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 Rope Rescue

Międzynarodowy standard szkoleń z zakresu ratownictwa wysokościowego

PETZL technical partner

ITRA Rope Rescue to kurs ratownictwa wysokościowego dla służb i zespołów ratowniczych: straży pożarnej, ratownictwa górskiego, służb mundurowych i zakładowych zespołów ratowniczych. Uczysz się ratować ludzi na linach, w zespole i z poszkodowanym w noszach, w terenie nachylonym, w pionie i na tyrolkach.

ITRA ma coraz więcej członków na świecie i działa w coraz większej liczbie krajów. W części z nich służby ratownicze przyjęły ITRA jako standard swoich szkoleń.

Kurs kończy się egzaminem u niezależnego egzaminatora ITRA. Kwalifikację dostajesz tylko wtedy, gdy zdasz egzamin, a nie za samą obecność na kursie.

Dla kogo

Kurs jest dla tych, którzy mają ratować innych tam, gdzie bez liny się nie dojdzie. Przede wszystkim dla strażaków PSP i OSP, ratowników GOPR i TOPR oraz zakładowych zespołów ratowniczych. Przyda się też technikom dostępu linowego IRATA, którzy chcą umieć więcej niż ratowanie partnera z zespołu, i każdemu, kto chce rozwijać się w ratownictwie wysokościowym. Na L1 nie potrzebujesz doświadczenia linowego.

- straż pożarna PSP i OSP
- ratownictwo górskie
- zakładowe zespoły ratownicze
- przemysł i energetyka
- służby mundurowe
- technicy dostępu linowego

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 dziedzinach, między innymi w ratownictwie wysokościowym, na wodach szybkich i w przestrzeniach zamkniętych. Dzięki temu certyfikat ITRA na danym poziomie oznacza w każdym kraju te same wymagania.

ITRA odróżnia udział w kursie od kwalifikacji. Na egzaminie niezależny egzaminator ITRA sprawdza każdy element programu Twojego poziomu. Egzaminator nie może pochodzić z Twojej firmy ani jednostki. Kwalifikacja trafia do bazy ITRA i jest ważna 3 lata.

Certyfikat ITRA to kwalifikacja międzynarodowa. Nie jest polskim egzaminem państwowym. Zasady ratownictwa wysokościowego w krajowym systemie ratowniczo-gaśniczym opisujemy na stronie Zasady KSRG.

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. Kurs ITRA to nie Coca-Cola, która wszędzie ma smakować tak samo. Choć podobno nawet cola w każdym kraju smakuje trochę inaczej… :)

Najlepiej widać to na prawie jazdy. Egzamin jest dla wszystkich ten sam, a jednak od instruktora zależy, czy po kursie pewnie jeździsz po mieście, czy masz tylko zdany egzamin. Z ITRA jest tak samo. Certyfikat potwierdza zdany egzamin. To, jak poradzisz sobie w prawdziwej akcji, zależy od tego, kto i jak Cię uczył.

Kurs ITRA Rope Rescue traktujemy jak kurs ratowniczy, po którym masz ratować ludzi. To nie jest kurs IRATA,

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

tylko z kolejnymi, bardziej skomplikowanymi technikami i tyrolkami. English reeve wygląda świetnie, ale najpewniej nigdy nie użyjesz go w prawdziwej akcji. Tam trzeba sprawnie i profesjonalnie ratować ludzkie życie.

U nas uczą czynni ratownicy i strażacy. Sami ciągle się szkolimy, w Polsce, ale głównie za granicą, i startujemy w zawodach z ratownictwa wysokościowego i technik linowych w Polsce, Czechach, Szwecji, USA, Francji, Belgii, Słowenii i Szwajcarii. Bierzemy też udział w międzynarodowych ćwiczeniach i misjach ratowniczych w różnych krajach. Część z nas zapoczątkowała projekt Bezpieczny Kazbek, czyli sezonowy dyżur polskich ratowników pod Kazbekiem w Gruzji.

Trzymamy się prostej zasady:

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

Poziomy ITRA Rope Rescue

L1

Responder. Pracujesz w zespole przy poszkodowanym w noszach w terenie nachylonym: na stoku, skarpie czy nasypie. Poznajesz podstawy własnej pracy na linie i zespołowego ratownictwa w terenie nachylonym. Nie potrzebujesz doświadczenia linowego.

L2

Technician. Pracujesz w zespole w terenie pionowym: opuszczasz i wyciągasz poszkodowanego w noszach, budujesz bardziej złożone systemy i lepiej radzisz sobie na linie. Według ITRA potrzebujesz kwalifikacji L1 lub równoważnej.

L3

Advanced. Odpowiadasz za poszkodowanego w noszach, który przemieszcza się poziomo lub ukośnie w powietrzu, bez podparcia. Nadzorujesz złożone techniki, oceniasz sytuację i reagujesz na zmiany w czasie akcji. Według ITRA potrzebujesz kwalifikacji L1 i L2 lub równoważnych.

Zaczynasz od zera i chcesz od razu pracować w pionie? L1 i L2 możesz zrobić razem, w jednym kursie L1 + L2.

Twoja droga w ITRA

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

Czego się nauczysz

Na L1 uczysz się podstaw, na których opiera się każda akcja na linach:

- węzły i sprzęt ratowniczy, przegląd sprzętu przed akcją
- stanowiska jedno- i wielopunktowe
- zjazd i podchodzenie po linie oraz samoratowanie na linie
- proste układy wyciągowe
- niezależna asekuracja i kontrola bezpieczeństwa
- ochrona lin i krawędzi
- opuszczanie i wyciąganie poszkodowanego w terenie nachylonym
- przygotowanie noszy, pakowanie poszkodowanego i praca ratownika przy noszach
- komunikacja: radio, gwizdek i znaki ręczne
- uraz zawieszeniowy i inne zagrożenia dla poszkodowanego

Na L2 przechodzisz do pionu: opuszczanie i wyciąganie noszy w pionie, przechodzenie przez węzły na zjeździe, podchodzeniu i w układach, przejście z opuszczania na wyciąganie i odwrotnie, sztuczne wysokie punkty zaczepienia lub przekierowania, proste tyrolki, dotarcie do poszkodowanego i jego ewakuacja, przeprowadzanie noszy przez krawędź, stanowiska na pojazdach i w gruncie, węzły zwalniane pod obciążeniem, improwizowane uprzęże i złożone układy wyciągowe. Uczysz się też fizyki ratownictwa: sił, kątów i współczynnika odpadnięcia oraz analizy systemu i jego słabych punktów.

Na L3 dochodzą tyrolki z regulacją wysokości noszy, zaawansowane sztuczne wysokie punkty zaczepienia lub przekierowania, zdejmowanie poszkodowanego wiszącego na linie lub w szelkach, ewakuacja noszy ze ściany, transfer z lin na liny, skate block, mikroukłady wyciągowe, stanowiska zwalniane pod obciążeniem, wspinanie na wieże i drzewa oraz akcje w nocy. Na tym poziomie dużo czasu poświęcamy nadzorowi nad zespołem i planowaniu akcji.

Wszystko ćwiczysz w scenariuszach, które przypominają prawdziwe akcje: w zespole, z poszkodowanym i pod presją czasu.

Jak wygląda kurs

Dni szkolenia

Teoria i praca na linach w naszej hali w Warszawie i na obiektach w terenie, według programu ITRA Rope Rescue dla Twojego poziomu. Cały kurs razem z egzaminem trwa: L1 4 dni, L2 i L3 po 5 dni, L1 + L2 6 dni.

Ostatni dzień

Egzamin. Egzaminować Cię będzie niezależny egzaminator ITRA.

Egzamin krok po kroku

1. **Teoria.** Rozwiązujesz test online z wiedzy wymaganej na Twoim poziomie.
2. **Praktyka.** Egzaminator sprawdza każdy element programu: Twoją pracę na linie, budowę systemów i działanie w zespole przy poszkodowanym.
3. **Wynik.** Po zdanym egzaminie ITRA wpisuje Twoją kwalifikację 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

Kwalifikacja ITRA jest ważna 3 lata. Potem trzeba ją potwierdzić ponownym egzaminem na swoim poziomie. Powracający kursanci mają u nas 15% zniżki.

ITRA czy IRATA

IRATA uczy pracy w dostępie linowym i ratowania partnera z zespołu. ITRA Rope Rescue uczy ratowania poszkodowanych: zespołowej akcji z noszami w terenie nachylonym, w pionie i na tyrolkach. Jedno dobrze uzupełnia drugie. Kurs IRATA też prowadzimy.

Wymagania

- ukończone 18 lat,
- dobra sprawność fizyczna: na egzaminie nosisz sprzęt, podchodzisz i zjeżdżasz po linie ze sprzętem i z zespołem niesiesz nosze z obciążeniem,
- brak przeciwwskazań zdrowotnych do pracy na wysokości i brak panicznego lęku wysokości; o problemach zdrowotnych powiedz instruktorowi przed kursem,
- na L2 i L3: kwalifikacje z niższych poziomów lub równoważne, zgodnie z wymaganiami ITRA.

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

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

Dlaczego u nas

Hala i teren

Szkolimy w naszym Centrum Szkoleniowym przy ul. Kosmatki 12 i na obiektach w terenie wokół Warszawy.

Egzamin w cenie

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

L1 + L2 w jednym kursie

Od zera do pracy w pionie w 6 dni, razem z egzaminem.

Kadra praktyków

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

Po ITRA Rope Rescue możesz u nas iść dalej. Na kursie ITRA Confined Space Rescue nauczysz się ratownictwa w przestrzeniach zamkniętych, a na kursie Arizona Vortex budowy sztucznych wysokich punktów zaczepienia lub przekierowania.

Miejsce i szkolenia wyjazdowe

Standardowo szkolimy w naszej hali w Warszawie i na obiektach w terenie. Mamy też kilka innych miejsc do szkoleń w Polsce, między innymi w Małopolsce. Możemy również przeprowadzić szkolenie u zamawiającego lub w innym terenie, a jeśli zamawiający tego potrzebuje, także poza Polską. Obiekt i teren muszą spełniać wymagania potrzebne do realizacji programu, ich przydatność potwierdzamy przed ustaleniem szkolenia. Szkolenie wyjazdowe w Polsce organizujemy dla grupy co najmniej 8 uczestników. Przy takiej grupie nie doliczamy kosztów dojazdu i pobytu instruktorów ani transportu naszego sprzętu.

ITRA Rope Rescue – parametry szkolenia

L1 RESPONDER	**3 dni + 1 dzień egzamin (razem 4 dni), 3900 zł / osoba**
L2 TECHNICIAN	**4 dni + 1 dzień egzamin (razem 5 dni), 4500 zł / osoba**
L3 ADVANCED	**4 dni + 1 dzień egzamin (razem 5 dni), 4500 zł / osoba**
L1 + L2	**5 dni + 1 dzień egzamin (razem 6 dni), 5900 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.
MIEJSCE SZKOLENIA	**Centrum Szkoleniowe WYSOKOŚCIÓWKA.org, ul. Kosmatki 12, 03-982 Warszawa**

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

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