WYSOKOŚCIÓWKA.ORG
wszystko co związane (z) linami

WYSOKOŚCIÓWKA.org ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa
NIP 5551899298, REGON 222041458
tel. 505-811-112, e-mail: szkolenia@wysokosciowka.org

Warszawa, 18.11.2026 r.

Oferta szkolenia ITRA Confined Space Rescue

Międzynarodowy standard szkoleń ratownictwa w zamkniętych przestrzeniach

PETZL technical partner

ITRA Confined Space Rescue to kurs ratownictwa w przestrzeniach zamkniętych: w zbiornikach, studniach, kanałach, silosach, komorach i wnętrzach urządzeń. Jest dla służb ratowniczych, zakładowych zespołów ratowniczych i firm, których ludzie pracują w takich miejscach. Uczysz się, jak dotrzeć do poszkodowanego i wydostać go na zewnątrz tak, żeby nikt z ratujących nie stał się kolejnym poszkodowanym. Po kursie możesz pełnić asystę ratowniczą, tzw. standby rescue, przy pracach w przestrzeniach zamkniętych.

W przestrzeni zamkniętej największym zagrożeniem jest zwykle powietrze. Może brakować w nim tlenu, mogą być w nim gazy toksyczne albo wybuchowe, a często nie widać tego i nie czuć. Według amerykańskiego instytutu NIOSH ponad 60% ofiar śmiertelnych w przestrzeniach zamkniętych to osoby, które ruszyły na ratunek. Dlatego kurs zaczyna się od rozpoznania zagrożeń i pomiaru atmosfery, a nie od lin.

Kurs kończy się egzaminem u niezależnego egzaminatora ITRA. Certyfikat dostajesz tylko wtedy, gdy zdasz egzamin. Sama obecność na kursie nie wystarczy.

Dla kogo

Kurs jest dla tych, którzy mają wydostać człowieka z miejsca, do którego wchodzi się przez właz albo wąski otwór. Przede wszystkim dla strażaków PSP i OSP, zakładowych zespołów ratowniczych i zakładowych straży pożarnych oraz firm, których pracownicy wchodzą do zbiorników, kanałów i studni: w przemyśle, energetyce, wodociągach i kanalizacji, oczyszczalniach ścieków i rolnictwie. Przyda się też technikom dostępu linowego IRATA i ratownikom wysokościowym, którzy pracują albo ratują w przestrzeniach zamkniętych. Na L1 nie potrzebujesz doświadczenia w ratownictwie w przestrzeniach zamkniętych.

- straż pożarna PSP i OSP
- zakładowe zespoły ratownicze
- przemysł i energetyka
- wodociągi i kanalizacja
- rolnictwo i silosy
- technicy dostępu linowego

Czym jest przestrzeń zamknięta

To miejsce, do którego da się wejść i w którym da się pracować, ale które nie jest przeznaczone do stałego przebywania ludzi. Wchodzi się do niego i wychodzi przez właz, wąski otwór albo po drabinie, więc ewakuacja trwa dłużej niż zwykle. W środku często nie ma naturalnej wentylacji, więc gromadzą się gazy i pary, a tlenu może być za mało.

- studnie i studzienki kanalizacyjne
- szamba i zbiorniki na gnojowicę
- silosy i zasobniki
- zbiorniki i cysterny
- kotły i wnętrza maszyn
- kanały i tunele techniczne
- komory zasuw i wodomierzy
- ładownie i zbiorniki na statkach

Przestrzenią zamkniętą może stać się też miejsce, które na co dzień nią nie jest, np. głęboki wykop, w którym zbiera się dwutlenek węgla albo inny gaz cięższy od powietrza.

Jak dochodzi do wypadku

Opisy wypadków w przestrzeniach zamkniętych są do siebie bardzo podobne. Pracownik schodzi do studzienki, zbiornika albo szamba i po chwili przestaje odpowiadać. Kolega z góry schodzi mu pomóc i też traci przytomność. Czasem schodzi jeszcze trzecia osoba. Nikt nie zmierzył atmosfery, nikt nie był podpięty do liny, a na górze nie było sprzętu, żeby kogokolwiek wyciągnąć.

Przy dużym stężeniu siarkowodoru albo przy bardzo małej ilości tlenu człowiek traci przytomność po kilku oddechach. Siarkowodór w większym stężeniu poraża węch, więc zapach zgniłych jaj nagle znika, choć gaz dalej tam jest. Dwutlenek węgla i azot nie mają zapachu, który by Cię ostrzegł.

Dlatego na kursie najpierw uczysz się, kiedy nie wchodzić i jak ratować z zewnątrz. Wejście do środka to kolejny krok, zawsze z pomiarem, asekuracją i planem.

Czym jest ITRA

ITRA (International Technical Rescue Association, po polsku Międzynarodowe Stowarzyszenie Ratownictwa Technicznego) to międzynarodowa organizacja non-profit, założona w 2018 roku przez instruktorów ratownictwa. Ustala wspólne wymagania dla ratowników w kilku osobnych dziedzinach, między innymi w ratownictwie w przestrzeniach zamkniętych (Confined Space Rescue), w ratownictwie wysokościowym (Rope Rescue) i na wodach szybkich (Swiftwater Rescue). Każda dziedzina ma własny program, własne poziomy i własny egzamin.

Sam udział w kursie nie daje certyfikatu. Musisz zdać egzamin, na którym niezależny egzaminator ITRA sprawdza wszystko, czego wymaga program Twojego poziomu. Po zdanym egzaminie ITRA wpisuje Cię do swojej bazy, a certyfikat jest ważny 3 lata.

Certyfikat ITRA jest międzynarodowy. Jak kurs ma się do polskich przepisów, piszemy niżej.

Przestrzenie zamknięte w polskich przepisach

Rozporządzenie w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy zalicza pracę w zbiornikach, kanałach, studniach, studzienkach kanalizacyjnych, wnętrzach urządzeń technicznych i innych przestrzeniach zamkniętych do prac szczególnie niebezpiecznych (§ 80–90). Wymaga między innymi:

- pisemnego pozwolenia na pracę w zbiorniku i stałego nadzoru,
- zbadania powietrza na zawartość tlenu oraz gazów i par substancji niebezpiecznych bezpośrednio przed wejściem,
- asekuracji przez co najmniej jedną osobę na zewnątrz, która ma stały kontakt z pracującym i może szybko wezwać pomoc,
- szelek bezpieczeństwa z linką, hełmu, odzieży ochronnej i sprzętu izolującego układ oddechowy, także dla osoby asekurującej,
- możliwości natychmiastowego udzielenia pierwszej pomocy.

Bez ochrony układu oddechowego wolno pracować tylko wtedy, gdy tlenu jest co najmniej 18%, nie ma substancji szkodliwych w stężeniach powyżej NDS ani ryzyka, że się pojawią. Decyzję podejmuje osoba kierująca pracownikami.

Przepisy wymagają więc, żeby asekuracja i gotowość do ratowania były na miejscu, zanim ktoś wejdzie do środka. Kurs ITRA Confined Space Rescue uczy, jak zapewnić to w praktyce: od osoby asekurującej przy włazie na L1 po zespół, który na L3 wchodzi do atmosfery bezpośrednio zagrażającej życiu.

Strażacy działają według zasad krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego. Zasady organizacji ratownictwa wysokościowego w KSRG obejmują też między innymi studnie, tunele i sztolnie. Opisujemy je na stronie Zasady KSRG.

Asysta ratownicza (standby rescue)

Po kursie ITRA Confined Space Rescue możesz pełnić asystę ratowniczą, tzw. standby rescue. Stoisz z zespołem

WYSOKOŚCIÓWKA.org ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa
NIP 5551899298, REGON 222041458
tel. 505-811-112, e-mail: szkolenia@wysokosciowka.org

i sprzętem przy włazie przez cały czas pracy w przestrzeni zamkniętej i jesteś gotowy, żeby od razu ratować. Zakres zależy od poziomu: na L1 asekurujesz wejście i ratujesz z zewnątrz, na L2 ratujesz też z wejściem do środka, a na L3 w aparatach oddechowych, w atmosferze bezpośrednio zagrażającej życiu i zdrowiu.

Kurs kursowi nierówny

ITRA ustala program i to, co ratownik musi pokazać na egzaminie na danym poziomie. To, jak wygląda sam kurs, zależy już od szkoły i od instruktora. Certyfikat potwierdza zdany egzamin. To, jak poradzisz sobie przy prawdziwym włazie, zależy od tego, kto i jak Cię uczył.

Kurs ITRA Confined Space Rescue traktujemy jak kurs ratowniczy, po którym masz ratować ludzi. Trójnóg i wciągarka to tylko narzędzia. O tym, czy akcja się uda, decyduje to, czego nie widać: atmosfera, plan, łączność i decyzja, czy w ogóle wchodzić.

U nas uczą czynni ratownicy i strażacy, którzy sami ciągle się szkolą, w Polsce i za granicą.

Trzymamy się prostej zasady:

Kto uważa, że nie musi się już szkolić, bo wie wszystko, ten nie powinien szkolić innych.

Poziomy ITRA Confined Space Rescue

L1

Responder. Pracujesz w zespole przy włazie, na zewnątrz przestrzeni. Rozpoznajesz zagrożenia, mierzysz atmosferę i asekurujesz osobę, która pracuje w środku. Wyciągasz poszkodowanego bez wchodzenia do przestrzeni albo przy prostym wejściu. Nie potrzebujesz doświadczenia w ratownictwie.

L2

Technician. Wchodzisz do środka, gdy atmosfera nie zagraża bezpośrednio życiu i zdrowiu. Szukasz poszkodowanego, pakujesz go do ewakuacji i wyciągasz w zespole na układach linowych. Kierujesz wejściem i pracujesz w zasięgu wzroku osoby asekurującej. Na L2 przychodzisz z certyfikatem ITRA L1 albo z równoważnym certyfikatem z innego kursu ratownictwa w przestrzeniach zamkniętych.

L3

Advanced. Działasz tam, gdzie atmosfera bezpośrednio zagraża życiu i zdrowiu, w aparatach butlowych i wężowych. Przechodzisz przez ciasne otwory, pracujesz poza zasięgiem wzroku osoby asekurującej i ewakuujesz poszkodowanego w pionie i w poziomie. Prowadzisz złożone, długotrwałe akcje i kierujesz zespołem. Na L3 przychodzisz z certyfikatami ITRA L1 i L2 albo z równoważnymi certyfikatami z innych kursów ratownictwa w przestrzeniach zamkniętych.

Zaczynasz od zera i chcesz od razu ratować z wejściem do przestrzeni? L1 i L2 możesz zrobić razem, w jednym kursie L1 + L2.

Twoja droga w ITRA

1. **Kurs i egzamin L1** bez doświadczenia w ratownictwie
2. **Kurs i egzamin L2** z certyfikatem L1
3. **Albo od razu L1 + L2** w jednym kursie z egzaminem
4. **Kurs i egzamin L3** z certyfikatami L1 i L2
5. **Odnowienie** co 3 lata, egzaminem na swoim poziomie

Czego się nauczysz

Na L1 uczysz się podstaw, od których zaczyna się każda akcja w przestrzeni zamkniętej:

- czym jest przestrzeń zamknięta i jakie ma zagrożenia: brak albo nadmiar tlenu, gazy toksyczne i wybuchowe, zalanie, zasypanie, media i energia
- rodzaje ratowania: samodzielne wyjście, ratowanie bez wejścia i ratowanie z wejściem

WYSOKOŚCIÓWKA.org ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa
NIP 5551899298, REGON 222041458
tel. 505-811-112, e-mail: szkolenia@wysokosciowka.org

- pomiar atmosfery detektorem wielogazowym przed wejściem i w czasie działań
- wentylacja przestrzeni
- odcięcie i zabezpieczenie mediów oraz źródeł energii
- praca osoby asekurującej przy wejściu, łączność i sygnały
- środki ochrony indywidualnej i podstawy ochrony układu oddechowego
- trójnóg i urządzenia do ewakuacji, przygotowanie stanowiska nad włazem
- wyciągnięcie poszkodowanego bez wchodzenia do przestrzeni i przy prostym wejściu

Na L2 wchodzisz do środka. Uczysz się rozpoznania i planu ratowniczego dla konkretnej przestrzeni, poszukiwania poszkodowanego, oceny jego stanu i pakowania do ewakuacji pionowej i poziomej. Budujesz układy linowe do opuszczania i wyciągania, stanowiska i sztuczne wysokie punkty zaczepienia lub przekierowania nad włazem. Pracujesz w zasięgu wzroku osoby asekurującej i poznajesz aparaty zasilane powietrzem.

Na L3 działasz w atmosferze bezpośrednio zagrażającej życiu i zdrowiu. Dochodzą aparaty powietrzne butlowe i wężowe zasilane sprężonym powietrzem, gospodarowanie powietrzem, ciasne wejścia i poruszanie się w ograniczonej przestrzeni, ewakuacja pozioma i pionowa w aparatach, układy budowane wewnątrz przestrzeni i stanowiska wielopunktowe. Pracujesz poza zasięgiem wzroku osoby asekurującej, w złożonych i długotrwałych akcjach. Na tym poziomie dochodzą też kierowanie zespołem i planowanie akcji.

Wszystko ćwiczysz w scenariuszach, które przypominają prawdziwe akcje: w zespole, z poszkodowanym i pod presją czasu. Atmosfera na zajęciach jest zawsze bezpieczna, a zagrożenia symulujemy.

Jak wygląda kurs

Dni szkolenia

Teoria i ćwiczenia według programu ITRA Confined Space Rescue dla Twojego poziomu: wejścia pionowe i poziome, pokonywanie przegród i przeszkód, zmiany poziomu, działania w zasięgu wzroku i poza nim. Cały kurs razem z egzaminem trwa: L1 2 dni, L2 4 dni, L3 i L1 + L2 po 5 dni.

Ostatni dzień

Egzamin. Egzaminować Cię będzie niezależny egzaminator ITRA.

Egzamin krok po kroku

1. **Teoria.** W dniu egzaminu piszesz przy egzaminatorze test wiedzy dla swojego poziomu. Na kursie L1 + L2 piszesz osobny test z każdego poziomu.
2. **Praktyka.** Egzaminator sprawdza każdy element programu: rozpoznanie zagrożeń, pomiar atmosfery, budowę systemów i działanie w zespole przy poszkodowanym.
3. **Wynik.** Po zdanym egzaminie ITRA wpisuje Cię do swojej bazy.
4. **Certyfikat.** Dostajesz od ITRA certyfikat elektroniczny e-mailem. Jest ważny 3 lata. Egzamin i opłaty egzaminacyjne są w cenie kursu.

Kurs prowadzimy według wytycznych ITRA obowiązujących w dniu szkolenia. Warto zajrzeć do nich na stronie ITRA przed kursem.

Odnowienie co 3 lata

Certyfikat ITRA jest ważny 3 lata. Żeby go przedłużyć, zdajesz ponownie egzamin na swoim poziomie. Powracający kursanci mają u nas 15% zniżki.

Confined Space czy Rope Rescue

To dwie osobne dziedziny ITRA, z osobnymi programami, poziomami i egzaminami. ITRA Rope Rescue uczy ratowania na linach w terenie nachylonym, w pionie i na tyrolkach. ITRA Confined Space Rescue uczy ratowania z miejsc, w których największym zagrożeniem są atmosfera i ciasne wejście, a liny są tylko jednym z narzędzi. Kurs ITRA Rope Rescue też prowadzimy.

WYSOKOŚCIÓWKA.org ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa
NIP 5551899298, REGON 222041458
tel. 505-811-112, e-mail: szkolenia@wysokosciowka.org

Wymagania

- ukończone 18 lat,
- dobra sprawność fizyczna: pracujesz w sprzęcie ochronnym, w ciasnych przestrzeniach i z zespołem wyciągasz poszkodowanego,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do pracy na wysokości, w ciasnych przestrzeniach i w aparatach oddechowych; o problemach zdrowotnych powiedz instruktorowi przed kursem,
- do zadań w aparatach oddechowych twarz gładko ogolona w miejscu przylegania maski, bo zarost nie pozwala jej uszczelnić,
- na L2: certyfikat ITRA L1, a na L3: certyfikaty ITRA L1 i L2 (albo równoważne certyfikaty z innych kursów ratownictwa w przestrzeniach zamkniętych).

Nie musisz być czynnym ratownikiem ani mieć ukończonego kursu KPP (kwalifikowanej pierwszej pomocy). Naszym zdaniem jedno i drugie pomaga być profesjonalnym ratownikiem. W końcu to kurs ratownictwa.

Dlaczego u nas

Instruktor ITRA Confined Space

Kurs prowadzi instruktor ITRA Confined Space Rescue.

Egzamin w cenie

Egzamin u niezależnego egzaminatora ITRA i opłaty egzaminacyjne są w cenie kursu.

L1 + L2 w jednym kursie

Od zera do ratowania z wejściem do przestrzeni w 5 dni, razem z egzaminem.

Kadra praktyków

Zabezpieczamy niebezpieczne przedsięwzięcia i szkolimy strażaków, ratowników i służby mundurowe.

Po ITRA Confined Space Rescue możesz u nas iść dalej. Na kursie Arizona Vortex nauczysz się budowy sztucznych wysokich punktów zaczepienia lub przekierowania, także nad włazem i wewnątrz obiektu, a na kursie ITRA Rope Rescue zespołowego ratownictwa wysokościowego.

ITRA Confined Space Rescue – parametry szkolenia

L1 RESPONDER	**1 dzień + 1 dzień egzamin (razem 2 dni), 2800 zł / osoba**
L2 TECHNICIAN	**3 dni + 1 dzień egzamin (razem 4 dni), 4400 zł / osoba**
L3 ADVANCED	**4 dni + 1 dzień egzamin (razem 5 dni), 5200 zł / osoba**
L1 + L2	**4 dni + 1 dzień egzamin (razem 5 dni), 5200 zł / osoba**
ZNIŻKI	Zapis kilku osób na ten sam termin: 2 osoby 5%, 3 osoby 8%, od 4 osób 11%; osoby w czynnej służbie, ratownicy GOPR i TOPR: 15%; ratownicy medyczni, pielęgniarki, pielęgniarze i lekarze: 15%; powracający kursanci: 15%; wczesny zapis: 10% (60 dni przed kursem) lub 15% (90 dni). Zniżki i promocje nie sumują się, liczy się jedna, największa.

Terminy i zapisy: www.wysokosciowka.org/kursy/itra-cs/

Kontakt: tel. 666-202-702, szkolenia@wysokosciowka.org