego typu kursie powinna mieścić się w przedziale 8–12 osób.

Taka liczba uczestników pozwala jeszcze mocniej uruchomić dynamikę pracy, kreatywność, odpowiedzialność oraz konieczność samodzielnej organizacji procesu dydaktycznego. Są to kompetencje szczególnie istotne zarówno dla Instruktora Zawodowego, jak i Instruktora Wykładowcy.

Praca w takiej formule pozwala pełniej rozwijać i weryfikować takie obszary jak: ***planowanie, przygotowanie, analiza, kreatywność, prowadzenie zajęć, kontrola procesu, asertywność, zarządzanie czasem, udzielanie konstruktywnej informacji zwrotnej oraz refleksja nad własnym warsztatem.***

Kurs na Instruktora Zawodowego bardzo wyraźnie pokazuje różnicę pomiędzy skutecznym wykonywaniem poszczególnych elementów technicznych a świadomym i uporządkowanym procesem dydaktycznym. Na tym poziomie kwalifikacji instruktor powinien potrafić nie tylko odpowiedzieć na pytanie **„jak wykonać dane zadanie?”**, ale przede wszystkim **„jak, dlaczego i w jaki sposób tego nauczyć?”**

To właśnie ta zmiana perspektywy jest jednym z najważniejszych elementów całego szkolenia.

Jednocześnie prowadzenie kursu na tym poziomie jest wymagające również dla Instruktora Wykładowcy. Wymaga stałej obserwacji grupy, elastycznego reagowania na jej potrzeby, indywidualizacji zadań, prowadzenia pogłębionej analizy oraz tworzenia sytuacji dydaktycznych, które pozwalają uczestnikom samodzielnie dochodzić do właściwych rozwiązań.
Nie jest to więc wyłącznie realizacja określonego programu, ale przede wszystkim intensywna i odpowiedzialna praca warsztatowa po obu stronach procesu szkoleniowego.

Po zakończeniu kursu pozostaję z wieloma nowymi obserwacjami i refleksjami. Traktuję je przede wszystkim jako wartościowy materiał do dalszego rozwijania tego poziomu kwalifikacji i jeszcze precyzyjniejszego określania kompetencji, z jakimi kandydaci powinni przystępować do szkolenia.

W mojej ocenie warto kontynuować dyskusję nad tym, w jaki sposób jeszcze lepiej przygotowywać kandydatów do najwyższych kwalifikacji instruktorskich, wzmacniać ich doświadczenie dydaktyczne oraz budować świadomość odpowiedzialności wynikającej z uzyskania stopnia Instruktora Zawodowego.

Nie traktuję tych obserwacji jako wskazania słabych stron systemu, lecz jako naturalny efekt rozwoju najwyższego poziomu kwalifikacji, który z założenia powinien stawiać przed uczestnikami wysokie wymagania i jednocześnie podlegać stałemu doskonaleniu.

Uważam, że właśnie wymagający charakter tego szkolenia stanowi jego największą wartość. Stopień Instruktora Zawodowego powinien być kwalifikacją, która nie tylko potwierdza umiejętności techniczne, ale przede wszystkim świadczy o dojrzałości dydaktycznej, odpowiedzialności, wszechstronności i gotowości do świadomego współtworzenia systemu szkolenia SITS.

Dziękuję Zarządowi za zaufanie i wytypowanie mnie do prowadzenia tego szkolenia. Było to dla mnie wymagające, ale jednocześnie bardzo wartościowe doświadczenie, które pozwoliło spojrzeć na kwalifikację Instruktora Zawodowego z jeszcze szerszej perspektywy.

Z wyrazami szacunku,
Łukasz POTAS Polasik



RELACJA Z 22.
MISTRZOSTW POLSKI INSTRUKTORÓW



SPRAWOZDANIE Z WYJAZDU NA MISTRZOSTWA POLSKI INSTRUKTORÓW

Miałem okazję uczestniczyć w Mistrzostwach Polski Instruktorów jako obserwator. Choć tym razem nie brałem udziału w rywalizacji jako zawodnik, sam wyjazd był dla mnie bardzo wartościowym doświadczeniem i pozwolił z bliska przyjrzeć się organizacji zawodów oraz zmaganiom uczestników.

Pierwszą konkurencją był slalom, w którym wystartowali również snowboardziści z niepełnosprawnościami. W zawodach udział wzięli: Maja i Tomek – oboje po amputacji kończyny dolnej poniżej kolana, a także Monika i Marcin – osoby z amputacją kończyny górnej. Wszyscy pokazali ogromne zaangażowanie, determinację i udowodnili, że sport nie zna ograniczeń.

Po zakończeniu slalomu odbyła się uroczystość wręczenia medali. Jako grupa snowboardzistów z niepełnosprawnościami zostaliśmy uhonorowani medalami za udział w wydarzeniu. Był to bardzo miły i wzruszający moment, który podkreślił, że najważniejsza jest pasja, odwaga i chęć podejmowania nowych wyzwań.

Snowboard jest dla mnie stosunkowo nową pasją, którą odkryłem już po wypadku i amputacji nogi. To sport, który od zawsze mnie intrygował, jednak dopiero po tych trudnych doświadczeniach otworzyła się przede mną możliwość spróbowania swoich sił na stoku, dzięki Prates on Board i Karolinie Adamskiej, która stworzyła świetną inicjatywę warunki do szkolenia i grupę instruktorską. Z czasem snowaboard stał się czymś znacznie więcej niż tylko aktywnością fizyczną. Dał mi ogromną radość, możliwość dobrej zabawy, poczucie wolności oraz motywację do dalszego działania. W pewnym sensie pomógł mi na nowo odnaleźć chęć do życia i pokazał, że mimo przeciwności można realizować swoje marzenia i czerpać satysfakcję z nowych wyzwań.

Wyjazd na Mistrzostwa Polski Instruktorów był dla mnie nie tylko okazją do obserwowania sportowej rywalizacji, ale również inspirującym doświadczeniem, które jeszcze bardziej utwierdziło mnie w przekonaniu, że snowboard stał się ważną częścią mojego życia.

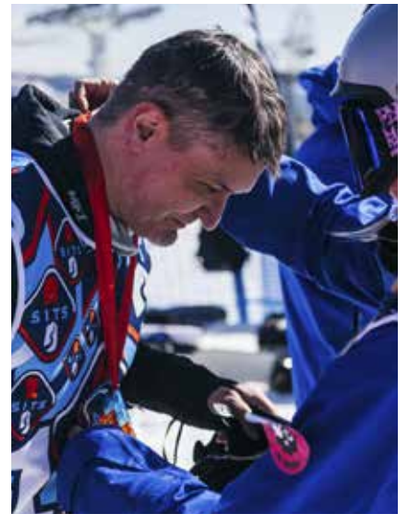
Seweryn
załoga Pirates on Board

OTWARCIE MPI 2026 PRZEZ PIRATES ON BOARD!

W imieniu społeczności Pirates on Board z całego serca dziękujemy za uchonorowanie pracy naszej załogi poprzez możliwość wystartowania w gigancie instruktorskim. Nie mam pojęcia dla kogo to było bardziej emocjonujące doświadczenie dla mnie i kadry, czy dla samych uczestników. Była nas garstka, ale emocje równały tym, które doświadczała setki instruktorów. Nie mówiąc już o wjeździe orczykiem na linie startu! Niech ktoś mi powie, że urywa mu nogę, zaproszę taką osobę do wjechania tą stromizną z osobą, która jeździ na protezie (kolego, który eskortowałeś Tomka, nie pamiętam twojego imienia, ale raz jeszcze dziękuję:) DUMA dla mnie, duma dla Kadry (bez której nie byłoby tego sukcesu) i ogromne oklaski dla reprezentacji Pirates on Board. Do zobaczenia!

Karolina Adamska







SZKOLENIE SITS Z PIRATES ON BOARD – MOJA PERSPEKTYWA





Witold Węglarz

Instruktor zawodowy SITS. Od 18 roku życia zajmujący się profesjonalnym szkoleniem snowboardowym w okresie zimowym w Polsce i za granicą. W sezonie letnim zajawiony poszukiwacz warunków do uprawiania surfingu w różnych destynacjach.

Gdy tylko dowiedziałem się o szkoleniu SITS dla instruktorów pracujących z osobami jeżdżącymi na protezach, wiedziałem, że chcę wziąć w nim udział. Pomyślałem że chętnie spotkam się ze szkoleniowcami którzy pokażą mi swoje spojrzenie oraz podzielą się swoim bogatym doświadczeniem.

Szkolenie odbyło się 28.02.2026 w miejscowości Zieleniec. Na miejscu czekały na nas trzy osoby prowadzące: Karolina, Maja oraz Ariel. Każde z nich wniosło do szkolenia coś wyjątkowego. Karolina i Maja, które na co dzień prowadzą Pirates on Board, podzieliły się ogromnym doświadczeniem zdobytym podczas organizacji obozów i wyjazdów dla osób z niepełnosprawnościami. Opowiadały nie tylko o technikach nauczania, ale przede wszystkim o relacjach, komunikacji i budowaniu zaufania – rzeczach, których nie znajdziemy w żadnym podręczniku.

Szczególnie zapadły mi w pamięć historie z ich własnych doświadczeń. Były autentyczne, często wzruszające, ale również pełne humoru. Pokazały, że praca z osobami po amputacjach to przede wszystkim praca z ludźmi – ich marzeniami, obawami i chęcią przekraczania własnych granic.

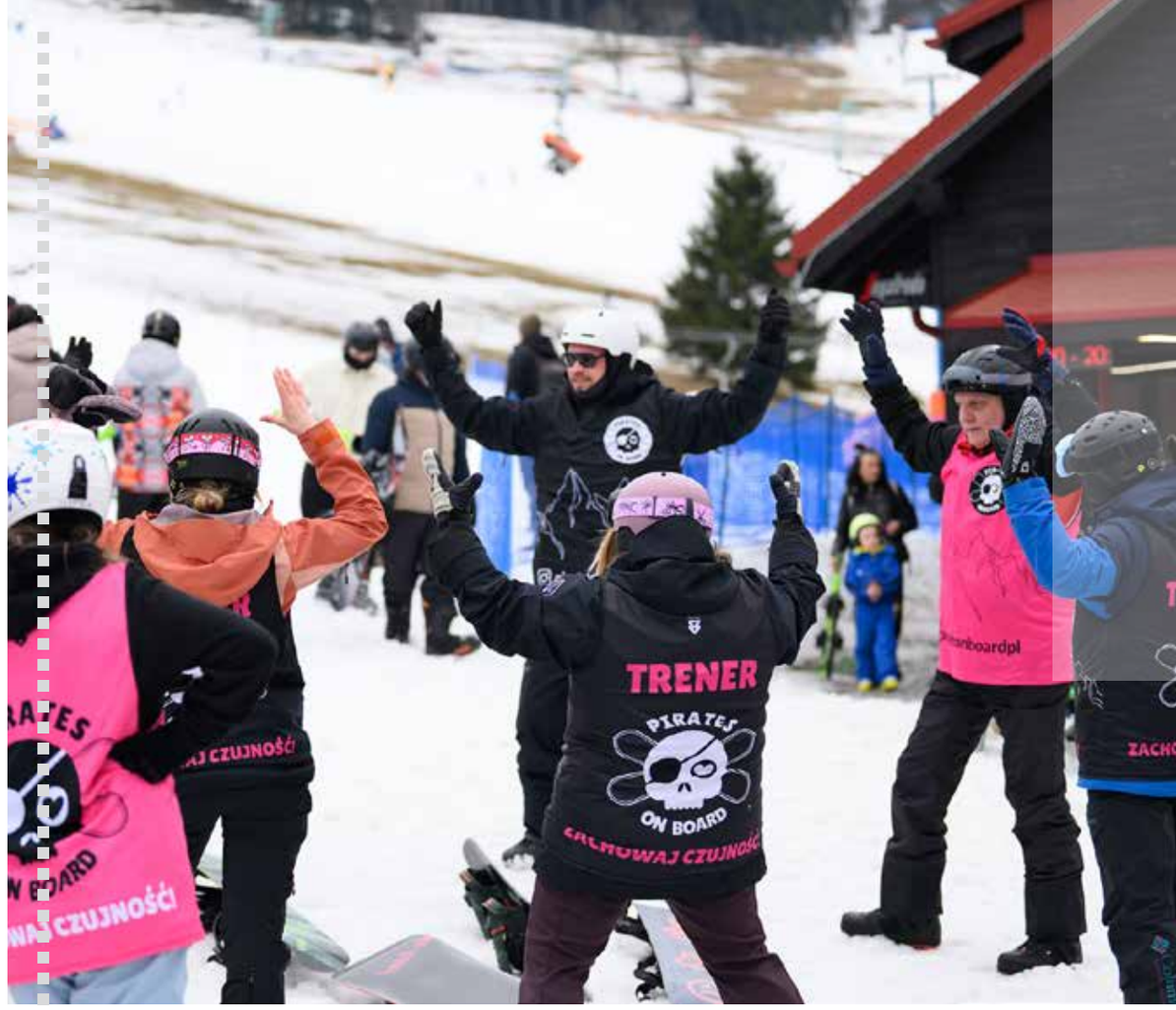
Kolejnym etapem szkolenia była część prowadzona przez Ariela – fizjoterapeutę, który na co dzień pracuje z osobami po amputacjach i zajmuje się doborem oraz dopasowaniem protez. Dzięki niemu mogliśmy zrozumieć, jak funkcjonują różne rodzaje protez, jakie są ich możliwości i ograniczenia oraz jak ogromne znaczenie ma indywidualne podejście do każdego uczestnika. Była to wiedza praktyczna, która pozwala instruktorowi lepiej zrozumieć potrzeby osoby, z którą pracujemy. Braliśmy czynny udział w zajęciach praktycznych, podczas których każdy z nas miał możliwość założenia specjalnie przygotowanych protez i przez chwilę spróbować zrozumieć jak działają. Już po pierwszej próbie utrzymania równowagi zrozumiałem że bez tego doświadczenia nie byłbym w stanie zrozumieć w jakimkolwiek stopniu tego mechanizmu. Sposób poruszania się w protezie jest zupełnie inny, niż mogłoby się wydawać. Trzeba nauczyć się nowego mechanizmu ruchu, odpowiednio przenosić ciężar ciała i zaufać sprzętowi. To doświadczenie pozwoliło nam jako uczestnikom zrozumieć jakiego rodzaju procesem jest nauka poruszania się na protezach. Była to niezwykle cenna lekcja pokory i empatii, której nie dałoby się przekazać samą teorią czy wykładem. Właśnie takie doświadczenia sprawiają, że jako przyszli instruktorzy jesteśmy w stanie lepiej zrozumieć naszych kursantów i skuteczniej wspierać ich podczas nauki.







Dużym atutem szkolenia była również część praktyczna na stoku. To właśnie tam mogliśmy wykorzystać wiedzę zdobytą podczas wykładów i przekonać się, jak wygląda prowadzenie zajęć w rzeczywistych warunkach. Praca z kursantami była czystym doświadczeniem i pokazała, że odpowiednio dobrane metody nauczania pozwalają każdemu czerpać radość z nauki jazdy snowboardzie. Zajęcia praktyczne uświadomiły mi również, jak ważne jest indywidualne podejście – nie istnieje jeden schemat pracy, ponieważ każdy uczestnik ma inne możliwości, cele i potrzeby. Wyjechałem z tego kursu bogatszy nie tylko o nowe umiejętności i certyfikat, ale przede wszystkim o nowe spojrzenie na sport i ludzi. Na koniec chciałbym podziękować Karolinie, Mai i Arielowi za stworzenie miejsca, w którym profesjonalizm spotyka się z pasją i autentycznym zaangażowaniem. Takie szkolenia pokazują, że sport może być dostępny dla każdego, a rolą instruktora jest nie tylko uczyć techniki, ale przede wszystkim pomagać ludziom przełamywać własne bariery.







SZKOLENIE SPECJALISTYCZNE PARASNOWBOARD – SNOWBOARD NA PROTEZACH





Na przełomie lutego i marca odbyło się w Zieleńcu pierwsze szkolenie specjalistyczne PARASNOWBOARDING, skierowane do instruktorów SITS.

Zajęcia obejmowały obszar techniczno-warsztatowy, podczas którego poznaliśmy budowę i funkcjonowanie protez kończyny dolnej w snowboardzie, zasady biomechaniki i specyfikę jazdy na snowboardzie na protezach oraz metodykę pracy instruktora z osobami po amputacji. Dzięki zaangażowaniu organizatorów umożliwiono nam także skorzystanie z urządzeń symulujących protezę nogi, co wyjątkowo mocno zadziałało na naszą wyobraźnię i skonfrontowało z rzeczywistością. Ukoronowaniem części wykładowej była praca na śniegu, gdzie nie tylko obserwowaliśmy zajęcia parasnowboard-owe ale także asystowaliśmy podczas ich prowadzenia oraz uczestniczyliśmy w analizie techniki jazdy i korekcie błędów.

Po dwóch dniach spędzonych z załogą ‘Pirates on Board’ trudno było nie przyznać, że pokonywanie własnych ograniczeń jest możliwe chociażby poprzez połączenie determinacji z przebywaniem w otoczeniu właściwych, życzliwych i zaangażowanych ludzi. Odnalezienie się w takim środowisku jest nie tylko cennym doświadczeniem kształcącym w aspekcie metodycznym pracy każdego Instruktora, ale przede wszystkim psychoemocjonalnym - dla mnie personalnie chwilami nawet zawstydzającym, mobilizującym do większej empatii i wyobraźni.

W obszarze sportów zimowych osób niepełnosprawnych mamy równie wielkie potencjały co deficyty – spoglądając chociażby na naszych paraolimpijczyków, a mając ponadto na uwadze wciąż jeszcze ewoluujący stosunek naszego społeczeństwa do osób niepełnosprawnych, gdzie pomimo powszechnie deklarowanej akceptacji nadal zauważalne jest duże wycofanie lub lęk, bezsprzecznie warto być częścią takiego przedsięwzięcia jak rozwój parasnoboardingu.

Na koniec – to piękna inicjatywa, wspierajmy ją. Zasłyszane podczas warsztatów historie parasnowboard-zistów dają dużo do myślenia i wskazują na olbrzymią nieprzewidywalność życia. Jeśli odbędą się kolejne edycje szkolenia – skorzystajcie, bo nauczycie się dużo, również o sobie.

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.

W dniach 28.02–1.03.2026 w Zieleńcu odbyłoa się pierwsza edycja szkolenia Parasnowboardowego - Snowboard na protezach dla instruktorów zawodowych SITS.

Ogromne podziękowania dla Mai Stankiewicz za fachowe przygotowanie prezentacji i poprowadzenie części metodoligicznej z punktu widzenia specjalisty uczącego osoby na protezach, oraz Ariela Zielonki z firmy Orto-Pes za poprowadzenie części warsztatowej z punktu widzenia fizjoterapeuty na codzień pracującego z pacjentami po amputacji.

Kawał fachowej wiedzy praktycznej wiedzy, który został przekazany w praktyczny i przystępny sposób. Uczestnicy mieli możliwość podzielić się doświadczeniami, empirycznie doświadczyć jak wymagające jest samo poruszanie się na proteznie porozmawiać z nami o wyzwaniach, radostkach, satysfkacjach i trudach prowadzenia szkoleń parasnowboardowych.

Z całego serca wierzę, że instruktorzy SITS będą chętnie uczestniczyć w kolejnych edycjach, poszerzać swoje horzonty, by z większą pewnością nauczać osoby o nieoczywistych potrzebach a społeczność Pirates on Board czy to pod banderą, czy bez niej będzie rosła!

W imieniu Pirates on Board zapraszam na kolejne szkolenia w sezonie 2026-2027 (obserwujcie social media) oraz do przeczytania refleksji uczestników!

Karolina Adamska

Instruktor zawodowy SITS, miłośniczka holistycznego podejścia do życia, założycielka Piratesn on Board



SAMO SPOTKANIE W TAKIM MIEJSCU, JUŻ BYŁO EKSTYCUJĄCE. ZIELENIEC – BAJKA.

Zacznijmy od początku:

Karola, osoba spinająca osoby z problemami.

6 spotkań w ciagu 3 lat.

Różne osoby. Problemy ich, nie dające sie opisać w słowach.

I finał tych spotkań.

Białka Tatrzańska.

Możliwość rywalizowania z ekipą instuktorów snowboardu - prawie nie rzeczywistość.

Starty w profesjonalnym trybie sportowym.

Ekipa startująca – prawie mistrzostwo olimpijskie.

I my – osoby po amuputacjach.

Przywitani godnie i na zasadach partnerskich.

Dziekuję Tobie i wszystkim zaagażowanym.

Tomek – lat 53
załoga Pirates on Board

WEBINAR
– SITS

18 grudnia 2025 roku na platformie Zoom odbył się pierwszy webinar SITS, poświęcony rozwojowi kompetencji instruktorskich. Wydarzenie skierowane było do asystentów i instruktorów na każdym poziomie zaawansowania, tworząc przestrzeń do zdobywania wiedzy i doskonalenia umiejętności w praktycznym, szerokim ujęciu – od metodyki nauczania, przez kompetencje miękkie, aż po budowanie odporności emocjonalnej.

Spotkanie poprowadziła dr Urszula Szczepanik, a w gronie zaproszonych gości znaleźli się: dr Piotr Marek, Maciej Tauber, Katarzyna Gniewosz oraz Marcin Hiller. Każdy z prelegentów wniósł unikalną perspektywę, opartą zarówno na doświadczeniu praktycznym, jak i zapleczu naukowym, co pozwoliło uczestnikom spojrzeć na rolę instruktora w sposób kompleksowy i inspirujący.

Program webinaru obejmował różnorodne zagadnienia kluczowe w pracy instruktora. Maciej Tauber przybliżył temat projektowania sytuacji edukacyjnych, podkreślając znaczenie świadomego planowania procesu nauczania. Dr Piotr Marek zaprezentował podejście do kompetencji instruktorskich oparte na badaniach, wskazując na ich realny wpływ na efektywność szkolenia. Marcin Hiller skupił się na roli emocji i systemu wartości, pokazując, jak budować własną „apteczkę odporności" w wymagającej pracy instruktora. Z kolei Katarzyna Gniewosz omówiła ocenę kompetencji miękkich, zwracając uwagę na ich znaczenie w codziennej pracy z kursantami.

Webinar miał interaktywny charakter – uczestnicy aktywnie włączali się w dyskusję, zadawali pytania i dzielili się własnymi doświadczeniami. Dzięki temu spotkanie nie było jedynie serią wykładów, lecz żywą wymianą wiedzy i inspiracji.

Wydarzenie przebiegło w profesjonalnej, a jednocześnie otwartej atmosferze i spotkało się z dużym zainteresowaniem. Dla wielu uczestników było nie tylko okazją do poszerzenia kompetencji, ale także impulsem do dalszego rozwoju. Sukces webinaru zachęcił organizatorów do planowania kolejnych spotkań, które będą kontynuacją tej wartościowej inicjatywy.



REKLAMA

jmp®

ZAPROJEKTUJ KOLOROWĄ ODZIEŻ DLA SWOJEJ SZKOŁY / KLUBU, ... A MY ZAJMIEMY SIĘ PRODUKCJĄ



PROFESJONALNA ODZIEŻ PRODUKOWANA W POLSCE

- jakie minimum?
  5 sztuk
- ile kolorów?
  kilkanaście kolorów do wyboru wiele możliwości konfguracji
- czy ten sam kolor będzie dostępny za rok?
  dostępność tych samych kolorów przez kilka lat
- czy mogę domówić taką samą kurtkę w kolejnych latach?
  możliwość domawiania odzieży w kolejnych latach
- loga?
  jak najbardziej: loga szkoły / klubu / partnerów w formie haftu lub nadruku

jmp-mydesign.com

WSKOCZ DO NASZEGO SKLEPU

sklep.jmpsport.pl

Kontakt:
JMP Sports Wear S.C.
ul. Marii Pajerskiej 8
34-400 Nowy Targ

e-mail: magda@jmpsport.pl
tel. +48 609 683 081

GUDAURI FREERIDE CAMP

WOLNOŚĆ ZACZYNA SIĘ OD WIEDZY

GRUZJA. KAUKAZ. GUDAURI.

Miejsce, do którego wracamy z ekipą EHschool od 2015 roku i które od lat jest dla nas jednym z najciekawszych terenów do rozwijania umiejętności jazdy poza trasą. Rozległe przestrzenie, naturalne formacje, duża różnorodność terenu i wysokie góry tworzą środowisko, w którym można zrobić ogromny progres – zarówno jako snowboardzista czy narciarz, jak i instruktor, który szuka idealnego miejsca pod rozwój kompetencji freerdie.

Ale dla nas freeride to znacznie więcej niż głęboki puch, piękne linie i adrenalina. Freeride zaczyna się od wiedzy, odpowiedzialności i bezpieczeństwa. Dlatego nasze wyjazdy do Gudauri budujemy jako kompleksowy proces szkoleniowy, w którym rozwój techniki jazdy idzie w parze z nauką świadomego poruszania się w terenie wysokogórskim.

NAJPIERW WIEDZA. POTEM GÓRY.

Zanim ruszamy głębiej w teren z grupą, pracujemy nad fundamentami. Doskonalimy technikę jazdy w puchu i zmiennych warunkach śniegowych, kontrolę prędkości, wybór linii, uczymy mechanizmów, które ułatwiają poruszanie się w głębokim śniegu i zwracamy uwagę na dostosowanie sposobu jazdy do aktualnego terenu. Równie ważnym elementem jest lawinowe ABC. Uczestnicy pracują z detektorem lawinowym, sondą i łopatą, ćwiczą poszukiwania, poznają procedury działania zespołu oraz uczą się odpowiedzialności za siebie i pozostałych członków grupy. Bo w górach nie wystarczy mieć sprzęt lawinowy w plecaku. Trzeba wiedzieć, jak go użyć – i rozumieć, dlaczego każda decyzja w terenie ma znaczenie.

GUDAURI JAKO KOLEJNY ETAP ROZWOJU INSTRUKTORA

Szczególne miejsce w naszych gruzińskich szkoleniach zajmują osoby o wysokich umiejętnościach technicznych: instruktorzy, asystenci instruktorów, uczestnicy szkoleń na stopnie sprawności oraz zaawansowani snowboardziści czy narciarze. Dla nich Kaukaz staje się czymś więcej niż miejscem do jazdy w puchu. To przestrzeń do zdobywania doświadczenia, którego nie da się w pełni zbudować podczas jazdy wyłącznie po przygotowanych trasach, i kursach szkoleniowych. Zmieniający się śnieg, nachylenie stoku, ekspozycja, widoczność, ukształtowanie terenu, wybór linii, praca zespołu – tutaj każdy z tych elementów zaczyna mieć realne znaczenie.

Dla przyszłego czy obecnego instruktora jest to niezwykle wartościowe uzupełnienie klasycznej ścieżki szkoleniowej. Dobry instruktor powinien nie tylko świetnie jeździć. Powinien rozumieć góry, teren, konsekwencje swoich decyzji i odpowiedzialność za ludzi, z którymi się porusza. Gudauri daje możliwość rozwijania tych kompetencji w środowisku, które bardzo szybko weryfikuje zarówno technikę, jak i sposób myślenia.

OD DOBREGO RIDERA DO ŚWIADOMEGO INSTRUKTORA

Wysoki poziom jazdy na przygotowanej trasie nie zawsze automatycznie przekłada się na swobodę w głębokim śniegu czy trudnym, naturalnym terenie. Dlatego dla zaawansowanych riderów i instruktorów praca w Gudauri może stać się kolejnym etapem rozwoju. Nie chodzi już tylko o poprawną technikę. Chodzi o czytanie terenu, dobór linii, kontrolę prędkości w różnych warunkach, ocenę własnych możliwości, komunikację w grupie i świadomość konsekwencji podejmowanych decyzji. To kompetencje, które budują nie tylko lepszego freeridera. Budują bardziej kompletnego instruktora.

DOŚWIADCZONA KADRA I LOKALNI PRZEWODNICY

Na szkolenia w Gudauri wyjeżdża doświadczony zespół instruktorów snowboardu SITS i narciarstwa EHschool, od lat związany z jazdą i szkoleniem freeride'owym. Grupy budujemy według poziomu zaawansowania, a tempo, charakter szkolenia i wybór terenu dopasowujemy do realnych możliwości uczestników. Podczas wypraw poza przygotowane trasy współpracujemy z doświadczonymi lokalnymi



przewodnikami, doskonale znającymi specyfikę Kaukazu, lokalny teren i panujące warunki. Bo naszym celem nie jest znalezienie najbardziej ekstremalnej linii. Celem jest znalezienie właściwej linii dla właściwej grupy, we właściwym momencie dnia, czy całego tygodnia.

GÓRY SĄ NAJLEPSZĄ SALĄ WYKŁADOWĄ

Szkolenie nie kończy się wraz z ostatnim zjazdem. Praktykę uzupełniamy wykładami dotyczącymi bezpieczeństwa, zachowania w górach i świadomego freeride'u. Analizujemy nagrania, omawiamy przejazdy i sytuacje spotkane w terenie, wykorzystujemy materiały filmowe oraz rozmawiamy o decyzjach podejmowanych podczas dnia w górach. To właśnie połączenie praktyki, analizy i wiedzy teoretycznej sprawia, że kolejny dzień w górach nie jest jedynie kolejnym dniem jazdy. Staje się kolejną lekcją, z wynikami jakich nie zdobędziesz nigdzie indziej.

Dla instruktorów i osób przygotowujących się do tej roli ma to jeszcze jeden wymiar – pozwala spojrzeć na góry nie tylko oczami ridera, ale również spojrzenie osoby, która w przyszłości może odpowiadać za rozwój, decyzje i bezpieczeństwo innych, podczas zajęć w terenie podczas codziennych szkoleń, jeżeli warunki poza trasami pozwalają nam na rozwój kompetencji w tym kierunku.

A KIEDY JESTEŚMY GOTOWI – WCHODZIMY POZIOM WYŻEJ.

Jednym z najbardziej niezwykłych doświadczeń, jakie daje Kaukaz, jest heliskiing i heliboarding. Lot helikopterem w wysokie partie gór, lądowanie z dala od infrastruktury ośrodka i zjazd przez dziewiczy śnieg potrafią całkowicie zmienić sposób postrzegania freeride'u. Ale również tutaj obowiązuje dokładnie ta sama zasada: najpierw przygotowanie – później przygoda.

Heliboarding nie jest dla nas celem samym w sobie ani atrakcją, którą trzeba „odhaczyć" (Nie raz się okazało, że góry nam nie pozwalały na Heli i wycieczki się nie odbyły). Jest kolejnym etapem dla odpowiednio przygotowanych uczestników, realizowanym przy wsparciu profesjonalnych przewodników i poprzedzonym pracą nad techniką, bezpieczeństwem oraz funkcjonowaniem zespołu.

FREERIDE TO WOLNOŚĆ. ALE ŚWIADOMA.

Od 2015 roku podczas naszych wypraw do Gudauri obserwujemy, jak jazda w wysokich górach zmienia ludzi. Dobry snowboardzista zaczyna inaczej patrzeć na teren. Zaawansowany rider odkrywa kolejne obszary własnej techniki i możliwości.

A instruktor zaczyna dostrzegać rzeczy, których wcześniej podczas jazdy po przygotowanej trasie po prostu nie potrzebował zauważać. I właśnie dlatego wierzymy, że doświadczenie freeride'owe powinno być jednym z elementów rozwoju świadomego, wszechstronnego instruktora snowboardu i narciarstwa.

Nie po to, żeby każdy został freeriderem. Po to, żeby każdy, kto uczy innych, jeszcze lepiej rozumiał góry, śnieg, własne możliwości i odpowiedzialność za drugiego człowieka. Bo najlepszy freerider to nie ten, który pojedzie wszędzie. To ten, który wie, gdzie może pojechać, kiedy może pojechać – i kiedy powinien odpuścić.

A NAJLEPSZY INSTRUKTOR?

To ten, który nigdy nie przestaje być uczniem.

EHschool | Gudauri | od 2015 roku – nadal, jak zawsze w marcu odpalamy Freeride Camp

SZKOLENIE.
ŚWIADOMOŚĆ.
BEZPIECZEŃSTWO.
PROGRES.

Acker – założyciel EHschool.
Pasjonat ciągłego progresu
jak na stoku tak i w życiu.







RELACJA ZE SZKOLENIA RIDE LIKE A GIRL SITS



Agata Tomala

Absolwentka Akademii wychowania fizycznego oraz Śląskiego Uniwersytetu medycznego, instruktorka z wieloletnim doświadczeniem

W dniach 12–14.12 wraz z otwarciem sezonu w ośrodku Czarna Góra Resort odbyły się wyjątkowe warsztaty SITS dla kobiet.

Było to pierwsze tego typu wydarzenie stworzone przez kobiety dla kobiet. Uczestniczkami warsztatów były instruktorki z całej Polski.

Pomysłodawczynie a zarazem realizatorki – Katarzyna „Gienia" Pokój oraz Urszula Szczepanik (chyba nie trzeba przedstawiać) podjęły się wprowadzenia kameralnej grupy instruktorek w najnowsze wytyczne związane z metodyką nauczania opartą na komunikacji oraz feedbacku – jednak to nie był jedyny zrealizowany cel podczas tego weekendu.

Atrakcyjnym dodatkiem była możliwość testowania desek od lib tech i gnu – zwłaszcza w kontekście omawianego tematu sprzętu i możliwości jakie dają nam różne ustawienia wiązań (pozdro dla Panów, którzy bardzo cierpliwie skręcali, przestawiali oraz wymieniali dla nas dechy)

Jeśli chodzi o warunki na stoku- były iście polskie. Nie wszystkie trasy były otwarte, ale w nocy wpadał lekki mróz. Na szczęście to nie warunki były definicją jakości szkolenia.



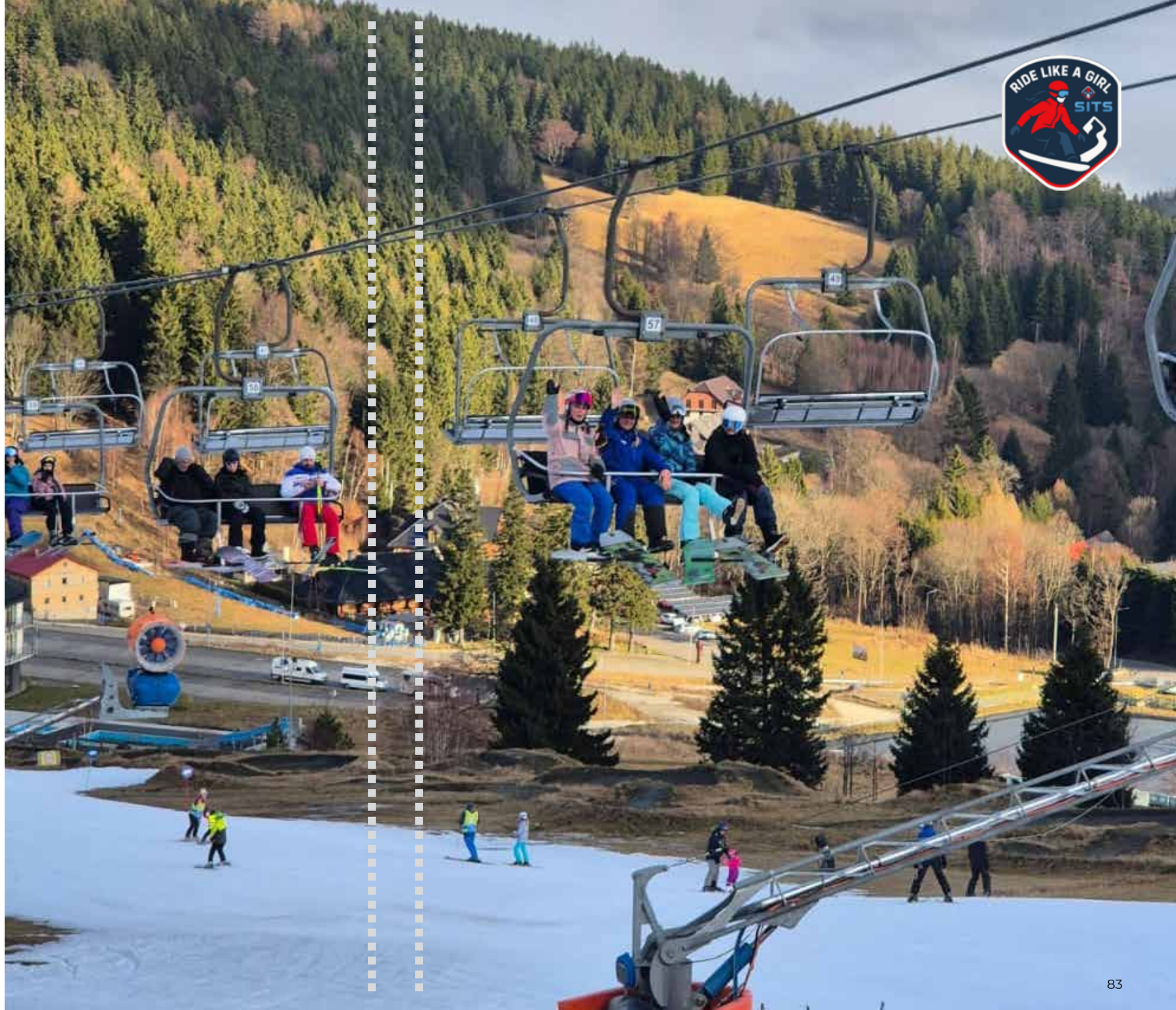


W Sobotę, czyli pierwszego dnia na stoku było mocno teoretycznie. Gienia w bardzo chronologiczny sposób przekazywała nam wiedzę oraz informacje. Dzień zakonczylysmy wykładem, który był konkretnym infopackiem. Sednem tego było zapoznanie z metodą pracy za pomocą aktywnego feedbacku, zwaną scenariuszem GRIP. Nie zabrakło też videoanaliz które złapałyśmy w ciągu dnia. Zakończyłyśmy pogadanka na temat kompleksowego doboru sprzętu. Dla chętnych dostępna byla odnowa w strefie wellnes ośrodka w którym spałyśmy – złote Góry- Sienna.

Niedziela przebiegła w bardziej praktycznej odsłonie. Miałyśmy okazję do konkretnego rozjeżdżenia, ktore było super okazją do zajawienia sie na nadchodzący sezon.
Na prośbę dziewczyn w dosłownie kilku skrętach przypomniałyśmy sobie kolejno techniki szkoleniowe, wykorzystałyśmy nagrywki aby na sobie nawzajem wprowadzić omawiany dzień wcześniej feedback z założeniem GRIP, w warunkach treningowych zachęcając siebie nawzajem do aktywnej komunikacji.

Plan szkolenia byl bardzo konkretny i wypełniony wartościowymi treściami jednak quo całego wydarzenie nastawione było na otwartą atmosferę z ogromną uważnościa na każdą z uczestniczek.

Strategia skonstruowana przez dziewczyny nie była realizowana ślepo, ale udało się wykonać wszystkie założenia. Super opcją była możliwość podzielenia się własnymi doświadczeniami i problemami z jakimi spotykamy się w pracy na codzień, jak się okazało wiele dziewczyn miało podobne spostrzeżenia i zmagania. Było to bardzo wyposażające doświadczenie. Myśle, że warto zaznaczyć fakt iż podczas naszego krótkiego szkolenia profesjonalizm naszych trenerek nieraz nas zaskoczył, nie było pytan bez odpowiedzi, ani wątpliwości które nie zostałyby rozchwiane. Nasze PROprowadzace podjęły się świetnej inicjatywy rozpoczynając tego typu szkolenie w Polsce z tak kompletnym zasobem merytorycznym, wiedzą i umiejętności, więc warto! Także dziewczyny- stay tune bo z tego co nam wiadomo królowe SITSu nie zamierzają się zatrzymywać!



RELACJA Z UNIFIKACJI I i IZ SITS

Pierwotnie unifikacja Instruktora i Instruktora Zawodowego miała się odbyć w Szczyrku, jednak po rekonesansie terenu poinformowano nas o zmianie miejsca na Wisłę. Unifikację poprowadził IW Łukasz Polasik.

Zajęcia zaczęły się punktualnie rozgrzewką- krótką acz obszerną w różne ćwiczenia i zabawy w grupie. Dla większości był to pierwszy dzień na desce w sezonie, więc mieliśmy trzy wolne zjazdy.

Do głównej przerwy przerobiliśmy techniki jazdy od ślizgowego rotacyjnego po cięty NW oczywiście z wdrożeniem jazdy na switch. Dzieliliśmy się na grupy i zjeżdżaliśmy partiami tak, aby Łukasz sprawdzał nasze umiejętności każdego z osobna. Każdy otrzymywał wskazówki co należy poprawić i co jest ok. Po krótkiej przerwie na herbatkę Łukasz wyciągnął swój „arsenał": pałki, linki, gumy, piłeczki tenisowe... i z pełną precyzją pokazał mnóstwo ćwiczeń z ich użyciem, zaś na koniec zostawił ćwiczenia z piłką tenisową dla zaawansowanych kursantów.

Ostatnia część warsztatów odbyła się w knajpie gdzie Łukasz podpisał nam indeksy. Dużo rozmawialiśmy o certyfikacie PRK i związanym z nim możliwościach pracy instruktora za granicą, a także o systemie szkolenia kadr instruktorskich.

MOJE SPOSTRZEŻENIA Z UNIFIKACJI.

1. Zmiana stoku dzień przed. Mamy czasy, że trzeba zaakceptować fakt niestabilności warunków śniegowych ... zwłaszcza na początku sezonu. Jak doświadczyliśmy warunki w Wiśle były zacne – Łukasz zapewnił nam najlepsze warunki na ten czas.
2. Moje oczekiwania zostały w pełni spełnione: oczekiwałam nowych pomysłów gier zespołowych podczas rozgrzewki, użycie akcesoriów do doskonalenia jazdy, szlif jazdy technicznej oraz wymiana doświadczeń w nauczaniu w grupach czy indywidualnych lekcjach. Łukasz zafascynował mnie różnorodnością przyborów jakie wykorzystuje do doskonalenia jazdy. Jakże proste przedmioty zakupione za grosze w sklepie budowlanym potrafią zwiększyć atrakcyjność zajęć poza ich oczywistą funkcjonalnością! Zawsze moi kursanci cieszą się na ćwiczenia z kółkami, a teraz ja ekscytuję się jak dzieciak wdrożeniem kolejnych akcesoriów! Ćwiczenia z odbijaniem piłki tenisowej podczas jazdy dla najbardziej zaawansowanych??? Sztos!!! I tutaj chyba nie tylko ja zostałam oszołomiona.
3. Kontakt na grupie jaka została stworzona na potrzeby naszej unifikacji. Wciąż wymieniamy się na niej swoim doświadczeniem.

Zawsze po unifikacji wracam z tą samą konkluzją – to potrzebna dla nas instruktorów aktualizacja wiedzy od doświadczonej kadry i wymiana doświadczeń między nami instruktorami.

Z entuzjazmem i pełna inspiracji jadę na wyjazd grupowy, na którym szlifuję grupę średniozaawansowanych.

Dziękuję Łukaszowi oraz grupie za warsztaty i do zobaczenia na stokach.



Julia Wengrzyńska

Instruktor Zawodowy SITS, brązowa medalistka MŚ, srebrna medalistka ME i PL w wakeboardzie, rekordzistka PL w najdłuższym dystansie pokonanym na wakeboardzie w ciągu 12h, świeża pasjonatka surfinguJulia Wengrzyńska – Instruktor Zawodowy SITS, brązowa medalistka MŚ, srebrna medalistka ME i PL w wakeboardzie, rekordzistka PL w najdłuższym dystansie pokonanym na wakeboardzie w ciągu 12h, świeża pasjonatka surfingu.

UNIFIKACJA UPRAWNIEŃ

W sobotę 10.01.2026, na stokach Kotelnicy Białczańskiej, spotkaliśmy się na kolejnej cyklicznej unifikacji uprawnień. Zebrała się nas liczna grupa, około kilkunastu instruktorów i trenerów SITS, Prowadził nas instruktor wykładowca Krzysiek Kenny Traczyk. Było różnorodnie, były młode wilki i starzy wyjadacze, a wszyscy prezentowali wysoki poziom.

Tego dnia znaleźliśmy się chyba w samym centrum arktycznego niżu. Zima na dobre zawitała na Podhale. Temperatura odczuwalna około -50 stopni. Momentami było naprawdę ciężko nawet zatwardziałym zimolubom. Zaczęliśmy od, przy takiej pogodzie tym bardziej koniecznej, obowiązkowej rozgrzewki. W grupie zawsze raźniej. Dobrze jest wymieniać się wiedzą i poznawać nowe sposoby na ciekawą, integrującą rozgrzewkę.

Dzięki uprzejmości Białczańskich gospodarzy mogliśmy liczyć na skipassy w promocyjnych cenach. Białka nawet pusta zawsze jest zatłoczona, lecz na szczęście nie staliśmy w kolejkach. Po krótkim rozjeździe nadszedł czas na weryfikację umiejętności poszczególnych technik. I choć przy tak licznej grupie trudno o indywidualny feedback, to każdy wyniósł coś wartościowego. Po krótkiej przerwie na zagrzanie się ruszyliśmy na parę dni wcześniej przygotowany snowpark. Tę część potraktowaliśmy swobodnie, zgodnie za słowami Kennego „A teraz zabawa". O umiejętnościach i zajawce grupy niech świadczy, że tylko nieliczni, zmarznięci i zmęczeni odpuścili tę część. Większość pokazała swoją klasę, zwłaszcza, że to dopiero początek sezonu i dla niektórych pierwsze dni na śniegu.

Wielkie brawa dla wszystkich uczestników. Świetna jest postawa instruktorów SITS. Niezależnie od umiejętności pokora i skromność, a zawsze kiedy trzeba chęć pomocy i dzielenia się wiedzą. W takich sytuacjach czuć, że tworzymy razem fajną społeczność. To szczególnie istotne biorąc pod uwagę, że w snowboardingu od samego początku była ta przyjazność i wspólnotowość. I to właśnie, mam takie wrażenie, powinno w tych czasach przyciągać bardziej niż moda i lans. I fajnie by było mieć czas, żeby w trakcie szkoleń mówić o tym dzieciakom. Jedyna uwaga na koniec. Była z nami tylko jedna dziewczyna. Wielka szkoda, że dalej jest Was mniej!

Wielkie pozdrowienia dla wszystkich. Do zobaczenia w górach.



Hubert Wójcicki

Pasjonat sportu i muzyki, nauczyciel, instruktor snowboardu i narciarstwa biegowego, perkusista, tata dwójki zajawkowiczów, Zakopiańczyk, wolny duch.

JAPAN POW!





Dawid Chudy

Magister sztuki, absolwent Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie na Wydziale Aktorskim
Instruktor zawodowy SITS
Instruktor międzynarodowy IVSI w snowboardzie
Mistrz polski instruktorów SITS w slalomie 2026
Pilot samolotowy z licencją PPL

Są takie miejsca, które przez długi czas istnieją w naszej głowie bardziej jako wyobrażenie niż rzeczywisty punkt na mapie. Dla mnie przez lata Japonia była właśnie jednym z nich. Kojarzyła mi się przede wszystkim z samurajami, sushi, mangą, zaawansowaną technologią czy kulturą, która potrafi fascynować swoją odmiennością niemal na każdym kroku. Była gdzieś daleko, trochę egzotyczna, trochę tajemnicza i zdecydowanie nie na tyle bliska, by myśleć o niej jako o miejscu, do którego można po prostu pojechać na snowboard.

W drugiej połowie pierwszej dekady XXI wieku Japonia zaczęła pojawiać się w snowboardowej kinematografii coraz częściej. Po 2010 roku była już właściwie wszędzie. W kolejnych filmach topowi riderzy naszych czasów kreślili tam swoje linie – w miejscówkach wyglądających bardziej jak scenografia z filmu niż prawdziwe góry. Białe drzewa, miękkie grzbiety, niewiarygodne ilości śniegu i riderzy dosłownie znikający po pas w puchu. Kolejne lasy, kolejne dropy i kolejne spektakularne linie. Cała snowboardowa scena zachłysnęła się Japonią, a właściwie tym, co miała do zaoferowania jej zima. To mniej więcej wtedy podjąłem decyzję, że muszę sprawdzić to osobiście!

TYLKO DLACZEGO WŁAŚCIWIE PADA TAM TYLE ŚNIEGU?

Zimą czynniki atmosferyczne – szczególnie w północnej prefekturze Hokkaido – tworzą warunki niemal idealne do produkcji śniegu. Z Syberii nad Morze Japońskie napływa lodowate, suche powietrze. Po drodze nabiera ono ciepła i ogromnych ilości wilgoci znad stosunkowo ciepłej powierzchni morza.





Kiedy dociera nad Japonię, trafia na jej górzysty teren i zostaje gwałtownie wypchnięte w górę. Powietrze ochładza się, para wodna zamienia się w śnieg, góry robią resztę i powstaje magia! Dzięki temu połączeniu dostajemy ogromne ilości lekkiego, suchego puchu, często przy temperaturach sięgających kilkunastu stopni poniżej zera. W styczniu i lutym, kiedy ten mechanizm rozkręca się na dobre, potrafi sypać tygodniami z pojedynczymi dniami przerwy. Nigdy nie zapomnę, jak mojej



pierwszej zimy, widząc pełne słońce początkiem stycznia, kolejny raz zobaczyłem je dopiero początkiem lutego.

Moimi motywacjami do wyjazdu nie była tylko chęć przeżycia przygody i sama jazda, ale również rozwinięcie się jako instruktor. Możliwość szkolenia w środowisku międzynarodowym razem z instruktorami z całego świata jest naprawdę bezcenna. Wspólna jazda, wymienianie się doświadczeniami, otwieranie się na nowe podejścia szkoleniowe. Nowych inspiracji przybywa w tempie opadów śniegu! I wiecie co? Jako instruktorzy SITS na tle innych systemów szkoleniowych naprawdę nie mamy się czego wstydzić! Po rozmowach z wieloma instruktorami szybko okazało się, że nasz system szkoleniowy jest przez nich postrzegany jako mocno szczegółowy i techniczny. Bardzo dobrze przygotowujący riderów do jazdy po przygotowanych trasach, z naciskiem na skręty wykorzystujące mechanizm NW (nisko – wysoko). Pamiętam, jak pierwszego sezonu jeden instruktor-egzaminator, z którym pracowałem, powiedział mi, że jeżdżę jak typowy europejski rider. Czyli jak – zapytałem? Szybko, dynamicznie i z NW! Fun fact: w australijskim i nowozelandzkim systemie szkoleniowym o wiele większy nacisk przykłada się do mechanizmu WN (wysoko – nisko) i to jego wprowadza się możliwie jak najwcześniej.

Zanim jednak wylądowałem tam po raz pierwszy, za moją destynację obrałem kultowe Niseko i zacząłem szukać ofert pracy. Było ich raptem kilka. Zaaplikowałem do każdej z nich i nie dostałem odzewu od żadnej z nich. Zmieniłem taktykę wedle zasady – jak nie drzwiami, to oknem. Napisałem coś na kształt listu motywacyjnego i razem z kompletem dokumentów rozsyłałem je do każdej ze szkół, które operowały w okolicy. Po jakimś czasie w końcu zacząłem dostawać pierwsze odpowiedzi i zacząłem proces rekrutacji. Pewnego jesiennego wieczoru otrzymałem odpowiedź od australijskiej szkoły, na której zależało mi najbardziej. Brzmiała mniej więcej tak: „Hej David! Jak wiesz, jesteśmy małym, niezależnym teamem. Nie zatrudniliśmy nikogo nowego od dłuższego czasu i nie wiemy, czy będziemy mieli na tyle pracy, żeby regularnie wypełniać twój grafik, ale polubiliśmy cię! Jeśli miałbyś ochotę do nas dołączyć, to zapraszamy! Mamy dla ciebie pracę i nocleg.” Mentalnie siedziałem już w samolocie!

Zasadniczo klimat na stokach różni się od tego, który znamy chociażby z alpejskich kurortów. Oprócz najbardziej znanych i rozreklamowanych miejscówek, jak Niseko, Hakuba i Myoko, jest przede wszystkim bardziej kameralnie i lokalnie. W wielu resortach snowboardzistów jest więcej niż narciarzy. Infrastruktura też potrafi zaskoczyć. Zdarzają się oczywiście nowoczesne gondole czy szybkie koleje krzesełkowe z podgrzewanymi skórzanymi fotelami - ale jest to raczej rzadki widok.



Zdecydowanie częściej doświadczysz krzesełek skleconych z kilku metalowych rurek, bez zabezpieczenia, poruszających się żółwim tempem do góry. Z kolei większość restauracji na stoku nadal ogrzewana jest piecami na butle gazowe à la polska lata 90. Nie ma DJ-ów grających pod restauracjami, tłumów na rauszu ani kelnerów w knajpach. Zamówienie na szamę składasz przez automat, płacąc gotówką. Przy stoliku obok spotkasz japońską rodzinę

jedzącą onigiri i pijącą swoją herbatę z termosu w ciszy, kontemplując widok za oknem. W menu nie uświadczysz schabowego, cheeseburgera z frytkami ani pizzy, tylko pięć odmian ramenu, bowle ryżowe podawane na kilka sposobów czy krewetki w tempurze w cenie małej quattro formaggi w Tyrolu. Dobra kawa na stoku to rzadkość, ale pyszną zieloną herbatę kupisz wszędzie. Wody w butelce nie kupisz na później, ale w każdej knajpie są stoiska z górską, filtrowaną wodą za darmo. W nawet najbardziej oddalonym górskim schronisku zastaniesz czyste i podgrzewane toalety z dziesiątkami przycisków i wyborem muzyki w tle, ale w umywalce masz już tylko kranik z zimną wodą. Takich opowieści można mnożyć. Kraina kontrastów!

Sama struktura lekcji również różni się od tej, którą znamy chociażby z Polski. Najkrótszy pakiet lekcji z instruktorem trwa 3 h. Najczęstszym wyborem jest jednak tak zwany „full day lesson", trwający 7 h z godzinną przerwą na lunch. Daje nam to niesamowity komfort nauczania, bez obawy o zaraz kończący się czas. Jednakże przy takiej strukturze lekcji trzeba naprawdę dobrze rozplanować plan dnia. Wymagające momenty lekcji przeplatać luźniejszymi, tak aby zachować jak najbardziej optymalne warunki szkolenia. Niejednokrotnie jest to lekcja z jednym uczniem. Na to, czy finalnie zrobiłeś dobrą robotę, nie wpływa tylko progres techniczny twojego podopiecznego, ale również to, jakie flow mieliście między sobą, czy uczeń nie został przeciążony fizycznie lub psychicznie, czy teren, w który został zabrany, stymulował go do rozwoju, czy już przerażał itp. Zdarza się, że dzień potrafi zrobić jedna świetna linia w ukrytym spocie, zdjęcie, pożyczone od ciebie zapasowe cieplejsze rękawiczki w połowie dnia – gdy jego już przemokły, czy przerwa na gorącą czekoladę w miejscu z pięknym widokiem. Twoja praca polega na byciu jednocześnie instruktorem, przewodnikiem, opiekunem i ziomkiem, z którym chce się spędzać czas!

Jednak nie samą pracą człowiek żyje! Conajmniej jeden dzień wolnego w tygodniu jest normą, niezależnie jak pracowity jest dany okres. Opcji jak spędzić takie dni jest mnóstwo. O salonach gier, gastronomii, onsenach czy miasteczkach do zobaczenia nawet się nie rozpisuję, bo to temat na osobny artykuł. Skupmy się na miejscówkach do jazdy. Będąc w resorcie mamy sporo przygotowanych ciekawych tras o każdym poziomie trudności oraz snowparki. Generalnie każdy znajdzie coś dla siebie. Najciekawiej jednak się robi wszędzie pomiędzy nimi. Większość tego terenu jest zalesiona, tonie w świeżym puchu i jest dla nas otwarta na zasadach podobnych do tych ze snowparku. Znajdziecie tam strome dropy, pilowsy, naturalne half pipey, oraz miejscami teren bardziej łagodny i otwarty. Polecam przestudiować wcześniej mapy topograficzne, żeby np. zapuszczając się w taki teren nie utknąć na wypłaszczeniu gdzieś pośrodku lasu. Po mocnym opadzie śniegu bez prędkości można spokojnie zapaść się tam po pas lub głębiej, a przedzieranie się do kolejnego miejsca z którego znowu będziemy mogli zacząć jechać potrafi zająć godzinę. Sprawdziłem, ciekawe doświadczenie, nie polecam. ;) Uważać też trzeba na olbrzymią ilość rzek i strumyków, z wierzchu przykrytych śniegiem, oraz ukryte dziury przy drzewach, do których jak się wpadnie, to samodzielne wydostanie się może być niemożliwe. Dlatego pełne ABC lawinowe oraz conajmniej jeden przeszkolony kompan z nami jest tutaj absolutną podstawą! Fani splitboardów również znajdą coś dla siebie przy resorcie lub w bardziej oddalonych terenach. Ja osobiście najczęściej wybieram seta złożonego z rakiet śnieżnych, kijków i deski przytroczonej do plecaka. W leśnym Japońskim terenie sprawdza się świetnie!

Od mojego pierwszego sezonu w JP minęło kilka lat, a jednosezonowa przygoda zmieniła się w mój drugi zimowy dom. Po drodze zmieniały się szkoły, miejsca jak również priorytety. Obecnie na pierwszym miejscu jest praca szkoleniowca którą uwielbiam i która ciągle daje mi masę satysfakcji. Japonia, która kiedyś była dla mnie odległym obrazem z snowboardowych filmów, dziś jest miejscem, w którym każdego sezonu uczę się czegoś nowego - o snowboardzie, o pracy z ludźmi i trochę też o sobie. I chyba właśnie dlatego wciąż chce mi się tam wracać.

REKLAMA



WYPRAWA NA 6-TYSIĘCZNIK – HUAYNA POTOSÍ 6088M N.P.M. – AMERYKA POŁUDNIOWA





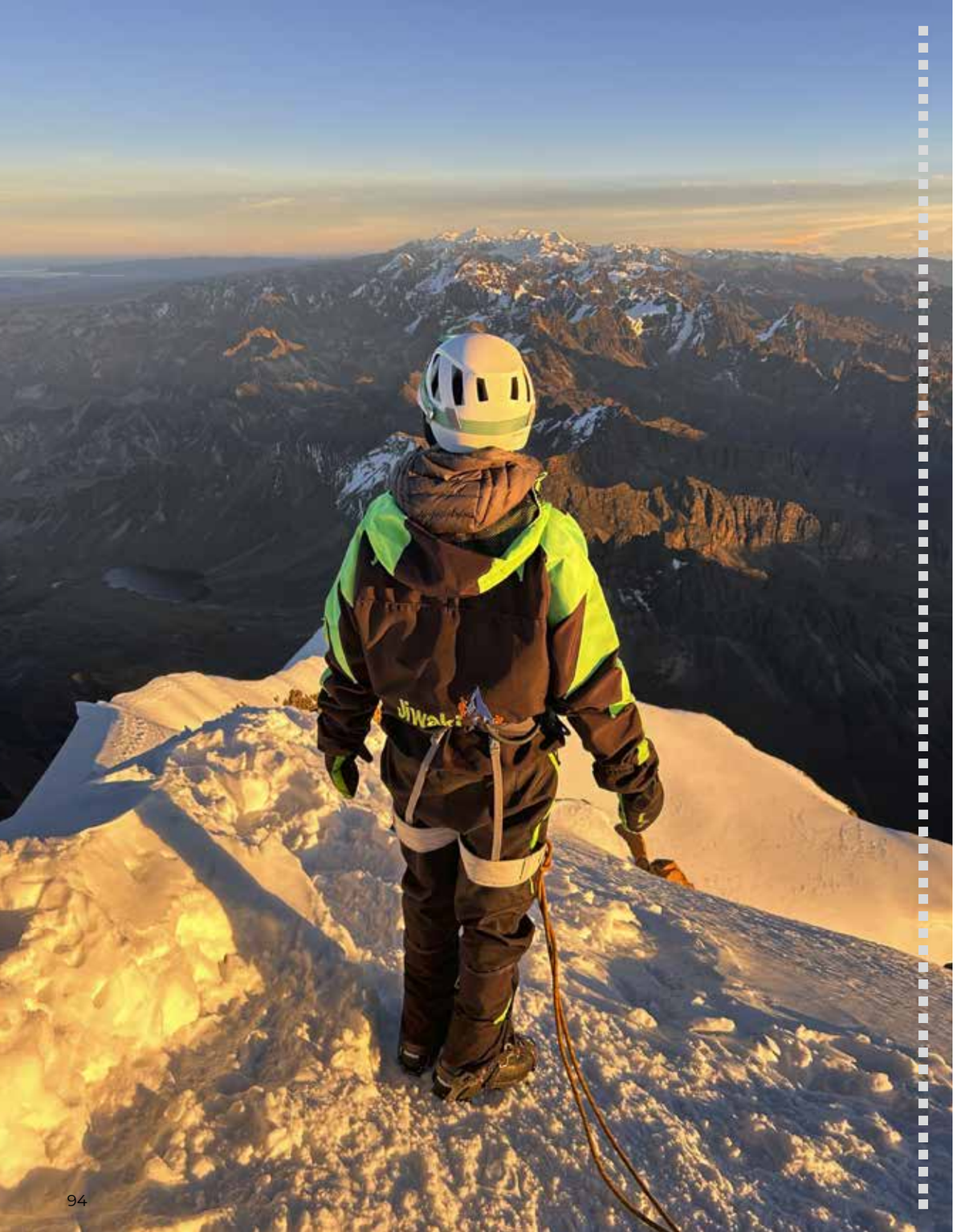
Anna Płaza

Instruktorka zawodowa SITS, od lat związana ze Szkołą STOK w Białce Tatrzańskiej, miłośniczka gór, aktywnego trybu życia i podróży na koniec świata.

Hej! Chciałabym przybliżyć Wam moją podróż do Boliwii i wyprawę na mój pierwszy 6 tysięcznik!
Huayna Potosi – szczyt który zdobyłam, to jeden z najbardziej dostępnych technicznie sześciotysięczników na świecie. Najbardziej dostępny, ale zdecydowanie niełatwy, no bo.. w końcu to 6 tysięcznik! Ale to dobry wybór na taką pierwszą PRZYGODĘ z turystyką wysokogórską. Przygoda ta, pokazuje, czym naprawdę są góry wysokie — zmęczeniem, pokorą, walką ze sobą, ale też ogromną radością, kiedy stajesz na szczycie.

Huayna Potosi leży w Boliwii, ten kraj to dla mnie ogromne podróżnicze zaskoczenie, nie spodziewałam się, że będzie mnie czekało tutaj aż tyle zachwytów. Zdobycie góry kiełkowało w mojej głowie od dawna, pierwsze marzenie i chęć wejścia gdzieś wyżej zrodziły się podczas czytania książek o Wielickim, Wandzie Rutkiewicz czy Kukuczce. Ale to przecież tylko marzenie, które wydawało mi się nie do końca możliwe do spełnienia. Leżało sobie więc gdzieś na dnie mojego pudełka marzeń, nieświadome, że już niedługo zostanie spełnione.
Podróż do Ameryki Południowej, a w tym do Boliwii, tego roku w ogóle miała się nie odbyć. Zaplanowana była Sri Lanka, miał być surfing i jego nauka — już tak na poważnie, z pełnym skupieniem na falach. Ale życie pisze różne scenariusze, sytuacja geopolityczna zmusiła mnie i mojego partnera do obrania zupełnie innego podróżniczego kierunku. To co — Ameryka Południowa? Czemu nie. Tam jeszcze nie byłam, no i przecież tam są moje ukochane góry. Bo Boliwia to góry, Boliwia to natura, Boliwia to ogromne wysokości. ANDY — najdłuższe pasmo





górskie światа, które rozciąga się na długości blisko 7000 kilometrów - niemal przez cały kontynent Ameryki Południowej, od Wenezueli i Kolumbii na północy, przez Ekwador, Peru, Boliwię, Chile i Argentynę.
Podróże są obecne w naszym życiu od lat. Zaczęło się dawno temu od pierwszych wyjazdów w Alpy z deską, potem był eurotrip z namiotem, podczas którego przez dwa miesiące przejechaliśmy sporą część Europy. Była też pierwsza wielka podróż na inny kontynent z plecakiem, która trwała aż sześć miesięcy i po której wpadliśmy po uszy. To wtedy okazało się, że od podróżowania już nigdy nie uciekniemy, bo zaraz obok snowboardingu stało się ono naszą największą pasją. Na swoim koncie mamy już około 70 krajów. Kochamy świat, otwartość ludzi, różnorodność i to, że zwykła codzienność, potrafi być pełna przygód — tych małych i tych większych.

AKLIMATYZACJA

Kluczowe słowo w zdobywaniu wysokich szczytów. Bo choćbyś miał najlepszą kondycję, a po górach poruszał się niczym kozica górska, bez aklimatyzacji nic nie zadziała. Spędziliśmy tutaj miesiąc, a wyjście na 6-tysięcznik zaplanowaliśmy na sam koniec pobytu. Pierwszy kontakt z wysokością mieliśmy już po 10 dniach. Najpierw około 4000 m n.p.m., bo na takich wysokościach położone są niektóre miasta w Boliwii. No i oczywiście słynne La Paz — najwyżej położona stolica świata, skąd właśnie wyjeżdża się na trekking na naszą wymarzoną górę. Wcześniej była nieustanna aklimatyzacja, co w kraju położonym tak wysoko nie jest w sumie dużym wyzwaniem — po prostu jesteś i w pewnym stopniu organizm sam się przyzwyczaja. W między czasie odkrywaliśmy Boliwię i jej uroki, jeździliśmy po najwyżej położonym na świecie płaskowyżu Altiplano, podziwialiśmy naturę, wulkany, biegaliśmy po największym solnisku świata, które ma aż 10 tysięcy km², chodziliśmy po górach, odwiedzaliśmy wodospady i chłonęliśmy boliwijską przyrodę. Dużo jest tutaj tych „naj", ale Boliwia taka właśnie jest – a wszystko to cały czas na wysokościach, więc organizm powoli się aklimatyzował.

W samej stolicy spędziliśmy też trochę czasu. Jest tam co robić, ale to już była taka typowa aklimatyzacja — po prostu być w jednym miejscu na podobnej wysokości. :) Tam też zaszczepiliśmy w sobie nową miłość — rowery MTB, a wszystko za sprawą popularnej atrakcji zwanej Death Road. Wywożą Cię na wysokość 4700 metrów, a następnie zjeżdżasz rowerem do dżungli na 1200m, nad ogromnymi przepaściami w Andach. No bajka!

PIERWSZE POSZUKIWANIA AGENCJI



Wiele jest agencji, które oferują wyjścia — tańsze, droższe, a także te bardziej luksusowe. My wybraliśmy agencję Jiwaki. Huayna Potosi to marzenie wielu osób. Nasza grupa była spora bo liczyła aż 18 osób. A co nas tam czeka? Czy uda się zdobyć szczyt? Czy damy radę? Byliśmy przygotowani, ale jak wiadomo — to nie wszystko. Potrzebne jest też szczęście. Pogoda zapowiadała się bardzo dobrze, więc kawałek szczęścia już mieliśmy. Sezon na wejście również był odpowiedni, bo od początku maja takie wyjścia są uznawane za najbardziej bezpieczne a wiadomo, że bezpieczeństwo odgrywa tu kluczową rolę.

Let's go!
W pierwszy dzień dojeżdżamy z przewodnikami i z całą ekipą do pierwszego obozu, znajdującego się na wysokości 4700 m n.p.m. Dobieramy sprzęt, pakujemy się i ruszamy rozgrzewkowo na lodowiec, żeby trochę się powspinać, rozeznać w terenie, a przy okazji przyjrzeć się górze — jej wiecznym śniegom i surowości. Spędzamy kilka godzin na lodowcu. Dzień tutaj kończy się dość wcześnie, im bliżej równika, tym długość dnia przez cały rok jest bardzo podobna. O 19:00 jest już ciemno.
Jemy kolację, a o 21:00 leżymy już w łóżkach — całą ekipą w jednym pomieszczeniu. Kolejnego dnia czeka nas wejście do drugiego obozu. Już pierwszej nocy nie zmrużyłam oka. Czy to strach? Ekscytacja? A może herbata z liści koki, która pomaga funkcjonować na wysokości, ale niekoniecznie dobrze wpływa na sen. Swoją drogą — jest to roślina legalna tylko w części krajów andyjskich, bo reszta świata ją mocno zdemonizowała.
Kolejnego dnia zbieramy się do obozu wysokiego, samo dojście nie wymaga długiej wędrówki ani sprzętu, ale ciężkie plecaki, rozrzedzone powietrze i brak snu już dają mocno o sobie znać. Po ponad trzech godzinach jesteśmy w obozie na wysokości 5200 m n.p.m. Stąd będziemy ruszać w nocy na szczyt. Tutaj mam chwilę czasu, żeby zatrzymać się i spojrzeć na piękno, które mnie otacza. Jestem u podnóża Andów. Niebo robi się różowe. Cisza rozchodząca się po stromych szczytach, które pokrywa wieczna zmarzlina - niewiarygodne widoki.
Około 19:00 wszyscy szykują się do łóżek, nie do końca jeszcze świadomi tego, że zaśnięcie na takiej wysokości jest niemal niemożliwe. Nawet mimo aklimatyzacji walka o jakikolwiek sen jest z góry przegrana.
Dwa dni bez grama snu i zdobycie tak wielkiej góry?
Hmm... nie wydaje mi się, żebym była w stanie to zrobić. Mam wątpliwości do samego końca. Może odpuszczę? Może ten szczyt powinien poleżeć jeszcze na dnie mojego pudełka marzeń? Oliwy do ognia dolewa pierwszy w życiu lęk, którego nigdy wcześniej nie doświadczyłam i który atakuje mnie podczas usilnej próby zaśnięcia. Jak mam się wygramolić z tych wszystkich warstw, pod którymi leżę, i wyjść zaczerpnąć odrobiny świeżego powietrza?
Wszyscy leżą jak sardynki, sprzęt leży na podłodze, a ja zwyczajnie nie mam siły. Ale jakoś daję radę. Wychodzę na zewnątrz i widzę najpiękniejsze niebo, jakie do tej pory widziałam. Jest tylko jeden problem — nie umiem się nim za bardzo cieszyć.
Dobra. Nie ma się co nad sobą użalać.
Dam radę.
Startujemy o 2:00. Pierwsze minuty są całkiem w porządku. Ludzi jest sporo — jedni idą szybciej, drudzy wolniej. Idziemy we trójkę: przewodnik Everet, ja i mój partner. Jesteśmy przywiązani do siebie liną. Światła latarek odbijają się od śniegu. Mamy pięć godzin na zdobycie szczytu. Krok za krokiem, powoli, dowiaduję się, co to znaczy iść i zasypiać na stojąco. Serio. Bez problemu po prostu usiadłabym na śniegu i poszła spać, wiem że nie mogę. Everet co jakiś czas nas wspiera i motywuje. Pozwala tylko na dwie-trzy minuty przerwy. Łyk herbaty, kęs batona — to daje siłę, otwiera oczy w środku nocy, daję na chwilę zastrzyku energii. Idziemy dalej, bo przecież czas na atak szczytowy jest ograniczony. Te pierwsze godziny to walka o każdy krok. Idąc żółwim tempem, bo inaczej na takich wysokościach się nie da, zastanawiam się, czy można to lubić i cieszyć się taką wędrówką. A gdzie jest czas na zachwyt? Może właśnie o to chodzi? O zachwyt, ale nad samym sobą. O pokonanie własnych słabości? To chyba jeden z najbardziej niezwykłych paradoksów wejść wysokogórskich. Idziesz przez jedno z najpiękniejszych miejsc świata — pod gwiazdami, po lodowcu, w stronę szczytu... a w praktyce dosłownie walczysz o każdy kolejny krok. Chciałam wycofać się przynajmniej dziesięć razy. Nie cieszyło mnie to. W tamtym momencie nie widziałam już w tym sensu. Po co ludzie sobie to robią?.. Ale kiedy dotarliśmy pod kopułę szczytową, gdzie do wierzchołka zostało może półtorej godziny, dostałam nagle ogromnego przypływu energii. Adrenalina zrobiła swoje. Od tego momentu było już tylko pięknie. Wschodzące słońce. Skrzypiący śnieg pod rakami. Ta przestrzeń. Ta cisza. Najtrudniejszy odcinek przed nami, a właśnie to tutaj czuję to coś. Czy właśnie zakochuję się w wyjściach wysokogórskich? Jak to możliwe, że jeszcze chwilę temu było źle, a teraz jest tak niesamowicie? Wow. :)
To uczucie towarzyszy mi już do samego końca. I już każdy krok, każde wbicie czekana, daję ogromną satysfakcje, idę już turbo szczęśliwa i co ciekawe pełna energii. :)
Zdobywaj szczyty i bądź najlepszy — dla siebie. Duma, bo przecież nie było oczywiste, że się uda. Sam szczyt niesamowity, ale to droga była kluczowa, walka ze swoimi słabościami i poczucie, że zdobyłam swój pierwszy sześciotysięcznik. Hej, ale to jeszcze nie koniec... Po zdobyciu szczytu trzeba przecież wrócić. Najpierw zejście do obozu, krótka przerwa na złapanie oddechu i dalej w dół — z całym ekwipunkiem — do pierwszego obozu. Dopiero wtedy można powiedzieć: koniec przygody.
I tutaj już faktycznie... jest z górki. Z boku może wyglądać to jak piękna wyprawa pod gwiazdami, ale w rzeczywistości jest to bardzo surowe doświadczenie. I dla mnie chyba właśnie w tym tkwi siła takich przeżyć. Nie w tym, że jest pięknie cały czas. Jest pięknie i jednocześnie trudno. Zachwyt miesza się z ogromnym wysiłkiem. Człowiek nie ogląda góry jak zwykły turysta — staje się częścią tego krajobrazu. Ze swoim zmęczeniem, strachem, ograniczeniami własnego ciała, ale też z ogromną miłością do gór. Bo właśnie chyba o to w tym wszystkim chodzi- nie o sam szczyt, lecz o drogę, która prowadzi na jego wierzchołek.

Jeśli marzy Ci się podobna przygoda, z przyjemnością podzielę się swoim doświadczeniem i podpowiem, jak przygotować się na wyprawę do Boliwii. Dla mnie to kraj, który zachwyca na każdym kroku i zdecydowanie zasługuje na to, żeby znaleźć się na podróżniczej liście marzeń. A jeśli masz więcej czasu, warto połączyć ją z Peru. Po emocjach związanych ze zdobyciem pierwszego sześciotysięcznika możesz zamienić śnieg na piasek i spróbować sandboardingu w Huacachinie – malowniczej oazie otoczonej ogromnymi wydmami, uznawanej za jedno z najbardziej kultowych miejsc do uprawiania tego pięknego sportu. No bo hello, ile można bez deski na nogach? Pozdro!



Akademicka
Szkoła Narciarstwa i Snowboardu

WIELOKROTNI MISTRZOWIE POLSKI SZKÓŁ SNOWBOARDU





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 • Organizacje zawodów

Szkolenia dla grup zorganizowanych (białe szkoły, wyjazdy firmowe, obsługa obozów)

INFORMACJE I ZAPISY:

www.szkolaakademicka.pl
asnakademicka@gmail.com
+48 502 327 009
SzkolaAKADEMICKA akademicka

SITS ZIELENIEC SPORT ARENA SITN PZN



→ KURSY SITS

→ FREESTYLE

→ KURSY DLA POCZĄTKUJĄCYCH I ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

BIAŁKA TATRZAŃSKA / LIVIGNO

levelup-snow.pl

LEVEL UP SNOWBOARD SCHOOL

694-725-376


STOK
szkolastok
ZIMA JEST LEPSZA
W DOBREJ EKIPIE.
Dołącz do teamu STOK.
Brzmi jak plan na zimę?
Wyślij CV na biuro@szkolastok.pl


SKLEP / DESKAMI
sklepzdeskami.pl
RIDE
BURTON
CLEW
StepON
Bataleon
UNION
CAPiTA
FLOW BINDINGS
NIDECKER
VANS
"OFF THE WALL"
SKLEP SNOWBOARDOWY
WYPOŻYCZALNIA
SERWIS
20% RABATU DLA INSRUKTORÓW SITS
NOWA LOKALIZACJA!
SKLEP Z DESKAMI
ul. Dąbrowskiego 75 w Poznaniu (Pasaż Jeżycki)
www.sklepzdeskami.pl • tel. 694 913 010
WYJAZDY I SZKOLENIA Z
WYJAZDOWI.PL


SNOWBOARD
-let's-
Board
.pl
SNOWBOARD SHOP
WIĄZANIA / BUTY
KASKI / AKCESORIA
-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


SZKOŁA SKI & SNOWBOARD
SNOWUP
CZARNA GÓRA
Szkolenia na każdym
poziomie zaawansowania
Snowboard i Narty.
KURSY NA STOPNIE
INSTRUKTORSKIE
SITS
PZN
Atrakcje:
Snowtubing, Karuzela,
Bawialnia Edukacyjna na stoku, Lodowisko,
Organizacja Zawodów, Eventów
szkolasnowup.pl


FUNDACJA
NOS DUO

REKLAMA


DOBRY
SQUAD
POWER
MADE IN
POLAND
DOBRY
SQUAD
PROTEIN
BAR
COOKIE

TRASKO

TRASKO INVEST

Generalny wykonawca



TRASKO AUTOMATYKA

Technologie dla przemysłu



TRASKO STAL

Konstrukcje i hale stalowe



TRASKO.COM

SymbioMediaGroup

Odkryj magię elektrostatyki!

Notesy elektrostatyczne - gadżet firmowy, który nie ląduje w szufladzie.

Personalizowany notes Symbio Notes pomaga planować, porządkować zadania i prowadzić burze mózgów. Karteczki przylegają do szkła, ścian, drewna, metalu i wielu innych powierzchni.



1. **Bez kleju i bez śladów**
   Bez PVC. Bez uszkadzania powierzchni.
2. **Niezbędny w biurze i nie tylko**
   Ułatwia notowanie i organizację pracy.
3. **Pełna personalizacja**
   Okładka i kolory dopasowane do Twojej marki.



tel. : +48 575 195 197

e-mail: office@symbiomedia.eu

www.symbiomedia.eu

8 kolorów | 50 lub 100 karteczek | formaty: 70x100 mm, 72x72 mm, 100x190 mm, 140x190 mm

ZAMIEŃ PASJĘ NA
KWALIFIKACJE

ZOSTAŃ INSTRUKTOREM
KITEBOARDINGU



PZKite
Polski Związek Kiteboardingu







ZAMÓW ONLINE
Imienne naklejki
na Twój wypasiony sprzęt:
kask, deska, narty, kijki...
a może rower???

wpisz: Imię NAZWISKO wybierz zestaw i kup!

NAKLEJKINAROWERY.PL

Stwórz własny model gogli.

sklep online: **tripout-optics.pl**

15% zniżki z kodem "sits20 "

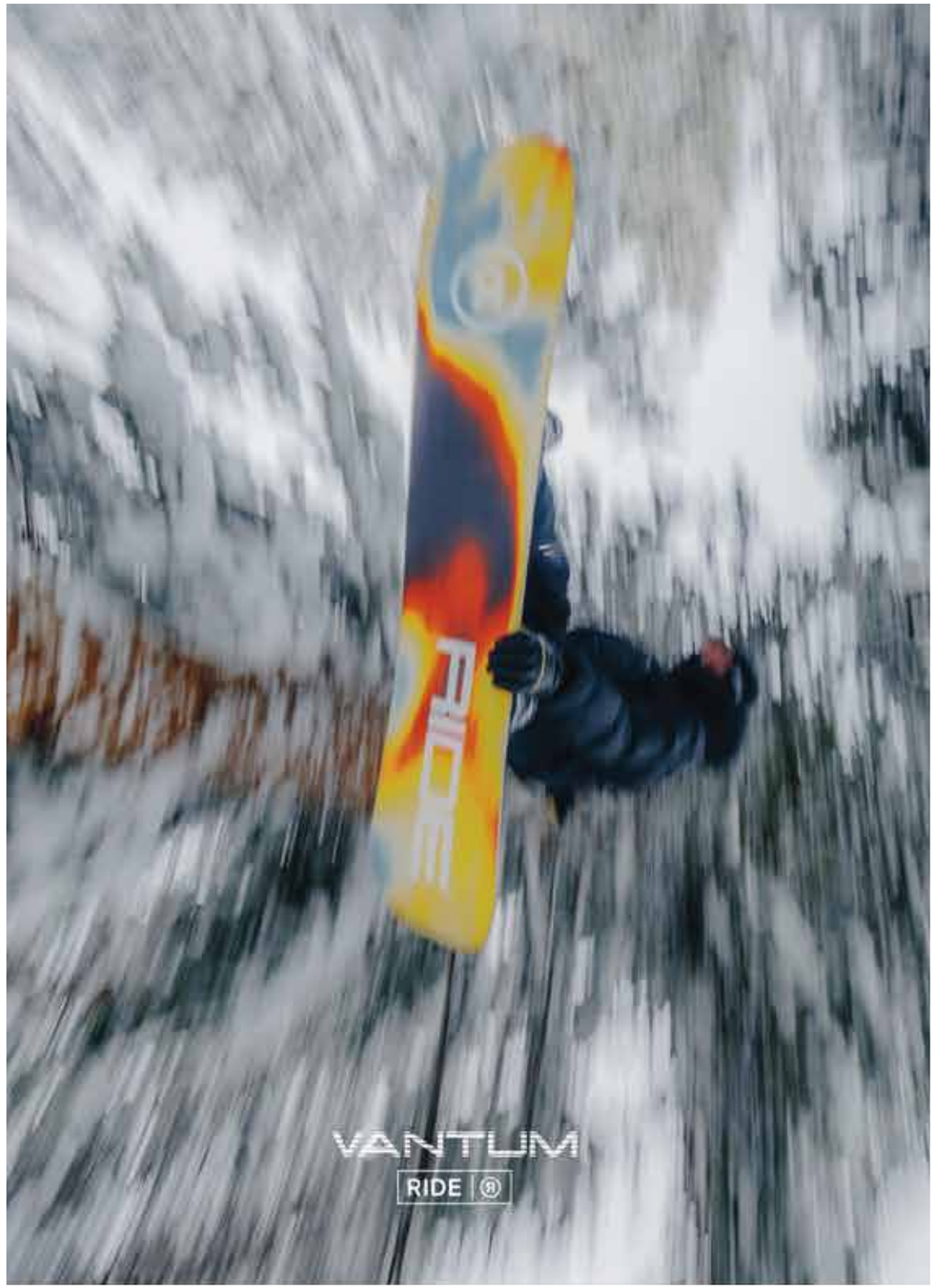
TECHNOLOGIE:

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

Polska Marka Optyczna - Tripout Optics



REKLAMA




RIDE LIKE A GIRL
SITS
Warsztaty dla Kobiet SITS
04-06.12.2026
Zieleniec
ridelikeagirl_sits
groups/ridelikeagirlsits