

Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie



Dr Bożena Alejziak

Mgr Liliana Kowalczyk

PLANOWANIE ROZWOJU ZAWODOWEGO W TURYSTYCE I REKREACJI

Materiały pomocnicze dla kierunku

Turystyka i Rekreacja

Turystyka Pzygodowa

KRAKÓW 2023

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
ROZDZIAŁ I. KARIERA ZAWODOWA	5
1.1. Filozofia planowania – dlaczego warto planować karierę zawodową	7
1.2. Czynniki warunkujące właściwe planowanie kariery w turystyce	8
1.2.1. Czynniki wewnętrzne	9
1.2.2. Czynniki zewnętrzne	10
1.3. Etapy kariery zawodowej.....	12
1.4. Strategie i korzyści planowania	14
1.5. Kompetencje.....	17
1.6. Zawody przyszłości	18
ROZDZIAŁ II. CHARAKTERYSTYKA PRACY W OBSŁUDZE RUCHU TURYSTYCZNEGO	21
2.1. Charakterystyka branży	21
2.2. Biura podróży wiodące w branży turystycznej.....	22
Raport Podróżnika 2023 – podsumowanie	27
2.3. Stanowiska pracy w biurze podróży	28
2.4. Kursy przydatne do pracy w biurze podróży	29
ROZDZIAŁ III. CHARAKTERYSTYKA PRACY W HOTELARSTWIE I GASTRONOMII	31
3.1. Charakterystyka branży	31
3.2. Obiekty hotelarskie wiodące na krakowskim rynku usług hotelarskich i gastronomicznych	33
3.3. Stanowiska pracy w obiekcie hotelarskim	41
3.4. Kursy przydatne do pracy w obiekcie hotelarskim	44
3.5. Stanowiska pracy w gastronomii	44
3.6. Kursy przydatne w gastronomii.....	47
ROZDZIAŁ IV. CHARAKTERYSTYKA PRACY W ODNOWIE PSYCHOSOMATYCZNEJ	49
4.1. Charakterystyka branży	49
4.2. Obiekty wiodące na rynku usług związanych z odnową psychosomatyczną w Polsce	53
4.3. Stanowiska pracy w branży psychosomatycznej	59
4.4. Kursy przydatne w odnowie psychosomatycznej	60
ROZDZIAŁ V. CHARAKTERYSTYKA PRACY W REKREACJI RUCHOWEJ	62
5.1. Charakterystyka branży	62
5.2. Obiekty wiodące na rynku usług rekreacyjnych w Krakowie	64
5.3. Stanowiska pracy w rekreacji ruchowej.....	67
5.4. Kursy przydatne w rekreacji ruchowej	68

ROZDZIAŁ VI. CHARAKTERSYTYKA PRACY W TURYSTYCE PRZYGODOWEJ / EDUKACJA PRZYGODĄ	71
6.1. Charakterystyka branży	71
6.2. Biura podróży specjalizujące się w turystyce aktywnej oraz ośrodki na rynku Turystyki przygodowej / edukacji Przygodą.....	81
6.2.2. Ośrodki wiodące na rynku turystyki przygodowej/ edukacji przygodą.....	84
6.3. Kursy przydatne w turystyce przygodowej/edukacji przygodą	88
6.4. Wspinaczka	91
ROZDZIAŁ VII. CHARAKTERYSTYKA PRACY W E-TURYSTYCE	97
7.1. Charakterystyka branży	97
7.2. Jak założyć własną firmę?.....	97
7.3. Jak założyć e-biuro podróży?.....	103
7.4. Jak pozycjonować strony internetowe?	105
7.5. Globalne systemy rezerwacyjne i kursy	106
7.6. Marketing w sieci	107
ROZDZIAŁ VIII. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU ERASMUS	111
8.1. Charakterystyka programu	111
8.2. Charakterystyka wybranych uczelni	113
BIBLIOGRAFIA	120
NETOGRAFIA	121

WSTĘP

Planowanie kariery zawodowej jest jednym z decydujących procesów wpływających bezpośrednio na życie, który można porównać do toku rozwoju biologicznego, emocjonalnego i społecznego każdego człowieka. Jest to pewien model racjonalnego postępowania jednostki dążącej do awansu, zakładający, że ma ona duże możliwości kontroli wyników swego działania i spostrzega sytuację jako zależną od własnych stałych cech i własnego zachowania. Człowiek wybiera sobie cele, do których dąży i ma dużą pewność, że ich osiągnięcie stanie się następstwem jego działań, wysiłku i pracy, a nie tylko korzystnych okoliczności zewnętrznych. Planowanie kariery oparte jest na założeniu, że jednostka jest samodzielnym podmiotem badającym rzeczywistość, nie jest sterowana wyłącznie przez środowisko i spośród wielu możliwych działań wybiera te, które najbardziej zbliżają ją do celu.

Jedną z przyczyn bezrobocia absolwentów oprócz braku ofert pracy oraz posiadania niezgodnych z oczekiwaniami rynku kwalifikacji to brak odpowiedniego przygotowania do podejmowania zatrudnienia. Jest ono jednym z najważniejszych wskaźników świadczących o nieumiejętności planowania przyszłej kariery zawodowej. Podjęcie pracy jest startem do przyszłej kariery zawodowej, lecz zanim nastąpi ten moment, w życiu człowieka jest taki etap, w którym kształtują się cele, plany i umiejętności ich realizacji. Jest to właśnie etap planowania kariery, który powinien poprzedzać podjęcie pracy zawodowej.

Zaplanowanie ścieżki kariery to długotrwały, bardzo dynamiczny i dość złożony proces. Długotrwały, ponieważ rozpoczęty wcześniej, jeszcze na etapie wyboru szkoły średniej i kontynuowany przez dalsze lata nauki i pracy zawodowej. Dynamiczny dlatego, że w czasie zdobywania wiedzy i umiejętności zmienia się koniunktura na rynku pracy i z punktu widzenia przyszłego pracownika konieczne jest nadążanie za jego potrzebami. Złożony, ponieważ wymaga wzięcia pod uwagę wielu czynników, których jako jeszcze niedoświadczeni ludzie sami często nie zauważamy.

Droga rozwoju zawodowego lub awansu społecznego to kolejne zdobywanie coraz wyższych stanowisk (kariera pionowa) i specjalizacji (kariera pozioma). Kariera jest pojęciem wieloznacznym, kojarzonym najczęściej z sukcesem zawodowym. Obecnie słowo to ma raczej negatywną konotację. Zawrotne "kariery" wcześniejszej i obecnej nomenklatury wypaczyły rozumienie tego słowa. Kariera nie stanowi dla wielu ludzi właściwej drogi do samorealizacji oraz spełnienia swych marzeń i aspiracji, często bowiem nie wiedza i kwalifikacje oraz cechy osobowości są podstawą do robienia kariery, lecz takie czynniki jak: solidarność uczuciowa, identyczność akceptowanych norm i poglądów, wspólnie przeżyte wydarzenia, itp. Kryteria robienia kariery nie są już jasne i czytelne. Kariery nie można budować na przypadku, szczęściu czy "układach", lecz na swych umiejętnościach, zdolnościach i zainteresowaniach, które powinniśmy stale rozwijać i doskonalić, pamiętając o tym, że wielkość człowieka tkwi w jego aspiracjach i w poczuciu odpowiedzialności oraz sekwencjach kolejnych stanowisk, jakie muszą objąć poszczególni pracownicy, aby dojść do stanowisk zgodnych z ich aspiracjami.

Każda firma powinna określić potrzeby i możliwości awansowania, a zatrudniając pracownika na danym stanowisku, rozpoczynając ścieżkę kariery, powinna jasno określić stanowiska, które mieszczą się w tej sekwencji. Powinna stworzyć możliwości szkoleń dla pracowników, aby mogli oni sprostać wymaganiom stanowiska, do którego aspirują, a także powinna stworzyć określony system motywacji zachęcający do szybkiego awansowania. Sukces jest jednym z praw przyrody, naturalnym instynktem, z którym ludzie się rodzą. To właśnie on popycha nas do tego, byśmy zdobywali wszystko, czego pragniemy.

ROZDZIAŁ I. KARIERA ZAWODOWA

Wraz z przekształcaniem się światowej gospodarki, kadra pracowników staje przed zupełnie nowymi wymaganiami. Z długofalowych planów oraz strategicznych celów rozwoju ekonomicznego poszczególnych krajów, dyskusji na forum międzynarodowym i informacji przekazywanych przez światowe mass media wynika, że zasadniczym czynnikiem wpływającym na zdolności konkurencyjne jest jakość siły roboczej, określona jej zdolnościami językowymi, matematycznymi, elastyczności, zdolnościami przyswajania wiedzy i zdobywania zatrudnienia¹.

"Jeżeli nie wiesz, dokąd zmierzasz, znajdziesz się gdzie indziej", to bardzo znane wśród doradców personalnych powiedzenie zwraca nam uwagę, jak ważne jest wyznaczanie sobie celów i działanie według wyznaczonego planu. Jeżeli zależy nam na sukcesach zawodowych, powinniśmy świadomie planować własny rozwój. Zanim przystąpimy do poszukiwania pracy, warto się zastanowić, co chcemy robić w życiu, poznać siebie, swoje cechy osobowości, umiejętności, zdolności i kwalifikacje.

Pojęcie kariery (z języka łacińskiego *cirrus - wóz*) może oznaczać funkcjonujące w danym społeczeństwie modele życiowego sukcesu ukierunkowujące ludzkie działania. W ujęciu socjologicznym odnosi się do pewnej strefy obiektywnych faktów społecznych - zmiany pozycji społecznej i zawodowej jednostek, z reguły z niższych na wyższe (Bauman, 1960). Według E. Rokickiej (1995) **kariera zawodowa to „sekwencja ról i pozycji zawodowych obejmowanych przez jednostki w różnych fazach cyklu .życiowego"**. W tym znaczeniu kariera jest więc biografią zawodową, wspinaniem się poprzez szereg pozycji zawodowych ułożonych w hierarchii pionowej, z których każda następna znajduje się wyżej od poprzednich w odczuciu społecznym, opartym na prestiżu społecznym, bogactwie i sławie (Najduchowska, 1969)².

W ujęciu zaproponowanym przez Donalda E. **Supera rozwój kariery jest to „obejmujący całe życie proces rozwoju postaw, wartości, umiejętności, zdolności, zainteresowań, cech osobowości i wiedzy, odnoszących się do pracy"**. Natomiast według koncepcji Edgara Scheina i C. Brooklyna Derra proces ten jest dużo bardziej skomplikowany i postrzegany trójwymiarowo. Ci dwaj znani psychologowie opracowali koncepcję rozwoju kariery zawodowej, w której wydzielili kilka różnych ścieżek rozwoju. Główna różnica polega na innym postrzeganiu i możliwości rozwoju kariery poziomo, pionowo lub "w głąb" organizacji. **Kariera pozioma** zakłada nieustanne poszerzenie swoich kompetencji, dopuszcza zmianę stanowisk i zakresu wykonywanych obowiązków, **przy karierze "w głąb" organizacji** na sukces składa się zdobywanie władzy i wpływów, które wynikają z wieloletniej pracy w tej samej firmie. Ostatni rodzaj to **kariiera pionowa**, która oznacza ciągłe pięcie się w górę drabiny organizacyjnej, polegająca na systematycznym podnoszeniu swoich umiejętności w ściśle określonych dziedzinach wiedzy³.

Wykresy szczebli kariery to dokładne opisy przedstawiające możliwe zmiany stanowisk w wyniku przesunięć poziomych lub pionowych, pojawiające się w ramach danej organizacji. Jest to graficzny obraz dróg prowadzących do różnych pozycji w organizacyjnej hierarchii. Zawierają informacje przydatne głównie dla kadry wysoko wykwalifikowanych specjalistów, kadry technicznej i menedżerskiej. Według McRae (1985) istnieją trzy ścieżki kariery.

Ścieżki historyczne są nieformalnymi ścieżkami kariery, które łatwo wyznaczymy, badając

¹ E. L. Herr, S. H. Cramer, *Planowanie Kariery Zawodowej* r.2001 cz.1

² A. Małecka, *Doradztwo zawodowe w procesie kreowania indywidualnej kariery zawodowej* r.2011

³ Testy Zawodowe, cz. *Psychologia pracy, Rozwój kariery zawodowej*, 2009

życiorysy osób pracujących na danym stanowisku. Stanowią uwiecznienie dotychczasowych doświadczeń.

Ścieżki organizacyjne wyznaczone są przez kierownictwo firmy i widoczne w biznes planach, potrzebach i strukturach organizacyjnych.

Ścieżki behawioralne obrazują logiczną i możliwą sekwencję pozycji zawodowych, które dana osoba mogłaby zajmować w świetle analizy aktualnie przez nią wykonywanych obowiązków⁴.

Stwierdzono także, że im wyższy poziom przekonania o własnym sukcesie, tym niższy poziom opisywanego przez daną osobę stresu wynikającego z wykonywania wielu ról – w rodzinie i w miejscu pracy⁵.

Koncepcja kotwic kariery Edgara H. Scheina wskazuje na stosunkowo trwałe ukierunkowanie życia zawodowego. Według niego, **kotwicę kariery stanowią zdolności, potrzeby i motywacje oraz postawy i wartości człowieka**, które wnosi ze sobą do pracy. W oparciu o obszernie badania wyodrębnił on osiem kluczowych ukierunkowań wpływających na to, czego człowiek chce i oczekuje od życia zawodowego (motywacji do pracy):

1. Profesjonalizm (dążenie do mistrzostwa) – ekspert w swojej dziedzinie
2. Przywództwo – manager, kierownik, lider
3. Autonomia i niezależność – samodzielny specjalista biorący pełną odpowiedzialność za swoją pracę
4. Bezpieczeństwo i stabilizacja – lojalny pracownik, ceniący przewidywalność w pracy
5. Kreatywność i przedsiębiorczość – pracownik widzący problemy i proponujący ich innowacyjne rozwiązanie
6. Usługi i poświęcenie dla innych – pracownik pomagający innym
7. Wyzwanie – pracownik poszukujący pozytywnej walki i rywalizacji
8. Styl życia – pracownik ceniący równowagę między różnymi aktywnościami w życiu, w szczególności między czasem poświęcanym na pracę i dla siebie/rodziny

Biegłość specjalistyczna - kotwicę tą charakteryzują ludzie dążący do specjalizacji i bycia ekspertem w swej dziedzinie. Całkowicie utożsamiają się z wykonywaną pracą, a do działania motywuje ich docenianie umiejętności zawodowych, jakie posiadają oraz umożliwianie rozwoju w tej dziedzinie.

Kompetencje w zarządzaniu ogólnym - ludzi, dla których ta kotwica jest najważniejsza, charakteryzuje silna potrzeba wpływu na biznes i branie odpowiedzialności za strategiczne decyzje w organizacji. Ich cel to coraz wyższe stanowiska dające większe uprawnienia, dlatego awans jest najlepszym środkiem motywacji.

Autonomia i niezależność to kotwica najważniejsza dla ludzi, którzy dążą do posiadania swobody w podejmowaniu decyzji związanych z wykonywanymi zadaniami czy też planowaniem swojego rozkładu zajęć. Oczekują bycia wynagradzanym za efektywność, a nie za czas spędzony w pracy.

Bezpieczeństwo i stabilizacja to kotwica dla ceniących stałe, przewidywalne zajęcia, utożsamiających się z firmą i szybko dostosowujących się do poleceń przełożonych i procedur

⁴ Ibidem

⁵ Ibidem

w zamian za poczucie bezpieczeństwa. Osoby, dla których ta kotwica jest najważniejsza, oczekują stałego przewidywalnego wzrostu płac i awansów w oparciu o staż pracy.

Kreatywność przedsiębiorcy - osoby utożsamiające się z tą kotwicą szukają pracy, która da im możliwość zaspokojenia potrzeby tworzenia, dążą do własności i publicznego uznania ich wkładu w budowanie sukcesu przedsiębiorstw.

Poczucie służby i poświęcenie dla sprawy - kotwica charakterystyczna dla dążących do ciągłego udoskonalania świata i pomagania innym oraz poszukujących takiej pracy, w której będą mogli wcielać w życie wartości, w które wierzą. Oczekują godziwej zapłaty za swój wkład w wypełnianą misję, a także poszanowania przez innych dla wyznawanych wartości.

Wyzwanie - kotwica idealna dla ludzi, którzy realizują się w prowadzeniu trudnych zadań oraz w znajdowaniu rozwiązań dla skomplikowanych spraw. Szukają takiej pracy, która pozwala na ciągle sprawdzanie się i potwierdzanie ich możliwości.

Styl życia - kotwica najważniejsza dla dążących do osiągnięcia równowagi pomiędzy życiem osobistym i zawodowym. Osoby te szukają pracy dającej elastyczność, pozwalającej na pogodzenie pracy, zainteresowań i życia rodzinnego⁶.

1.1. Filozofia planowania – dlaczego warto planować karierę zawodową

Planowanie to ustalanie celów, poszukiwanie rozwiązań i podejmowanie decyzji. To wybór najodpowiedniejszej drogi pomiędzy różnymi rozwiązaniami w celu osiągnięcia sukcesu w szybkim czasie. To również rozsądne gospodarowanie czasem⁷.

Główną zasadą planowania kariery jest posiadanie jasnej wizji tego, co chcemy robić i co chcemy osiągnąć. **Tym, co wyróżnia ludzi sukcesu, jest umiejętność precyzowania celów i planowania kariery zawodowej.** Osoby te wiedzą, czego chcą i dzięki temu udaje im się to osiągnąć. Kariere – z definicji rozumianej jako droga zawodowego rozwoju człowieka, która dokonuje się w wyniku wykonywania różnych prac, pełnienia rozmaitych funkcji i zajmowania stanowisk w strukturze jednego lub wielu przedsiębiorstw - można postrzegać jako cel sam w sobie, jako środek służący uzyskaniu wartości materialnych, prestiżu lub władzy lub jako produkt uboczny codziennej pracy zawodowej. Można ograniczyć swój rozwój do wykonywania bieżących zadań, w trakcie których nabywa się nowe umiejętności i poszerza swoje kwalifikacje, jednak na dłuższą metę takie działanie okaże się niewystarczające⁸.

Według A. Kargulowej: „kariera zawodowa to lista wydarzeń składających się na życie, sekwencja zawodów i innych ról życiowych, które razem wyrażają stosunek danej osoby do pracy w aspekcie jej całkowitego procesu rozwoju osobowości. Także stanowiska zajmowane przez jednostkę od okresu dojrzewania po emeryturę, wśród których stanowisko zawodowe jest tylko jednym z wielu. Kariera zawodowa istnieje tylko w takim stopniu, w jakim jednostki dążą do jej realizacji”⁹.

Definicja kariery zawodowej D. Brown i L. Brooks wiąże ją z poradnictwem. Według nich „poradnictwo zawodowe jest procesem interpersonalnym, którego celem jest towarzyszenie jednostce w sytuacji rozwoju kariery. Jej rozwój jest rozumiany jako proces wyboru i przystosowania do zawodu, który trwa całe życie i pozostaje w interakcji z innymi rolami człowieka”¹⁰.

⁶ Kotwice kariery a moja ścieżka zawodowa, artykuł DBM

⁷ B. Alejski, *Planowanie kariery zawodowej*, 2003

⁸ Biuro Karier, Politechnika Warszawska, *Planowanie kariery zawodowej*, r.2008

⁹ K. Lelińska, *Zawodoznawstwo w planowaniu kariery zawodowej*, cyt. za A. Kargulowa, r.2005, s. 21

¹⁰K. Lelińska, *Zawodoznawstwo w planowaniu kariery zawodowej*, cyt. za Paszkowska-Rogacz, r.2002, s.13-14

Im bardziej sprecyzowane mamy cele i oczekiwania zawodowe, cenimy wartości w przyszłej pracy zawodowej, nasza wiara w siebie i przyszłe osiągnięcia jest większa, nasze aspiracje edukacyjne i zawodowe są wyższe, tym posiadamy wyższy poziom umiejętności planowania kariery, który będzie miał wpływ na jej rozwój w przyszłości¹¹.

*Seneka powiedział: "Jeśli ktoś nie wie, do którego portu płyńie
- żaden wiatr nie jest dobry"¹².*

1.2. Czynniki warunkujące właściwe planowanie kariery w turystyce

Zaawansowane technologie w perspektywie globalnej są podstawą każdego etapu prac w handlu międzynarodowym, komunikacji, produkcji i dystrybucji, gdyż surowce, siła robocza stanowią integralne elementy światowego systemu interakcji komercyjnych. Nowe technologie pozwalają obecnie przesyłać pracowników lub towary po całym świecie w ciągu kilku godzin oraz komunikować się z całym światem w ułamku sekundy. Tak rozumiany rozwój technologii stworzył więc zapotrzebowanie na siłę roboczą wykwalifikowaną, elastyczną, zdolną do przystosowania się i zdobywania wiedzy¹³.

Dlatego w ostatnich latach nastąpiła bardzo gwałtowna zmiana w rozumieniu i postrzeganiu życia zawodowego ludzi. Kiedyś obowiązywał model społeczno-zawodowy, którego niezmiennymi składnikami był *etap przed zawodowy*, czyli uczenie się, zdobywanie zawodu, *etap zawodowy* czyli działalność zawodowa, praca przez cały czas w jednym zawodzie i w jednym miejscu oraz *etap post zawodowy* czyli wycofanie z pracy i przejście na emeryturę. Zmieniająca się rzeczywistość oraz szereg czynników ekonomicznych, gospodarczych, politycznych i społecznych zastąpiły trój etapowy model modelem opartym na rozumieniu życia zawodowego w aspekcie planowania i realizowania. Przejawiało się to poszerzeniem ścieżki zawodowej, brakiem typowego etapu przygotowania do zawodu i wydłużeniem czasu edukacji, który pozwoli człowiekowi zdobyć jak najwięcej doświadczeń i umiejętności, przydatnych mu w pracy.

Znany pisarz i nauczyciel Peter Drucker mawiał:

"Jeśli przez całe swoje życie zawodowe robiłeś jedno, to znaczy że nigdy nie dowiedziałeś się, kim byłeś".

Analizując to stwierdzenie, można powiedzieć, że im lepiej sami siebie poznamy, tym łatwiej odnajdziemy się w różnych sytuacjach. Na każdym etapie naszego rozwoju możemy zdobyć cenne umiejętności. **Kariere zawodową najlepiej świadomie zaplanować, wyznaczyć sobie cele, do których będziemy dążyć.** Aby tego dokonać, trzeba poznać szereg czynników warunkujących właściwe zaplanowanie kariery, co pozwoli nam wybrać ścieżkę zawodową zgodną z naszymi własnymi możliwościami, predyspozycjami, przekonaniami. Nieustannie zmieniająca się rzeczywistość rynku pracy wymaga dużej mobilności, przystosowania, umiejętności przekwalifikowania się. Jest bardzo ważne, by człowiek świadomie podjął swoją pierwszą decyzję. Wyróżniamy dwie grupy czynników decydujących o trafnym wyborze zawodowym. Są to *czynniki wewnętrzne* oraz *czynniki zewnętrzne*.

Przemysłane planowanie własnej kariery zawodowej składa się więc z kilku etapów. Pierwszym z nich jest poznanie siebie, kolejnym poznanie zawodów i rynku pracy, następnie

¹¹ K. Lelińska, *Zawodoznawstwo w planowaniu kariery zawodowej*”.

¹² Seneka

¹³ Fundacja Rady Uczelni ds. Pośrednictwa, Korporacja Rand-College Placement Council Foundation/Rand Corporation, r.1994, str.5

konfrontacja obu czynników i na końcu określenie drogi rozwoju zawodowego¹⁴.

1.2.1. Czynniki wewnętrzne

Przy planowaniu kariery zawodowej bardzo ważne jest realne spojrzenie na własną osobę, umiejętność określenia, jakimi jesteśmy w rzeczywistości, a nie jakimi nam się wydaje, że jesteśmy. Pomocne są w tym narzędzia badawcze (testy, kwestionariusze), możemy również skonfrontować swoją ocenę z tym, jak postrzegają nas inni. Musimy sobie uświadomić, że tylko rzetelne poznanie siebie gwarantuje dokonanie jak najbardziej skutecznych wyborów.

Czynniki wewnętrzne związane są bezpośrednio z człowiekiem, z jego indywidualnymi cechami i rozwojem.

Pierwszy czynnik to **zainteresowania**. Są one siłą napędową, która pobudza nas do działania, Ważne, by umieć rozróżnić trwałe od tych przelotnych, od chwilowego zaciekawienia czymś, bo może to prowadzić do błędnych decyzji. Można powiedzieć, że zainteresowania to stan wzmożonej uwagi i skupienie na czymś, a gdy kierunek naszej aktywności jest wyznaczany przede wszystkim zaangażowaniem emocjonalnym, mamy do czynienia z zamiłowaniem.

Kolejnym z czynników są **zdolności**, czyli predyspozycje do łatwego opanowywania pewnych umiejętności, zdobywania wiedzy, uczenia się lub wykonywania pewnych czynności lepiej od innych. Poziom zdolności jest wrodzony, uwarunkowany wychowaniem lub własną aktywnością.

Temperament to cecha, którą ludzie bardzo różnią się od siebie. Niektóre osoby są np. wyjątkowo wytrwałe, inne szybko się męczą, niektóre reagują bardzo spokojnie na trudne sytuacje, inne gwałtownie. To uwarunkowana siła biologiczna, charakterystyczna dla danej osoby. Chodzi tu głównie o reagowanie emocjonalne, z którym związana jest ogólna ruchliwość człowieka. Jednak temperament przejawia się nie tylko w emocjach, lecz też w innych procesach psychicznych, np. w spostrzeganiu, myśleniu. Temperament jest wrodzony i w bardzo niewielkim stopniu ulega zmianom w wyniku oddziaływania czynników zewnętrznych. W II wieku n.e. grecki lekarz Galenus, na podstawie poglądów Hipokratesa stworzył najbardziej znaną typologię temperamentów. Wyróżnił takie typy: choleryk, sangwinik, melancholik, flegmatyk. Bardzo ważne są parametry poszczególnych składowych temperamentu, tj.: siła procesu pobudzania i hamowania, równowaga procesów nerwowych oraz ruchliwość tych procesów, ponieważ dzięki nim możemy ustalić rodzaj naszego temperamentu oraz odnieść parametry temperamentu do wymagań zawodów, które nas interesują.

Cechy charakteru to kolejny z czynników wewnętrznych. Według def. „Słownika Języka Polskiego” *charakter* to „właściwy danemu człowiekowi zespół względnie stałych podstawowych cech psychicznych, określających jego stosunek do rzeczywistości, motywację jego czynów i przyjmowany system wartości oraz wynikające stąd zachowanie i usposobienie”, który obok temperamentu jest jednym z najistotniejszych wymiarów naszej osobowości. Przejawia się w naszym zachowaniu, postępowaniu względem innych osób, stosunkiem do wykonywanych zadań. Jest to cały wachlarz cech negatywnych i pozytywnych, które posiadamy w mniejszym bądź w większym stopniu.

Wartości są źródłem wyznaczanych priorytetów i standardów funkcjonowania w świecie. Nie ulega wątpliwości, że system wartości należy do podstawowych przekonań człowieka, dlatego jest kolejnym z czynników wewnętrznych warunkującym planowanie kariery. Wartości nie występują pojedynczo, lecz tworzą u danego człowieka systemy. System jest zbudowany

¹⁴ Doradca zawodowy A. Breś art., *Czynniki ważne przy planowaniu kariery zawodowej*

hierarchicznie, ale nie musi być stały i może ulegać zmianie. Ocena własnego systemu wartości pozwala na określenie prawidłowych wyborów życiowych oraz przyczynia się do rozwoju samoświadomości.

Stan zdrowia ma bardzo istotne znaczenie przy planowaniu swojej zawodowej kariery czy też przy wyborze zawodu. Należy poznać przeciwwskazania do wykonywania danego zawodu, co pozwoli nam uniknąć niewłaściwych wyborów w tym zakresie. Ważna jest tu konsultacja lekarska, aby ocena stanu zdrowia była jak najbardziej rzetelna.

Poznanie wszystkich wymienionych czynników i wiedza o samym sobie sprawia, że możliwe jest ukształtowanie **obrazu własnej osoby**. Obraz ten kształtuje się już w dzieciństwie i z czasem staje się coraz bardziej stabilny. Ważna jest też nasza otwartość jako warunek własnego samopoznania oraz rozwoju¹⁵.

1.2.2. Czynniki zewnętrzne

Gdy poznamy obraz własnej osoby, musimy zająć się poznaniem czynników które nie dotyczą jej bezpośrednio, czyli czynników zewnętrznych. Ich znajomość jest niezbędna do tego, by właściwie pokierować swoją karierą zawodową. **Praca jest głównym rodzajem aktywności człowieka w dorosłym życiu**. Określa jego znaczenie i pozycję w społeczeństwie, jest źródłem dochodów, kształtuje jego środowisko społeczne i styl życia, przyczynia się również do jego rozwoju i wywiera wpływ na system wartości. Patrzymy na nią nie tylko w kontekście tego, co możemy z siebie dać, ale również w jaki sposób praca może przyczynić się do rozwoju naszej osoby.

Planując karierę zawodową, **bardzo ważnym celem jest zdobycie zawodu**. Zanim jednak rozpoczniemy zdobywanie zawodu musimy poznać jego specyfikę i wymagania. Jest wiele klasyfikacji zawodów, jednak najbardziej popularne są dwie z nich. Klasyfikacja opracowana przez Departament Pracy USA dzieli zawody na trzy grupy, w zależności od tego, czego dotyczą: zawody dotyczące danych (informacji), zawody dotyczące ludzi i zawody dotyczące przedmiotów, rzeczy. Klasyfikacja zaproponowana przez **Johna L. Hollanda** wyróżnia 6 typów środowisk zawodowych odpowiadających 6 typom osobowości. Obie klasyfikacje posiadają testy, diagnozujące predyspozycje do wykonywania zawodu z danej grupy. By poznać swój dominujący typ osobowości, musimy poddać się diagnozie. Następnie za pomocą specjalnego "Przewodnika po zawodach" musimy znaleźć zawody, których kod odpowiada kodowi uzyskanemu przez nas w teście.

W Polsce istnieje **Klasyfikacja zawodów i specjalności**¹⁶, której struktura porządkuje 1636 zawodów w grupy elementarne, a te z kolei w bardziej złożone grupy średnie, duże i wielkie. Zapoznanie się z klasyfikacjami to jeden element omawianej grupy czynników, natomiast

¹⁵ A. Paszowska-Rogacz, *Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej*, Warszawa: KOWEziU, 2002

¹⁶ **Klasyfikacja zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy** jest wydawana rozporządzeniem ministra właściwego do spraw pracy na podstawie delegacji ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy (Dz.U. z 2017 r. poz. 1065 z późn. zm., art. 36. ust. 8). Rozporządzenie jest cyklicznie (co 2-3 lata) nowelizowane celem dostosowania do zmian zachodzących na rynku pracy. Obowiązuje rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania z dnia 7 sierpnia 2014 r. (Dz. U. z 2014 r. poz. 1145) - test jednolity Obwieszczenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 28 grudnia 2017 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania" (Dz. U. z 2018 r. poz. 227).

<https://archiwum.mriips.gov.pl/praca/bazy-danych-mpips-dla-potrzeb-edukacji-i-pracy/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci/>

https://stat.gov.pl/Klasyfikacje/doc/kzs/pdf/KZiS_nowa.pdf

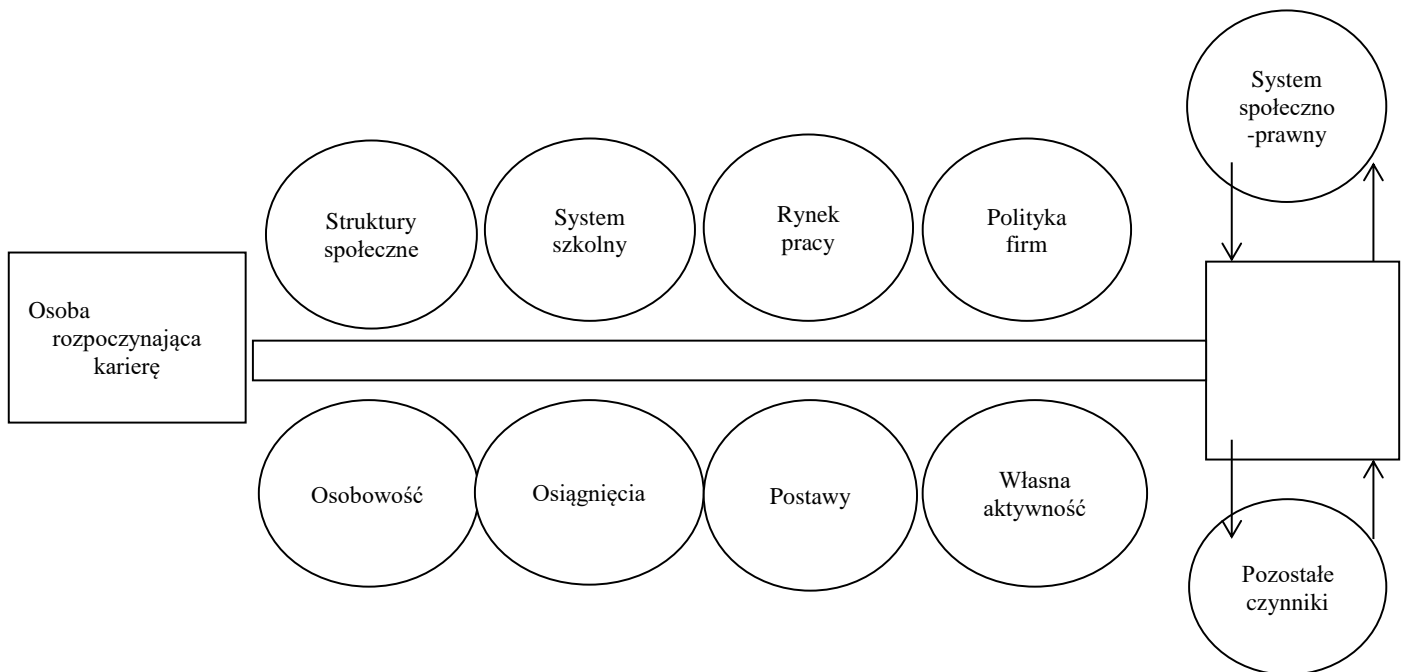
<http://www.klasyfikacje.gofin.pl/kzis2022/6,0.html>

znacznie ważniejsze jest poznanie cech charakterystycznych interesujących nas zawodów. Istnieje wiele przewodników po zawodach, które zawierają opis zadań i czynności, środowiska pracy, wymagania psychologiczne, fizyczne i zdrowotne, warunki podjęcia pracy, ścieżki rozwoju oraz możliwości awansu. Zapoznanie się z nimi może być sposobem, by uniknąć niewłaściwych wyborów. Przez kolejny czynnik zewnętrzny, czyli **poznanie ścieżek kształcenia** rozumie się poznanie systemu oświaty, specyfiki poszczególnych szczebli kształcenia, korzystanie z Targów Edukacyjnych oraz ze specjalnych informatorów.

Rynek pracy to specyficzna sfera rzeczywistości, na której dochodzi do spotkania pracodawcy i pracownika, dlatego bardzo istotnym czynnikiem jest **poznanie aktualnych tendencji na rynku pracy**. Ważne jest, abyśmy poznali lokalny rynek pracy, wiedzieli, jakie zawody są zanikające, a które są przyszłościowe. Obecnie rynek pracy, zatrudnienie, formy pracy i płace są coraz bardziej elastyczne. Konsekwencją zmian na rynku pracy są zmiany w polityce firm, zmienia się model organizacji, zmieniają się wymagania pracodawców wobec pracowników, formy organizacji pracy i polityka socjalna firm. Aby dobrze funkcjonować na rynku pracy, należy poznać te zmiany i uwarunkowania. Jak widać, jest wiele czynników istotnych przy planowaniu kariery zawodowej. Gdy już wszystkie poznamy, najlepiej je ze sobą skonfrontować. Następnie możemy w pełni świadomie zaplanować poszczególne etapy naszej kariery zawodowej, aby po ich zrealizowaniu nasze wysiłki zaowocowały zdobyciem dobrej, satysfakcjonującej pracy¹⁷.

¹⁷ A. Paszowska-Rogacz: *Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej*, Warszawa: KOWEŻiU, 2002,

Ryc. 2. Czynniki składające się na wyznaczniki kariery zawodowej



Źródło: D. Super, *Kariera zawodowa*

1.3. Etapy kariery zawodowej

B. Alejziak w swojej pracy „Planowanie kariery zawodowej” pisze, że kariera zawodowa każdego człowieka składa się z kilku następujących po sobie etapów.

Pierwszy etap to początki. Charakteryzuje się on wysokim poziomem energii, ale też dużą ilością popełnianych błędów. Jednak silny optymizm w połączeniu z silnym niepokojem wpływa na aktywność zawodową – mimo popełnianych błędów następuje jej stały rozwój. W drugim etapie poprawie - energia nie jest już taka żywiołowa, dalej popełniamy błędy, ale mniejszej wagi. Bardziej koncentrujemy się na działaniu i jesteśmy bardziej wydajni – wzrasta nasza pewność siebie.

Szczytową wydajność, czyli etap trzeci powinniśmy starać się utrzymać jak najdłużej, gdyż znamy już wszystkie przeszkody, jakie możemy napotkać.

Gdy energia nieco opadnie, wpadamy w rutynę, nie jesteśmy już tak zaangażowani, za czym idą słabsze wyniki, zaczyna się frustracja, rozczarowania i znudzenie. To oznaka, że rozpoczął się etap czwarty – pustka.

Skutkiem jest etap piąty - problem, w którym następuje spadek poczucia własnej wartości, mogą nawet pojawić się dolegliwości fizyczne i to jest sygnał do podjęcia kolejnego kroku na drodze do samorealizacji, wykorzystując zdobyte doświadczenie¹⁸.

Wielu psychologów łączy wzorce kariery z indywidualnym rozwojem człowieka, dokonującym się na różnych etapach jego życia. Zgodnie z modelem cyklu życia przynależność do określonej grupy wiekowej determinuje nie tylko rodzaj zachowań ludzkich, wyrosłych na gruncie zdobytego doświadczenia, ale przede wszystkim stawia różne charakterystyczne zadania, obowiązki i problemy¹⁹.

¹⁸ B. Alejziak, *Planowanie kariery zawodowej* r.2003

¹⁹ A. Walczyna, *Psychospołeczne aspekty planowania kariery zawodowej*

Poszukiwanie, środek kariery, późna kariera i jej schyłek to etapy, przez które przechodzi każdy z nas na swojej ścieżce kariery zawodowej.

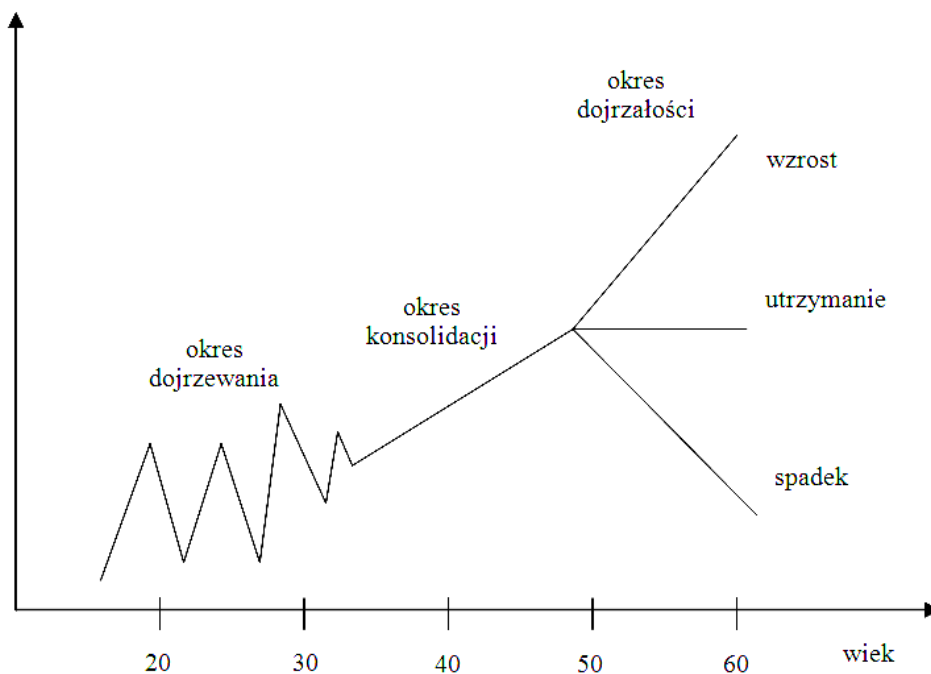
Poszukiwanie oznacza okres mniej więcej do 25 roku życia. Na tym poziomie decydujemy się na wybór ścieżki kształcenia, który później będzie miał decydujące znaczenie dla wykonywanej pracy.

Na etapie środkowej kariery przeprowadzamy samoocenę zarówno pracy zawodowej, jak i efektów całego swojego dotychczasowego życia.

Etap późnej kariery to czas, w którym przekazujemy swoje doświadczenie zawodowe młodszym współpracownikom.

Natomiast schyłek kariery jest etapem końcowym pracy zawodowej, często przejściem na emeryturę.

Wykres 1. Etapy Kariery Zawodowej



Źródło: Cz. Zając, *Zarządzanie zasobami ludzkimi*, Wyd. Wyższej Szkoły Bankowej, Poznań 2007, s. 192, rys. 40.

Schemat porównawczy niektórych koncepcji rozwoju kariery zawodowej

I koncepcja (Miller i Fromm, 1951)	I etap: przygotowanie do pracy (0-15 lat) II etap: początek pracy (16-18 lat) III etap: próby (19-24 lata) IV etap: stabilizacja (35-64 lat) V etap: spoczynek (65 i więcej)
II koncepcja (Hall i Nougouim, 1968)	I etap: przed pracą (0-25 lat) II etap: wprowadzenie do pracy (15-30 lat) III etap: osiągnięcia w pracy (31-45 lat) IV etap: utrzymywanie osiągnięć (46-65 lat) V etap: schyłek (65 i więcej)
III koncepcja (Weber, 1979)	I etap: wyrywanie korzeni (16-22 lata) II etap: osobista dojrzałość (23-29 lat) III etap: okres przejścia (30-32 lata) IV etap: stabilizacja (33-39 lat) V etap: potencjalny kryzys wieku średniego (40-43 lata) VI etap: ponowna stabilizacja i rozkwit (44-50 lat)
IV koncepcja (Super, 1980)	I etap: wzrost (0-14 lat) II etap: eksploracja (15-24 lata) III etap: wprowadzenie (25-44 lata) IV etap: utrzymywanie (45-64 lata) V etap: schyłek (65 i więcej)
V koncepcja (Greenhaus i Allan, 1994)	I etap: przygotowanie do pracy (0-25 lat) II etap: wejście do organizacji (18-25 lat) III etap: wczesna kariera (26-40 lat) IV etap: środkowa kariera (41-55 lat) V etap: późna kariera (56 i więcej)
VI koncepcja (Pocztowski, 1998)	I etap: przygotowanie do kariery (0-25 lat) II etap: wczesna kariera (18-35 lat) III etap: środkowa kariera (35-55 lat) IV etap: późna kariera (50 - emerytura)

Źródło: A. Pocztowski, *Zarządzanie zasobami ludzkimi. Zarys problematyki i metod*, Antykwa, Kraków 1998

1.4. Strategie i korzyści planowania

Strategie planowania

By być konkurencyjnym na podlegającym ciągłym zmianom i rządzonym prawami ostrej konkurencji współczesnym rynku pracy, konieczne są kierunkowe i systematyczne działania. Nie wystarczy podjęcie prostej refleksji nad aktualną sytuacją, potrzebne jest opracowanie strategii planowania kariery zawodowej.

W strategii planowania ważne jest określenie własnych zainteresowań, które są siłą napędową

do podejmowania działań w określonej dziedzinie. Przyczynia się to do pogłębiania wiedzy i bezpośrednio wpływa na osiąganie sukcesów w pracy zawodowej. Kolejnym ważnym elementem są uzdolnienia, a także predyspozycje oraz cechy psychofizyczne, które predysponują nas lub dyskwalifikują przy wyborze określonego zawodu. Priorytetowe jest określenie celu w swojej pracy zawodowej²⁰.

Określanie celów to cały czas powtarzający się proces, nie można ich wytyczyć raz na zawsze, ponieważ ulegają ciągłym przeobrażeniom. Znajomość własnych celów oraz ich konsekwentna realizacja oznacza angażowanie całej energii do robienia rzeczy ważnych zamiast dzielenia jej na drobne, nieistotne sprawy. Wyznaczanie celów to inaczej uświadamianie sobie, do czego ma prowadzić konkretne działanie²¹.

„Ci, którzy nie mają własnych celów, zawsze będą pracować dla tych, którzy je mają”²².

Planowanie kariery najlepiej rozpocząć od zadania sobie pytania, **co chcemy robić w przyszłości**. Młode osoby studiujące kierunki, po ukończeniu których możliwy jest szeroki wybór aktywności zawodowych, często nie wiedzą, co chciałyby robić. Z jednej strony jest to duża zaleta na obecnym rynku pracy, który wymaga elastyczności, ale też i wada, bo sprawia problemy z podjęciem decyzji. Aby ułatwić wybór odpowiedniego zawodu, najlepiej wytyczyć sobie pewien obszar aktywności poprzez określenie kilku potencjalnych zawodów, można też określić, czego na pewno nie chcemy robić.

Aby wybrać właściwy **cel zawodowy**, konieczna jest analiza siebie, tak aby ustalona ścieżka kariery była zgodna z oczekiwaniami. Na początku trzeba się zastanowić nad systemem wartości, określić, co jest najważniejsze w życiu, jakimi zasadami się kierujemy, jakie mamy priorytety, czy jesteśmy gotowi zrezygnować z naszych pasji czy rodziny na rzecz pracy i kariery zawodowej, czy praca będzie przede wszystkim źródłem pieniędzy czy raczej prestiżu i osobistej satysfakcji. Ale ważne są też **zainteresowania** – to, co lubimy robić, co popycha do działania i motywuje. Idealnym rozwiązaniem byłaby **praca, która jest pasją**. Trzeba także określić umiejętności i predyspozycje – elastyczność, kontaktowość, odporność na stres oraz kompetencje – zdobyte doświadczenie, dyplomy, kursy, znajomość języków. Ważne jest określenie, jaki rodzaj pracy preferujemy, zdalną czy na miejscu, w pojedynkę czy w zespole, na stanowisku wymagającym umiejętności przywódczych czy może jako organizator. Określenie predyspozycji warunkuje wybory²³.

Kolejnym krokiem jest **określenie słabych i mocnych stron**. Na początek najlepiej określić mocne strony – umiejętności, kompetencje, to co nas wyróżnia spośród innych osób szukających pracy w danej dziedzinie, atuty związane z cechami charakteru, np. kreatywność czy samodyscyplina, umiejętności społeczne, praca w zespole. Następnie należy przeanalizować słabe strony – zadania, do których się nie nadajemy, prace, których się nie podejmiemy, czego nie potrafimy zrobić w porównaniu do pozostałych potencjalnych kandydatów na dane stanowisko – brak doświadczenia zawodowego, brak wymaganych umiejętności, brak odporności na stres. Następnie oceńmy szanse, czy wyuczony zawód jest zawodem z przyszłością, jakie są możliwości awansu zawodowego, czy pojawiły się nowe możliwości po otwarciu rynku pracy w UE. Rozważmy także zagrożenia braku pracy w wyuczonym zawodzie, konkurencję ze strony rówieśników, tendencje na rynku²⁴.

Taka analiza pomoże doprecyzować cele w kontekście planowania kariery. Będziemy znali

²⁰ A. Małecka, *Doradztwo zawodowe w procesie kreowania indywidualnej kariery zawodowej*, r.2011

²¹ S. Filkiewicz, *Strategie Budowania Kariery Zawodowej*, WSFM w Białymstoku, Program Aktywizacji Studentów i Absolwentów „Pierwsza Praca”

²² J. E. Karney, *Człowiek i praca. Międzynarodowa Szkoła Menadżerów*, Warszawa 1998

²³ G. Jancik, *Jak zaplanować karierę*

²⁴ G. Jancik, *Jak zaplanować karierę*

nasze atuty i wiedzieli, nad czym trzeba jeszcze popracować. Jest to niezbędne przy podejmowaniu kolejnego kroku, jakim jest wyznaczenie celu.

Gdy znamy już mocne i słabe strony oraz wiemy, jaki zawód chcemy wykonywać, można sprecyzować cele i przygotować plan ich realizacji. Pomocna może w tym być **technika – SMART**, która podpowie, jaki powinien być nasz cel, aby miał szansę na realizację. Po pierwsze, cel musi być jasno określony i konkretny (Specific). Po drugie, mierzalny (Measurable), by można było sprawdzić, na ile osiągalne są plany. Cel musi być także ambitny (Ambitious), możliwy do zrealizowania po zdobyciu nowych umiejętności oraz realistyczny (Realistic). Ważne jest również, aby był określony w czasie (Timed)²⁵.

Jeżeli cel jest określony, należy się zastanowić nad kolejnymi krokami, które trzeba podjąć, aby jego realizacja była możliwa. Aby zdobyć wymarzoną pracę, potrzebne jest nie tylko wykształcenie, ale też doświadczenie – praktyki zawodowe, wolontariat, praca w organizacjach studenckich, itp. Zaletą takich prac dorywczych jest to, że dzięki nim poznaje się ludzi i tworzy bazę kontaktów przydatnych później w szukaniu pracy. Oczywiście to nie wystarcza, trzeba posiadać umiejętności **wymagane na danym stanowisku, dlatego planując zdobycie pracy, trzeba je kształtować poprzez kursy, szkolenia, naukę języków, drugi kierunek, studia podyplomowe, MBA**²⁶.

Precyzując cele, trzeba wziąć pod uwagę **tendencje panujące na rynku pracy** i jego dynamikę. Jakie zawody i jacy specjaliści są poszukiwani, a także w jaki sposób potencjalny zawód ewoluje. W realizowaniu zaplanowanej ścieżki kariery ważne jest umiejętne szukanie pracy. Osoby, które myślą perspektywicznie i mogą zrezygnować z zarabiania większych pieniędzy na początku kariery, powinny wybrać taką pracę, w której można się sporo nauczyć, gdzie zakres obowiązków i odpowiedzialności jest szeroki, a w przyszłości zaprocentuje to nie tylko wyższym wynagrodzeniem, ale i atrakcyjną pozycją zawodową.

Plan nie jest wartością samą w sobie – to narzędzie, a nie zobowiązanie i gdy przestaje być adekwatny do rzeczywistości, należy go zmodyfikować.

Chińczycy mawiają: „Jeśli nie wiesz, dokąd chcesz dojść, to z pewnością gdzieś się zajdziesz, ale nigdy nie będziesz wiedział, czy jesteś tam, gdzie chciałeś”²⁷.

Korzyści planowania

Planując swoją karierę zawodową, zwiększamy skuteczność dzięki kierunkowym i usystematyzowanym działaniom, zwiększamy swoją konkurencyjność na rynku pracy, efektywnie kształtujemy swoje życie zawodowe, nie zdając się w nim na przypadek, lecz na ściśle zaplanowane z góry działania, przewyższamy lęk, poczucie bierności oraz bezradności związane z trudną sytuacją na rynku pracy²⁸. Opracowanie strategii planowania nie jest łatwym zadaniem i wymaga sumiennej pracy nad sobą, ale korzyści są niezaprzeczalne i istotne dla rozwoju.

Planując, wytaczamy tor, po którym możemy się szybko i sprawnie poruszać. Gdy droga do celu jest jasno wytyczona, możemy się lepiej skoncentrować na tempie i mecie. Plan pozwala na **wytyczenie priorytetów**, ponieważ nie można zrobić wszystkiego naraz. Nawet zadania, którym przyznajemy priorytety, nie mogą być wszystkie wykonane w jednym czasie. Mając plan, wie się, co należy zrobić najpierw, a co potem. Planując, można uniknąć niemiłych niespodzianek i skoncentrować umiejętności na poszczególnych zadaniach. Zabierając się do

²⁵ G. Jancik, *Jak zaplanować karierę*, <http://www.praca.eurostudent.pl/index>

²⁶ G. Jancik, *Jak zaplanować karierę*, <http://www.praca.eurostudent.pl/index>

²⁷ Przysłowie chińskie

²⁸ *Aktywne metody poszukiwania pracy. Planowanie kariery zawodowej*, Biuro Projektu, Podkarpacka Izba Gospodarcza

rzeczy w odpowiedniej kolejności, można pracować wydajniej. Dobry plan pozwala uniknąć nadmiernej pracy, błędów i marnotrawstwa pieniędzy oraz wysiłków ludzi, rozdziela zadania, przewiduje problemy i wychwytuje nadarzające się okazje. Wykorzystuje również mocne strony, kwalifikacje, zdolności i możliwości ludzi. Każdy człowiek ma jakieś „talenty”, ale często pozostają one niezauważone, niedocenione i niewykorzystane, plan pomaga odkrywać te cenne zasoby i wykorzystać je w sposób konstruktywny. Każdy potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, planując swoją karierę, a dobry plan stwarza wrażenie, że przyszłość nie jest zagadką, daje możliwość kształtowania życia zawodowego, a nie zdawania się na przypadek²⁹.

1.5. Kompetencje

Przemiany jakie obecnie zachodzą w społeczeństwie, związane ze zmianami warunków społecznych, ekonomicznych, naukowo-technicznych XXI wieku spowodowały, że istnieje konieczność, aby młody człowiek posiadał nowy zasób kompetencji, które są niezbędne w samodzielnym, odpowiedzialnym życiu. Bardzo ważne stało się rozwijanie aktywności intelektualnej, sprawności w podejmowaniu i realizowaniu działań, rozwijanie odpowiednich postaw, odpowiedzialności oraz samodoskonalenie się.

Przygotowanie do radzenia sobie z wyzwaniami społeczeństwa decyduje o sukcesie późniejszego uczestnictwa jednostki w społeczeństwie. Pojęcie kompetencji ma duże znaczenie, ponieważ wiąże się ściśle z efektami działania.

Pierwotnie *kompetencje* określane były w „Słowniku Języka Polskiego” jako zakres czyjejś wiedzy, umiejętności lub odpowiedzialności³⁰. Jednak najnowszy „Słownik Języka Polskiego”, określa to pojęcie jako „zakres pełnomocnictw i uprawnień, zakres działania organu władzy lub jednostki organizacyjnej; zakres czyjejś władzy, umiejętności i odpowiedzialności³¹”. Pojęcie *kompetentny* definiowane jest jako „uprawniony, uppełnomocniony do działania, do wydawania decyzji, mający podstawy, kwalifikacje do wypowiedzania sądów i ocen³²”.

Osoba kompetentna to taka, która do określonych działań jest odpowiednio przygotowana³³.

Kompetencja to „zdolność i gotowość do wykonywania zadań na określonym poziomie” (wg O. H. Tenkinsa) czy „wyuczalna umiejętność robienia rzeczy dobrze, sprawności niezbędne do radzenia sobie z problemami” (wg D. Fontany). Natomiast M. Czerepniak - Walczak określa kompetencje jako „szczególną właściwość, wyrażającą się w demonstrowaniu na wyznaczonym przez społeczne standardy poziomie, umiejętności adekwatnego zachowania się, w świadomości potrzeby i konsekwencji takiego właśnie zachowania oraz w przyjmowaniu na siebie odpowiedzialności za nie”³⁴.

Według L. i S. Spencer, **kompetencje indywidualne** obejmują wiedzę, umiejętności, wartości i standardy, motyw, etykę pracy, entuzjazm oraz własny wizerunek. Obecnie konieczne jest takie przygotowanie człowieka, aby był on zdolny do ciągłego uczenia się i samorozwoju, co warunkuje jego adaptowanie się do zmieniających się warunków w czasie całego okresu aktywności życiowej i zawodowej.

Termin kompetencje w języku obiegowym stosowany jest dla określania takiej sytuacji, w której jeśli dany podmiot należycie dokona określonej czynności, to ze względu na wynik tej

²⁹ Planowanie Strategiczne, rozdział II, www.zb.eco.pl

³⁰ Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 1994, s. 977.

³¹ Słownik języka polskiego PWN, Warszawa 2005, s. 348.

³² Ibidem, s. 348.

³³ W. Furmanek, *Kompetencje-próba określenia pojęcia*, Edukacja Ogólnotechniczna 7/1997, s. 14

³⁴ W. Strykowski, J. Strykowska, J. Pielachowski, *Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*, Poznań 2003, s. 22-23.

czynności szacujemy, czy sprawca był kompetentny³⁵.

Mansfield definiuje kompetencje jako „zbiór cech danej osoby decydujący o tym, że osiąga ona w swojej pracy dobre lub ponadprzeciętne efekty”³⁶.

Istnieją dwa znaczenia terminu kompetencja – *competency* oraz *competence*. Kompetencje behawioralne - „miękkie” (*competency*) określają sposób, w jaki mamy się zachowywać, by dobrze wykonać pracę, natomiast kompetencje funkcjonalne - „twarde” (*competence*) informują o tym, co musimy wiedzieć, aby dobrze wykonywać pracę³⁷.

Struktura kompetencji stanowi podstawę posługiwania się nimi w rekrutacji, rozwoju i wynagradzaniu pracowników³⁸.

1.6. Zawody przyszłości

Dynamika zmian istniejących na rynku pracy zawodów jest ściśle związana z tendencjami społeczno-gospodarczymi Europy i świata. Nowe zawody i specjalności powstają już nie na przestrzeni stulecia, a miesięcy. W przyszłości pojawią się z pewnością nowe profesje, których nazw nie potrafimy przytoczyć. Na podstawie prognozy Centralnego Instytutu Ochrony Pracy i doradców zawodowych powstała lista zawodów, które będą atrakcyjne w przyszłości. Na liście tej znalazła się turystyka jako ta, która ma „pozytywny trend rozwojowy”, czyli zatrudniane jest w niej coraz więcej osób³⁹.

Dla Europy dużym wzorem w procesie planowania rozwoju rynku pracy są Stany Zjednoczone, dlatego prognozy dotyczące tamtejszego rynku pracy są ważne. Najszybszy wzrost i wytworzenie największej liczby miejsc pracy przewiduje się wśród grup zawodowych świadczących usługi – czyli również w turystyce⁴⁰.

Do wszelkich zmian na w rynku pracy trzeba będzie się dostosować. Kluczem do zatrudnienia w tym sektorze jest przede wszystkim szeroka wiedza, poparta umiejętnościami praktycznymi, a nie jedynie dyplom uczelni. Nowością będzie **praca w cyberprzestrzeni**, która już funkcjonuje w życiu: praca zadalna, zdalne konferencje i różnego rodzaju programy streamingowe, które jednakże nie pozwalają nam na bliższy kontakt i bardziej bezpośrednio uczestnictwo w danym wydarzeniu, stąd zapewne z czasem pojawią się programy i systemy pozwalające na tworzenie bardziej rzeczywistych spotkań w świecie wirtualnym. W dobie globalizacji życia społecznego, a przede wszystkim gospodarczego, w okresie podbojów Internetu i czasie nazywanym przez naukowców **erą informacyjną**, miejsce i przestrzeń nabierają innego znaczenia. Miejsce pracy również. Biorąc pod uwagę korzyści wynikające ze stosowania telepracy, nazywanej również pracą zdalną dla pracodawców – mniejsze nakłady na przygotowanie i utrzymanie stanowiska pracy, umożliwienie wykonywania pracy bez zakłóceń, nieproduktywnych spotkań, umożliwienie pracownikom dogodnych dla nich rozwiązań organizacji pracy, eliminację kosztów przejazdu pracownika czy wreszcie zmniejszenie zanieczyszczenia środowiska nie dziwi fakt coraz większej popularności tej formy aktywności zawodowej.

Według badań przeprowadzonych w 18 krajach Europy przez The Institute for Employment

³⁵ W. Furmanek, *Kompetencje-próba określenia pojęcia*, Edukacja Ogólnotechniczna 7, 1997, s. 14.

³⁶ M. Armstrong, *Zarządzanie Zasobami Ludzkimi*, r. 2007, rozdz.10, s.152.

³⁷ Ibidem, s. 153.

³⁸ Ibidem, s. 155.

³⁹ W. Gonciarz, *Personel*, Materiały szkoleniowe OSBK, Informator Praca 2004, wyd.: Agencja Promocji Modus, Kraków 2004, dostępne na: www.lpraca.gov.pl, serwis programu rządowego MGIP

⁴⁰ J. Kowalski, *Zawody przyszłości - dla kogo będzie praca za 10 lat*, dostępne na: <http://wyborcza.pl/1,77072,3610602.html>, data 2006-09-11.

Studies do końca 2010 na Starym Kontynencie miało być przeszło 27 mln telepracowników⁴¹. Biorąc pod uwagę obecną sytuację oraz pandemię, która po drodze zdążyła zmienić dotychczasowe przyzwyczajenia i warunki życia, można śmiało wnioskować, że liczba ta została co najmniej podwojona, a patrząc na rozwój możliwości teleinformatycznych, można przypuszczać, że została ona kilkukrotnie zwiększona.

Stanowisko telepracownika jest o 30-40% tańsze od zwykłego stanowiska pracy. Telepracę można wykonywać w domu, siedzibie firmy oraz coraz bardziej popularnych telecentrach. Są to stanowiące własność firmy stanowiska pracy zlokalizowane bliżej oferentów usług niż biuro główne przedsiębiorstwa. W Polsce ten rodzaj pracy stał się bardzo popularny w 2020 roku, kiedy wybuchła pandemia i wiele firm prowadzi taki tryb nawet w dniu dzisiejszym mimo braku większych obostrzeń czy ryzyka lockdownu.

Zdalna praca oraz upowszechnienie technologii sprawiło, że w dobie kryzysu pandemicznego pojawiło się szereg możliwości zaspokajania, chociażby w niewielkim stopniu potrzeby podróżowania za pomocą wirtualnego zwiedzania poszczególnych obiektów. Rozwój takiej turystyki może sprawić, że w przyszłości będziemy mieć do czynienia z zapotrzebowaniem na wirtualnych przewodników lub pilotów wycieczek, którzy w cyberprzestrzeni będą nadzorować poczynania swoich turystów i udzielać im fachowej informacji.

Potrzeby podróżowania, zwiedzania oraz odpoczynku są dla współczesnego człowieka niczym powietrze i nie zakłóci ich strach społeczny, wywołany atakami terrorystycznymi i innymi tego typu przeszkodami. Polska ze swoim turystycznym może stać się w tej dziedzinie europejską potęgą. Świeże powietrze, ekologiczna żywność, wciąż żywy folklor to tylko niektóre walory turystyczne naszego kraju. Poza tym Europa Zachodnia stając się „Europą emerytów” musi gdzieś wypoczywać i korzystać z odnowy biologicznej. W związku z powyższym także zawody wykonywane po skończeniu kierunków i specjalności związanych z szeroko pojętą odnową psychosomatyczną i biologiczną wydają się przyszłościowe i ciągle będą się rozwijać. Biorąc pod uwagę procesy demograficzne – potrzebni będą pracownicy zajmujący się chorymi, niepełnosprawnymi lub osobami starszymi – stąd personel medyczny i pracownicy socjalni, ale też ci, którzy będą dbać o piękno i zachowanie zdrowia ludzkiego ciała i duszy, np. chirurg plastyczny czy kosmetyczki, instruktorzy fitnessu, dietetycy, fizjoterapeuci, logopedzi⁴². Oczywiście wszyscy wymienieni wyżej specjaliści już występują na rynku pracy, jednakże w każdym z tych zawodów stale pojawiają się nowe trendy oraz potrzeby klientów, stąd też daje to duże możliwości do tworzenia się zupełnie nowych specjalności w danym zawodzie w zależności od panującej w danym momencie mody.

Kwestie odnowy psychosomatycznej będą również silnie związane z medycyną i szeroko pojętym leczeniem. Społeczeństwo się starzeje, a duże zanieczyszczenie środowiska, chroniczny stres oraz szybkie tempo życia sprawiają, że ludzie zapadają na coraz to nowe choroby i schorzenia, które bardzo często prowadzą do całkowitego uszkodzenia i wyniszczenia poszczególnych narządów, stąd też na rynku medycznym prowadzi się wiele badań mających na celu skonstruowanie „części zamiennych”, czyli urządzeń, które mogłyby albo wspomóc działanie uszkodzonych już narządów albo całkowicie je zastąpić. Rynek pracy w tej kwestii jest otwarty i potrzeba będzie coraz więcej lekarzy i specjalistów, którzy będą kimś w rodzaju inżynierów.

Reasumując, w najbliższych latach, według Rządowego Centrum Studiów Strategicznych, do obszarów, które będą rozwijać się najszybciej, należą : obszar informatyki, telekomunikacji,

⁴¹ W. Gonciarz, *Personel*, Materiały szkoleniowe OSBK, Informator Praca 2004, wyd.: Agencja Promocji Modus, Kraków 2004, dostępne na: www.lpraca.gov.pl, serwis programu rządowego MGIP.

⁴² J. Kowalski, *Zawody przyszłości - dla kogo będzie praca za 10 lat*, dostępne na: <http://wyborcza.pl/1,77072,3610602.html>, data 2006-09-11,

Internetu i technologii informacyjnych, obszar ochrony środowiska, obszar obsługi procesów integracji regionalnej, obszar ochrony zdrowia i opieki społecznej, obszar informacji, kultury popularnej i przemysłu rozrywkowego oraz obszar edukacji.

Dzisiaj najbardziej pożądaną cechą pracownika jest zdolność szybkiego przystosowania się do zmian, elastyczność i chęć uczenia się. Wiek XXI, wiek informacji, wymaga od pracowników sprawnego w władania wszystkimi zdobyczami techniki i posiadania umiejętności w zakresie komunikacji międzyludzkiej. Idealny model kształtowania młodego kandydata do pracy dzisiaj to taki, który potrafi harmonijnie łączyć technikę i człowieka.

ROZDZIAŁ II. CHARAKTERYSTYKA PRACY W OBSŁUDZE RUCHU TURYSTYCZNEGO

2.1. Charakterystyka branży

Szeroko pojęta branża turystyczna posiada bogaty wachlarz możliwości pracy i rozwoju. W przypadku biur podróży oraz działalności tego typu przedsiębiorstw głównym spectrum działania jest obsługa ruchu turystycznego. Zakładając biuro podróży i pełniąc rolę organizatora turystyki lub pośrednika turystyki konieczne jest uzyskanie wpisu do rejestru organizatorów turystyki.

Obsługa ruchu turystycznego obejmuje wszelkie formy świadczeń na rzecz turystów związane z realizacją podróży turystycznej oraz zaspokajaniem innych potrzeb zgłaszanych przez turystów podczas jej trwania. Mówiąc o obsłudze ruchu turystycznego, warto byłoby również opisać samo zjawisko, które wymaga zainteresowania ze strony branży.

Ruch turystyczny to określenie przemieszczania się ludzi, które nie jest wymuszone przez czynniki zewnętrzne. Odnosi się do określonego obszaru, kierunku czy okresu, w którym trwa. Francuski badacz M.Boyer zwraca uwagę na akcent społeczny ruchu turystycznego i przedstawia go jako podróże w celach rekreacyjnych, poznawczych, kulturalnych i wychowawczych.

Praca w biurze podróży wiąże się ze znajomością podstawowych pojęć, które zdefiniowane zostały w **Ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. o usługach turystycznych**. W pierwszej kolejności należałoby się skupić na tym, czym w istocie jest biuro podróży i czym się zajmuje.

Definicji jest wiele, ale biuro podróży można opisać jako instytucję odpłatnie organizującą imprezę turystyczną, wycieczkę lub pośredniczącą w zawieraniu umów o świadczenie usług turystycznych pomiędzy ich organizatorami a klientami.

Biuro podróży może funkcjonować w następujących formach:

- **organizator turystyki** - należy przez to rozumieć przedsiębiorcę turystycznego, który tworzy i sprzedaje lub oferuje do sprzedaży imprezy turystyczne, bezpośrednio lub za pośrednictwem innego przedsiębiorcy turystycznego lub razem z innym przedsiębiorcą turystycznym, lub też przedsiębiorcę turystycznego, który przekazuje dane podróźnego innemu przedsiębiorcy turystycznemu
- **pośrednik turystyczny** – to przedsiębiorca, którego działalność polega na wykonywaniu, na zlecenie klienta, czynności faktycznych i prawnych związanych z zawieraniem umów o świadczenie usług turystycznych
- **agent turystyczny** - należy przez to rozumieć przedsiębiorcę turystycznego innego niż organizator turystyki, który na podstawie umowy agencyjnej sprzedaje lub oferuje do sprzedaży imprezy turystyczne utworzone przez organizatora Turystyki.

Wszystkie powyżej wymienione definicje oraz szereg dodatkowych wymienionych w ustawach i rozporządzeniach dedykowanych dla branży turystycznej oraz branż powiązanych składają się na działalność przedsiębiorstw turystycznych takich jak biura podróży.

Inne pojęcia związane z obsługą ruchu turystycznego to:

- **impreza turystyczna** - należy przez to rozumieć połączenie co najmniej dwóch różnych rodzajów usług turystycznych na potrzeby tej samej podróży lub wakacji, spełniające warunki,
- powiązane usługi turystyczne - należy przez to rozumieć niestanowiące imprezy turystycznej połączenie co najmniej dwóch różnych rodzajów usług turystycznych

nabytych na potrzeby tej samej podróży lub wakacji, objęte odrębnymi umowami z dostawcami poszczególnych usług turystycznych, spełniające warunki⁴³

- Turysta -osoba, która podróżuje do innej miejscowości poza swoim stałym miejscem pobytu na okres nie przekraczający 12 miesięcy, dla której celem podróży nie jest podjęcie stałej pracy w odwiedzanej miejscowo
- Odwiedzający- osoba, która podróżuje do innej miejscowości poza swoim stałym miejscem pobytu, dla której celem podróży nie jest podjęcie stałej pracy w odwiedzanej miejscowości oraz nie korzystaj

2.2. Biura podróży wiodące w branży turystycznej

TOUOPERATORZY WG PRZYCHODÓW ZE SPRZEDAŻY W 2021 R.				
L.p.	Touoperatorzy	Przychody ze sprzedaży imprez turystycznych		
		w 2021 r. w PLN	w 2020 r. w PLN	Wzrost/spadek %
1.	Itaka	2 144 000 000,00	720 054 374	198
2.	TUI Poland	1 908 631 334,00	b.d.	b.d.
3.	Rainbow	1 268 610 000,00	403 900 000	214
4.	Coral Travel	976 465 503,96	168 191 457	481
5.	Exim Tours	333 716 687,64	88 357 382	278
6.	Greco Holiday	323 075 352,79	88 018 210	267
7.	Blue Style	98 471 969,59	26 647 770	270
8.	Best Reisen	48 090 085,73	19 324 757	149
9.	L.T.M. Luxury Travel	47 942 256,08	21 680 520	121
10.	Almatur	46 938 319,61	b.d.	b.d.
11.	Rego-bis	29 695 860,11	4 227 401	602
12.	Nekera	25 150 221,95	b.d.	b.d.
13.	TOP Touristik	24 007 010,00	10 000 337	140
14.	Ecco Holiday	14 086 813,61	15 536 073	-9
15.	HHD (Interhome)	13 365 430,09	8 580 298	56
16.	ETI	11 280 650,00	b.d.	b.d.
17.	Wygoda Travel	10 007 036,37	16 224 914	-38
18.	Flugo	9 379 910,27	6 474 396	45
19.	BUT	7 605 631,40	3 108 003,66	144
20.	Unique Moments	6 677 891,00	b.d.	b.d.
21.	Logos Travel	6 114 181,16	2 295 237,41	166

NA PODSTAWIE RANKING 2022. TOUOPERATORZY. POTWIERDZONE DANE ZA ROK 2021

Aktualny ranking w danym roku prezentuje Czasopismo Wadomości Turystyczne

Zadanie dla studenta: Scharakteryzuj działalność dziesięciu największych biur podróży w Polsce w aktualnym roku. Poniżej kilka przykładowych biur, których opisy należy uzupełnić lub zaktualizować korzystając z ich stron internetowych o następujące informacje: destynacje, segmenty docelowe, formy wyjazdów.

⁴³ Ustawa z dnia 24 listopada 2017 r. o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych

Biura podróży oraz ich działalność nie są czymś nowym, co niedawno pojawiło się na rynku usług turystycznych. Pierwsze przejawy tego typu przedsięwzięć pojawiły się już w pierwszej połowie XIX wieku, kiedy to brytyjski przedsiębiorca Thomas Cook w 1841 roku zorganizował pierwszą wycieczkę turystyczną, a do 1865 roku posiadał już swoje biura podróży w większości państw Europy. Wraz z upływem lat na rynku pojawiały się kolejne firmy, które chciały świadczyć usługi turystryczne dla swoich klientów, wymyślając coraz to nowe formy wyjazdów i atrakcji. Niektóre z tych przedsiębiorstw niemal zdominowały światowy rynek i zgromadziły grono oddanych klientów.

W dniu dzisiejszym rynek usług turystycznych jest wręcz wypełniony mniejszymi lub większymi biurami podróży. Analizując ich dochody roczne, można stworzyć zestawienie tych, które obsłużyły najwięcej klientów w danym roku. Poniżej zaprezentowana została pierwsza dziesiątka z raportu Touroperatorów za 2021 rok.

- **TUI**

TUI AG (od niem. *Touristik Union International*) – największy na świecie, niemiecki koncern turystyczny z siedzibą w Hanowerze i Berlinie. Początki przedsiębiorstwa są związane z założonym w 1923 roku Preussische Bergwerks- und Hütten Aktiengesellschaft – górniczo-hutniczym pruskim przedsiębiorstwem państwowym. W 1964 roku nazwa przedsiębiorstwa została zmieniona na Preussag AG. W okresie powojennym działalność przedsiębiorstwa ewoluowała; trzecim filarem funkcjonowania – poza wydobywaniem i przetwórstwem – stał się transport towarów.

W 1997 roku – poprzez sprzedaż Salzgitter AG oraz nabycie Hapag-Lloyd (przedsiębiorstwa logistycznego specjalizującego się w transporcie morskim) – działalność Preussag AG zaczęła ewoluować w zupełnie innym kierunku – w krótkim czasie przedsiębiorstwo stało się poważnym graczem na europejskim rynku turystycznym. W 1998 roku dokonało zbycia swojej kluczowej spółki Preussag Stahl AG na rzecz Dolnej Saksonii oraz banku Norddeutsche Landesbank (Nord/LB). W 2000 roku przejęło brytyjską Thomson Travel Group, stając się bardzo szybko jednym z największych przedsiębiorstw turystycznych na świecie. 1 lipca 2002 roku walne zgromadzenie akcjonariuszy przedsiębiorstwa podjęło uchwałę o zmianie nazwy z Preussag AG na TUI AG.

3 września 2007 roku TUI AG przejęła brytyjską First Choice Holidays PLC (założone w 1973 roku przedsiębiorstwo, będące jednym z największych organizatorów wycieczek w Europie), tworząc TUI Travel PLC, notowaną na giełdzie w Londynie. Głównym udziałowcem nowo powstałego przedsiębiorstwa (54% udziałów) było TUI AG. Od tego czasu TUI AG i TUI Travel PLC blisko współpracowały. Ocenia się, że powstanie TUI Group było naturalną kolejną rzeczą. 17 grudnia 2014 roku nastąpiło połączenie obu spółek. Wartość fuzji wyniosła 6,5 mld euro. W jej wyniku powstało największe przedsiębiorstwo turystyczne na świecie, o przychodach 20 mld euro rocznie (w roku finansowym 2014/2015).

W czerwcu 2020, jako jedno z następstw kryzysu spowodowanego pandemią koronawirusa, koncern nawiązał partnerstwo strategiczne z portalem Booking.com należącym do Booking Holdings. Na początku 2021 r. Komisja Europejska zatwierdziła niemieckie plany wniesienia wkładu 1,25 mld Euro w ramach dokapitalizowania TUI AG (TUI).

Do TUI należy m.in.:

- ok. 1800 biur podróży
- 6 linii lotniczych: TUIfly, Thomson, TUI fly Nordic, Jetairfly, Corsair, Arkefly (136 samolotów)

- ok. 300 hoteli w 24 państwach, dysponujących 210 tys. łóżek (RIU, Robinson Club, TUI BLUE, TUI MAGIC LIFE, Sensimar, Sensatori, Family Life; joint venture: aQi, Atlantica, Barut, Dorfhotel, Gran Resort, Grupotel, Iberotel, Jaz, Karisma, Nordotel, Sol Y Mar, Toskana Resort, Castelfalfi, TT Hotels).
- 13 statków pasażerskich (wycieczkowców), wchodzących w skład floty podmiotów zależnych grupy: Hapag-Lloyd Cruises, Thomson Cruises oraz TUI Cruises (ostatni podmiot stanowi joint venture TUI AG i Royal Caribbean Cruises Ltd. – po 50%).

TUI zajmuje się głównie tworzeniem imprez turystycznych o charakterze zorganizowanym typu wakacje AllInclusive, wyjazdy narciarskie oraz City Break. Dzięki szerokiej działalności firma posiada własne obiekty w wielu krajach takich jak m.in. Turcja czy Egipt. W ofercie znaleźć można wyjazdy do niemal większości popularnych destynacji zarówno europejskich, jak i odległych takich jak Tajlandia, Dominikana czy Malediwy.

• ITAKA

Powstało w 1989r. w Opolu, kiedy w branży turystycznej na rynku polskim działały ogólnopolskie biura podróży: Orbis, Gromada i obok nich Wojewódzkie Przedsiębiorstwa Turystyczne. Początkowo, dostosowując się do potrzeb rynku, ITAKA oferowała wycieczki handlowe, a z czasem zaczęła wprowadzać nowości. W 1993r. pojawił się pierwszy katalog ofert turystycznych w Polsce, który obejmował Włochy, Francję, Wielką Brytanię i Skandynawię. Były to wycieczki dostępne dla przeciętnego Polaka, za niewygórowaną cenę, aby dotrzeć do jak najszerszego grona odbiorców.

W 2001r. firma została sprzedana, ale już w 2004r. padła propozycja odkupienia jej. W tym samym roku, Itaka wprowadziła oferty all inclusive, nowe kierunki i rozwinęła operacje czarterowe. W latach 2012-2019 powstały biura incomingowe m. in. w Hiszpanii, Turcji, Grecji, zaś w sierpniu 2016 r. ITAKA zakupiła Čedok - najbardziej rozpoznawalną turystyczną czeską markę. Biuro, wysłało już na wakacje niemal 8 milionów Klientów i otworzyło ponad 170 salonów firmowych. Do kluczowych destynacji należą: Grecja, Turcja, Wyspy Kanaryjskie, Hiszpania, Włochy, Albania, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Wyspy Zielonego Przylądka, Kuba, Dominikana i Zanzibar. ITAKA jest dostosowana do potrzeb każdego klienta. Oferuje kraje egzotyczne, jak i europejskie, wycieczki objazdowe, fakultatywne, krótki urlop (City Break), atrakcje na wyjazdach z dziećmi, dla miłośników luksusu, aktywne wakacje, opiekę pilota, możliwość zwiedzania z przewodnikiem, czy nawet „wakacje bez przeszkód” dostosowane do potrzeb osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

• Rainbow

Firma założona w 1990 roku. Pierwotnie RAINBOW Polska Sp. z o. o., po połączeniu się z Globtroter Polska Sp. z o.o. marka zaczęła działać pod nazwą RAINBOW Polska Sp. z o.o., używając nazwy handlowej RAINBOW TOURS. Głównie działania rozpoczęły się w 2004r., kiedy to Rainbow Tours S.A. nabył Rainbow Polska Sp. z o.o.. W tym samym roku spółka zaczęła tworzenie sieci biur obsługi klienta w głównych miastach Polski (11 biur). Od 2007 jest to spółka giełdowa (GPW). W 2015r. nastąpiła zmiana głównego logotypu firmy.

Obecnie, Rainbow jest członkiem Polskiej Izby Turystyki i jednym z założycieli Polskiego Związku Organizatorów Turystyki.

Destynacje, do których można się udać razem z Rainbow to głównie Grecja, Hiszpania, Egipt, Dominikana, Turcja i Tunezja. Rainbow oferuje wakacje egzotyczne, dla rodzin, zwiedzających, osób powyżej 50 r.ż. Dodatkowo, w polityce firmy przewidywane są liczne zniżki, np. na kartę dużej rodziny, stałego klienta, czy promocje takie jak super środa czy happy hours. Spółka zajmuje się sprzedażą własnych imprez turystycznych, pośrednictwem w sprzedaży imprez turystycznych innych touroperatorów, biletów lotniczych, autokarowych, promowych.

- **Coral Travel**

Firma powstała z połączenia dwóch marek Grupy OTI Holding: Wezyr Holidays i Coral Travel Poland. W ofercie firmy znajduje się 15 kierunków podróży, z czego działalność główna skupiona jest na organizacji wyjazdów do Turcji. Katalog imprez zawiera również destynacje takie jak Hiszpania, Grecja, Egipt oraz kraje egzotyczne. Coral Travel organizuje przede wszystkim wakacje dla rodzin, singli czy też wyjazdy zawierające animacje w języku polskim.

Zadanie: Zaktualizuj i uzupełnij opis korzystając ze strony biura podróży o następujące informacje: destynacje, segmenty docelowe, formy wyjazdów

- **Exim Tours**

Exim Tours zapoczątkowało swoją działalność w Czechach, w 1993 roku. W związku z dynamicznym rozwojem Firma szybko wkroczyła także na rynek polski, słowacki, węgierski i rumuński.

Dzięki fuzji marek Exim Tours i Kartago Tours, Grupa Exim stała się podmiotem międzynarodowym, zajmującym wiodącą pozycję wśród touroperatorów w Europie Środkowej. Z dniem 31 maja 2012 niemiecka Grupa Kapitałowa REWE Touristik przejęła 51 % udziałów Holdingu Exim, a partnerstwo to stworzyło nowe możliwości rozwoju i poszerzenia rynków zbytu. Z dniem 12 kwietnia 2013 REWE Group zespoliło wszystkie brandy turystyczne pod nową wspólną nazwą DER Touristik Köln GmbH, zastępując tym samym dawną nazwą REWE Touristik.

Exim Tours znajduje się wśród czołowych polskich touroperatorów. W ciągu całego okresu prowadzenia swojej działalności, Exim Tours otrzymało liczne prestiżowe nagrody oraz certyfikaty, m.in. Certyfikat Śląskiej Izby Turystycznej, Certyfikat Rzetelności oraz Złoty Certyfikat Transparentnego Touroperatora.

Zgodnie z ustawą o usługach turystycznych Exim S.A. posiada gwarancję ubezpieczeniową wystawioną przez ERGO Reiseversicherung AG (ERGO Ubezpieczenia podróży), będącym wiodącym ubezpieczycielem, specjalizującym się w ubezpieczeniach podróży. Beneficjentem gwarancji ubezpieczeniowej jest Marszałek Województwa Mazowieckiego. Firma zarejestrowana jest w Centralnej Ewidencji Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych.

Exim S.A. wchodzi w skład grupy DER Touristik Eastern Europe a.s., co zapewnia stabilną pozycję na rynku europejskim, a także bezpieczeństwo i gwarancję międzynarodowego kapitału. Exim S.A. jest członkiem Polskiej Izby Turystyki.

Biuro podróży zajmuje się przede wszystkim organizacją wyjazdów na wakacje AllInclusive, wakacjami rodzinnymi. Posiadają również ofertę dla grup zorganizowanych. Główne kierunki wyjazdowe obsługiwane przez Exim Tours to Albania, Cypr, Bułgaria, Włochy, Turcja, Tunezja, Grecja, Chorwacja, Hiszpania, Malta, Maroko, Portugalia, Egipt, Czarnogóra.

- **Grecos Holiday**

Polska firma, z siedzibą w Poznaniu, zatrudniająca ponad 100 pracowników w Polsce i dwukrotnie więcej w Grecji. Jak to piszą o sobie: „*Od 18 sezonów przemierzamy Grecję wzdłuż i wszerz, by odkrywać coraz to nowe, fascynujące miejsca.*”.

Grecos Holiday to wynik współpracy dwóch poznańskich biur podróży. Kluczowym dla ich rozwoju okazał się sezon 2005, kiedy to uruchomiły projekt Lato w Grecji, wysyłając do Grecji czarterami kilka tysięcy osób. Sukces przedsięwzięcia zaowocował powołaniem do życia nowej marki, Grecos Holiday, która od 2006 roku firmuje wakacje czarterowe do Grecji. Przez kolejne lata Grecos rozwinął swoją ofertę i wysłał na Wielkie Greckie Wakacje ponad milion zadowolonych Klientów. Dzisiaj oferuje 20 greckich destynacji, obejmując siatką wylotów cały kraj, wyjazdów z historią w tle czyli dla miłośników odpoczynku w greckim stylu.

- **Sun&Fun Holidays**

Marka Sun&Fun Holidays istnieje na polskim rynku już od ponad 17 lat. Należy do grona największych organizatorów zagranicznej turystyki wyjazdowej.

Od 2017 roku firma ma nowego właściciela. Blue Style Polska działający pod marką Sun&Fun to efekt połączenia kapitałowego Blue Style Czechy z największą egipską siecią hotelową SunRise. Dzięki współpracy z rzetelnymi agentami i kontrahentami, przedsiębiorstwo umacnia swoją pozycję na rynku.

Oferta skierowana jest do miłośników zorganizowanych wakacji, którym zależy na wypoczynku w wyselekcjonowanych hotelach z dobrą infrastrukturą, urozmaiconym all inclusive, ciekawym programem aktywności i opieką polskojęzycznych rezydentów. Produkty przygotowane zarówno dla rodzin z dziećmi, na które czeka zabawa w obiektach klubowych Croco Club i Blue Club z polskimi animatorami, jak i osób szukających spokoju i relaksu w hotelach tylko dla dorosłych.

Oferta obejmuje sprawdzone, kierunki wypoczynku Polaków, do których często wyjeżdżają: Egipt, Bułgaria, Tunezja, Turcja, a także Grecja z wyspą Samos.

- **Grupa Almatour**

Almatour to najdłużej działające biuro podróży w Polsce, które już od 1956 roku buduje swoją pozycję w branży turystycznej. Firma znajduje się na pozycji lidera w organizacji obozów młodzieżowych. Każdego roku oferuje klientom ponad 500 propozycji wyjazdów do różnych destynacji zarówno w Polsce, jak i za granicą. Przygodę z turystyką grupa rozpoczęła jako biuro wyspecjalizowane w organizacji wycieczek dla środowiska akademickiego. Dziś posiada największą ofertę obozów młodzieżowych na rynku turystycznym. Firma jest zorientowana na dynamicznie zmieniające się potrzeby klientów. Propaguje aktywny wypoczynek. 60 lat doświadczenia pozwoliło na nawiązanie sieci kontaktów z najbardziej renomowanymi firmami w kraju i za granicą. Grupa Almatour zbudowała własną infrastrukturę turystyczną i ośrodki wypoczynkowe. Posiada własne autokary oraz doświadczoną kadrę pracowników, pilotów i opiekunów. Wyróżnia się rozbudowaną siecią blisko 1000 agentów na terenie całego kraju, a biura znajdują się we wszystkich większych ośrodkach akademickich. Przedsiębiorstwo należy do największych organizacji międzynarodowych działających w branży turystycznej: World Youth Student & Educational Travel Confederation, WYSE Work Abroad, ISIC oraz do Polskiej Izby Turystyki; jesteśmy agentem IATA

Raport Podróżnika 2023 – podsumowanie⁴⁴

Najważniejsze fakty i liczby:

- 18,3%** – o tyle więcej trzeba było w 2022 roku zapłacić za przeciętną rezerwację w porównaniu z 2021.
- 400 zł** – o tyle zdrożały przeciętne wakacje w przeliczeniu na jedną osobę w porównaniu do 2021 roku.
- 37,7%** – taki odsetek turystów wyjechał na urlop w najbardziej popularnych miesiącach, a więc w lipcu i sierpniu.
- 30,5%** – taki odsetek turystów wyjechał na wakacje w czerwcu i wrześniu.
- 34,8%** – tylu turystów zarezerwowało swoje wakacje na przynajmniej 2 miesiące przed wylotem.
- 23,8%** – tylu turystów zdecydowało się na wakacyjny wyjazd na 10 i mniej dni przed wylotem.
- 14 dni** – tak długo trzeba było pracować na przeciętne wakacje w 2022 roku (średni koszt w przeliczeniu na jedną osobę to 2642 zł).
- Turcja** – to najpopularniejszy kraj wśród polskich turystów, odwiedziło go ok. 28,3% klientów biur podróży.
- Grecja** - po wieloletnim liderowaniu ponownie na drugiej pozycji w rankingu popularności, odwiedzony przez ok. 21,1% klientów polskich biur podróży.
- 34,9%** – taki odsetek turystów wypoczywał w 2022 roku w hotelach 5*.
- 45,2%** – taki odsetek turystów odpoczywał w 2022 roku w hotelach 4*.
- 15,6%** – taki odsetek turystów wypoczywał w 2022 roku w hotelach 3*.
- 84,2%** – taki odsetek turystów wybrał wyżywienie all inclusive.
- 8,9%** – taki odsetek turystów wybrał wyżywienie w postaci śniadań i obiadokolacji.
- 4,4%** – taki odsetek wybrał wyżywienie w postaci samych śniadań.
- 1,9%** – taki odsetek turystów wybrał wakacje z wyżywieniem we własnym zakresie.
- 65,9%** – tylu turystów wyjechało na wakacje trwające 7-8 dni.
- 96,2%** – tylu turystów poleciało na wakacje samolotem.
- 56,3%** – tylu turystów zdecydowało się na wyjazd w dwie osoby.
- 15,4%** – to odsetek wyjazdów w 3 osoby.
- 14,6%** – to odsetek wyjazdów czteroosobowych.
- 8,2%** – to odsetek osób wyjeżdżających na wakacje w więcej niż 4 osoby.
- 5,5%** – to odsetek wyjazdów singli.

⁴⁴ <https://www.travelplanet.pl/blog/raport-podroznika-2023/>
https://dsc.travelplanet.pl/mkt-tp/static-page/traveller-report/raport_podroznika_2023.pdf

2.3. Stanowiska pracy w biurze podróży

Funkcjonowanie biura podróży związane jest z pracą wielu poszczególnych osób, które wykonują określone zadania. Firma turystyczna posiada złożoną strukturę, która zawiera wiele działów i stanowisk. Pośród najbardziej popularnych funkcji znajdują się:

- **Animator czasu wolnego** - określa pracownika, zajmującego się organizacją czasu wolnego dla klientów, gości, etc. Osoba zatrudniona w tym charakterze w opracowuje szczegółowy harmonogram na każdy dzień pobytu w danym miejscu, uwzględniając przy tym preferencje i upodobania gości i możliwości, jakie stwarza dany region turystyczny.
- **wychowawca kolonijny** – uzupełnij opis
- **wychowawca kolonii z fabułą** - uzupełnij opis
- **kierownik wypoczynku** - uzupełnij opis
- **Przewodnik turystyczny** – osoba zawodowo oprowadzająca turystów po wybranych obszarach, udzielająca o nich fachowej informacji oraz sprawująca opiekę nad turystami lub odwiedzającymi. Uprawnienia przewodnickie podzielone są na klasy. Wyróżnia się przewodnika miejskiego, który oprowadza turystów lub odwiedzających po wybranych obszarach, miejscowościach i obiektach, udziela o nich fachowej informacji. Przewodnik terenowy – dla poszczególnych województw lub regionów w tym obejmują również miasta położone w obrębie województwa lub regionu. Przewodnik górski oprowadza turystów po określonych obszarach górskich.
- **Promotor wycieczek szkolnych** – promuje oferty wycieczek szkolnych w szkołach podstawowych i średnich. Osoba zatrudniona w tym zawodzie odgrywa rolę „żywej reklamy”, a jej praca polega na nawiązywaniu i podtrzymywaniu na szeroką skalę kontaktów z ludźmi. Siłą własnej charyzmy przekonuje do marki/usługi/produktu potencjalnych klientów.
- **Specjalista ds. Turystyki** - osoba odpowiedzialna za efektywne funkcjonowanie biura podróży, kreowanie jego pozytywnego wizerunku na rynku i dbanie o wzrost sprzedaży. W tym zawodzie wymagana jest biegła znajomość języka angielskiego.
- **Pilot wycieczek** – osoba, która w imieniu organizatora turystyki towarzyszy uczestnikom imprezy, sprawując opiekę nad nimi i czuwając nad sposobem wykonania na ich rzecz usług. Jego zadaniem jest, aby uczestnicy wycieczki bezpiecznie i w komfortowych warunkach odbyli podróż do miejsca docelowego, a na miejscu dba o właściwe zakwaterowanie, wyżywienie i realizację wszystkich punktów programu wycieczki.
- **Rezydent turystyczny** - pracownik biura podróży, którego podstawowym zadaniem jest opieka nad klientami firmy podczas wyjazdu. Rezydent ma za zadanie zapewnienie turystom opieki podczas pobytu w miejscu docelowym.
- **Specjalista ds. Sprzedaży** - osoba zatrudniona na tym stanowisku ma za zadanie wspierać sprzedaż poprzez pomoc przy opracowaniu potrzeb szkoleniowych oraz pomoc w komunikacji między poszczególnymi departamentami banku.
- **Pracownik informacji turystycznej** - jest osobą odpowiedzialną za udzielanie szczegółowych wskazówek osobom odwiedzającym daną placówkę, dotyczących aktualnych atrakcji kulturalnych.

- **Pilot samolotowy** – wykonuje czynności pilota dowódcy albo drugiego pilota samolotu określonej kategorii. Pilotuje i nawiguje samolot podczas lotu i manewrów naziemnych; prowadzi korespondencje radiotelefonicznej z organami służby ruchu lotniczego. Ocenia działania zespołu samolotu, śledzi zużycie paliwa i materiałów eksploatacyjnych. Dowodzi samolotem oraz kieruje pracą jego załogi.
- **Steward/stewardesa** - zajmuje się bezpośrednią obsługą pasażerów w trakcie lotu oraz przygotowaniem samolotu do przyjęcia pasażerów. Oprócz obsługi pasażerów, najważniejszym zadaniem stewardes lub stewardów w samolotach jest zapewnienie bezpieczeństwa pasażerów i lotu. Osoba pracująca w zawodzie jest także odpowiedzialna za przekazywanie pasażerom komunikatów oraz poleceń wydanych przez pilota.

2.4. Kursy przydatne do pracy w biurze podróży

Branża turystyczna daje szerokie spectrum możliwości z zakresu pracy i rozwoju. Pracownicy biura podróży mogą poszerzać swoje kwalifikacje poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju kursach. Im więcej ukończonych kursów i dodatkowych kwalifikacji, tym bardziej wartościowy będzie pracownik dla swojego pracodawcy, dlatego też warto stale doskonalić swoje umiejętności i szukać nowych kierunków rozwoju. Do najczęściej wybieranych kursów należą:

- **Język obcy (np. angielski, niemiecki, hiszpański, francuski)** – kursy umożliwiają nauczenie się języka obcego od podstaw lub podszkolenie umiejętności językowych już posiadanych. Zakończony kurs pozwala uzyskać certyfikat, który można przedłożyć w miejscu zatrudnienia jako potwierdzenie kwalifikacji.
 - **Kurs pilota wycieczek** - absolwent kursu zdobywa umiejętności wykorzystania źródeł krajoznawczych w pracy pilota wycieczek, oraz prawidłowego postępowania podczas prowadzenia imprez turystycznych. Będzie potrafił obsługiwać grupy autokarowe i lotnicze, pozna sytuacje trudne oraz nietypowe i sposoby ich rozwiązywania. Będzie przygotowany do tworzenia dobrego merytorycznie pilotażu.
 - **Kurs animatora czasu wolnego** - może podjąć zatrudnienie m.in. w: ośrodkach wczasowych, ośrodkach turystycznych, biurach podróży. Animator jest odpowiedzialny za organizowanie różnorodnych rozrywek i form spędzania wolnego czasu dla klientów, gości itp. Najważniejszą częścią kursu jest poznanie metod pierwszej pomocy przedmedycznej.
 - **Kurs rezydenta turystycznego** - kurs pozwala na przygotowanie wyjazdu oraz serwisu lotniskowo–przylotowego. Uczy, jak przygotować spotkania informacyjne i pozwala poznać sytuacje trudne oraz sposoby ich rozwiązywania. Uczestnik kursu potrafi przygotować serwis lotniskowo–wylotowy oraz zamknąć sezon.
 - **Kurs wychowawcy kolonijnego** - szkolenie przygotowuje uczestnika pod względem praktycznym i teoretycznym do pracy w charakterze wychowawcy kolonijnego, a także umożliwia uzyskanie kwalifikacji i certyfikatu pozwalających na wykonywanie zawodu.
- Koszt kursu: 400 zł** ⁴⁵

⁴⁵ <https://www.gaudeamus.com.pl/kursy/wychowawcy-kolonijni.html>
<https://wychowawca.edu.pl/>

- **Kurs Kierownika Wypoczynku** - Wynikiem szkolenia jest prawo wykonywania zawodu, jako kierownik na koloniach, zimowiskach, obozach młodzieżowych organizowanych w Polsce i poza granicami RP. **Koszt kursu: 300 zł**
- **Obsługa programów rezerwacyjnych** – podczas kursu istnieje możliwość poznania programów rezerwacyjnych w biurach podróży. Uczy, jak sprawnie poruszać się w programie i znajdować potrzebne informacje.
- **Kurs pracownik biura podróży** - kurs pozwala zapoznać się z podstawami turystyki oraz z zasadami programowania imprez i usług turystycznych, kalkulacji kosztów imprez turystycznych, jak i zasad współpracy z touroperatorami.
- **Kurs english for tourism** - kurs stanowi nie tylko doskonałe uzupełnienie i podniesienie poziomu języka ogólnego, ale także zapoznanie z szerokim zakresem słownictwa związanego z turystyką i hotelarstwem.
- **Kurs organizowanie imprez i usług turystycznych** – podczas kursu można się nauczyć jak organizować imprezy turystyczne oraz na co zwracać uwagę podczas ich organizacji. Kurs uczy jak tworzyć i sprzedawać wycieczki turystyczne
- **Marketing w turystyce** – dzięki uczestnictwu można poznać zachowanie klientów na rynku usług turystycznych i rekreacyjnych, zagadnienia związane z badaniami marketingowymi i tworzeniem strategii marketingowych w przedsiębiorstwach turystycznych oraz rekreacyjnych.
- **Specjalista ds. Turystyki** – obrazuje, jak szeroki zasięg ma działalność współczesnego hotelu. Położenie obiektu (w górach, nad morzem, na Mazurach itp.) może determinować profil gościa i jego oczekiwania. Pożądane jest, aby umożliwić gościom w cenie lub za dodatkową opłatą dostęp do sprzętu sportowego i rekreacyjnego, dbać o informację turystyczną, organizować czas, także dzieciom. Rozszerzenie działalności obiektu hotelarskiego, zwłaszcza z nastawieniem na wykorzystanie turystycznego potencjału okolicy wiąże się z licznymi korzyściami dodatkowymi zarówno dla samego obiektu, jak i gości wykupujących w nim dane usługi.
- **Kurs Event Management** - celem kursu jest przekazanie szerokiej wiedzy i umiejętności związanych z przygotowaniem i zarządzaniem różnego rodzaju wydarzeniami w branży turystycznej, rozrywkowej oraz pokrewnych. Kurs skierowany jest zarówno do osób, które aktualnie zajmują się organizacją eventów oraz do osób planujących wykonywanie takiej pracy w przyszłości. Absolwenci kursu będą mogli uczestniczyć w kreowaniu i zarządzaniu takimi wydarzeniami jak: szkolenia, targi, eventy wewnętrzne w firmach, koncerty, kongresy, wydarzenia sportowe, gale, wystawy, festiwale, bankiety, pokazy, prezentacje, festyny oraz imprezy rodzinne do których należą m. in. wesela, rocznice i komunie. Osoby, które ukończą kurs będą mogły znaleźć zatrudnienie w agencjach eventowych i marketingowych, jednostkach samorządu terytorialnego, obiektach targowo-konferencyjnych, działach HR korporacji, placówkach kultury, klubach sportowych, biurach podróży organizujących imprezy integracyjne, restauracjach, hotelach, domach weselnych.

Zadanie dla studentów: Poszukaj 10 aktualnych ofert pracy w biurach podróży. Przedstaw poszukiwane stanowiska pracy, wymagania i oczekiwania.

ROZDZIAŁ III. CHARAKTERYSTYKA PRACY W HOTELARSTWIE I GASTRONOMII

3.1. Charakterystyka branży

Branża hotelarska i gastronomiczna jest bezpośrednio związana z turystyką oraz bezpośrednią obsługą turystów w wielowymiarowym zakresie. W celu szczegółowej charakteryzacji działalności obiektów hotelowych i gastronomicznych, warto byłoby przytoczyć definicję G. Konsewicza dotyczącą Hotelarstwa:

„Hotelarstwo to społecznie zorganizowana działalność usługowa polegająca na udzielaniu gościnności przyjezdnym. Zaspokajają potrzebę wypoczynku, pożywienia, noclegu, higieny, opieki nad zdrowiem i mieniem, rozrywek kulturalnych, łączności z otoczeniem. Hotelarstwo jest podstawową branżą turystyki jako gałęzi gospodarki narodowej. Jest to także zawód polegający na świadczeniu usług udzielania gościnności”.

Z hotelarstwem istotny związek mają następujące pojęcia:

- Obiekt noclegowy - obiekt, który oferuje podróżnemu nocleg w pokoju lub innym pomieszczeniu, przy czym liczba oferowanych miejsc musi być większa niż pewne określone minimum. Wszystkie miejsca w obiekcie muszą podlegać jednolitemu zarządowi na zasadach komercyjnych, nawet jeśli nie ma on charakteru dochodowego. Poszczególne kraje określają co oznacza zwrot minimum dla liczby miejsc.
- Baza hotelarska - wszystkie obiekty i miejsca noclegowe oferujące podróżnemu nocleg w pokoju lub innym pomieszczeniu wraz ze wszelkimi niezbędnymi świadczeniami warunkującymi realizację potrzeb bytowych.
- Obiekt hotelarski - to budynek lub zespół budynków bądź urządzeń terenowych, których główną funkcją jest zaspokajanie podstawowych potrzeb bytowych osób przebywających czasowo poza stałym miejscem zamieszkania.
- Zakład hotelarski – jest obiektem, w którym są świadczone usługi hotelarskie, przez które rozumie się czasowe wynajmowanie podróżnym pokoi lub miejsc w tych pokojach oraz świadczenie usług z tym związanych
- Przemysł hotelarski - wszelka działalność usługowa, która jest świadczona przez przedsiębiorstwa i obiekty oferujące urządzenia i usługi hotelarskie dla turystów.
- Usługi hotelarskie - krótkotrwałe, ogólnie dostępne wynajmowanie domów, mieszkań, pokoi i miejsc noclegowych, a także miejsc na ustawienie namiotów lub przyczep samochodowych oraz świadczenie, w obrębie obiektu, usług z tym związanych
- Passant - to określenie gościa, który korzysta z jakichś usług obiektu hotelarskiego – ale nie z noclegów.

Obiekt noclegowy ma być jak drugi dom i powinien spełniać odpowiednio, nawet najbardziej wygórowane oczekiwania swoich gości. Ze względu na specyfikę działania, funkcjonowanie obiektów noclegowych i gastronomicznych wyróżnia kilka charakterystycznych cech:

- konieczność pozostania obiektu w stałej gotowości przez 24 godziny na dobę;
- decyzyjność gościa dotycząca wyboru terminu i okresu pobytu oraz miejsca i dodatkowych usług;
- duży udział kosztów stałych oraz wysoka kapitałochłonność;

- sezonowe wahania popytu na usługi hotelarskie wymuszające niekiedy elastyczną politykę cen;
- stabilność potencjału – nie jest możliwe szybkie dostosowanie hotelu do zmian popytu;
- bardzo duża istotność lokalizacji miejsc noclegowych;
- podaż przewyższająca popyt.

Wszystkie obiekty hotelarskie podlegają kategoryzacji według zapisów dedykowanej ustawy.

Kategorie przyznawane są w zależności od rodzaju obiektu w następujący sposób:

- hotele, motele i pensjonaty – pięć kategorii oznaczonych gwiazdkami (standard wzrasta wraz z liczbą gwiazdek),
- kempingów – cztery kategorie oznaczone gwiazdkami (standard wzrasta wraz z liczbą gwiazdek),
- domów wycieczkowych i schronisk młodzieżowych - trzy kategorie oznaczone cyframi rzymskimi (najwyższy standard w kategorii I, najniższy w III)

Kategoryzacja hoteli jest pojęciem lokalnym, gdyż w różnych państwach taki sam standard obiektów hotelarskich może zostać przypisany do różnych kategorii. Grupowanie obiektów w konkretne kategorie jest podstawą wyznaczania ich standardu, jednakże oprócz kategoryzacji w branży hotelarskiej wyróżnia się również klasyfikacje poszczególnych jednostek noclegowych. Aby obiekt hotelarski mógł świadczyć usługi ustalone dla rodzaju i kategorii do których obiekt został szeregowany musi spełniać wymagania co do:

- Wielkości obiektu
- Wyposażenia
- Zakresu świadczonych usług
- Wymagań sanitarnych
- Wymagań przeciwpożarowych
- Oraz inne określone odrębnymi przepisami

W odniesieniu do konkretnych obiektów klasyfikacja przedstawia się następująco:

- hotele - muszą posiadać minimum dziesięć pokoi, w tym większość jedno – i dwuosobowych, oferujące szeroki zakres usług,
- motele - położone przy drogach, mające parking, powinny posiadać minimum 10 pokoi, w tym większość jedno- i dwuosobowych,
- pensjonaty - obiekty posiadające minimum siedem pokoi, oferujące dla swoich gości całodzienne wyżywienie,
- kempingi (campingi) - obiekty strzeżone, umożliwiające nocleg w namiotach, samochodach mieszkalnych i przyczepach, gotowanie posiłków, posiadające parking; mogą dodatkowo oferować noclegi w domkach turystycznych lub innych obiektach stałych,

- domy wycieczkowe - muszą mieć minimum trzydzieści miejsc noclegowych, być dostosowane do samoobsługi klientów oraz świadczące przynajmniej minimalny zakres usług związanych z pobytem klientów,
- schroniska młodzieżowe - przeznaczone do grupowej i indywidualnej Turystyki młodzieżowej, muszą być dostosowane do samoobsługi klientów,
- schroniska - lokalizacja obiektów powinna być poza obszarami zabudowanymi, przy szlakach turystycznych, świadczące minimalny zakres usług związanych z pobytem klientów,
- pola biwakowe - niestrzeżone, umożliwiające nocleg w namiotach.

Oprócz klasyfikacji konkretnych obiektów oraz przydzielania im kategorii według prezentowanego standardu, w branży hotelarskiej można wyróżnić klasyfikację poszczególnych usług hotelarskich, które składają się na całość funkcjonowania obiektu:

- **usługi noclegowe** - zapewnienie miejsca w pokoju, pokoju wraz z dostępem do węzła higieniczno-sanitarnego i związane z tym usługi np. sprzątanie pokoi, zapewnienie bezpieczeństwa gości i mienia;
- **usługi gastronomiczne** - zapewnienie potrzeb żywieniowych człowieka w zakresie świadczonym przez dany obiekt;
- **usługi dodatkowe** - to wszystkie usługi, które poza podstawowymi usługami w obiektach hotelarskich są świadczone dla gości.

Zadanie. Ustalić, które z wymienionych usług realizują niżej opisane hotele oraz dokładnie opisać:

- Usługi konferencyjne i kongresowe,
- usługi z zakresu odnowy biologicznej,
- usługi turystyczne,
- imprezy integracyjne,
- imprezy okolicznościowe

3.2. Obiekty hotelarskie wiodące na krakowskim rynku usług hotelarskich i gastronomicznych

Kraków jest jednym z najpiękniejszych i najbardziej atrakcyjnych pod względem turystycznym miast w Polsce. Jego bogata historia i wielowiekowe zabytki przyciągają ogromną liczbę turystów każdego roku. Jest to bardzo korzystna sytuacja dla właścicieli obiektów hotelarskich i gastronomicznych, gdyż duża część odwiedzających miasto chce znaleźć nocleg i zjeść coś w czasie swojej podróży. Obiektów jest bardzo dużo, ale warto byłoby się przyjrzeć dziesięciu najlepszym obiektom noclegowym w Królewskim Mieście.

1. Hotel Unicus Palace

Obiekt Hotel Unicus Palace położony jest w dogodnej lokalizacji w centrum miejscowości Kraków i oferuje klimatyzowane pokoje z bezpłatnym WiFi, prywatny parking oraz obsługę pokoju. Oferta obiektu obejmuje restaurację, centrum fitness, a także kryty basen i łaźnię hammam. Dla Gości zapewniono takie udogodnienia, jak całodobowa recepcja i usługa konsjerża. Personel służy także pomocą w wymianie walut.

W każdej opcji zakwaterowania w obiekcie znajduje się biurko, telewizor z płaskim ekranem oraz prywatna łazienka. Pościel i ręczniki są zapewnione. Wszystkie opcje zakwaterowania wyposażone są w szafę i czajnik. Każdego ranka w obiekcie serwowane jest śniadanie kontynentalne lub w formie bufetu. Obiekt Hotel Unicus Palace oferuje takie udogodnienia, jak centrum spa i odnowy biologicznej z wanną spa. Okolica jest popularna wśród miłośników trekkingu i jazdy na rowerze. W obiekcie działa wypożyczalnia samochodów

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

2. Hotel H15 Luxury Palace

Obiekt Hotel H15 Luxury Palace, położony w centrum miejscowości Kraków, oferuje centrum fitness, bar, a także ogród. Każdą opcję zakwaterowania w obiekcie wyposażono w klimatyzację, biurko i telewizor z płaskim ekranem. Do dyspozycji Gości jest też prywatna łazienka oraz patio z widokiem na ogród. Pościel i ręczniki są zapewnione. Zwierzęta domowe są akceptowane.

Oprócz powyższych usług dostępne jest:

- centrum fitness
- sauna
- spa i centrum odnowy biologicznej Dodatkowa opłata
- masaż
- wanna z hydromasażem / jacuzzi
- piesze wycieczki (Poza obiektem) Dodatkowa opłata
- ręczniki kąpielowe/plażowe
- leżaki lub krzeselka plażowe
- udogodnienia spa
- łaźnia parowa
- salon spa / strefa relaksacyjna
- pakiet spa / wellness
- masaż pleców
- masaż szyi

- masaż stóp
- masaż dla par
- masaż głowy
- masaż dłoni
- masaż całego ciała
- fitness
- szatnia / przebieralnia
- galerie sztuki (Poza obiektem)
- piesze wycieczki
- wycieczki rowerowe
- wycieczka lub spacer po miejscowych zabytkach

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić / uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

3. Bachleda Luxury Hotel Krakow MGallery By Sofitel

Obiekt Bachleda Luxury Hotel Krakow MGallery By Sofitel położony jest na Starym Mieście w Krakowie, 5 minut spacerem od Rynku Głównego. Codziennie rano w restauracji Gavi podawane jest śniadanie w formie bufetu ze świeżych produktów od lokalnych dostawców. Goście mogą zrelaksować się w hotelowym spa, w którym mieści się kryty basen z hydromasażem i biczami wodnymi, sucha sauna, caldarium i centrum fitness.

Rozrywka i rekreacja:

- piesze wycieczki (Poza obiektem)
- kort tenisowy (Poza obiektem)
- jazda na rowerze (Poza obiektem)
- jazda konna (Poza obiektem)
- aerobik (Poza obiektem)

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić / uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

4. Balthazar Design Hotel

Obiekt Balthazar Design Hotel, usytuowany w miejscowości Kraków, oferuje ogród oraz prywatny parking. Obiekt oddaje do dyspozycji Gości klimatyzowane pokoje wyposażone w biurko, czajnik, minibar, sejf oraz telewizor z płaskim ekranem. W każdym pokoju zapewniono też prywatną łazienkę z prysznicem. W każdej opcji zakwaterowania w obiekcie zapewniono pościel i ręczniki.

Rozrywka i rekreacja

- masaż
- masaż pleców
- masaż szyi
- masaż stóp
- masaż dłoni
- masaż całego ciała
- piesze wycieczki
- wycieczki rowerowe
- wieczory tematyczne z kolacją
- wycieczka lub spacer po miejscowych zabytkach

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić/uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

5. Hotel Bonerowski Palace

Hotel Bonerowski Palace mieści się w zabytkowej kamienicy usytuowanej przy krakowskim Rynku Głównym i oferuje zakwaterowanie w pokojach i luksusowych apartamentach.

Przestronne pokoje i apartamenty obejmują część wypoczynkową z biurkiem. W każdym z nich znajduje się telewizor z płaskim ekranem i dostępem do kanałów satelitarnych. Goście otrzymują bezpłatną wodę mineralną. Mają oni także dostęp do suchej i klasycznej sauny.

Codziennie rano w hotelu Bonerowski Palace serwowane jest śniadanie w formie bufetu, które obejmuje dania na zimno i ciepło. Mieszcząca się na parterze restauracja Amalia Brasserie słynie z nowoczesnych dań kuchni polskiej i francuskiej. Do dyspozycji Gości jest odkryty ogródek letni/zimowy, z którego roztacza się widok na Rynek.

Hotel oferuje ponadto sale – Królewską i Książęcą – które idealnie nadają się do organizacji przyjęć weselnych, bankietów oraz spotkań biznesowych. W zabytkowej Sali Królewskiej odbywają się koncerty fortepianowe.

Rozrywka i rekreacja

- sauna
- centrum fitness

- masaż Dodatkowa opłata
- łaźnia turecka / parowa
- łaźnia parowa
- salon spa / strefa relaksacyjna
- szatnia / przebieralnia
- puby
- piesze wycieczki
- wycieczka lub spacer po miejscowych zabytkach
- muzyka na żywo
- wydarzenia sportowe na żywo (relacja na żywo)

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić/ uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

6. Hotel Pod Różą

Obiekt Hotel Pod Różą mieści się w renesansowym pałacu na Starym Mieście w Krakowie, tuż obok Rynku Głównego. Działający już od XVII wieku obiekt Hotel Pod Różą jest najstarszym hotelem w Krakowie. W jego wnętrzach przebywało wiele słynnych osobistości.

Pokoje i apartamenty są tradycyjnie urządzone i dysponują luksusową łazienką z ogrzewaniem podłogowym i włoską armaturą. W każdym pokoju i apartamencie do dyspozycji Gości jest bezpłatny dostęp do Internetu oraz telewizor LCD z dostępem do kanałów satelitarnych.

Śniadanie kontynentalne serwowane jest codziennie rano w hotelowej restauracji, która specjalizuje się w tradycyjnych daniach kuchni polskiej.

Rozrywka i rekreacja

- Sauna
- centrum fitness
- masaż
- piesze wycieczki
- łaźnia turecka / parowa
- masaż pleców
- masaż szyi
- masaż stóp
- masaż dla par
- masaż głowy

- masaż dłoni
- masaż całego ciała
- fitness
- galerie sztuki (Poza obiektem)
- wieczór filmowy (Poza obiektem)
- piesze wycieczki
- wycieczki rowerowe
- wycieczka lub spacer po miejscowych zabytkach

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić/uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

7. Hotel Stary

Luksusowy obiekt Hotel Stary położony jest w samym sercu krakowskiego Starego Miasta. Oferuje on czynny w sezonie bar Sky na tarasie na dachu, z którego roztaczają się widoki na Rynek Główny i malowniczą panoramę Starego Miasta. Goście mogą bezpłatnie korzystać ze spa z sauną, siłownią i łaźnią parową. Do ich dyspozycji są także 2 baseny z przeciwprądem.

Hotel Stary zapewnia klimatyzowane pokoje oraz apartamenty typu suite z łazienką z wanną i prysznicem. W każdym z nich znajduje się telewizor plazmowy z dostępem do kanałów satelitarnych. Niektóre pokoje dysponują balkonem. W cenę zakwaterowania wliczono korzystanie z dostępu do Internetu, wodę mineralną i codzienne gazety.

Rozrywka i rekreacja

- sauna
- centrum fitness
- spa i centrum odnowy biologicznej
- masaż
- szatnia/przebieralnia

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić/uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

8. Hotel Copernicus

Pięciogwiazdkowy Hotel Copernicus mieści się w renesansowym budynku na Starym Mieście w Krakowie. Hotel Copernicus położony jest zaledwie 3 minuty spacerem od Wawelu. Obiekt ma piękne, zabytkowe wnętrza i dysponuje sauną oraz basenem mieszczącymi się w sklepionych piwnicach.

Rozrywka i rekreacja:

- sauna
- spa i centrum odnowy biologicznej
- masaż
- piesze wycieczki (Poza obiektem)
- jazda na rowerze (Poza obiektem)
- ręczniki kąpielowe/plażowe
- zabiegi upiększające
- zabiegi na twarz
- zabiegi na ciało
- peeling ciała
- udogodnienia spa
- salon spa / strefa relaksacyjna
- kąpiel stóp
- pakiet spa / wellness
- masaż pleców
- masaż stóp
- masaż dla par
- masaż głowy
- masaż dłoni
- masaż całego ciała opłata
- szatnia / przebieralnia
- piesze wycieczki
- wycieczki rowerowe
- wycieczka lub spacer po miejscowych zabytkach

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić/ uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

9. Hotel Radisson Blu

Pięciogwiazdkowy hotel Radisson Blu położony jest zaledwie 7 minut spacerem od Rynku Głównego i Wawelu. Oferuje on przestronne, klimatyzowane pokoje z bezpłatnym WiFi. Goście mogą bezpłatnie korzystać z sauny i klubu fitness. W każdym pokoju znajduje się zestaw do parzenia kawy i herbaty oraz luksusowa łazienka z wanną. Obiekt oferuje bezpłatną

wypożyczalnię rowerów. Dla Gości podróżujących z małymi dziećmi hotel przygotował zabawki do kąpeli, kosmetyki, szlafroki i kapcie.

Rozrywka i rekreacja:

- sauna
- centrum fitness
- masaż
- zabiegi upiększające
- zabiegi na twarz
- manicure
- pedicure
- udogodnienia spa
- salon spa / strefa relaksacyjna
- masaż pleców
- masaż szyi
- masaż stóp
- masaż głowy
- masaż dłoni
- masaż całego ciała
- fitness
- szatnia / przebieralnia

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić/ uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

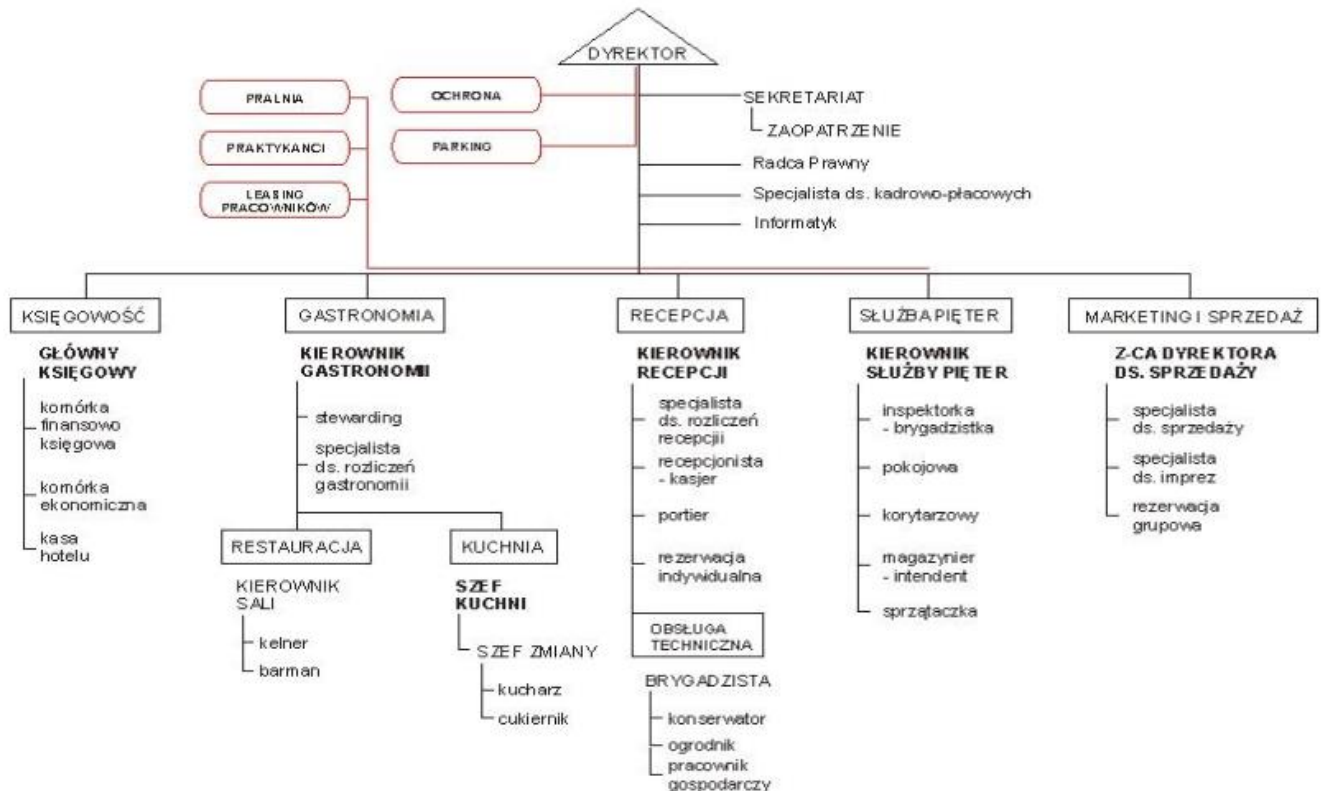
10. Hotel Gródek

Gródek to pięciogwiazdkowy hotel butikowy położony w cichej, urokliwej części Starego Miasta w Krakowie. Indywidualnie zaprojektowane pokoje oferują telewizor LCD oraz bezpłatny dostęp do Internetu. Wszystkie pokoje i apartamenty w hotelu Gródek są klimatyzowane, a ich wyposażenie obejmuje telewizor z dostępem do kanałów telewizji satelitarnej, minibar, czajnik elektryczny oraz lodówkę. W łazience z ogrzewaniem podłogowym znajduje się suszarka do włosów. Do dyspozycji Gości jest bezpłatna butelka wody mineralnej oraz prasa.

Śniadanie w formie bufetu serwowane jest każdego ranka w restauracji Gródek, która specjalizuje się w znakomitych daniach kuchni polskiej. Doskonałym miejscem na chwilę odprężenia jest pięknie urządzone bar z biblioteką i kominkiem.

Personel recepcji służy pomocą przez całą dobę i z przyjemnością wypożyczy dla Gości samochód oraz zarezerwuje bilet. W ramach relaksu warto wybrać się do sauny i gabinetu

Rysunek : Przykład schematu struktury organizacyjnej obowiązującej w średnich i dużych hotelach.



masażu.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja hotelu) ustalić/uaktualnić jakie usługi, oprócz noclegowych i gastronomicznych, świadczy ten hotel?

3.3. Stanowiska pracy w obiekcie hotelarskim

Źródło: <http://www.hotelarze.pl/hot/2010/schemat-organizacyjny/schem2.pdf>

Każdy obiekt hotelarski jest jak jedna wielka maszyna, na której sprawne działanie składa się wiele podzespołów i części. Sytuacja w hotelu wygląda bardzo podobnie, gdyż na finalny sukces jego działalności składa się praca wielu działów oraz osób na poszczególnych stanowiskach znajdujących się wyżej lub niżej w hierarchii.

Do głównych zadań hotelu jako przedsiębiorstwa należy:

1. Przygotowanie ofert, promocja, rezerwacja, kanały dystrybucji.
2. Obsługa gości indywidualnych i grupowych oraz gości VIP, z realizacją procedury check-in.

3. Obsługa gastronomiczna, obsługa pokoi, usługi dodatkowe.
4. Prowadzenie portfolio gościa (przedpłata, historia usług, autoryzacja karty, faktura, rozliczenie działów).
5. Pożegnanie gości, odprowadzenie, przyprowadzenie samochodu, przyniesienie bagażu (4. i 5. zadanie jako elementy procedury check-out).
6. Naliczenie bonusów, specjalne usługi.
7. Ocena skarg i reklamacji: przyjęcie skargi, jej natychmiastowe rozpatrzenie i załatwienie

Działy organizacyjne w obiekcie hotelarskim można podzielić na cztery główne grupy, którym przypisane są określone zadania:

1. **Działy podstawowe** – realizują główne zadania stawiane przed obiektami hotelarskimi (dział pokoi, dział gastronomiczny, dział sportowo-rekreacyjny).
2. **Działy pomocnicze** – świadczą usługi na rzecz działów podstawowych (dział techniczny, dział zaopatrzenia).
3. **Działy funkcjonalne i administracyjne** – wspierają kierowanie obiektem hotelarskim (dział finansowy, dział kadr, dział marketingu, dział zaopatrzenia).
4. **Działy socjalne** – działy świadczące usługi na rzecz pracowników.

Przykładowe zadania Działów Podstawowych

1. Dział pokoi

Recepcja

- rezerwacje podstawowych usług hotelowych,
- przyjęcie gości do hotelu,
- opieka nad gośćmi w trakcie całego pobytu (w tym usługi dodatkowe, np. budzenie),
- rozliczanie pobytu gości.

Służba pięt

- maksymalna dbałość o czystość pokoi hotelowych, korytarzy, hallów i pomieszczeń służbowych,
- informowanie recepcji o pokojach przygotowanych do sprzedaży,
- obsługa gości VIP zgodnie z obowiązującymi zasadami,
- zabezpieczenie i ewidencjonowanie rzeczy pozostawionych przez gości hotelowych,
- współpraca z innymi komórkami organizacyjnymi, m.in. recepcją w zakresie sprawnego zakwaterowania gości, działem technicznym odpowiedzialnym za techniczną gotowość eksploatacyjną pokoi hotelowych,
- realizacja dodatkowych usług na życzenie gości.

Służba parterowa

- Parkingowy:

- obsługuje parking hotelowy,
 - przyjmuje pojazdy,
 - rejestruje ruch pojazdów,
 - chroni pojazdy przed kradzieżą,
 - pobiera opłaty parkingowe.
- Portier:
 - pełni służbę przy wejściu do hotelu,
 - otwiera i zamyka drzwi,
 - wita i żegna gości,
 - pomaga gościom w transporcie bagaży,
 - wskazuje miejsce parkingowe,
 - zamawia gościom taksówki.
 - Bagażowy:
 - przenosi bagaże gości,
 - przejmuje opiekę nad gościem po jego odejściu od recepcji,
 - obsługuje zarówno gości indywidualnych, jak i grupy turystyczne.

2. Dział gastronomiczny

Do głównych zadań gastronomii hotelarskiej należy:

- zaspokajanie potrzeb wyżywienia osób zakwaterowanych w pokojach hotelowych – indywidualnych i grupowych - śniadania , obiady, kolacje, room service,
- zaspokajanie potrzeb wyżywienia gości indywidualnych z zewnątrz - w restauracji hotelowej,
- świadczą usługi gastronomiczne podczas konferencji, szkoleń, sympozjów, spotkań biznesowych (np. obsługują przerwy kawowe),
- realizowanie zleceń w zakresie przygotowywania uroczystych obiadów, bankietów, bufetów i imprez rodzinnych, a także usług cateringowych.

Wymienione działania realizowane są realizowane przez wszystkie komórki działu gastronomicznego.

3. Dział sportowo-rekreacyjny

Do zadań części sportowo-rekreacyjnej należy zaspokojenie potrzeb gości i klientów zewnętrznych w zakresie usług kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych. W każdym obiekcie zadania te będą się różnić zależnie od warunków technicznych i wyposażenia obiektu, jak również od walorów krajoznawczych i przyrodniczych.

Zadanie: Uzupełni stanowiska i zadania pracowników w poniższych działach:

4.Dział marketingu i sprzedaży

5.Dział konferencji

6.Dział imprez okolicznościowych

3.4. Kursy przydatne do pracy w obiekcie hotelarskim

Pracownicy obiektów hotelarskich powinni posiadać szereg specjalnych kwalifikacji i umiejętności, by zapewnić swoim gościom wszystko co najlepsze i spełnić ich największe oczekiwania. Chcący piąć się po szczeblach kariery, zatrudnieni w takiej branży mogą wziąć udział w różnego rodzaju kursach, które zwiększą ich wartość na rynku pracowniczym. Przykładami tego typu kursów mogą być:

- **Szkolenie z zakresu obsługi kasy fiskalnej z wystawianiem faktur** – absolwenci tego kursu dowiedzą się o sposobach prawidłowego postępowania w przypadku awarii kasy. Dzięki intensywnym zajęciom praktycznym każdy uczestnik szkolenia będzie mógł bezstresowo i pewnie podejść do pracy na stanowisku sprzedawcy. Razem z wiedzą praktyczną przekazana zostanie również wiedza z zakresu praw konsumenta i obowiązków sprzedawcy.
- **Kurs zarządzania** - jest to kompleksowe szkolenie przygotowujące od podstaw do efektywnego zarządzania obiektem hotelarskim. Pozwala ono na zdobycie potrzebnej wiedzy dotyczącej zarządzania zasobami ludzkimi i prowadzenia działalności gospodarczej. Kurs przeznaczony jest dla osób pragnących rozpocząć pracę na stanowisku menadżera w branży, dla obecnych menadżerów lub dla osób planujących otworzyć własny obiekt hotelarski.
- **Szkolenie dla menadżerów**- jest, jak sama nazwa wskazuje, kierowane do kadry kierowniczej lub aspirującej do tej posady. Zarządzanie hotelem wymaga bardzo wielu umiejętności, holistycznego podejścia i nieustającego rozwoju. W branży co rusz pojawiają się nowe trendy, obok których nie można przechodzić obojętnie. Zarządzanie, samo w sobie, jest sporym wyzwaniem i wymaga merytorycznego przygotowania.

3.5. Stanowiska pracy w gastronomii

Usługi gastronomiczne są bardzo istotnym elementem usług hotelarskich. Mogą występować jako element składowy bądź stanowić odrębną część, jeśli obiekt świadczący tego typu usługi stanowi odrębną jednostkę w stosunku do obiektu hotelarskiego. Goście przyjeżdżając do hotelu często kierują się opiniami na temat ogólnych warunków panujących w obiekcie, ale także dużą wagę przywiązują do jakości jedzenia oferowanego dla gości. Dobre jedzenie to istotny element układanki, dlatego też na jego przygotowanie i podanie gościom pracuje pokaźna grupa osób. Pracowników gastronomii można podzielić na dwie grupy: personel zatrudniony w kuchni i personel restauracji:

PRACOWNICY W KUCHNI

- **Szef kuchni** - jest to osoba odpowiedzialna za funkcjonowanie całej kuchni i przydzielanie zadań poszczególnym jej pracownikom. Do jego podstawowych obowiązków należy m.in. przygotowywanie karty dań i menu prowadzenie i nadzorowanie przygotowania potraw oraz sprawdzanie ich wyglądu i zgodności z przyjętym standardem jakości. Ponadto odpowiada także za kształcenie praktykantów branży gastronomicznej oraz reprezentuje kuchnię wobec klientów.
- **Za-ca szefa kuchni** - przyjmuje, realizuje i przekazuje polecenia szefa kuchni, m.in. kucharzom na różnych stanowiskach oraz koordynuje ich bieżącą pracę. W trakcie nieobecności szefa kuchni wykonuje jego obowiązki.
- **Sous chef** – nadzoruje bezpośrednio cały personel kuchni, w tym kucharzy i osoby odpowiedzialne za zmywanie naczyń, tzw. zmywarki.
- **Kucharz zespołu (Chef de partie)** - to osoba odpowiedzialna za realizację zadań na wyznaczonym stanowisku pracy, tj. części kuchni wyspecjalizowanej w przygotowywaniu określonych składników i potraw.
- **kucharz (Cuisinier)**, odpowiedzialny jest za przyrządzenie zgodnie z zasadami sztuki kulinarnej potrawy, stosownie do zamówienia złożonego przez gościa.
- **Młodszy kucharz (Commis)** - to wykwalifikowany kucharz o mniejszym doświadczeniu zawodowym. Pracuje na stanowisku podległym szefowi, wykonuje jego polecenia, odpowiada za przygotowanie jednego lub więcej składników menu.
- **Line Cooks** – są to kucharze, którzy rzeczywiście przygotowują potrawy. Mogą specjalizować się w technice gotowania lub rodzaju żywności .
- **Praktykant Apprenti(e)** – jest to osoba, która zdobywa wykształcenie uzupełniające w szkole. Do jej zadań należy wykonywanie prac przygotowawczych i porządkowych.
- **Saucier** - przygotowuje potrawy mięsne, sosy, gorące przekąski oraz niekiedy potrawy rybne – przy mniejszej obsadzie pracowników kuchni.
- **Rotisseur** - to osoba zajmująca się pieczeniem, grillowaniem i smażeniem. W dużych kuchniach występują również osoby realizujące zadania zamiast rotisseur.

Są to:

- **Grillardin (kucharz grill)** - przygotowuje potrawy z grilla.
- **Friturier** – przygotowuje potrawy smażone.
- **Poissonnier** - to wyspecjalizowany kucharz rybny, który w dużych restauracjach zajmuje się w przygotowaniu potraw z ryb i owoców morza.
- **Entr** - przygotowuje zupy, potrawy z warzyw, potrawy mączne, potrawy z jajek, sera, włącznie z kuchnią z produktów ekologicznych.
- **Garde** – manger - jest odpowiedzialny za tzw. zimną kuchnię: przekąski, sałatki oraz przygotowanie zimnego bufetu. Zajmuje się również krojeniem surowego mięsa oraz odpowiada za pomieszczenia chłodnicze.
- **Patissier** - zajmuje się przygotowaniem deserów. Niekiedy do jego obowiązków należy także wykonanie makaronów.

- **Piekarz (Boulangier)** - dba o świeże pieczywo na śniadanie oraz różne rodzaje chleba i bułek do wyboru w trakcie pozostałych posiłków.
- **Pomywacz (Plongeur)**- czyści i myje naczynia oraz sprzęt kuchenny.
- **Tornant** – to tzw. człowiek do wszystkiego, pracuje na stanowisku, na którym w danej chwili niezbędna jest pomoc.
- **Aboyeur (expediter)** – przyjmuje zamówienia z jadalni i przekazuje je do innych stanowisk pracy. W dużych kuchniach hotelowych oraz luksusowych restauracjach zatrudniani są jeszcze pracownicy w wyspecjalizowanych zawodach, takich jak:
 - **Potager** - zajmuje się przygotowaniem potraw z warzyw.
 - **Legumier** - jest odpowiedzialny za czyszczenie warzyw.
 - **Rzeźnik hotelowy (Voucher de cuisine)**
 - **Pomocnik cukiernika (Glacier)** - współpracuje przy przygotowaniu lodów.
 - **Pomocnik cukiernika (Confiseur)** - dba o słodkie dodatki do lodów.
 - **Marmiton** – dba o wszystkie garnki i patelnie.
 - **Złobie Garde** – jest odpowiedzialny za przygotowanie zimnych przekąsek i sałatek.
 - **Garcon kuchni („chłopiec kuchnia”)** – w większych restauracjach wykonuje prace przygotowawcze i pomocnicze.

PRACOWNICY RESTAURACJI

- **Directeur de la restauration** - to osoba zatrudniana tylko w dużych hotelach. Odpowiada za funkcjonowanie całości usług gastronomicznych. Zajmuje się ekonomiczną i administracyjną koordynacją działań restauracji, barów, przyjęć imprez.
- **Kierownik Sali (Directeur de restaurants)** - odpowiada za funkcjonowanie całości restauracji, od stanu pomieszczeń i dekoracji przez naczynia i szkła po organizację pracy, przydział personelu i kształcenie nowych pracowników. W wielkich restauracjach ma on do dyspozycji asystenta, który go także zastępuje.
- **Maitre d'hôtel** - to pracownik, który zajmuje się kontrolą obsługi w sali restauracyjnej, w tym m.in. obsługi w trakcie śniadań, obiadów i kolacji pilnując, by jakość usług odpowiadała standardowi restauracji. Do jego zadań należy także witanie gości, wskazywanie im miejsca przy stole i służenie pomocą w wyborze dań. Przyjmuje również reklamacje od gości oraz sprawdza, czy prawidłowo został wystawiony rachunek za spożyte potrawy.
- **Chef de rang** - kieruje i nadzoruje obsługę stołów w rewirze, za który odpowiada.
- **Kelner od win (Sommelier)** - do jego zadań należy opracowanie karty win i stosowne zaopatrzenie piwnicy z winem, za którą jest również odpowiedzialny. Do jego obowiązków należy także doradzanie gościom przy wyborze odpowiedniego wina do potrawy oraz dbałość o jego prawidłowe podawanie.
- **Kelner (Serveur de restaurants)**, który posiada odpowiednie doświadczenie zawodowe. Jego podstawowym zadaniem jest podawanie potraw. W razie potrzeby, może także na stole kroić na porcje mięso, filetować rybę i podawać ją płonącą. Jednak

to zadanie przejmuje dziś często Chef de rang lub Maitre d'hotel. Dodatkowym obowiązkiem może być witanie gości i doradzać im w wyborze potraw.

- **Młodszy kelner (Commis)** - to osoba posiadająca niewielkie doświadczenie zawodowe zatrudniana do realizacji różnych zadań:
- **Commis de rang** - asystuje szefowi Chef de rang i podaje potrawy.
- **Commis de suite** - zajmuje się transportem potraw z kuchni do swojego rewiru. Sprząta także ze stołu.

W dużych kompleksach hotelowych zatrudniani mogą być jeszcze:

- **Barman** lub **responsable des bars**, któremu podlega praca wiele barów
- **Barista** – osoba odpowiedzialna za wybór, parzenie i podanie kawy.
- **Voiturie** – którego zadaniem jest pomoc gościom w zaparkowaniu samochodu.
- **Szatniarka (Dame du vestiaire)** – podająca płaszcze gościom z garderoby przy wyjściu.

3.6. Kursy przydatne w gastronomii

Świadczenie usług gastronomicznych wiąże się z szeregiem kwalifikacji i umiejętności, jakie posiadać musi osoba zatrudniona na konkretnym stanowisku. Zdobycie odpowiedniej wiedzy umożliwiają specjalne szkoły, ale również uczestnictwo w różnego rodzaju kursach dedykowanych branży. Do najczęściej wybieranych kursów należą:

- **Kurs kelnerski** - kelner to jeden z najważniejszych pracowników restauracji. Od momentu gdy gość przekroczy próg lokalu gastronomicznego rozpoczyna się tzw. obsługa kelnerska i trwa aż do opuszczenia przezeń murów restauracji. Rolą kelnera jest dostosowanie swojego zachowania i sposobu obsługi do gości, aby Ci czuli się swobodnie i nieskrępowani. Na kursie kelnerskim absolwent nauczy się: jak przygotować stanowisko pracy, jak prawidłowo nosić tacę i zbierać naczynia, jak powinna wyglądać wzorowa obsługa gości, na co warto zwrócić uwagę podczas poszczególnych etapów obsługi kelnerskiej,
- **Kurs sommeliarski** -topowy alkohol w wykwiintnej restauracji to właśnie wino. Profesjonalny sommelier potrafi dzięki karcie win znacząco zwiększyć dochody lokalu. Szkolenia i kursy sommeliarskie prowadzą specjaliści w branży, pasjonaci i znawcy win a niejednokrotnie Mistrzowie Polski. Na kursie sommeliarskim absolwent nauczy się: nomenklatury win – nazywać i rozróżniać aromaty i smaki, oceniać i opisywać podstawowe style win, dobierać wino do dania, teorii o najważniejszych regionach w których produkuje się wino, jak podawać wino.
- **Kurs baristyczny** - kursy baristyczne są przeznaczone dla osób chcących zgłębić temat kawy – poznać gatunki i nauczyć je rozróżniać, nauczyć się zaparzać i robić tzw. latte art. Kurs baristyczny jest zazwyczaj podzielony na stopnie zaawansowania a ich zakres zależy od firmy szkoleniowej. Kurs baristyczny I stopnia to głównie podstawowe wiadomości na temat kawy i jej parzenia. Poznaje się na nim ekspres ciśnieniowy, młynek żarnowy, zasady obsługi sprzętu baristycznego, zasady spieniania mleka i przyrządzania espresso. Na kursie baristycznym II stopnia dochodzą rozszerzone kwestie. Jest on skierowany do osób które ukończyły kurs I stopnia i do pracowników

gastronomii. Szkoleniowcy skupiają się tutaj na latte art, tworzeniu napojów alkoholowych na bazie espresso a także na alternatywnych sposobach parzenia kawy. Barista to najważniejszy zawód w kawiarni. Wraz z rosnącym spożyciem kawy rozwija się również kultura picia i edukowanie społeczeństwa. Kawiarnie aby sprostać rosnącym wymaganiom swoich gości powinny oferować kawę najwyższej jakości nie tylko pod kątem marki, ale również pod kątem jej przygotowania.

- **Kurs barmański** - profesjonalny barman to skarb dla pubu. Tak samo, jak barista dla kawiarni i sommelier dla restauracji. Barman to sztuka i wyczucie, to umiejętność sporządzenia oszałamiających drinków zarówno pod względem wizualnym jak i smakowym. Szkolenia i kursy barmańskie również dzielą się na stopnie zaawansowania, choć są wyjątki – kursy całonocne od A do Z. Wówczas trzeba sobie zaplanować tydzień wolnego, gdyż mniej więcej tyle trwa szkolenie. Na kursie barmańskim nauczysz się jak: organizować pracę na barze, dbać o własny wizerunek, dobrać odpowiednie szkło, łączyć alkohole, wykonywać drinki zgodnie z przepisami i dobrym smakiem, dekorować i prezentować drinki, obsługiwać gości i zarządzać barem.
- **Kurs kiperski** - była kawa, wino, alkohole mocne to teraz pora na piwo. Napój, który po woli wchodzi na „salony”. W większych miastach puby z piwem rzemieślniczym czyli tzw. kraftem są już na porządku dziennym. Umiejętność rozróżniania smaków, zapachów i rodzajów piw stało się więc jednym z obowiązków profesjonalnych barmanów. Na kursie kiperskim poznasz sposoby warzenia piwa, nauczysz się jak rozróżniać style piwne, jak opisywać walory piwa pod kątem smaku i węchu, jak łączyć piwo z daniami oraz w jakich szklankach podawać dany styl.
- **Kurs kucharski** - kierowany do wszystkich, którzy uwielbiają gotować i chcieliby rozwijać swoje kulinarne umiejętności. To dobra propozycja także dla tych, którzy myślą o zdobyciu nowych kompetencji i zmianie zawodu.
- **Kurs cukierniczy** - ukończenie kursu cukierniczego daje uprawnienia do pracy jako cukiernik bądź asystent cukiernika. Warsztaty dają także solidne podstawy do dalszego rozwoju, jak również mogą pomóc w określeniu drogi życiowej i dalszej kariery zawodowej. Dedykowany jest dla wszystkich fanów czekolady, babeczek, ciast oraz wszelkiej maści słodkości, również dla wszystkich osób zainteresowanych rozwojem umiejętności kulinarnych, a także dla osób chcących zagłębić się w sztuce cukiernictwa.

ROZDZIAŁ IV. CHARAKTERYSTYKA PRACY W ODNOWIE PSYCHOSOMATYCZNEJ

4.1. Charakterystyka branży

Odnowa psychosomatyczna to pojęcie to obejmujące terapię psychologiczną, kompleksowe diagnozowanie i leczenie chorób somatycznych. Kiedy organizm jest długoterminowo narażony na stres jest zaburzana jego homeostaza, dlatego w powrocie do wcześniejszego stanu równowagi może nam pomóc odnowa psychosomatyczna. Jest ona bowiem powrotem organizmu do pierwotnej harmonii pomiędzy ciałem a umysłem (przywrócenie zdrowia). Jest to działanie w sposób kompleksowy na organizm ludzki poprzez m.in. środki:

- psychologiczne
- socjologiczne
- medyczne
- filozoficzne
- ekologiczne
- biologiczne
- pedagogiczne
- kultury fizycznej

Jest to zespół oddziaływań mających przyspieszyć regenerację organizmu. Dlatego można przyjąć, że tradycyjnie pojmowana odnowa biologiczna adresowana jest do szerokiej grupy odbiorców. Z odnową psychosomatyczną związane są przede wszystkim dwa główne pojęcia, takie jak SPA i Wellness. W pierwszej kolejności warto byłoby zagłębić się w definicje kluczowych elementów.

SPA - łac. „Sanus Per Aquam” - zdrowy przez wodę lub „Sanitas Per Aquam” - zdrowy dzięki wodzie. Obie te łacińskie nazwy określają, co oznacza skrót SPA i odnoszą się do odległych czasów starożytnych. Wtedy już zauważono, że wody termalne mają pozytywny wpływ na ciało. W tamtych czasach zarówno Grecy, jak i Rzymianie budowali termy, gdzie mogli się zrelaksować oraz zadbać o swoje ciało i umysł. Przez bardzo długi okres czasu wyraz „spa” odnosił się do wszelkiego rodzaju kurortów i uzdrowisk.

Współcześnie (wraz z rozwojem) termin ten odnosi się ogólnie do wszelkich zabiegów na ciało mających na celu ogólną poprawę samopoczucia. Pomimo że termin ten jest o wiele starszy od pojęcia „wellness”, uważany jest za węższy znaczeniowo. Niewątpliwie sama idea SPA przyczynia się do działań prozdrowotnych. Ponieważ uważa się, że w aktywności zmierzającej do poprawy lub utrzymania bieżącego stanu zdrowia powinno się korzystać z jak największej liczby środków.

W ostatnich latach SPA jest coraz bardziej popularne i coraz więcej osób z niego korzysta. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni odwiedzają ośrodki, które świadczą takie usługi. Kiedyś termin ten określał wyłącznie kurorty, gdzie były wody lecznicze, jednak z czasem to znacznie poszerzyło się, a właściwości lecznicze wody znalazły zastosowanie również w hotelach i salonach kosmetycznych. Istnieje kilka rodzajów SPA, w tym m.in.:

- **Day Spa** - funkcjonuje również pod nazwą miejskiego SPA. Jest to zazwyczaj kilkugodzinna usługa w salonach kosmetycznych w czasie, której wykonywane są zabiegi pielęgnacyjne; duże salony kosmetyczne, które oferują zabiegi wodne, strefy SPA dużych klubów fitness, a także niezależne zespoły obiektów zajmujących się urodą i relaksem klientów, które mieszczą się w dużych miastach. Swoją uwagę skupiają na obsłudze klienta miejskiego i działają jedynie na rynku lokalnym, w związku z tym nie posiadają bazy noclegowej.
- **Medical Spa** - zabiegi zdrowotne i rehabilitacyjne w czasie pobytu w ośrodku wypoczynkowym z wykwalifikowanym personelem medycznym.
- **Resort Spa** – to nie tylko rozmaite zabiegi na ciało, ale również możliwość uprawiania wielu dziedzin sportu; obiekty hotelowe, które oferują pełen wachlarz zabiegów pielęgnacyjnych, upiększających i odprężających, w których spędza się kilka do kilkunastu dni (24 godziny na dobę), Tego typu SPA zazwyczaj charakteryzuje atrakcyjne turystycznie położenie oraz to, że uzupełnieniem usług Resort SPA są przestrzenie, w których można praktykować jedną bądź kilka dyscyplin sportowych (choćby narciarstwo, tenis, żeglarstwo itp.)
- **Business Spa** – oprócz zabiegów pielęgnacyjnych dostępne są również sale konferencyjne i szkoleniowe, co pozwala na organizację wydarzeń firmowych.
- **Destination & Spa** – oprócz regeneracji ciała i odnowy biologicznej można też zregenerować „ducha” i nabrać sił witalnych.

W zależności od specyfiki danego ośrodka, pakiet zabiegów pielęgnacyjnych oraz tego, co jest w SPA dostępne będzie się różnił. Jednak zabiegi, jakie będą wykonywane wpłyną pozytywnie na samopoczucie. Termin SPA nawiązuje do miejsc odnowy biologicznej – gdzie dawniej były wanny z hydromasażem, a obecnie na gości czeka szeroka oferta usług pielęgnacyjnych i relaksacyjnych dla ciała. Oczywiście najwyższej jakości zabiegi wykonywane są przez doświadczony personel w tym masażystów, kosmetologów, dermatologów i wielu innych specjalistów.

Wellness - to „filozofia życia, której celem jest osiągnięcie dobrego samopoczucia poprzez harmonię ciała, umysłu i ducha”. Nie ma mowy w tym przypadku o wybiórczym działaniu, wellness to styl życia, wszystko to, czym ludzie się otaczają, zajmują, konsumują itp. by ich samopoczucie było jak najlepsze. Owo pojęcie zawiera w sobie aktywności, zachowania i nastawienia, które podnoszą jakość życia, a zarazem je przedłużają. Nie muszą być one realizowane jedynie w miejscowościach leczniczych. Termin „wellness” ma odnosić się ogólnie do zdrowego trybu życia oraz dobrego samopoczucia, jest więc o wiele szerszy znaczeniowo niż termin „spa”. Wszystkie praktyki w ramach wellness mają składać się na utrzymanie równowagi ciała i ducha, która pozwala na osiągnięcie stanu szczęśliwości.

Wellness, to filozofia, na którą składają się (przede wszystkim) następujące praktyki:

- zdrowa dieta - Zasady zdrowej diety są raczej powszechnie znane, jednak niestety niezwykle rzadko wdrażane w życie. Ma być ono jednak odpowiedzią na pogarszający się stan środowiska i żywności, która ma coraz mniej składników odżywczych. Dlatego nie tylko powinno się wybierać owoce i warzywa ponad produkty przetworzone, ale także sprawdzać pochodzenie produktów. Ważne jest odrzucenie wszelkich używek, które w długiej perspektywie, wpływają negatywnie na organizm (nadużywanie alkoholu, picie napojów zawierających kofeinę oraz palenie papierosów). Zamiast tego

w ramach filozofii wellness rekomendowane jest picie rozmaitych herbat, głównie odmiany zielonej oraz ziół, a także dostarczanie organizmowi wymaganej ilości wody w ciągu dnia.

- aktywność fizyczna - regularne uprawianie ulubionego rodzaju aktywności fizycznej z przyjemnością. Mogą być to energiczne spacery, jazda na rowerze, rolkach, joga czy siatkówka lub piłka nożna. Ważne, aby dostosować aktywność fizyczną pod poziom swoich umiejętności i potrzeb.
- stosowanie zabiegów na ciało - np.: zabiegi na twarz czy zaawansowane zabiegi na ciało wykorzystujące najnowsze technologie. Wellness z języka angielskiego oznacza stan dobrego samopoczucia. W dokładnym tłumaczeniu jest to połączenie dwóch słów well-being, czyli dobre samopoczucie oraz fitness. Według filozofii wellness trzeba dbać o równowagę między zdrowiem psychicznym i fizycznym, aby być szczęśliwym. Chodzi tutaj o zdrowy tryb życia, który sprzyja dobremu samopoczuciu. To wszystko odnosi się do równowagi w organizmie. Nie czujemy się nadmiernie przemęczeni, mamy sporo energii, nie jesteśmy zestresowani i nie mamy spadków nastroju.

W dzisiejszych czasach ludzie mają wiele problemów by utrzymać równowagę i harmonię. To niezwykle trudne, ponieważ często stosuje się nieodpowiednią dietę. Innym utrudnieniem może być stresująca praca czy też brak aktywności fizycznej, co negatywnie wpływa na człowieka, dlatego każdy czasem potrzebuje odpoczynku w strefie wellness. Należy pamiętać, że to nie tylko zabiegi pielęgnacyjne, ale również aktywność fizyczna i dobra dieta. Ważne jest, aby wypoczynek był aktywny – mogą to być nawet ćwiczenia w postaci fitnessu lub jogi, ponieważ w czasie takich zajęć nasz organizm wydziela endorfiny, które odpowiadają za nasze dobre samopoczucie.

Strefa wellness to pojęcie często odnoszące się do zabiegów pielęgnacyjnych, które przynoszą ukojenie dla ciała i umysłu. Najczęściej występuje w branży hotelarskiej i połączona jest ze SPA (dosłownie oznacza to strefę relaksu). Powinny one (strefy wellness) zawierać zabiegi pielęgnacyjne na równi z umożliwieniem zadbania o nasze lepsze samopoczucie. W szczególności różnego rodzaju zajęcia sportowe – w tym fitness lub siłownię oraz odpowiednią dietę. Taki pakiet zawierający wszystkie te czynniki będzie idealnie odnosił się do znaczenia terminu wellness, ponieważ pozwoli to na zachowanie równowagi w organizmie i poprawę samopoczucia.

Spa i wellness czym się różnią? Różnice można dostrzec porównując ze sobą definicje tych terminów:

- SPA to miejsce, gdzie wykonywane są zabiegi mające na celu relaks i zadbanie o wygląd skóry oraz ogólny stan zdrowia.
- Wellness natomiast jest to styl życia, którego celem jest osiągnięcie szczęścia i dobrej kondycji.

SPA i Wellness doskonale się uzupełniają. Często hotele, które położone są w miejscach z dala od zgiełku i hałasu, a blisko przyrody w malowniczych okolicach w ofercie mają zabiegi SPA&Wellness. Takie połączenie pozwala na odpoczynek w spokoju i nabranie sił. Odnosząc się do definicji tych dwóch terminów, odpoczynek w miejscu ze SPA i wellness pozwoli odnaleźć wewnętrzną równowagę oraz zadbać o stan zdrowia. Idealny wypoczynek dla każdego, kto chce zminimalizować negatywne skutki stresu oraz ceni sobie profesjonalne i dopasowane do swoich potrzeb zabiegi.

Skoro zdefiniowane i opisane zostały już kluczowe pojęcia, jakimi jest SPA i Wellness, to istotne jest również wyjaśnienie, gdzie można skorzystać z tego typu zabiegów oraz jakie

obiekty świadczą usługi z zakresu odnowy psychosomatycznej. Najpopularniejszymi obiektami tego typu są **uzdrowiska**.

Wyraz „uzdrowisko” wywodzi się przede wszystkim od słowa "uzdrawiać" - co oznacza pomagać komuś w powrocie do lepszej kondycji zdrowotnej. Można ją osiągnąć zarówno poprzez regularne zażywanie odpowiednich leków lub korzystanie z szerokiej gamy zabiegów leczniczych. Uzdrowisko pochodzi również od słowa "zdrój" tj. obszar gleby z którego wydobywa się woda. Miejscowość uzdrowiskowa uznawana jest za miejsce, do którego przybywają turyści w celach odbycia kuracji bądź leczenia, mających na celu polepszenie sprawności organizmu. Kurorty uzdrowiskowe zlokalizowane są zazwyczaj na terenach turystycznych tj. miasta mające predyspozycje zarówno lecznicze jak również profilaktyki zdrowotnej która zapobiega różnym dolegliwościom. Muszą one spełniać odpowiednie normy dotyczące leczniczych właściwości klimatycznych, infrastruktury oraz zaopatrzenia w wyspecjalizowany sprzęt, który zapewni prawidłowy przebieg leczenia. Miejscowości uzdrowiskowe powinny posiadać naturalne złoża surowców uzdrowiskowych. Warunkiem powstania miejscowości uzdrowiskowej jest też występowanie walorów przyrodniczych. Wody mineralne służą do kąpieli leczniczych i do kuracji pitnej, a właściwości klimatyczne stosowane są w klimatoterapii. Lecznictwo uzdrowiskowe wykorzystuje właściwości lecznicze klimatu dzięki m.in.: pijalniom uzdrowiskowym, tężniom, parkom, ścieżkom ruchowym, urządzonym odcinkom wybrzeża morskiego, leczniczym i rehabilitacyjnym basenom uzdrowiskowym, urządzonym podziemnym wyrobiskom górniczym.

W Polsce termin uzdrowiska został zdefiniowany ustawowo jako obszar, na terenie którego prowadzone jest lecznictwo uzdrowiskowe, wydzielony w celu wykorzystania i ochrony znajdujących się na jego obszarze naturalnych surowców leczniczych. W Polsce za uzdrowiska uznanych jest 45 miejscowości.

Aby otrzymać status uzdrowiska w Polsce, obszar musi:

- posiadać złoża naturalnych surowców leczniczych o potwierdzonych właściwościach leczniczych posiadać klimat o właściwościach leczniczych;
- mieć na swoim obszarze zakłady lecznictwa uzdrowiskowego i urządzenia lecznictwa uzdrowiskowego;
- spełniać wymagania w stosunku do środowiska, określone w przepisach o ochronie środowiska;
- posiadać infrastrukturę techniczną w zakresie gospodarki wodno-ściekowej, energetycznej, transportu zbiorowego, usuwania odpadów np: pijalnie wód mineralnych, kąpieliska (łazienki), inhalatornie czy park zdrojowy. Powstaje tu również infrastruktura wypoczynkowa w postaci hoteli, pensjonatów, domów wypoczynkowych, obiektów kulturalnych (teatry letnie) oraz gastronomicznych.

Najbardziej znane uzdrowiska i miejscowości uzdrowiskowe w Polsce: Busko Zdrój, Ciepliczki, Cieplice Śląskie Zdrój, Duszniki Zdrój, Iwonicz Zdrój, Kamień Pomorski, Kołobrzeg, Krynica Zdrój, Kudowa Zdrój, Nałęczów, Rabka Zdrój, Szczawnica, Szczawno Zdrój, Świnoujście, Ustka, Ustrón, Wieliczka, Żegiestów Zdrój.

Uzdrowiska powinny zapewnić pacjentom profesjonalny wachlarz usług m.in. takich jak:

- diagnozowanie schorzeń i ich leczenie za pomocą odpowiednich technik i metod,

- zapewnienie całodobowej opieki medycznej,
- korzystanie z pełnego zakresu usług oferowanych przez lekarzy pracujących w placówkach,
- kształcenie i pogłębianie wiedzy kuracjuszy z zakresu pielęgnacji zdrowia,
- realizowanie ustalonego harmonogramu leczenia z wykorzystaniem odpowiednich sprzętów i materiałów niezbędnych do poprawy stanu zdrowia.

Do przedsiębiorstw uzdrowiskowych można zaliczyć:

- sanatoria uzdrowiskowe;
- kliniki uzdrowiskowe;
- poradnie uzdrowiskowe;
- zakłady zapobiegawczo-lecznicze dla dzieci.

4.2. Obiekty wiodące na rynku usług związanych z odnową psychosomatyczną w Polsce

Farmona Business Spa w Krakowie

Hotel powstał w zgodzie z filozofią Laboratorium Kosmetyków Naturalnych Farmona właściciela obiektu i producenta ekskluzywnych kosmetyków nieprzerwanie od 1997 roku.

Obecność Firmy wśród czołowych producentów kosmetyków pielęgnacji ciała i twarzy zaowocowała stworzeniem w 2006 roku miejsca o holistycznym podejściu do piękna, łączącym wypoczynek, bliskość natury i niezmałony spokój. Luksusowy hotel usytuowany jest na ulicy Jugowickiej przy parku, 7 km od Zamku Królewskiego na Wawelu i 8 km od malowniczego Rynku Głównego. Spa wyróżnia się daleko wschodnią klimatyką, Wnętrza zostały zaplanowane zgodnie z chińskimi zasadami Feng Shui. Medycyna Dalekiego Wschodu przejawia się w bogatej ofercie masażu i rytuałów piękna, opartych na autentycznych, liczących tysiąclecia azjatyckich recepturach. Orientalny klimat dodatkowo wzmacnia fakt, iż zabiegi wykonywane są przez terapeutów z Indonezji i Wyspy Bali, którzy wprowadzają atmosferę kojącego spokoju i odprężenia. Oferowane tam masaże i rytuały pielęgnacji ciała zapewniają dogłębną relaksację i regenerację.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Bukowina Wellness

Bukovina Resort położony jest u podnóża Tatr w otoczeniu świerkowych lasów, będących częścią Tatrzańskiego Parku Narodowego. Mieści się w Bukowinie Tatrzańskiej, jednym z najpiękniejszych miejsc w krajobrazie polskich gór. Najwyższe w okolicy położenie, 1000 metrów nad poziomem morza, przekłada się na unikalny uzdrowiskowy mikroklimat. W

granicach gminy znajdują się takie turystyczne atrakcje, jak: najwyższy szczyt polskich Tatr, czyli Rysy (2499 m n. p. m.), Morskie Oko, Dolina Pięciu Stawów Polskich oraz wodospad Wielka Siklawa, a także rzeka Białka, dzieląca gminę na dwa regiony etnograficzne: Spisz i Podhale.

Tatrzański Park Narodowy, w otulinie którego leży hotel bukovina, graniczy od południa z parkiem narodowym Słowacji, który wraz z nim stanowi Międzynarodowy Rezerwat Biosfery, wpisany na listę UNESCO. Wędrowcy decydujący się na piesze wycieczki mogą tu spotkać niedźwiedzie, sarny, jelenie, świstaki, kozice i całe mnóstwo wspaniałej roślinności. Krystalicznie czysta woda, nieskazitelne górskie powietrze oraz dzika przyroda, regenerują zdrowie psychiczne jak i fizyczne oraz poprawiają stan jakości ducha. Wellness Bukovina powstała, by zapewnić swoim gościom jak najlepszą strefę komfortu, wynikających z połączenia tradycyjnych metod leczniczych wód termalnych z odpowiednio dobranymi zabiegami na twarz i ciało. Podczas ich trwania stwarzają się wyjątkowe chwile, pobudzają się zmysły, a ciało regeneruje i relaksuje. Każdy może doświadczyć odnowy biologicznej oraz poczuć na własnej skórze działanie wybranych kosmetyków ekskluzywnych marek. Piękne zapachy, relaksująca muzyka, odpowiednio dopasowane światło, cisza i spokój, przyjazna atmosfera - to wszystko wprowadza w prawdziwie magiczny nastrój. W obiekcie Wellness możemy znaleźć:

- SPA, które oferuje: różnego rodzaju masaże relaksacyjne oraz odprężające, masaż ciepłymi kamieniami a także m.in.. masaż sportowy, modelująco-antycelulitowy, masaż świecą.
- Medical SPA, które oferuje: wizyta diagnostyczną, masaż tkanek głębokich, indywidualne metody fizjoterapii, terapię Craniosacralna, kinesiotaping oraz masaż leczniczy kręgosłupa
- Wiele różnorodnych zabiegów pielęgnacji na każdą partię ciała jak i zabiegów z użyciem icoone laser
- orientalne rytuały: Shirodhara rytuał ajurwedyjski na tzw. otwarcie czakry trzeciego oka, Tybetańskie impresje masaż wdźwikiem mis tybetańskich, Rasoul oczyszczająca ceremonia w saunie błotnej
- zabiegi dodatkowe takie jak henna brwi i rzęs, depilacja, makijaże
- klub fryzjerstwa maniewski
- wody termalne, ekskluzywny basen, jacuzzi, tężnia, salka fitness
- świetnie wyszkolony zespół terapeutów i specjalistów: fizjoterapeuci, kosmetolodzy, trenerzy personalni, instruktorzy fitness.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Terma Bania Spa & Wellness w Białce Tatrzańskiej

To miejsce, gdzie filozofia saunowania łączy się z głęboką relaksacją i wyciszeniem. W saunach Termy Bania odzyskasz wewnętrzną harmonię i zbudujesz odporność. Skorzystaj z seansów i nocy saunowych - wyjątkowych wydarzeń przygotowanych i realizowanych z myślą o pełnym wykorzystaniu dobrodziejstw, jakie oferuje sauna. Znajdziemy tu:

- **Saunę Jodłową** - Zapachy i atmosfera panująca w tym miejscu pozwala na odpoczynek i oferuje jednocześnie łagodną kurację dróg oddechowych. Temperatura: 65°C Wilgotność: 50%
- **Saunę Chlebową** - to wyjątkowe miejsce. Uwalniające się w czasie pieczenia chleba enzymy wpływają kojąco na nasze zmysły, rośnie w nas apetyt na życie, pobudzają się procesy przemiany materii. Skupieni wokół pieca, siedząc na rozgrzanych siedziskach można poddać się nastrojowi relaksu i błogości. Temperatura: 45 °C, Wilgotność: 40%
- **Sauna Kamienno - parowa** - Kąpiel w saunie kamiennej, o łagodnej temperaturze i zmiennej wilgotności, w środowisku pary wzbogaconej mikroelementami, głęboko oczyszcza organizm i jest dobrodziejstwem dla górnych dróg oddechowych. Ponadto, łagodna temperatura rozluźnia mięśnie, poprawia samopoczucie i korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy. Z sauny parowej powinny skorzystać przede wszystkim osoby, które cierpią na zapalenie stawów, napięcie mięśni grzbietu, astmę czy przewlekłe zapalenie oskrzeli. Temperatura: 60 °C, Wilgotność: 70%
- **Saunę Fińską** - Przebywanie w saunie fińskiej w równym stopniu oczyszcza duszę i ciało. Pocienie się usuwa toksyny, wyrównuje temperaturę i chłodzi, utrzymując skórę czystą i piękną. Para wytwarzana poprzez oblewanie gorących kamieni wodą, korzystanie jonizuje powietrze, co zgodnie z fińską tradycją ludową zapobiega zmęczeniu, nerwowości i niepokojowi. Temperatura: 100 °C, Wilgotność: 20%.
- **Pokój relaksu** - gdy już kąpiele ciepłych stało się zadość, można zanurzyć się w chłodnej wodzie w studni góralskiej, w basenie lub poddać się masażowi wodnemu. Do osiągnięcia pełnej harmonii idealnie nadaje się Pokój Relaksu. Tutaj na wygodnym leżaku, przy delikatnej muzyce, po kilku łykach orzeźwiającej herbaty lub ziół możesz pozwolić sobie na dobroczynny, krótki sen.
- **grota kamienną** - Ściany i sufit tej sauny zostały wykonane z naturalnego kamienia, co nawiązuje do grot występujących w przyrodzie, szczególnie licznych w Tatrach. Zastosowanie dozownika solanki powoduje, że powietrze wewnątrz sauny jest nasycone szeregiem mikroelementów, będących istotnym czynnikiem profilaktycznym i leczniczym. Relaksacyjne działanie uzupełniają efekty świetlne. temperatura do 50°C, wilgotność do 45%
- **Grota Solna** wyposażona w wygodne leżaki, to idealne miejsce na relaks w ciszy i spokoju. Znajdująca się w niej tężnia solankowa wytwarza unikatowy mikroklimat, który wspomaga leczenie wielu chorób. Sól posiada właściwości ujemnej jonizacji powietrza, co ma bardzo korzystny wpływ na nasz organizm. Pobyt w grocie solnej zalecany głównie alergikom, ale a także tym osobom, które chcą poprawić pracę układu odpornościowego
- **7 gabinetów zabiegowych** - m.in na masaż klasyczny, gorącymi kamieniami, stemplami; pielęgnację twarzy; zabiegi złuszczące, holistyczne i zabiegi aktywne na ciało oraz usługi mistrza fryzjerstwa.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Malinowy Zdrój w Solcu Zdrój

Jest najlepszym medycznym SPA w Polsce. Największym bogactwem Hotelu Malinowy Zdrój jest niezwykle cenna solanka siarczkowa, która jest naturalnym tworzywem leczniczym. Kąpiele siarczkowo-siarkowodorowe o najwyższym stężeniu związków siarki jaki można spotkać w uzdrowiskach polskich i zagranicznych należą do najsilniej działających zabiegów balneologicznych. Skutecznie wspomagają leczenie i rehabilitację. Wykorzystywana jest m.in do leczenia:

- Zwrodnień stawów i kręgosłupa
- Dyskopatii
- Reumatoidalnych zapaleń stawów,
- Zesztywniających zapaleń stawów kręgosłupa i innych układowych chorób tkanki łącznej
- Stanów pourazowych i przeciążeniowych narządu ruchu
- Osteoporozy
- Przewlekłych chorób skóry: łuszczycy, zapaleń łojotokowych, zapaleń atopowych
- Zaburzeń tętniczego krążenia obwodowego
- Cukrzycy
- Dny moczanowej
- Miażdżycy
- Chorób pochodzenia neurologicznego: neuralgie, neuropatie, zespoły korzeniowe, niedowłady
- Przewlekłych zapaleń dróg oddechowych, krtani, gardła, jamy ustnej i nosa

Malinowy Zdrój oferuje również szeroki wachlarz usług rehabilitacyjnych, leczy się tam balneologią, fizykoterapią, kinezyterapią i różnymi metodami masażu. Usługi SPA & Wellness oferują metamorfozy, różne pakiety wypoczynkowe a także okolicznościowe(pakiet sylwestrowy)

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Irena Eris w Krynicy

Ten ekskluzywny hotel mieści się w położonym pośród gór budynku w stylu alpejskim, 2 km od parku rozrywki w Krynicy Zdroju i 3 km od stacji narciarskiej Słotwiny Arena. Hotel SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój to kwintesencja luksusu i holistycznej pielęgnacji duszy oraz ciała.

Pierwsza wizyta zaczyna się od profesjonalnej diagnozy skóry, na podstawie której ułożony zostaje indywidualny program pielęgnacyjny. Warte uwagi są zabiegi z wykorzystaniem leczniczych wód. Na pełny obraz idealnej świątyni witalności składa się również zespół saun, strefa relaksu z podgrzewanymi fotelami i restauracja serwująca wyśmienitą i zdrową kuchnię. Wyjątkowa lokalizacja oraz oferta SPA pozwala Gościom oderwać się od codzienności i zgiełku wielkiego miasta i zanurzyć w wyjątkowej atmosferze, prawdziwie luksusowego wypoczynku. Świadczy się tam w głównej mierze usługi kosmetyczne, pakiety zabiegów polepszający wygląd, witalizujących. W centrum SPA Kąpiele lecznicze oraz korzystanie z saun i łaźni to tradycyjne, sprawdzone i bezpieczne formy poprawy kondycji skóry, podniesienia odporności oraz odprężenia. Relaksujące kąpiele, oczyszczające działanie pary wodnej – woda wpływa na ciało i duszę w każdym stanie skupienia. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” a więc dopełnieniem dbałości o piękno jest aktywność fizyczna, która nie tylko poprawia kondycję, pozwala na zachowanie dobrej sylwetki, ale też wpływa na samopoczucie. Na Gości czekają sala gimnastyczna, studio cardio oraz siłownia. [Podział zawijania tekstu]Instruktorzy zapraszają na zajęcia pilates, aerobiku i aqua aerobiku.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Hotel Villa Park Med&Spa, Ciechocinek

Tradycyjna mekka kuracjuszy – legendarny Ciechocinek – ma także nowoczesną twarz. Hotel mieści się w Parku Zdrojowym, a głównym bogactwem tutejszego SPA są wody solankowe, czerpane prosto z ciechocińskiego źródła. Ich właściwości wykorzystywane są zarówno do zabiegów pielęgnacyjnych, jak i medyczo-rehabilitacyjnych. Unikalną atrakcją jest Saltaris SPA, czyli basen solankowy z krystalicznie czystą wodą, wewnętrzną tężnią solankową i łaźnią parowo-solną. W hotelu prowadzone są także zabiegi terapii manualnej KMI. Bogata oferta skierowana jest do kobiet i mężczyzn w każdym wieku.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Kormoran Wellness Medical Spa, Rowy

Miejsce wskazywane przez specjalistów z portalu Spahotele.pl jako jeden z najlepszych tego typu obiektów w Polsce. Zestawy zabiegów regeneracji nazwano tu rytuałami. Ułożono je specjalnie dla gości tej nadmorskiej enklawy zdrowia i urody. Indywidualnie dobierane przywracają zdrowie i dobre samopoczucie. W ofercie nieinwazyjna medycyna estetyczna (m.in. fotoodmładzanie, leczenie trądziku, usuwanie przebarwień) oraz dobra zabawa (wakacje z salsa). W podnoszeniu formy pomocne będą również wędrowki wzdłuż szerokiej plaży i po okolicznych wydmach Słowińskiego Parku Narodowego.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Głębozec Vine Resort&Spa, Brzozie k. Brodnicy

Powiedzieć o Głębozku, że jest miejscem z pomysłem, to trochę za mało. Ta luksusowa oaza spokoju na Mazurach przypomina raj dla miłośników wina. Tereny wokół porasta winorośl, wewnątrz urządzono na wzór wioski w południowej Europie, a w całym wachlarzu pomysłów na regenerację, jakie oferuje tutejsze SPA, najważniejsza jest winoterapia. Zabiegi w Winnica SPA to nie tylko relaksująca kąpiel w wannie wypełnionej napojem bogów, ale również okłady z miększu owoców i peeling z pestek. Substancje w nich zawarte niszczą wolne rodniki, odpowiedzialne za procesy starzenia, i pozwalają zachować młodość na dłużej. Dobroczynny wpływ mają także inhalacje ziołowe i kwiatowe w Łażniach Brodnickich, Watsu, czyli innowacyjna technika pracy z ciałem w wodzie, oraz KMI, czyli zindywidualizowana metoda terapii ruchowej całego ciała. Po zabiegach możemy wybrać się na degustację win pochodzących z najlepszych regionów winiarskich świata.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Marena Wellness & Spa, Międzywodzie

Nowoczesne i stylowe gabinety odnowy biologicznej w eleganckim hotelu na Wyspie Wolin, 150 m od morza. Interesujące pakiety zabiegów i przestronny basen z największym jacuzzi. Komfortowe gabinety oferują kompleksowy zestaw pielęgnacyjny twarzy, dłoni, stóp i całego ciała. Znajdziemy tu najpopularniejsze zabiegi poprawiające witalność i nadające skórze zdrowy wygląd oraz nowości inspirowane egzotyką – masaż bambusem czy świecą albo peeling migdałowy - a także kosmetyki z alg i egzotycznych roślin. Wszystkie terapie prowadzone są w zgodzie z zasadami medycyny wschodniej. Odprężeni, możemy wybrać się na długi spacer po okolicy, by odetchnąć czystym powietrzem sosnowego lasu i nadmorską bryzą.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

Hotel Leda Spa , Kołobrzeg

Orientalne rytuały i Morze Bałtyckie to doskonałe połączenie. W ofercie masaż gorącymi kamieniami Hot Stone, łagodny masaż polinezyjski, a także ajurwedyjskie rytuały witalne i oczyszczające, które przenoszą gości do dawnych Indii. Do dyspozycji są także basen, jacuzzi, sauna sucha i łaźnia parowa. Można też zadbać o kondycję podczas zajęć fitness. Goście cenią sobie tutejszą doskonałą zdrową kuchnię, inspirowaną śródziemnomorskimi i francuskimi potrawami.

Zadanie: Na podstawie strony internetowej lub innych źródeł (np. recepcja obiektu) ustalić jakie usługi i zabiegi świadczy ten obiekt?

4.3. Stanowiska pracy w branży psychosomatycznej

Odnowa psychosomatyczna jest pojęciem bardzo szerokim i wiąże się z działalnością wielu przedsiębiorstw. Dzięki takim okolicznościom, obiekty zajmujące się świadczeniem usług z nią związanych tworzą szereg miejsc pracy. Do najczęściej wymienianych należą:

- **Masażysta** - osoba, która zajmuje się leczeniem poprzez masaż (najczęściej masaż leczniczy). Oddziałuje na mięśnie, układ krążenia, układ nerwowy i narządy wewnętrzne. Masaż działa odprężająco i relaksująco, łagodzi napięcia i wspomaga proces odpoczynku po wysiłku fizycznym. Masażysta ma za zadanie łagodzić ból, przywrócić mięśniom prawidłowe funkcje, pobudzić układ krążenia. Warto zaznaczyć, iż masaż zależy od rodzaju schorzenia i dolegliwości pacjenta.
- **Biomasażysta** - osoba, która wykonuje zabiegi masażu energetycznego w celu relaksacyjnym, profilaktycznym i poprawy ogólnego stanu zdrowia pacjenta. Do podstawowych zadań biomasażysty należy wykonywanie zabiegów refleksoterapii, pozwalających odblokować punkty aktywne biologicznie (tzw. punkty refleksyjne).
- **Gerontolog** - osoba, która posiada wiedzę z zakresu nauki o procesach starzenia się, zajmująca się animacją czasu wolnego osób starszych, aktywizacją ich życia, doraźną pomocą, czy też organizacją funkcjonowania placówek, zajmujących się opieką nad osobami starszymi.
- **Instruktor fitness** - osoba, która prowadzi zajęcia ruchowe, które polegają nie tylko na intensywnym wysiłku fizycznym, ale również na odprężeniu – ćwiczenia relaksacyjne. Przygotowuje układy, choreografię i programy zajęć. Poprzez zajęcia oparte na grach, zabawach, sportach, tańcach i innych formach aktywności ruchowej propaguje zdrowy tryb życia
- **Instruktor odnowy biologicznej** - celem pracy instruktora odnowy biologicznej jest przywrócenie, utrzymanie lub podniesienie psychofizycznej sprawności człowieka. Instruktor odnowy biologicznej pracuje z ludźmi w różnym wieku i o bardzo zróżnicowanej kondycji psychofizycznej, którzy potrzebują przywrócenia sprawności po przebytych urazach, kontuzjach, wypadkach. Instruktor pracuje także z osobami pragnącymi zachować dobrą kondycję psychofizyczną i sportowcami.
- **Dietetyk** - osoba, która zajmuje się układaniem indywidualnych diet do potrzeb konkretnego pacjenta. Oprócz kontaktu z drugim człowiekiem i diagnozowaniu jego potrzeb, dietetyk pełni funkcję edukatora, uświadamiając ludziom jak funkcjonuje ich organizm i jak powinni o niego dbać pod względem żywieniowym.
- **Kosmetolog** - osoba, która zajmuje się diagnostyką skóry, dobranie odpowiedniego rodzaju zabiegu kosmetycznego, zastosowanie kosmetyku zgodnie z rozpoznaniem, wykonanie zabiegu z zakresu kosmetologii pielęgnacyjnej, upiększającej i leczniczej.
- **Wizażysta** - osoba odpowiedzialna za tworzenie czyjogoś wizerunku, zajmuje się dobieraniem makijażu i świadczy usługi z zakresu makijażu artystycznego oraz okolicznościowego.
- **Manicurzystka** - osoba, która zajmuje się dbaniem o estetykę dłoni i paznokci poprzez wykonywanie zabiegów pielęgnacyjnych i regenerujących. Wykonuje zdobienie paznokci, przedłużanie, czy rekonstruowanie oraz zabiegi na skórę dłoni, jak np. masaże manualne, czy zabiegi z wykorzystaniem parafiny.

- **Saunamistrz** - osoba, której zadaniem jest dbałość o komfort gości sauny, pilnowanie porządku w strefie saun ze szczególnym zwróceniem uwagi na przestrzeganie zasad higieny i poprawnego saunowania, oraz przede wszystkim profesjonalne prowadzenie saunowych rytuałów z naparzaniem

4.4. Kursy przydatne w odnowie psychosomatycznej

Odnowa psychosomatyczna jest dziedziną, która wymaga bardzo szczegółowej i dokładnej wiedzy od pracowników. Oprócz wiedzy uzyskanej w wyniku ukończenia specjalnych szkół, osoby zatrudnione w branży mają możliwość rozwijania swoich umiejętności i kwalifikacji poprzez kursy specjalistyczne. Większe kwalifikacje stają się drogą do lepszej posady, a co za tym idzie większej szansy na zrobienie kariery. Najpopularniejsze kursy to:

- **Kurs masażysty** - absolwent kursu nabywa biegłość i znajomość anatomii i fizjologii człowieka. Potrafi wpłynąć na tkanki miękkie ustroju, ale także na układ krążenia, układ nerwowy czy narządy wewnętrzne. Rozumie procesy jakie zachodzą w organizmie człowieka.
- **Kurs biomasażysty** - absolwent kursu potrafi zastosować różne techniki masażu m.in. klasyczny, bańką chińską czy relaksacyjny. Zna anatomię i fizjologię człowieka, które wykorzystuje do różnych technik masażu i gimnastyki leczniczej. Po ukończeniu potrafi także przeprowadzić wywiad dotyczący stanu zdrowia i oczekiwań klienta oraz dobrać metodę biomasażu.
- **Kurs gerontologii** - program obejmuje edukację ustawiczną i kształcenie na odległość, pedagogikę społeczną, metodologię badań pedagogicznych oraz pedagogikę pracy i podstawy pracy socjalnej. Przyszli gerontolodzy uczą się komunikacji społecznej, terapii zajęciowej, a także nowoczesnych form rekreacji, jak pedagogika zabawy czy poradnictwo wychowawczo-socjalne.
- **Kurs instruktora fitness** - absolwent kursu potrafi pracować z klientem w oparciu o doraźne cele i potrzeby (zdrowia i fitness) w zakresie prowadzenia treningu indywidualnego lub grupowego w miejscu ćwiczeń (np. klubie fitness). Indywidualnie dostosowuje program zajęć, jednak nie prowadzi długofalowej współpracy z podopiecznymi.
- **Kurs instruktora odnowy biologicznej** - absolwent kursu posiada umiejętności organizowania i prowadzenia odnowy biologicznej u ludzi w różnym wieku, prowadzenia działań mających na celu przywrócenie sprawności fizycznej, a także równowagi psychicznej i emocjonalnej u osób narażonych na przemęczenie fizyczne.
- **Kurs dietetyka** - Absolwent kursu zna i stosuje podstawowe pojęcia z zakresu żywienia człowieka i dietetyki. Wie m.in. jak funkcjonuje układ pokarmowy, jak składniki diety wpływają na stan skóry, włosów i paznokci.
- **Kurs kosmologii** - absolwent kursu po ukończeniu szkolenia uzyska wiedzę i umiejętności z zakresu fizykochemicznych i biologicznych podstaw nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej, znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka
- **Kurs wizażu** - absolwent kursu wie jak dobrać odpowiednie kosmetyki do rodzaju cery oraz potrafi określić typ urody. Posiada umiejętności praktyczne związane z wykonywaniem różnego rodzaju makijażu.

- **Kurs manicure** - absolwent kursu zna metody i techniki wykonywania manicure, zasady bezpieczeństwa i higieny w usługach osobistych oraz narzędzia pracy w salonie kosmetycznym.
- **Kurs saunamistrza** - absolwent kursu posiada umiejętność samodzielnego przeprowadzenia seansu parowego (z doborem aromatów, muzyki i różnorodnymi technikami wachlowania).

ROZDZIAŁ V. CHARAKTERYSTYKA PRACY W REKREACJI RUCHOWEJ

5.1. Charakterystyka branży

Rekreacja ruchowa to forma aktywności fizycznej, o charakterze sportowym, podejmowana dla wypoczynku i odnowy sił psychofizycznych. Słowo „rekreacja” pochodzi od łacińskiego „recreo”, co oznacza „odnawiać”, „ożywiać”, „pokrzepiać”. Definiując pojęcie rekreacji ruchowej mówi się o dobrowolnym, masowym lub indywidualnym uczestnictwie w kulturze fizycznej podejmowanym w czasie wolnym od obowiązków zawodowych. Podstawowym środkiem jest aktywność ruchowa. Ma ona korzystnie wpływać na sprawność motoryczną człowieka, jego wygląd zewnętrzny jako wartości estetycznej ciała i w konsekwencji pozytywnie oddziaływać na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Definicji rekreacji ruchowej jest wiele, ale w tym miejscu warto byłoby przytoczyć te najbardziej znane:

- Wg T. Wolańskiej - rekreacją są różnego rodzaju zajęcia, podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formacji własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych.
- Wg A. Dąbrowskiego - rekreacja ruchowa lub fizyczna nazywana też sportem dla wszystkich to wszelkie akceptowane społecznie formy fizycznej aktywności ludzi, mające miejsce w czasie wolnym, podejmowane dobrowolnie, bezinteresownie i dla przyjemności, służące odnowie i umacnianiu sił człowieka, jego innej od codziennej, aktywnej i różnorodnej samorealizacji o cechach zabawy, realizowanej indywidualnie, w grupach, lub traktowanej jako zjawisko społeczne i globalne.
- Wg M. Kwileckiej - rekreacja ruchowa to zjawisko różnego rodzaju zajęć aktywizujących ruchowo, sportowo, turystycznie, zabawowo, którym człowiek oddaje się z własnej chęci, w czasie wolnym dla realizacji potrzeb wewnętrznych.

Rekreacja ruchowa to nie tylko ćwiczenia na sali gimnastycznej. To wędrowki piesze, spływy kajakowe, jazda na rowerze, uprawianie narciarstwa śladowego i zjazdowego, jazda na łyżwach, gra w tenisa i pong – ponga. To także spotkania towarzyskie z przyjaciółmi i znajomymi połączone z aktywnością ruchową. Rekreacja dzieli się na:

- Bierną – obejmująca takie zachowania jak słuchanie muzyki, oglądanie telewizji.
- Czynną – wymaga zaangażowania fizycznego (rekreacja ruchowa) psychiczna (gry towarzyskie)

Jako odrębną branżę, rekreację ruchową wyróżniają następujące cechy charakterystyczne:

- jest to forma aktywnego wypoczynku
- aktywność odbywa się w czasie wolnym
- jest podejmowana dobrowolnie
- jest środkiem do realizacji celu
- wpływa z potrzeb i zainteresowań

Rekreacja ruchowa w swojej istocie realizuje szereg kilku funkcji, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka.

- Funkcja regeneracyjna - polega na wypoczynku regeneracji sił niezbędnych do pracy, a także odnawia siły biopsychiczne,
- Funkcja rozrywkowa - charakteryzuje się dobrą zabawą, możliwością uczestniczenia, w różnego rodzaju typy gier i zabaw, miłym spędzaniem czasu wolnego w odpowiednim towarzystwie,
- Funkcja rozwojowa - zalicza się do niej rozszerzanie wiedzy o świecie, otaczających zjawiskach, poznawaniu nowych miejsc i ludzi,
- Funkcja kompensacyjna - przejawia się wyrównywaniem różnego typu braków i niedociągnięć,
- Funkcja kreacyjna - jest to twórcze spełnienie się w zajęciach, formach, których realizacja jest niemożliwa w czasie wypełnionym przez obowiązki zawodowe, społeczne i rodzinne,
- Funkcja katartyczna - pozwala na odreagowanie, ucieczkę od codziennych kłopotów, obniża poziom samokontroli emocjonalnej,
- Funkcja integracyjna - charakteryzuje się możliwością zawierania nowych znajomości spoza kręgu domowego i zawodowego, a także zawieraniu przyjaźni z ludźmi z innych środowisk,
- Funkcja adaptacyjna - pomaga w przystosowaniu się do nowych warunkach środowiskowych np: środowiska naturalnego, społeczno kulturowego, a także pomoc w przystosowaniu do wzmożonego wysiłku fizycznego,
- Funkcja stymulatywna - przejawia się wspomaganie i pobudzaniem rozwoju psychicznego i fizycznego człowieka,
- Funkcja korektywna - jest to przeciwdziałanie i niwelowanie szeregu potencjalnych odchyłeń w rozwoju fizycznym człowieka,
- Funkcja emancypacyjna - polega na uwalnianiu się od szeregu narzuconych człowiekowi niepisanych norm społecznych, nakazów i zakazów,
- Funkcja ekonomiczna - pomaga dbać o kondycję psychofizyczną" obniża wydatki na ewentualne leczenie,
- Funkcja społeczno - ideologiczna - przyczynia się do kreowania odpowiednich wzorców zachowań ważnych dla jednostki,
- Funkcja lokalizacyjna - jest to umiejętność i sposób spędzania wolnego czasu, który lokalizuje jednostkę w przestrzeni,
- Funkcja zdrowotna - zapobieganie chorobom, pielęgnacja zdrowia,
- Funkcja edukacyjna - nabywanie nowych umiejętności, kształtowanie ciała i umysłu,
- Funkcja społeczna - tworzenie więzi międzyludzkich, społeczna integracja,
- Funkcja emocjonalna - dostarczanie przeżyć, emocji, mocnych wrażeń,
- Funkcja estetyczna - dbałość o urodę, wygląd zewnętrzny.

Rekreacja ruchowa jest pojęciem na tyle bogatym, że można wyróżnić wiele form jej istnienia. Jednym z głównych podziałów, jest klasyfikacja form rekreacji wg. Profesora Ryszarda Winiarskiego, które zostały zaprezentowane poniżej:

- Turystyczne

- Hobbistyczne
- Towarzyskie
- Wirtualne
- Kulturalno-rozrywkowe

Formy rekreacji można również podzielić według innych kryteriów. Poniżej przedstawiono podziały ze względu na:

- intensywność wysiłku:
 - relaksacyjne - spacer, wędkowanie, obserwacja przyrody,
 - średniej intensywności - jazda na łyżwach, żeglownictwo, gimnastykowanie,
 - ćwiczenia intensywne - biegi, pływanie, aerobik.
- poziom trudności:
 - łatwe - jazda na rowerze, biegi,
 - średnie - siatkówka, pływanie, jazda na łyżwach,
 - trudne - narciarstwo, wspinaczka.
- pory roku:
 - letnie,
 - zimowe,
 - całoroczne - fitness, kręgle itp.
- miejsce ćwiczeń:
 - plenerowe,
 - pod dachem,
 - boiskowe,
- formy organizacyjne:
 - indywidualne,
 - zespołowe

5.2. Obiekty wiodące na rynku usług rekreacyjnych w Krakowie.

Rekreacja ruchowa była obecna wśród ludzi już w czasach starożytnych i wraz z upływem czasu rozwijała swoją działalność o nowe formy i sposoby realizacji. Ludzie stopniowo dojrzywali do tego, jak ważne jest znalezienie czasu na aktywności rekreacyjne. Społeczeństwo zaczęło coraz chętniej zajmować się rekreacją, co spowodowało powstanie wielu firm, które często zdobywały dużą popularność i grono oddanych klientów.

Kraków jest postrzegany jako miasto kultury i sztuki, ale także jedno z głównych centrów sportu i rekreacji na krajową skalę. Jedne z pierwszych w Polsce klubów sportowych, takich jak KS Cracovia czy TS Wisła Kraków przysporzyły królewskiemu miastu niemałej sławy,

dlatego też warto byłoby w tym miejscu bliżej przyjrzeć się ośrodkom rekreacyjnym prowadzącym swoją działalność na terenie Krakowa i okolic.

Ośrodek Kolna w Krakowie

Ośrodek Kolna to ośrodek sportu i rekreacji posiadający w swojej ofercie: Basen, Siłownię oraz nowoczesną halę sportową o wymiarach 44×28 m.

Platinum Kraków

Platinum Wellness Sp. z o.o. to właściciel prężnie rozwijającej się sieci fitness klubów. 12 klubów funkcjonuje pod wspólną marką Fitness Platinum w Krakowie, Zamościu, Radomiu i Jarosławiu. Trzy ostatnie lokalizacje to kluby franczyzowe. Planowane jest otwarcie kolejnego klubu w Krakowie.

Park wodny Kraków

W ofercie parku można znaleźć chwilę na relaks bicze wodne, hydromasaże denne i boczne, leżanki do masażu wodnych, 8 wanien jacuzzi z wodą solankową.

Obiekt posiada również Saunarium, a w nim: sauna widowiskowa z ceremoniami tematycznymi, łaźnia morską, ruska bania, sauna ognista, sauna ziołowa, infrared solny, strefa relaksu z tętnią oraz wanna z zimną wodą do schładzania.

W hali basenowej czeka wiele atrakcji, a wśród nich przede wszystkim zjeżdżalnie, w tym 4 nowe zjeżdżalnie zewnętrzne (pontonowa KONGO, ekstremalnie szybka NITRO, TWISTER i SPEED FIRE) oraz pontonowa zjeżdżalnia wewnętrzna MAMBA! Ponadto: Rwęca Rzeka, ścianki wspinaczkowe, Tęczowa Ścieżka i wiele innych, gwarantujących świetną zabawę!

Aktywny wypoczynek zapewniają również wydzielone miejsca do uprawiania sportów wodnych: do gry w koszykówkę, siatkówkę, piłkę wodną oraz tory do pływania.

Fame sport Kraków

Fame Sport Club to wyjątkowe miejsce na tenisowej mapie Krakowa, jako jedyny w Krakowie posiada profesjonalną halę dedykowaną badmintonistom. Do Waszej dyspozycji jest 5 kortów. Oferuje także szkolenie tenisowe, w sekcji klubu zrzeszonych jest ponad 250 osób. Serdecznie zaprasza dzieci, młodzież i dorosłych, którzy chcą rozpocząć trening lub poprawić swój obecny poziom gry na treningi tenisowe.

Racquet klub Kraków

Racquet Club to największy klub w Małopolsce, to centrum sportowe, które powstało w 2009 roku. Od samego początku nasz Klub jest miejscem, które uczestniczy w dynamicznym rozwoju squasha w naszym kraju. Posiada w swojej ofercie: 1200 m² powierzchni, 8 kortów do squash, strefa treningu personalnego, doświadczony zespół trenerski, gabinet masażu i rehabilitacji.

GoJump Kraków

GOjump MEGApark to Największy Park trampolin w Polsce, GOair Powietrzne Miasto czyli pierwszy w Krakowie dmuchany park rozrywki, Strefa zajęć sportowych, wygodny bar GOcafe, a wkrótce także Strefa Malucha.

Spływ kajakowy Dłubiną w nowej Hucie

Rozpoczęcie spływu odbywa się przy, popularnym wśród mieszkańców, Zalewie Nowohuckim. Trwa on ok. 2-2,5 godzin i ma długość 5 km. Wydawać by się mogło, że to bardzo dużo czasu w porównaniu z długością całego spływu, ale to związane jest z charakterystyką samej rzeki.

AVATAR Centrala Ruchu i FunClimb

AVATAR to zespół obiektów rekreacyjnych, który w swojej ofercie posiada wspinaczkę, siłownię oraz zajęcia gimnastyczne takie jak szarfy czy akrobatyka. Wyposażenie obiektu dla części gimnastycznej:

- 2 trampoliny sportowe z dostępem do basenów z gąbkami,
- ścieżka akrobatyczna do profesjonalnych skoków akrobatycznych,
- fast track oraz air track,
- springfloor z dostępem do drabinek i dołu gimnastycznego oraz luster,
- wyczynowe trampolinki sportowe,
- przeszkody parkour'owe,
- lonża podwieszana,
- 8 szarfy AERIAL SILK,
- kółka gimnastyczne oraz koło gimnastyczne AERIAL HOOP,

Obiekt oferuje także zajęcia z pilatesu i fitness oraz prowadzi zajęcia ze wspinaczki z podziałem na wiek uczestników oraz ich umiejętności.

Poligon Assassins Paintball

Poligon Assassins Paintball czyli park do gry w paintball. Ma powierzchnię ok. 1,5 ha i pozwala na grę nawet do 120 osób jednocześnie. Dzieli się na dwa obiekty. Pierwszy to Kolna park, który oferuje :

- poligon ponad 5000 m²,
- profesjonalna obsługa instruktorów,
- specjalny sprzęt dla dzieci od 8 roku życia,
- strefa chillout dla graczy,
- duży parking,
- baza hotelowa i restauracja przy polu,
- inna infrastruktura sportowa,

Arena Mocy:

3 hektary terenu, na którym rozmieszczone są 4 poligony do gier tematycznych, wraki samochodów, bunkry, tunele i rury, dzięki którym nie trzeba uruchamiać wyobraźni, żeby poczuć się jak na prawdziwym poligonie, strzelnicę, gdzie można się szkolić lub udoskonalać swoje umiejętności, strefy do innych form spędzania czasu przeznaczone dla dzieci i dorosłych.

Krakowski Klub Jazdy Konnej

To miejsce, w którym można nauczyć się jeździć konno. Pracownikami klubu są profesjonalni instruktorzy, będący jednocześnie pasjonatami jeździectwa. Klub został założony w 1932 roku, posiada bogatą historię oraz jest położony niemal w sercu Krakowa.

5.3. Stanowiska pracy w rekreacji ruchowej

Rekreacja ruchowa jest o tyle skomplikowanym przedsięwzięciem, że osoby świadczące usługi z nią związane muszą mieć specjalistyczne kwalifikacje i certyfikaty je potwierdzające. Zajęcia rekreacyjne często wiążą się z nauczaniem konkretnych form ruchu, które źle zaprezentowane mogą prowadzić do różnego rodzaju kontuzji lub schorzeń, dlatego tak ważne jest by osoba wykonująca zawód z zakresu rekreacji była odpowiednio przeszkolona.

- **Trener personalny na siłowni** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu funkcjonowania układu mięśniowego oraz powiązanych z nim układów. Wiedza ta ma za zadanie udzielanie wskazówek, porad oraz tworzenie planów treningowych dla swoich podopiecznych oraz fachowy instruktaż z zakresu wykonywania ćwiczeń. . Instruktor ma obowiązek fachowo prezentować wymagane formy ruchu oraz nadzorować postępy swoich podopiecznych.
- **Instruktor jazdy na nartach/snowboardzie** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu jazdy na nartach bądź desce snowboardowej. Prowadzi szkolenia dla kursantów w różnych grupach wiekowych i z różnym stopniem przygotowania.
- **Instruktor wspinaczki** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu wspinaczki wysokogórskiej. Wiedzę tę wykorzystuje do prowadzenia zajęć ze wspinaczki oraz prowadzenie specjalistycznych szkoleń dla kursantów. . Instruktor ma obowiązek fachowo prezentować wymagane formy ruchu oraz nadzorować postępy swoich podopiecznych.
- **Instruktor windsurfingu/kitesurfingu** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu sportów wodnych uprawianych przy wykorzystaniu siły wiatru. Prowadzi zajęcia mające na celu nauczanie tej dyscypliny od podstaw bądź podszkolenia swoich umiejętności z jej zakresu.
- **Instruktor jazdy konnej** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu jazdy konnej, którą wykorzystuje do prowadzenia zajęć z kursantami oraz przekazywania im wiedzy z zakresu pracy z końmi, ich pielęgnacją oraz odpowiednim zachowaniem.
- **Instruktor tenisa** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu gry w tenisa, którą wykorzystuje do prowadzenia specjalnych zajęć dla kursantów. Instruktor ma obowiązek fachowo prezentować wymagane formy ruchu oraz nadzorować postępy swoich podopiecznych.

- **Ratownik wody** – osoba posiadająca wiedzę z zakresu ratownictwa wodnego i ma obowiązek ją wykorzystywać w celu ratowania życia osób korzystających z obiektów oferujących basen czy kąpiele wodne. Ratownik ma również za zadanie prowadzenie swego rodzaju profilaktyki i szkoleń w celu zapewnienia bezpieczeństwa w czasie przebywania w wodzie.
- **Instruktor żeglarstwa** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu żeglugi, którą ma obowiązek przekazywać swoim kursantom. Instruktor musi w sposób fachowy instruować swoich podopiecznych, zapewnić im bezpieczeństwo i monitorować ich postępy.
- **Instruktor nurkowania** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu nurkowania, odpowiednich zabezpieczeń oraz przygotowania psychofizycznego do tego rodzaju dyscypliny. Swoje doświadczenie i informacje przekazuje kursantom. Ma obowiązek udzielić im fachowej porady, nadzorować ich postępy oraz zapewnić im odpowiednie zabezpieczenie.
- **Instruktor fitness** – osoba posiadająca kompleksową wiedzę z zakresu sportowych form rekreacji wpisujących się w kanon fitness. Może być specjalistą od ćwiczeń siłowych, aerobowych, gimnastycznych itp. Prowadząc zajęcia ma obowiązek zapewnić swoim kursantom fachową prezentację form ruchowych.

5.4. Kursy przydatne w rekreacji ruchowej

Praca w rekreacji ruchowej wymaga od zatrudnionych ukończenia wielu, często wymagających kursów, które pozwalają na uzyskanie konkretnych kwalifikacji. Można powiedzieć, że w tej branży w zasadzie nie ma stanowiska pracy, którego objęcia nie trzeba by było poprzedzić ukończeniem określonego kursu.

Wiele kursów zawodowych i kończących się otrzymaniem uprawnień oraz kwalifikacji instruktorskich można zrealizować na Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie. Na podstawie Porozumienia Akademii Wychowania Fizycznego w sprawie systemu kwalifikacji w szkoleniu sportowym z dnia 5 lipca 2013 roku CENTRUM EDUKACJI ZAWODOWEJ AWF Kraków prowadzi kursy na tytuł instruktora sportu.

Kształcenie instruktorów sportu w ramach kursów jest organizowane w sportach, w których mogą działać polskie związki sportowe.

Kursy możliwe do realizacji w CEZ to:

- Aquafitness
- Badminton rekreacyjny
- Bilard
- Fitness – ćwiczenia siłowe
- Fitness – ćwiczenia psychofizyczne
- Fitness – nowoczesne formy gimnastyki
- Fitness – jogging
- Fitness w ciąży i po porodzie

- Golf
- Gry rekreacyjne
- Hipoterapia – rehabilitacja psychorouowa z wykorzystaniem koni
- Jazda konna
- Kajakarstwo turystyczne
- Kinezygerontoprofilaktyka – trening zdrowotny osób starszych
- Korfball
- Lotniarstwo
- Łyżwiarstwo powszechne
- Narciarstwo powszechne – biegowe
- Narciarstwo powszechne – zjazdowe
- Narciarstwo wodne
- Nordic Walking
- Paintball
- Płetwonurkowanie
- Pływanie rekreacyjne
- Pływanie rekreacyjne dla studentów
- Samoobrona
- Snowboard rekreacyjny
- Survival
- Taniec towarzyski
- Tenis stołowy rekreacyjny
- Tenis ziemny
- Turystyka rowerowa
- Wrotkarstwo
- Wspinaczka skałkowa
- Zespołowe gry rekreacyjne – koszykówka
- Zespołowe gry rekreacyjne – piłka nożna
- Zespołowe gry rekreacyjne – piłka siatkowa
- Zespołowe gry rekreacyjne – unihoc
- Żeglarstwo deskowe
- Żeglarstwo jachtowe

Kursy są realizowane na podstawie Porozumienia pomiędzy Akademiami Wychowania Fizycznego w Polsce z dnia 7 maja 2011 roku w sprawie wspólnych standardów kształcenia instruktorów rekreacji ruchowej.

- CHARAKTERYSTYKA: kurs instruktora rekreacji ruchowej w danej dyscyplinie składa z dwóch części:
- KURS INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ CZĘŚĆ OGÓLNA /zajęcia teoretyczne w wymiarze 60 godzin/
- KURS INSTRUKTORA REKREACJI RUCHOWEJ CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA. Program obejmuje teorię i praktykę dyscypliny – minimum 90 godzin

ROZDZIAŁ VI. CHARAKTERYSTYKA PRACY W TURYSTYCE PRZYGODOWEJ / EDUKACJA PRZYGODĄ

6.1. Charakterystyka branży

Turystyka towarzyszy ludziom od dziesięcioleci. Wraz z upływem czasu świat oraz społeczeństwo zaczęło się zmieniać, a wraz z nim upodobania w kwestii życia, ale także i turystyki. Człowiek zaczął poszukiwać nie tylko okazji do odpoczynku w czasie wyjazdów turystycznych, ale również możliwości doświadczenia czegoś zupełnie nowego. Monotonny i bardzo często siedzący tryb życia, zawodowa rutyna oraz chroniczny stres sprawiły, że turysta wykształcił w sobie potrzebę przeżycia przygody, stąd też zaczęły pojawiać się nowe trendy w branży, które zaowocowały powstaniem nowych rodzajów turystyki.

Tak narodziła się m.in. **turystyka przygodowa** (ang. *adventure tourism*), czyli odmiana plenerowej turystyki aktywnej uprawiana na wolnym powietrzu, najczęściej w egzotycznym, "dzikim" terenie. Obejmuje zarówno aktywny wypoczynek w przyrodzie, jak również wyzwania fizyczne oraz czynniki edukacyjne. Zasadniczym elementem jest w tym wypadku chęć przeżycia "przygody", nowych zdarzeń, eksploracja, radzenie sobie w dziczy, odwiedzanie terenów nieznanymi. Istotny jest aspekt emocjonalny, duchowy i estetyczny, jak również poszerzanie wiedzy i pogłębianie różnorodnych umiejętności. Motywacją do uprawiania turystyki przygodowej jest stawienie czoła wyzwaniom związanym z własnymi umiejętnościami, a także silne emocje oraz chęć ucieczki od monotonnej codzienności.

Ze względu na element ryzyka wyróżnia się:

- **Turystykę przygodową niskiego ryzyka** (ang. *soft adventure tourism*)- formy turystyki przygodowej w których praktycznie nie narażamy na szwank naszego zdrowia.
- **Turystykę przygodową średniego ryzyka** – formy turystyki przygodowej w których może dojść do lekkich uszkodzeń ciała bez zagrożenia życia.
- **Turystykę przygodową wysokiego ryzyka** (*hard adventure tourism*)- formy turystyki przygodowej w których występuje bezpośrednie zagrożenie życia, niezależnie od doświadczenia osoby uprawiającej ten sport. Do turystyki wysokiego ryzyka należą sporty ekstremalne.
- **turystyka aktywna, turystyka kwalifikowana**

Cechą **turystyki aktywnej** jest podróżowanie w celu uprawiania różnego rodzaju sportów, bycia aktywnym fizycznie. Formami turystyki aktywnej są: turystyka kwalifikowana, ekstremalna i przygodowa. Turystyka aktywna może być uprawiana w różnych środowiskach: lądowym, wodnym i powietrznym, zarówno w okresie letnim, jak i zimowym, w formie wyjazdów jednodniowych, weekendowych i wielodniowych. Nie wymagająca specjalnych kwalifikacji i umiejętności do jej uprawiania. Turystyka aktywna może być uprawiana w różnych środowiskach: lądowym, wodnym i powietrznym, zarówno w okresie letnim, jak i zimowym, w formie wyjazdów jednodniowych, weekendowych i kilkudniowych i dłuższych. Nie wymagająca specjalnych kwalifikacji i umiejętności do jej uprawiania.

Zapoznając się z pojęciem turystyki aktywnej, warto by było zdefiniować jedną z jej głównych form, czyli **turystykę kwalifikowaną**. Na złożone zjawisko turystyki kwalifikowanej składają się kwalifikacje osobowe, kwalifikacje związane z dążeniem do coraz wyższych osiągnięć w danej dziedzinie (m.in. zdobywanie odznak PTTK, certyfikatów czy uprawnień) lub z wyczynem turystycznym (podobieństwo ze sportem kwalifikowanym). Może być uprawiana

indywidualnie i zespołowo, w grupach nieformalnych lub zorganizowanych, niekiedy z elementami współzawodnictwa. Ze względu na fakt, iż turystyka kwalifikowana jest zjawiskiem złożonym z wielu elementów, które finalnie czynią ją tak atrakcyjną i wyjątkową dla turystów uprawiających tę formę, można wyróżnić **szereg cech** określających turystykę kwalifikowaną. Wyróżnia się:

- przygotowanie psychofizyczne uczestnika
- samodzielność
- zahartowanie na trudy,
- wysoka kultura turystyczna
- umiejętność posługiwania się sprzętem turystycznym
- zachowania się w terenie i w obiektach turystycznych
- wędrowny charakter podróży
- postawa poznawcza (wiedza o środowisku, w którym się przebywa)
- kształtowanie cech charakteru
- odpowiednie przygotowanie do wyjazdu
- posiadanie uprawnień formalnych itp.

Analizując powyżej przedstawione informacje można ostrożnie wnioskować, że turysta kwalifikowany:

- jest trwale zainteresowany uprawianiem turystyki
- ma wiedzę w zakresie jej uprawiania
- uprawia ją systematycznie
- posiada odpowiednie przygotowanie kondycyjne i techniczne
- potrafi posługiwać się specjalistycznym sprzętem turystycznym
- dąży do zaspokojenia potrzeb wysiłku fizycznego
- zaspokaja potrzeby kontaktu fizycznego z innym środowiskiem społecznym,
- przyrodniczym, kulturowym
- stosuje się do społecznych norm zachowania się w trasie jak i obiektach turystycznych

Turystyka kwalifikowana, podobnie jak inne rodzaje turystyki, może być podzielona na szereg form, które pasjonują turystów.

1. Główne formy turystyki aktywnej i kwalifikowanej to:

1. Turystyka piesza (nizinna, górską)
2. Turystyka narciarska
3. Turystyka speleologiczna
4. Turystyka wspinaczkowa

5. Turystyka rowerowa (kolarska)
6. Turystyka jeździecka (konna)
7. Turystyka kajakowa
8. Turystyka żeglarska
9. Turystyka nurkowa
10. Turystyka przygodowa (adventure tourism)
 - Tramping, Backpacking, Trekking, Survival,
 - Turystyka militarna, safari, polarna

1) turystyka piesza- jeden z najstarszych i najpopularniejszych sposobów uprawiania turystyki. Polega na pieszym odwiedzaniu miejsc o bogatych walorach przyrodniczych i kulturowych. Pozwala ona na dotarcie do trudno dostępnych okolic bez użycia środków transportu. Wędrować można samotnie lub w grupie.

Do jej głównych zalet można zaliczyć niski koszt organizacji, poznanie otaczającego świata oraz możliwość aktywności przez cały rok. Ponadto zapewnia ona odpoczynek psychiczny i wyciszenie a z drugiej strony kształtuje charakter i poprawia kondycję fizyczną.

- turystykę pieszą nizinną – zalicza się do niej spacer i wędrowki po terenach o mało urozmaiconej rzeźbie terenu. Najczęściej uprawiana jest w parkach, lasach lub na obszarach chronionych. Jest ona odpowiednia dla osób początkujących.
- turystykę pieszą górską – wiąże się z poruszaniem po terenach wyżynnych oraz ryzykiem szybkiej zmiany pogody. Wymaga od uczestnika dobrej formy fizycznej i wcześniejszego przygotowania oraz specjalistycznego sprzętu.

2) turystyka narciarska- reguluje ona termin sportów oraz wyjazdów na tle narciarskim. Turystyka narciarska dotyczy dwóch typów tego rodzaju sportu. Wyróżniamy narciarstwo zjazdowe oraz narciarstwo biegowe. Obie tego rodzaju dyscypliny są bardzo popularne oraz powszechnie uprawiane. Turystyka narciarska należy do turystyk sezonowych. Oznacza to, że można ją uprawiać jedynie podczas trwania określonej pory roku. Turystyka tego rodzaju jest uprawiana jedynie na terenach górskich. To dodatkowo sprzyja poprawie popularności tego typu turystyki.

3) turystyka speleologiczna- to turystyka polegająca na zwiedzaniu i eksploracji jaskiń. Nie każdy zdecydowałby się na taką formę spędzania wolnego czasu: niejednokrotnie trzeba się schylać, czasami czołgać po mętnej wodzie i przeciskać przez wąskie szczeliny

4) wspinaczka, turystyka wspinaczkowa – przemieszczanie się w terenie na tyle stromym oraz trudnym, że wymaga on użycia rąk co najmniej do utrzymania równowagi.

5) turystyka rowerowa (kolarska) – metoda spędzania wolnego czasu, która zakłada podróżowanie rowerem w celach rozrywkowych i/lub turystycznych, a nie w celach współzawodnictwa sportowego lub transportowych (np. dojazd do szkoły, pracy itp.).

6) turystyka jeździecka (konna)- jest to wędrówka konna po określonej trasie z walorami turystyczno-krajoznawczymi. Uprawianie jej ma bardzo wiele zalet. Przede wszystkim daje kontakt ze zwierzętami i naturą. Zmusza do ruchu na świeżym powietrzu i tym samym hartuje organizm.

7) turystyka kajakowa, kajakarstwo- niegdyś odmiana transportu (wodnego), dziś dyscyplina sportów wodnych, oraz rodzaj turystyki lub rekreacji, wykorzystująca kajaki i kanadyjki (niewielka łódź turystyczna lub sportowa napędzana wiosłem o jednym piórze. Załoga kłęczy lub siedzi twarzą do kierunku płynięcia.)

8) turystyka żeglarska- jest rodzajem aktywności związanej z uprawianiem sportu, turystyki i rekreacji głównie na sprzęcie o napędzie żaglowym

9) turystyka nurkowa, nurkowanie – przebywanie pod wodą przy wykorzystaniu odpowiedniego sprzętu lub na tzw. zatrzymanym oddechu (*freediving*), w celach rekreacyjnych, sportowych, naukowych, technicznych, ratunkowych lub militarnych. Nurkowanie z akwalungiem (ang. *scuba diving*) oraz nurkowanie na zatrzymanym oddechu jest zaliczane do sportów ekstremalnych.

10) Formy turystyki przygodowej

10.1.) backpacking ('podróżowanie z plecakiem' od ang. *backpack* – 'plecak') – forma indywidualnej turystyki, polegająca na odbywaniu podróży z niewielkim bagażem. Taki model turystyki czynnej charakteryzuje się organizowaniem podróży na własną rękę, korzystaniem z transportu publicznego, tanich noclegów (np. w schronisku, namiocie).

10.2.) tramping to pojęcie pochodzące z języka angielskiego. Rzeczownik „tramp” określa stale podróżującego z miejsca na miejsce bezdomnego włóczęgę, który od czasu do czasu najmuje się też do pracy tymczasowej. Nazwa wywodzi się z kolei od liczącego sobie setki lat czasownika „to tramp”, oznaczającego tupotanie. Tramping jest formą jak najtańszego i kompletnie niezależnego podróżowania, najczęściej pieszo lub za pośrednictwem transportu publicznego.

10.3.) trekking – forma turystyki przygodowej lub kwalifikowanej, uprawiana w trudnych warunkach terenowych i klimatycznych.

Wyróżnia się kilka form trekkingu. Najpopularniejszą jest trekking klasyczny (górski), będący formą pośrednią między wspinaczką a hikingiem. W turystyce trekking zaczął najpierw odnosić się do wędrówek pieszych w Himalajach nepalskich i indyjskich. Inne formy trekkingu to m.in. pustynny, tropikalny, lodowcowy, polarny, rzeczny, na bagnach, na wulkanach.

10.4.) turystyka polarna- podróże tego typu odbywają się na biegun północny, czyli w zimny, a wręcz arktyczny klimat. Ponadto turystyka tego rodzaju obejmuje wyprawy w okolice podbiegunowe. Wszystko po to, aby podziwiać tamtejszą faunę oraz florę. Do turystyki polarnej możemy przypisać samotne wyprawy. Jednak najczęściej na podróż tego rodzaju składa się kilkusobowa grupa posiadająca odpowiedni sprzęt, który pozwala na przebrnięcie przez trudy matki natury, która na tamtejszych terenach stawia niemiłosierny opór. Ponadto w skład turystyki polarnej możemy przypisać rejsy po Morzu Arktycznym oraz wokół Antarktydy.

Niektóre przejawy turystyki aktywnej momentami zaczynają przybierać postać ryzykowną, niekiedy przeradzającą się w ekstremalną. Turysta, który decyduje się na podjęcie tego typu działań powinien być zaznajomiony z pojęciem sportów ekstremalnych oraz związanej z nimi turystyki ekstremalnej.

10.5. safari – wyprawa myśliwska, ewentualnie dłuższa podróż karawanowa w Afryce Wschodniej. Obecnie, wraz z rozwojem globalnej turystyki, coraz częściej terminem tym określa się formę zorganizowanego wypoczynku i rekreacji poprzez podziwianie i fotografowanie naturalnej przyrody, a zwłaszcza świata zwierząt w ich naturalnym środowisku.

10.6. turystyka militarna- podróże turystyczne mające za cel uzyskanie osobistego doświadczenia lub edukację, w których istotną częścią programu, decydującą o podjęciu podróży lub udziale w niej, jest zwiedzanie miejsc i obiektów o charakterze obronnym lub związanych z dziejami konfliktów zbrojnych, a także wojska i uzbrojenia, dowódców i żołnierzy.

10.7. Survival- inaczej sztuka przetrwania, jest to rodzaj aktywności człowieka skierowanej na gromadzenie wiedzy i umiejętności związanych z przetrwaniem w warunkach ekstremalnych.

Rodzaje survivalu:

- **survival militarny** – celem jest, podobnie jak w wojsku, nabycie i utrzymanie umiejętności pozwalających na zachowanie sprawności i życia dla wykonania ustalonego zadania. Ten element decyduje o charakterze szkolenia. Mogą tu występować formy rekreacyjne, ale survival militarny może być traktowany jako faktyczne utrzymywanie wojskowej sprawności na wypadek działań wojennych
- **survival zielony** – celem jest nabycie i utrzymanie umiejętności pozwalających na samowystarczającą egzystencję w warunkach przebywania poza cywilizacją. Istnieje tu duży związek z naturą. Ten rodzaj survivalu nastawiony jest silnie na rekreację, ale – w wersji rozwiniętej – przygotowuje też do działań w warunkach zagrożeń podczas klęsk żywiołowych, katastrof komunikacyjnych, itp.
- **survival miejski** – celem survivalu miejskiego jest działanie samowystarczalne w warunkach metropolii, a więc szukania możliwości przetrwania w zagęszczeniu uwarunkowań społecznych. Ten rodzaj survivalu stawia nacisk na doświadczanie własnych możliwości i elementy poznawcze.

Sztuka przetrwania jako forma turystyki i rekreacji

Survival jest jedną z form turystyki i rekreacji, a więc rodzajami działalności ludzkiej, których rozróżnienie bywa dość trudne. Literatura dotycząca sfery turystyczno-rekreacyjnej uznaje survival za rodzaj aktywności przygodowej i w związku z tym umiejscawia go wśród form plenerowej rekreacji przygodowej, turystyki przygodowej lub turystyki kwalifikowanej. Współcześnie survival jest złożoną formą rekreacji i turystyki, realizowaną w wielu różnorodnych modelach. Istnieje powszechna, niezbyt trafna tendencja do tego, by każdy rodzaj rozrywki ruchowej związany z ryzykiem, wymagający improwizacji i niosący ze sobą duży ładunek emocji nazywać survivaliem. Survival, jest definiowany pod kątem działalności turystyczno-rekreacyjnym jako forma spędzania czasu wolnego w plenerze, mająca na celu przeżycie przygody połączonej ze zdobywaniem wiedzy i ćwiczeniem umiejętności związanych z przetrwaniem w warunkach opresyjnych, w tym szczególnie w środowisku naturalnym. Istotą tej aktywności jest uzyskanie niezależności od czynników zewnętrznych (cywilizacyjnych) oraz poszukiwanie dróg radzenia sobie z własnymi słabościami.

Szkoły przetrwania

Szkoła przetrwania to zorganizowana forma survivalu, z podziałem na adeptów i instruktorów, w której celem jest nabycie lub doskonalenie posiadanych przez adeptów umiejętności, w warunkach wcześniej zaplanowanych, z wykorzystaniem specyficznej „survivalowej metodologii”.

Przedsiębiorstwa świadczące usługi w zakresie survivalu:

- SURVIVOR GROUP
- STRZELEC
- ASG Predators
- SURVIVAL CAMP BIESZCZADY
- SURVIVAL TEAM
- CAMP FORMOZA

Survival team - Od 2007r jest organizatorem letnich obozów przetrwania dla dzieci i młodzieży, oraz zielonych szkół, w których do tej pory uczestniczyło ponad 3000 uczniów w wieku od 6-18 lat. Są pasjonatami survivalu, bushcraftu, wspinaczki górskiej, strzelectwa sportowego i wielu dyscyplin wchodzących w skład sportów ekstremalnych.

Bushcraft outdoor survival - „Nasze szkolenia i warsztaty pozwolą Ci w najlepszy sposób zdobyć umiejętności niezbędne do bezpiecznego uprawiania wszelkich aktywności outdoorowych. Nauczymy Cię teorii, ale przede wszystkim poznasz, zrozumiesz i opanujesz najważniejsze techniki survivalowe w praktyce”

SURVIVAL-ADVENTURE (Mgr Robert Garbocz) - Absolwent AWF Kraków na kierunku turystyka i rekreacja - „Nauczymy przetrwać w górach, w lesie, w mieście, poznasz podstawy

technik survivalowych. Nauczymy Cię podstaw alpinistyki, samoobrony i strzelectwa, realizowanych w służbach mundurowych na całym świecie technik przetrwania w każdych warunkach pogodowych.”

10.8.Paintball.

To jedna z najlepszych rozrywek dla grup, emocje, adrenalina, ruch a przede wszystkim komunikacja w zespole.

Paintball – rodzaj gry zespołowej, polegającej na prowadzeniu pozorowanej walki przy użyciu markerów, urządzeń zbliżonych kształtem i zasadą działania do broni pneumatycznej, które za pomocą sprężonego powietrza lub dwutlenku węgla wyrzucają kulki wypełnione farbą na bazie żelatyny spożywczej.

Paintball to zabawa praktycznie dla każdej grupy wiekowej, a historia sięga lat 80` XX wieku. W przeszłości markery paintballowe było wykorzystane do znakowania bydła na pastwiskach.

Od ilu lat?

Zazwyczaj jest to próg 12 - 13 roku życia, ale to jest dość mocno uwarunkowane warunkami fizycznymi i psychicznymi. Uczestnik musi być świadomy podejmowanych, nieraz szybko decyzji. Górnej granicy wiekowej w paintballu raczej nie ma.

Ile trwa rozgrywka w paintball?

To naprawdę zależy od graczy, ale średnio pakiet 100 kul starczy na około godzinę zabawy. Sprzęt do paintballa czyli markery można również wykorzystać podczas pikników i festynów, wtedy budujemy strzelnicę paintballową, która cieszy się dużym zainteresowaniem uczestników.

Rodzaje gry:

Istnieje wiele rodzajów gry, generalnie zwycięzcą zostaje drużyna, która osiągnie cel ustalony na podstawie przyjętego scenariusza. Zazwyczaj jest to zdobycie flagi przeciwnika, wyeliminowanie wszystkich zawodników, osiągnięcie wyznaczonego punktu w określonym czasie itp. Rozgrywki mogą odbywać się w zamkniętym pomieszczeniu lub (częściej) na świeżym powietrzu. Wśród odmian paintballu wyróżnia się najczęściej: speedball i woodsball.

- Speedball
- Woodsball
- Pump-paintball
- Stock-paintball
- Magfed-paintball

Speedball to sportowa wersja paintballa. Gra odbywa się na ograniczonym terenie na którym ustawione są sztuczne przeszkody. Rozgrywka w speedballu nazywana jest meczem. Zasady i liczbę graczy zależy od ligi w jakiej rozgrywane są mecze.

Woodsball rozgrywany jest w warunkach „naturalnych” – w lesie, na nieużytkach, terenach przemysłowych, itp. Gracze stosują w tej odmianie strój maskujący, wojskowy lub zbliżony do wojskowego, umożliwiając kamuflaż, i co istotne, dodający realizmu tej zabawie.

Zdarzają się również rozgrywki opierające się na historycznych działaniach wojennych. Są to tak zwane „scenariusze”. Gracze nie muszą jednak sztywno trzymać się historycznej wersji wydarzeń. Wynik takiej potyczki zależy tylko i wyłącznie od taktyki, umiejętności i zgrania graczy.

Pump-paintball - W rozgrywkach używane są jedynie pompki. Terenem rozgrywek może być i las, i pole speedballowe. W Polsce jak i na świecie ta odmiana jest dość popularna. **Pump paintball** to po prostu zabawa z pistoletem do paintballa, która wymaga ponownego napięcia lub „pompowania” pistoletu po oddaniu każdego strzału. Ponieważ sprzęt jest prosty w konstrukcji i wolniej strzela, gracze pompujący w dużym stopniu polegają na umiejętnościach i pracy zespołowej, aby wygrać.

Stock-paintball - W rozgrywkach używane są jedynie markery stock. Terenem rozgrywek może być i las, i pole speedballowe.

Magfed-paintball - W rozgrywkach używane są jedynie markery zasilane z magazynków dolnych. Terenem rozgrywek może być i las, i pole speedballowe.

Sprzęt paintballowy: Kombinezon do gry w paintball, Maski paintballowe, Niezbędnym wyposażeniem gracza paintballowego jest marker paintballowy. Wyróżnia się wiele rodzajów markerów:

- magfed - markery wykorzystujące bardziej realistyczne markery, w których kulki mieszczą się w magazynkach podobnych do magazynków broni palnej.
- stock - markery związane z początkiem paintballa - zasilane z 12g CO₂, bez magazynków grawitacyjnych, strzelające tylko ogniem pojedynczym, wymagające każdorazowego przeładowania
- pompki – przeładowanie markera - wprowadzenie kolejnej kulki do lufy dokonywane jest ręcznie
- semi-automaty (mechaniczne) – przeładowanie kulek i gazu dokonuje się automatycznie po naciśnięciu spustu i wystrzeleniu kulki
- automaty (elektro-mechaniczne lub elektro-pneumatyczne) – podobnie jak w
- semi-automatach przeładowanie dokonuje się automatycznie, ale dzięki wbudowaniu w marker układu elektronicznego istnieje możliwość wyboru trybu strzelania po naciśnięciu spustu.

Przedsiębiorstwa świadczące usługi w tym zakresie:

- CK-POINT PAINTBALL (<https://ckpoint.pl/>) – Kraków (najwyżej oc)
- 7Wymiar Paintball (<https://www.7wymiar.com/>) - Bydgoszcz
- Biuro Podróży Dzikie Bieszczady (<https://dzikie-bieszczady.com/oboz-paintballowo-survivalowy/>) - Hoczew
- SILT Paintball (<https://paintball.silt.pl/>) - Warszawa
- Paintball Hungary Kft. (<https://paintballhungary.hu/>) - Węgry
- Paintball Bologna Two Towers (<https://www.paintballduetorri.it/>) - Włochy
- Paintball Arena Cheb (<https://www.paintballarenacheb.cz/>) - Czechy

Miejsca do uprawiania Paintballu w Polsce:

- Paintball Krakow Hall Extremo- Kraków
- Fort Belweder Events Sp. z o.o. PAINTBALL –Częstochowa
- Paintball Factory- Katowice
- United Paintball – Poznań
- DESANT PAINTBALL –okolice Malborka

2. Formy turystyki ekstremalnej (sporty ekstremalne) to:

1. Basejumping,
2. bungejumping
3. hydrospeed,
4. jumping dream;
5. canyoning;
6. kiteboarding,
7. kolarstwo terenowe i górskie
8. mountainboarding
9. rafting
10. streetluge
11. skiaplinizm
12. turystyka podziemna
13. wakeboarding
14. windsufing
15. zorbing

Sporty ekstremalne definiowane są jako dyscypliny sportowe, w których uprawianie wymaga ponadprzeciętnych umiejętności, odwagi i działania w warunkach dużego ryzyka, często zagrożenia życia. Nie można ich jednak stawiać na równi z pojęciem, jakim jest **turystyka ekstremalna** (ang. *extreme tourism*), czyli odmiana plenerowej turystyki aktywnej, w uprawianiu której najistotniejszym elementem jest motyw ryzyka i przeżywania silnych wrażeń, w tym skrajnych stanów emocjonalnych. Turystyka w tym kontekście jest pojęciem znacznie szerszym i obejmuje wiele innych aspektów składających się na całość doznań turysty.

Przykładów turystyki ekstremalnej jest wiele, ale warto byłoby przyjrzeć się kilku najpopularniejszym jej przejawom:

- **canyoning**- polega na pokonywaniu rwącej rzeki, która płynie malowniczymi górskimi wąwozami. Często zdarza się, że trzeba pokonywać przeróżne przeszkody w postaci wodospadów, jaskiń, czy wąskich skalnych przesmyków. Wymaga dobrej

kondycji fizycznej, siły, no i może także nie spodobać się tym, którzy mają lęk wysokości, nie mówiąc już o tych, którzy nie umieją pływać.

- **kolarstwo górskie** (MTB – z ang. *mountain biking*) – forma kolarstwa uprawianego za pomocą rowerów górskich, których konstrukcja umożliwia poruszanie się w trudnym terenie.
- **mountainboarding- (ATB - ang. *All Terrain Board* - deska na każdy teren)** - deska z pompowanymi kołami z oponami przystosowana do jazdy po każdym terenie. Mountainboard to letnia alternatywa snowboardu oraz dobre rozwiązanie dla surferów, kiteboarderów, wakeboarderów, skateboarderów itp. Pozwala na niezależenie się od warunków koniecznych do uprawiania innych sportów, takich jak śnieg lub zbiornik wodny. Służy do jazdy po specjalnych torach, wysokich trawiastych stokach. Jest przystosowany do jazdy po trawie, ziemi, asfalcie, kamieniach itp.
- **rafting** – turystyczna odmiana flisu (spływu) rzecznoego, do której używa się różnych rodzajów tratw, łodzi, pontonów, kajaków itp. Rafting oferuje się na wodach śródlądowych o różnym stopniu trudności, odpowiednio do potrzeb i możliwości pasażerów.
- **street luge-** saneczkarstwo uliczne to ekstremalna aktywność grawitacyjna, która polega na jeździe na desce ulicznej (czasami nazywanej saniami) po utwardzonej drodze. Saneczkarstwo uliczne jest również znane jako saneczkarstwo lądowe lub saneczkarstwo drogowe. Podobnie jak jazda na deskorolce, uliczne saneczkarstwo jest często uprawiane w celach sportowych i rekreacyjnych. Poza pozycją jazdy na wznak i bardzo wysokimi prędkościami (112-164 km/h), ma niewielki związek ze swoim zimowym imiennikiem (saneczką).
- **skialpinizm, ski-tour** – rodzaj sportu narciarskiego; połączenie wspinaczki zimowej, wędrówki na nartach oraz zjazdu narciarskiego w terenie górskim, o znacznym stopniu nachylenia i dużych niebezpieczeństwach obiektywnych. Istotą skialpinizmu jest połączenie wszystkich trzech elementów, to znaczy podchodzenia, wspinaczki i zjazdu, czym różni się on od dziedzin pokrewnych, jak skituring lub zjazdu ekstremalne
- **turystyka podziemna (podziemne trasy turystyczne)** w Polsce – spis obiektów znajdujących się w całości lub częściowo pod powierzchnią gruntu, udostępnionych w ruchu turystycznym. Zawiera on zarówno obiekty pochodzenia naturalnego (jaskinie, grotty), jak i powstałe w wyniku działalności człowieka (kopalnie, budynki).

6.2. Biura podróży specjalizujące się w turystyce aktywnej oraz ośrodki na rynku Turystyki przygodowej / edukacji Przygodą

6.2.1. Działalność biur podróży związanych z turystyką aktywną

Biura podróży działają już wiele lat. Na przestrzeni czasu mocno się rozwinęły. Zaczęła funkcjonować turystyka aktywna, ekstremalna czy kwalifikowana. Turystyka aktywna polega na podróżowaniu w celu uprawiania różnego rodzaju sportu w różnych miejscach świata oraz środowiskach. Ten rodzaj turystyki można uprawiać w lecie jak i zimie. Również jest ona dla wszystkich, od najmłodszych lat, dla początkujących, jak i dla zaawansowanych. Z biegiem lat na aktywne spędzanie wolnego czasu jest coraz większe zapotrzebowanie, przez co powstaje wiele mniejszych lub większych biur podróży, które oferują taki rodzaj turystyki. Poniżej powstała lista biur podróży związanych z turystyką aktywną.

AMAZING TRAVEL

Amazing Travel - powstał w 2001 roku. Ich siedziba znajduje w Warszawie. Na przestrzeni działalności nabyli ogromnego doświadczenia oraz kontaktów lokalnych jak i zagranicznych. Są wyspecjalizowani w wielu wyjazdach sportowych:

- Narciarskich
- Tenisowych
- Jogowych
- Rowerowych

I wielu innych. Organizują również obozy dla dzieci i młodzieży, wyjazdy firmowe w kraju czy za granicą oraz eventy o charakterze sportowym lub rozrywkowym. Starają się dostosować do wszystkich wymagań klienta.

ITAKA

Itaka – to jest jedno z największych biur podróży w Polsce. Powstała w 1989 roku. Zajmuje się organizowaniem wczasów i wycieczek objazdowych do wielu krajów. Ich główna siedziba znajduje się w Opolu. Funkcjonowali tylko w Polsce i dostosowywali się do potrzeb klienta, ale od lat 2012 zaczęli inwestować w rynki zagraniczne oraz przejęli czeskie biuro podróży Čedok. Mają szeroką paletę ofert. Jedną z nich są wakacje aktywne (no limits), gdzie do wyboru mamy m.in.

- Trekking
- Nurkowanie
- Surfing
- Wyprawy rowerowe
- Wycieczki foto

BARENTS – BIURO AKTYWNYCH PODRÓŻY

Barents - działające od 2011 roku oferuje autorskie wycieczki i wyprawy do nietypowych miejsc lub po prostu wyprawy w aktywnej formie. Powstanie tego biura podróży zainspirował Willem Barents - żeglarz, odkrywca i podróżnik. Program wycieczkowy powstaje tak, żeby każda osoba mogła wykorzystać w pełni jej potencjał. Piloci pracujący w Barents mają duże doświadczenie, ale również znajdują się tam z pasji aktywnego spędzania czasu. Posiadają oferty takie jak:

- Trekking
- Biegówki
- Narty
- Wycieczki rowerowe

Ich oferty sięgają do każdego zakątka świata.

SPORT CENTRUM

Sport Centrum – biuro turystyczne z Bielska-Białej funkcjonuje od 1989 roku. Przede wszystkim organizują obozy oraz wyjazdy narciarskie i snowboardowe. Biuro powstało dzięki zamiłowaniu do nart i ludziom, którzy pokazali właścicielom, jaki jest wielki popyt na tego rodzaju usługi. Od samego początku organizowali wycieczki w Alpy. W roku 1993 pojechał pierwszy autokar na wczasy narciarskie do Włoch. Następnie w kolejnych latach rozszerzali swoją ofertę na coraz ciekawsze kierunki świata. Ponadto oferują usługi w zakresie:

- Turystyki krajowej
- Turystyki zagranicznej
- Obozów i kolonii dla dzieci
- Organizacji imprez folklorystyczno-integracyjnych

W Polsce ich oferty sprzedaje ponad 500 agentów. Są członkami Beskidzkiej Izby Turystyki i Śląskiego Klubu Biznesu.

ZORIENTOWANI TRAVEL CLUB

Zorientowani Travel Club – powstał w Warszawie w 2012 roku. Jest to możliwość dla ludzi lubiących spędzać aktywnie czas, ciekawych świata oraz szukających prawdziwych przeżyć. Promują turystykę kulturową, aktywną i przygodową, z poszanowaniem lokalnych wartości i obyczajów oraz środowiska naturalnego. Ich oferta jest przygotowywana przez specjalistów z poszanowaniem wymagań klienta. Oferują wyprawy:

- Objazdowe
- Aktywne
- Foto

Wycieczki organizują do przeróżnych zakątków świata. Starając się o jak największą wygodę klienta można skomponować własną wycieczkę, a specjaliści pomogą wybrać najlepszy wariant.

WIKTOR NOWAK FLY ACTIVE

Wiktor Nowak Fly Active – biuro działa za pośrednictwem serwisu wyjazdyaktywne.pl skupiającego się na turystyce aktywnej, gdzie mają do zaoferowania ponad 20 różnych form spędzania aktywnie swojego czasu. Można tam znaleźć m.in.:

- Wycieczki trekkingowe
- Wyprawy konne
- Nurkowanie
- Wyprawy 4x4
- Wycieczki wspinaczkowe

oraz wiele innych. W ofercie posiadają również możliwość zrobienia kursów lub szkoleń na terenie Polski oraz Europy.

STUDENT TRAVEL

Student Travel – funkcjonuje od 2005 roku. Swoją siedzibę mają w Lublinie. Jest to biuro przede wszystkim skierowane do studentów, którzy nie mają za wiele pieniędzy, a chcą coś przeżyć i zwiedzić. Mają dużą pulę ofert w miarę przystępnych cenach. Podróżuje się w grupie, dzięki czemu można podzielić się doświadczeniem, kosztami i można poznać wielu ludzi. Mają do zaoferowania m.in.:

- Skimboarding
- Kitesurfing
- Wakeboarding

oraz wiele warsztatów i innych aktywności. Obecnie są jednymi z lepszych w branży turystycznej w Polsce. Gwarantują wysoką jakość, gdyż dzięki dużemu zainteresowaniu zdobywają coraz to większe doświadczenie.

WYGODA TRAVEL

Wygoda Travel - powstał w 2004 roku w Krakowie. Są jednym z wiodących zimowym tour operatorem w Polsce. Zapewniają kompleksową obsługę. Znajdą się oferty aktywnego spędzania czasu dla każdego. W ofercie mają:

- Narty
- Żagle
- Wycieczki rowerowe
- Obozy tenisowe

oraz wiele różnych obozów dla dzieci od najmłodszych lat. Również mają ofertę Wygoda Travel Incoming, która jest skierowana przede wszystkim do osób z zagranicy.

HEERRO

Heerro – funkcjonują od 1989 roku. Mają nowatorskie podejście do aktywnego spędzania czasu. Oferują oryginalne oferty dla amatorów ekstremalnych przygód oraz osób, które lubią

aktywnie spędzać czas. U nich powstają oryginalnie i неповtarzalne projekty. Można u nich spotkać wycieczki takie jak:

- Wycieczki off-roadowe
- Wycieczki wspinaczkowe
- Wycieczki trekkingowe

Jedną ze specjalnych ofert jest kanioning, czyli kilku godzinne wyzwanie. Połączenie wspinania, trekkingu, skoków do wody i pływania, wciskania się w pianki i przemierzania trasy z biegiem rwącego strumienia. Najtrudniejsze przeszkody pokonuje się przy pomocy technik linowych, a sprawdzone miejsca to skoki do wody z 4-8 metrów.

EXPLORUJ

Exploruj – firma powstała już w 1990 roku jako Biuro Turystyki Górskiej w Zakopanem. Na samym początku specjalizowali się w trekkingu na terenie gór Polski i Słowacji. Na przestrzeni lat rozwinęli się na wszystkie kontynenty. Ich głównym atutem jest doświadczenie i profesjonalizm w zespole.

6.2.2. Ośrodki wiodące na rynku turystyki przygodowej/ edukacji przygodą

Edukacja przygodą jest przedsięwzięciem, które wymaga bardzo dobrego i specjalistycznego przygotowania, zarówno ze strony turysty, jak i ośrodków (touroperatorów i innych obiektów świadczących usługi w tym zakresie), stąd nie każda organizacja może zajmować się tym rodzajem turystyki. Rosnąca popularność tej odmiany sprawiła, że na rynku usług turystycznych zaczęły pojawiać się obiekty, które bardzo dobrze odnajdują się w roli organizatorów takiej aktywności.

Oddział Krakowski PTTK im. ks. Karola Wojtyły

Oddział jest jednostką organizacyjną Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego, kontynuatorem działalności i spadkobiercą tradycji Oddziału Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego w Krakowie i Oddziału Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego w Krakowie.

Biuro Obsługi Ruchu Turystycznego organizuje wycieczki turystyczno-krajoznawcze, Kraków i okolice, na jeden dzień jak i dłuższe, po trasie turystyki religijnej, wycieczki szkolne.

Ośrodek Turystyki Aktywnej "Gajnik"

Gospodarstwo położone u stóp masywu Śnieżka. Posiada szeroką paletę możliwości spędzania wolnego czasu. Zaproponowane atrakcje to jazda konna w terenie, wspinaczka skałkowa czy park linowy. Gościom oferowane jest wyżywienie z lokalnych produktów, posiłki wegańskie czy bezglutenowe.

Centrum Turystyki Aktywnej "Żelazko"

Obiekt noclegowy na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej, położony w jurajskiej wsi Żelazko, zaledwie 5 kilometrów od zamku Ogrodzieniec w Podzamczu. Tereny w bezpośrednim sąsiedztwie ośrodka stwarzają doskonałe możliwości do aktywnego wypoczynku. W pobliżu lasy, skały, jaskinie, zamki, atrakcyjne szlaki turystyczne, urozmaicone trasy rowerowe, trasy konne, a w zimie przygotowane narciarskie trasy biegowe.

Szkoła Alpinizmu Klubu Wysokogórskiego Kraków

Szkoła prowadzi szkolenia z zakresu wspinaczki, turystyki, narciarstwa wysokogórskiego i zjazdowego oraz taternictwa jaskiniowego. Szkolenie prowadzone przez instruktorów Polskiego Związku Alpinizmu.

Extreme Camp w Brennej

Obozy dla wszystkich tych, którzy chcą spróbować swoich sił we wspinaczce i eksploracji jaskiń, są zafascynowani paintballem i survivaliem, jak również tych, którzy chcą przeżyć przygodę z fotografią lub jeździectwem w jurajskich i beskidzkich plenerach.

Obóz o tematyce ekstremalnej z elementami działań służb specjalnych przeznaczony jest dla osób chcących wcielić się w rolę komandosa, członka jednostek specjalnych. Zajęcia odbywają się na łódzie, wodzie i w powietrzu.

Extremo Paintball Kraków – pole do gry w Paintball

Pole paintballowe zlokalizowane jest w Krakowie, okolicie Dworca Kolejowego w Płaszowie, Plaży Bagry i ul. Wielickiej w odległości ok 5 km od centrum miasta, Rynku Głównego i dzielnicy Kazimierz.

Kompleks składa się z 3 Aren do gry:

- Paintball Arena
- Reball Paintball Arena
- ComboArena IR Laser Tag

Arena do gry w paintball jest areną typu outdoor posiadającą jednak całe zaplecze takie jak briefing room, szatnie, toalety wewnątrz budynku dzięki czemu można u nas komfortowo zagrać nawet przy deszczowej pogodzie.

Bezpośrednio przed rozgrywkami wszyscy zawodnicy zostają przeszkoleni przez instruktorów z zasad bezpieczeństwa oraz z obsługi sprzętu służącego do gry w paintball. Podczas zabawy uczestnicy cały czas pozostają pod opieką.

Leci Kulka Paintball Kraków

Leci Kulka Paintball Kraków oddaje do dyspozycji dwa dwu hektarowe specjalnie przygotowanego pola do gry w paintball (impreza nawet na 200 osób), speedball, splatmaster (paintball od 9.r.z), archery tag – wojna łuczników (połączenie paintballa z łucznictwem) oraz

tor do jazdy quadów, strzelnice paintball/ASG oraz strefy rekreacyjno-sportowe z atrakcjami takimi jak: altana grillowa, siatkówka, tenis stołowy, oraz wiele możliwości realizowania zróżnicowanych gier integracyjnych. Jeden z naszych terenów znajduje się w bliskiej odległości od strzeżonego kąpieliska z długą piaszczystą plażą. Drugi zaś jest położony w spokojnej okolicy Krakowa, gdzie można odpocząć po grze w cieniu drzew oraz skorzystać z altanki i miejsca na ognisko równocześnie oglądając zmagania uczestników w tle.

Paintball Center Kraków

Paintball Center Kraków - www.paintball-krakow.com

Paintball Center Kraków zajmuje się organizacją imprez paintballowych dla firm, grup indywidualnych oraz osób prywatnych. Dodatkowo dla grup zorganizowanych przeprowadzamy imprezy integracyjne.

Dysponuje własnymi markerami paintballowymi marki Tippmann, posiada kilkadziesiąt sztuk mundurów oraz dziesiątki innego sprzętu potrzebnego do profesjonalnego zorganizowania zabawy. Paintball Center dostosowuje się do indywidualnych potrzeb klientów oraz służy wszelką pomocą przy ich organizacji.

Pole paintballowe Kraków

Posiada własne pole do gry w **paintball**, które umiejscowione jest w mieście **Kraków** w przepięknej okolicy na terenach pomiędzy kopcem Kościuszki a lasem wolskim. Znajdują się na nim sztuczne jak i naturalne przeszkody, czego wynikiem są atrakcyjne rozgrywki i zadowolenie klientów.

Kraków Brzegi (Lokalizacja: Kraków)

Dogodny dojazd MPK - przystanek "Brzegi" autobus 221, samochodem do końca ul. Łutnia (w kierunku zajezdni autobusowej). GPS: N 50° 1' 57.4907" E 20° 5' 40.662

Motto firmy:

„Inteligencja, szybkość myślenia, zdecydowanie i determinacja to kluczowe czynniki sukcesu, które w tej grze wpłyną na zwycięstwo Twojej drużyny.

Poprzez zabawę zbudujemy lepszą komunikację między pracownikami, dzięki czemu z pewnością wzrośnie zadowolenie z pracy w waszej firmie.

Podczas imprezy firma zapewnia:

- wysokiej jakości sprzęt paintballowy,
- profesjonalną obsługę imprezy, poprzedzoną doświadczeniem od 2002r,
- gry scenariuszowe np. misja kurier, capture the flag, helikopter w ogniu, vip itp.
- zdjęcia podczas gry wykonywane lustrzanką,
- udaną imprezę integracyjną,

Firma może przeprowadzić bardzo wielkie i widowiskowe batalie na ponad 200 osób grających równocześnie.

Inne atrakcje: tory lucznicze, quady, wspinaczka, gry team buildingowe, karaoke itp.”

Skakanka „Wspinaczka dla dzieciaczka!

ul. Fiołkowa 15, 31-457 Kraków

Opis firmy a stronie internetowej

SkakAnka powstała z idei zapewnienia naszym pociechom wszechstronnego rozwoju i równocześnie stworzenia miejsca przyjaznego rodzicom. Kochamy dzieci i dbamy o ich rodziców. W czasie, gdy Twoje dziecko ćwiczy, rozwija się, bawi – Ty komfortowo spędzasz czas.

Masz pod swoją opieką malucha, który błyskawicznie rośnie, jest ciekawy świata i czasem rozsada go energia? Zapraszamy do SkakAnki! Akademia Brykaczy, Wspinaczy i Gimnastyków to miejsce dla dzieci od 4 miesiąca życia, a i starszy człowiek znajdzie coś dla siebie.

To nie jest sala zabaw – to ścianka wspinaczkowa, to ścieżki gimnastyczne, to wszechstronny rozwój przy okazji zabawy.

Chcemy, by SkakAnka służyła rozwojowi zarówno ciała jak i ducha, bo jak powszechnie wiadomo: *w zdrowym ciele zdrowy duch!* Umożliwiają to nasze wyjątkowo urozmaicone zajęcia sportowe, wspinaczkowe, gimnastyczne, a także oferta niezapomnianych przyjęć urodzinowych i wiele innych atrakcji. Zapoznaj się ze szczegółami!

Zajęcia przygotowane z myślą o najmłodszych klientach zostały opracowane **przez instruktorów posiadających wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi**, znającymi ich potrzeby i, co najważniejsze, mającymi z nimi świetny kontakt!

W czasie zajęć nasze dzieci zdobywają nowe umiejętności podczas zabawy, nawet nie wiedząc, że przy okazji się uczą. Mądra zabawa wpływa na rozwój i zainteresowania dziecka, kształtuje wyobraźnię, pobudza myślenie i aktywność, a aktywne formy edukacji rozwijają i utrzymują jego zainteresowania oraz koncentrację.

W zabawach i ćwiczeniach grupowych dzieci nabywają w naturalny sposób zdolność do rozwiązywania problemów i pokonywania napotykaných trudności. Poznają czym jest zdrowa rywalizacja, jak smakuje radość zwycięstwa czy gorzyc porażki. Kontakt z rówieśnikami stymuluje rozwój społeczny, dzięki czemu dzieci uczą się współpracy i budowania więzi z innymi.

Regularna aktywność fizyczna jest niezbędna dzieciom i młodzieży nie tylko do wzmocnienia mięśni czy poprawy kondycji, ale także do prawidłowego rozwoju umysłowego i społecznego. Zaangażowanie w zajęcia sportowe pomaga w osiągnięciu lepszych wyników w nauce.

Sport, zabawa i rekreacja to doskonały sposób na przyswojenie wartości oraz idei, z którymi młody człowiek będzie spotykał się przez całe życie. To właśnie sport i zabawa wspierają przyjaźń i, tak ważną, choć bardzo często ignorowaną, zasadę fair-play. Pokazują, jak pokonywać napotkane przeszkody, jak pracować w zespole, uczą szacunku i dyscypliny. To właśnie sport pomaga przygotować młodych ludzi na wyzwania czekające na nich w dorosłym życiu.”

Centrum wspinaczkowe „RENISPORT”

1100 m kw. ścianki o wysokości 8 m, która składa się z 45 stanowisk i ok. 100 dróg wspinaczkowych. Obok niej znajduje się także 80-metrowa ścianka boulderingowa. Dla początkujących ReniSPORT oferuje bezpłatne szkolenia z podstaw asekuracji i wspinania od poniedziałku do czwartku do godz. 17, a w pozostałe dni od 10 do 22. Poza tymi godzinami instruktorów można wynająć zarówno indywidualnie, jak i dla zorganizowanych grup o różnym stopniu zaawansowania. Pod ścianami znajdują się grube materace zapewniające bezpieczeństwo wspinającym się bez asekuracji. Także podłoga hali wyklejona jest specjalną gumą amortyzującą. Korzystający ze ścianki mogą wypożyczyć sprzęt na miejscu, a w przerwach we wspinaniu skorzystać z napojów i posiłków w barze.

ESCAPE ROOMY KRAKÓW

Kraków - ranking i opinie escape roomów. - 57 pokoi ze zróżnicowaną tematyką i poziomem trudności. Kraków posiada najwięcej escape roomów w kategorii przygodowej. Drugim najpopularniejszym typem pokoi jest thriller. Inne dostępne rodzaje pokoi to fabularny, kryminalny, dla dzieci, horror, historyczny, fantasy, abstrakcyjny.

- Szpieg z PRL-u
- Cela Hannibala Lectera
- Outdoor Escape - Magiczny Portal
- Starożytna świątynia - Wynalazek z przeszłości
- Escape DaVinci
- Sekretne Gabinet Al'a Capone

6.3. Kursy przydatne w turystyce przygodowej/edukacji przygodą

Turystyka przygodowa/ Edukacja przygodą bardzo często związana jest z ryzykiem, które może być w pewnym stopniu zminimalizowane dzięki odpowiednio przygotowanej kadrze i środkom bezpieczeństwa. Pracując w takiej branży bardzo istotne jest stałe pogłębianie swojej wiedzy oraz zdobywanie nowych kwalifikacji, które pozwolą na lepszą obsługę klienta, a w przypadku tej turystyki, dadzą większe poczucie bezpieczeństwa. Co więcej, są formy turystyki aktywnej, które pozwalają na obsługę turysty, tylko po uprzednim zdobyciu konkretnych kwalifikacji np. poprzez ukończenie specjalnych kursów, szkoleń czy zdaniu egzaminów. Takim przykładem może być przewodnik górski, który musi ukończyć państwowy kurs i zda egzamin, by móc oprowadzać turystów w terenie górskim. Mając na uwadze rosnącą popularność edukacji przygodą warto rzucić okiem na kilka najpopularniejszych kursów.

- **Przewodnik turystyki górskiej PTTK-** zadaniem przewodnika jest popularyzacja turystyki górskiej i wiedzy o górach, oraz propagowanie Górskiej Odznaki Turystycznej PTTK (GOT PTTK) jako czynnika zachęcającego do poznawania gór. Przewodnik wykonując swoje obowiązki zabiega o stałe podnoszenie kultury uprawiania turystyki górskiej, sam natomiast pogłębia własne kwalifikacje poprzez uczestnictwo w szkoleniu i przez samokształcenie

Kandydat na przewodnika powinien spełniać następujące warunki:

- ukończone 18 lat,
- niekaralność za przestępstwa umyślne lub inne popełnione w związku z wykonywaniem zadań przewodnika turystycznego lub pilota wycieczek
- minimum średnie wykształcenie,
- co najmniej cztery lata stażu w PTTK,
- GOT małą w stopniu złotym,
- pisemną rekomendację macierzystego Oddziału PTTK,

Komisja Turystyki Górskiej Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego może przyznać uprawnienia na: Tatry, Beskidy Zachodnie, Beskidy Wschodnie, Sudety i Góry Świętokrzyskie. Dokumentem potwierdzającym uprawnienia przewodnika jest legitymacja wystawiona przez KTG ZG PTTK, która ważna jest przez 4 lata. Aby dostać legitymację, kandydat musi zdać egzamin! Uprawnienia przewodników górskich dzielą się na 3 klasy w zależności od stopnia trudności tras i wycieczek.

- **Przewodnik miejski** - praca przewodnika turystycznego daje ogromne możliwości poznawania ludzi z całego świata, którzy przyjeżdżają aby zobaczyć dane miasto, region czy góry; dzielenia się wiedzą na temat miejsca, po którym się oprowadza, bycia ambasadorem miejsca, w którym pracuje przewodnik turystyczny, wykonywania “wolnego zawodu”, w którym sam decydujesz o swojej pracy.

Wymagania:

- niekaralność za przestępstwa umyślne lub inne popełnione w związku z wykonywaniem zadań przewodnika turystycznego lub pilota wycieczek
 - pełnoletność
 - wykształcenie średnie lub średnie branżowe(matura nie jest wymagana)
 - kandydat nie musi ukończyć kursu i zdawać egzaminu końcowego
- **Przewodnik po obiektach** - osoba musi posiadać wiedzę na temat omawianego obiektu, musi mieć wysoko rozwinięte umiejętności interpersonalne. Opowiadanie o danym miejscu w sposób monotony lub niewyraźny w żaden sposób nie zaciekawi turystów, dlatego, aby byli oni zadowoleni z wyświadczonej usługi, przewodnik turystyczny musi mieć dobrą dykcję i znać różne ciekawostki. Cechą przewodnika turystycznego powinna być także dobra kondycja fizyczna, gdyż trasy potrafią trwać nawet kilka godzin i wymagać dobrego zdrowia. Przyda się także znajomość języków, w szczególności angielskiego. Każdy kolejny język zwiększa możliwości zarobkowe przewodnika. Oczywiście obowiązkiem jest doskonała orientacja w zwiedzanym terenie. Osoba musi być komunikatywna, studia nie są wymogiem koniecznym, jak i posiadanie matury

- **Instruktor turystyki kwalifikowanej z zakresu:**

2. turystyki pieszej górskiej - Kurs adresowany jest do osób, organizujących imprezy turystyki pieszej górskiej dla dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Absolwenci kursów mogą pełnić funkcję kierownika wycieczek, obozów wędrownych i imprez turystyki kwalifikowanej.

WYMAGANIA:

- niekaralność za przestępstwa umyślne (deklaracja ustna);
- ukończony 18 r.ż. i minimum średnie wykształcenie;
- dobry stan zdrowia, pozwalający na uprawianie turystyki pieszej górskiej;
- odpowiednia (do pory roku i warunków atmosferycznych) odzież i obuwie.

2. turystyki narciarskiej - Każdy absolwent kursu, który pozytywnie zaliczy egzamin końcowy otrzymuje legitymację instruktora sportu, certyfikat, zaświadczenie o ukończeniu kursu

WYMAGANIA:

Ukończone 18 lat, wykształcenie średnie, znajomość dyscypliny sportu, wiedza teoretyczna i praktyczna, mile widziane doświadczenie w prowadzeniu zajęć, brak przeciwwskazań zdrowotnych i lekarskich do udziału w kursie instruktorskim, osoba powinna posługiwać się specjalistycznym nazewnictwem w narciarstwie zjazdowym, przyszły instruktor powinien znać wszystkie ewolucje wymagane w programie narciarstwa zjazdowego.

3. turystyki rowerowej

WYMAGANIA:

- niekaralność za przestępstwa umyślne (deklaracja ustna);
- ukończony 18 r.ż. i minimum średnie wykształcenie;
- dobry stan zdrowia, pozwalający na uprawianie turystyki rowerowej;
- odpowiednia (do pory roku i warunków atmosferycznych) odzież i obuwie.
- drugiego dnia kursu wymagany jest rower - własny lub wypożyczony we własnym zakresie.

4.turystyki kajakowej:

WYMAGANIA:

- ukończony 18 r.ż. oraz posiadanie minimum średniego wykształcenia;
- dobry stan zdrowia;
- niekaralność za przestępstwa umyślne (deklaracja ustna);
- umiejętność pływania w pław;
- znajomość technik pływania kajakiem niezbędnych do uprawniania turystyki kajakowej.

6.4. Wspinaczka

Z definicji wspinaczka to poruszanie się w terenie na tyle stromym, że wymaga on użycia rąk przynajmniej do zachowania równowagi.

W praktyce dyscyplina ta ma wiele różnych kategorii. Najprostsza i najbardziej bezpieczna z nich to buldering na sztucznej ścianie – wspinanie nad materacem asekurującym odpadnięcia. W naszym Centrum Wspinaczkowym znajduje się także ściana do wspinaczki z liną. Każdy znajdzie coś dla siebie. Najprostsze drogi wspinaczkowe trudnością przypominają wejście po drabinie, najbardziej wymagające biegną w dachach i dużych przewieszeniach. Szeroka oferta zajęć i kursów pomoże Ci postawić pierwsze kroki w pionowym świecie.

Wspinaczka ściankowa to doskonały sposób na utrzymanie dobrej formy. Jest świetną alternatywą dla siłowni, zajęć typu fitness czy cross fit. Rozwija sylwetkę w naturalny i zrównoważony sposób. Bardziej zaawansowani wspinacze mają atletyczne mięśnie, są przy tym sprawni motorycznie, dynamiczni oraz rozciągnięci.

1. klasyczna: (instruktor)

Wspinanie wyłącznie za pomocą własnych sił, sprzęt służy tylko do asekuracji

Wymagania:

- osoba ukończyła 18 lat;
- posiada co najmniej wykształcenie średnie;
- posiada ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków na okres kursu;
- nie ma przeciwwskazań zdrowotnych i lekarskich do udziału w kursie instruktorskim;
- nie była skazana za umyślne przestępstwo,
- posiada wysoką sprawność fizyczną pozwalającą na swobodne wykonywanie ćwiczeń i wytrzymanie kilku godzin zajęć ruchowych pod rząd;
- interesuje się daną dyscypliną (czyta specjalistyczną literaturę, portale branżowe),
- zna ćwiczenia i zagadnienia podane w programie kursu;
- Posiada umiejętności wspinaczki na poziomie VI.1+ w stylu flash,

- posiada udokumentowany wykaz przejść dróg jedno i wielowyciągowych,
- zna techniki linowe i asekuracyjne,
- posiadanie własnego sprzętu

2. skałkowa: (instruktor)

Wymagania:

- Kandydaci na kurs muszą mieć ukończone co najmniej 18 lat,
- wykształcenie na poziomie średnim (ogólnokształcące lub techniczne).
- Muszą spełniać kryterium dobrego stanu zdrowia, co potwierdzają zaświadczeniem wydanym przez lekarza rodzinnego lub sportowego.

Dodatkowe kryteria kwalifikacji:

- przejście drogi wspinaczkowej o skali trudności „6” (wg tzw. Skali Kurtyki),
- swobodne pokonywanie drogi „5”,
- umiejętność poruszania się i dobra orientacja w terenie bez wyznaczonych szlaków,
- znajomość technik linowych i asekuracyjnych,
- dobra kondycja,
- zaliczenie testu wytrzymałości ogólnej.

Na kursie można nauczyć się: techniki wspinaczki skałkowej, metody i techniki asekuracji, naukę odpadnięć od ściany oraz przyjmowania prawidłowej postawy w czasie lotu. Nauczysz się także, jak postępować w sytuacjach wystąpienia urazów i kontuzji wspinaczkowych, dowiesz się ważnych informacji z zakresu sprzętu alpinistycznego.

3. piaskowcowa:

Jest rodzajem wspinaczki skalnej uprawianej w piaskowcu i w związku z niewielką odpornością mechaniczną tego rodzaju skały oraz uwarunkowaniami historycznymi posługująca się dość specyficznym zestawem reguł i zasad.

Zasady:

Wspinając się w piaskowcu nie używa się magnezji, ani metalowego sprzętu do asekuracji własnej (np. kostek), z uwagi na możliwość uszkodzenia skały oraz tradycję. Asekurację prowadzi się ze specjalnych pętli zakończonych odpowiednimi węzłami oraz ze stałych punktów asekuracyjnych. W większości rejonów, w których obowiązuje etyka piaskowcowa, zabroniona jest wspinaczka na wędkę, a także instalowanie stałych punktów asekuracyjnych ze zjazdu: oznacza to, że zarówno wiercenie otworów jak i osadzanie ringów należy przeprowadzać podczas wspinaczki z asekuracją dolną.

Skały z piaskowca znajdują się w Czechach Północnych. Można zapisać się na kurs dla początkujących lub zaawansowanych skałkowców.

4. skalna:

Pełny Kurs Wspinaczki Skalnej jest przystosowany dla osób początkujących, które miały już kontakt ze wspinaniem ale pragną zwiększyć i uporządkować swoje umiejętności. Szkolenie przygotowuje do udziału w kursie taternickim. Kurs rozpoczyna się od podstaw wspinania, czyli pokonywania dróg z górną asekuracją, a kończy na samodzielnym pokonywaniu przez kursantów dróg wielowyciągowych z koniecznością zakładania własnych punktów przelotowych. Jest to najbardziej kompleksowy rodzaj szkolenia. Kursant dowie się niemal wszystkiego o sprzęcie wykorzystywanym podczas wspinania, posiada podstawy technik wspinaczkowych, pozna niezbędne węzły, metody asekuracji i zakładania przelotów, budowy stanowisk, zjazdów i podchodzenia na linie, a także dowie się jak wyjść z opresji, gdy coś pójdzie nie tak.

5. górską:

5.1. taternictwo:

Kurs taternicki powinien ukończyć każdy, kto chce wspiąć się w górach typu alpejskiego, takich jak nasze Tatry. Niewątpliwie łatwiej będzie absolwentom kursu wspinaczki skałkowej, jednak można zacząć od początku. Cały cykl szkoleniowy polega na przejściu ścieżki od początkującego adepta wspinaczki na ścianie po absolwenta zaawansowanego szkolenia zimowego w Tatrach. Kurs taternika dzieli się na letni i zimowy.

W kursie letnim, aby się wspiąć potrzebna jest dobra kondycja (zapas sił na wspinanie się i jednocześnie dźwiganie ciężaru na plecach). cykl szkolenia pozwala na integrację początkujących wspinaczy ze środowiskiem taternickim, a także zdobycie kondycji fizycznej niezbędnej do uprawiania tego sportu. Do uzyskania kwalifikacji na kurs taternicki konieczna jest weryfikacja umiejętności technicznych i wspinaczkowych przez instruktora prowadzącego kurs wspinaczki skalnej. W górach nie można sobie pozwolić na naukę podstawowych technik, stąd rygorystyczne wymogi. Kursy taternickie uczą bezpiecznej i skutecznej działalności w górach. Zdobędziesz umiejętności techniczne, ale i bogate doświadczenie z zakresu nawigacji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach w towarzystwie najlepszych instruktorów Polskiego Związku Alpinizmu.

5.2.himalaizm

Wspinaczka wysokogórska uprawiana w Himalajach. W szerszym znaczeniu himalaizm obejmuje nie tylko same Himalaje, ale również inne wysokie góry, których wysokość szczytów przekracza 7000 m n.p.m. Himalaizm łączy się zazwyczaj ze wspinaczką lodową. Na początek warto zapisać się do Klubu Wysokogórskiego i skończyć kursy: skałkowy i taternicki. Pozwoli to na opanowanie zasad bezpiecznej wspinaczki, a i znalezienie kompanów, którzy podzielają naszą pasję. Warto również rozczytywać się w górskiej literaturze. Chociaż nic nie zastąpi praktyki, wspomnienia innych himalaistów mogą być naprawdę inspirujące i pouczające.

5.3.lodowa:

Kursy wspinaczki lodowej rozpoczyna się I stopniem, na którym poruszasz się po lodospadach jednowyciągowych, skupiając się na bardzo specyficznej technice poruszania się w lodzie (z górną asekuracją) oraz osadzaniu asekuracji ze śrub lodowych. W tym celu potrzebna jest wiedza i doświadczenie z pełnego kursu wspinaczki skalnej, m.in. w zakresie asekuracji partnera czy zjazdów. Nauczysz się także oceny jakości lodu, ryzyka związanego ze wspinaczką po lodospadach, wyboru trasy poruszania się w różnych formacjach lodowych. Zdobędziesz umiejętność samodzielnej wspinaczki lodowej. Opanowanie wiedzy i umiejętności przekazanych podczas kursu, zostanie potwierdzone odpowiednim świadectwem. Kurs składa się z zajęć praktycznych (ćwiczeń i wspinaczek) przeplatanych teorią. Zajęcia teoretyczne mogą być także prowadzone w formie wykładu wieczorem pierwszego dnia szkolenia.

Wymagania:

- Oświadczenie o stanie zdrowia,
- dobra kondycja,
- umiejętności techniczne i wspinaczkowe

5.4.mikstowa(drytooling):

Wspinaczka mikstowa to wspinanie się w różnych warunkach, np. W Alpach oznacza to wspinanie w terenie skalno – lodowym, a w Tatrach najczęściej przybiera formę wspinania w terenie skalno – trawiastym. Ukończenie kursu wspinaczki mikstowej da ci umiejętności niezbędne do sprawnego poruszania się zimą w terenie skalno – lodowym i skalno – trawiastym. Wraz z kursem wspinaczki lodowej przygotowują cię do sprawnego wspinania w każdym rodzaju terenu, który napotkasz zimą. Ukończenie obydwu tych szkoleń oznacza automatyczne ukończenie kursu wspinaczki zimowej.

Drytooling to sportowe wspinanie z rakami i czekanami. Zasady są podobne jak w klasycznej wspinaczce sportowej, lecz podczas wspinania z dziabkami mięśnie działają trochę inaczej, a do tego musisz nauczyć się wyczuwać, czy czekan dobrze „siedzi”. Wspinac będziesz się na obitych drogach w rejonach specjalnie do tego przeznaczonych. NIE MOŻNA wspinac się na klasycznych drogach sportowych.

Przykładowe rejony: W Polsce: Zakrzówek, góra Wdżar, Janówek, Częstochowa, Kadzielnia, Bula pod Bandziochem. W Europie: Kandersteg (Szwajcaria), Wieczny Deszcz (Słowacja).

5.5.operator sztucznej ściany spinaczkowej: (Renisport-Kraków i Avatar-Kraków)

Celem kursu jest przygotowanie do pracy na sztucznej ścianie wspinaczkowej w zakresie nadzorowania obiektu: jego stanu technicznego, przygotowania obiektu do zajęć wspinaczkowych, przygotowania i kontroli sprzętu potrzebnego do przeprowadzenia zajęć, zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczącym w trakcie zajęć oraz zabezpieczenia obiektu i sprzętu po skończonych zajęciach. Program obejmuje podstawy zasad asekuracji i BHP operatora.

6.7. Przykładowe oferty pracy w roku 2022

1.2 Oferty pracy w turystyce aktywnej

Biura podróży dostosowują swoją ofertę do zmieniających się potrzeb klientów. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom rynku, agencje turystyczne muszą zadbać o wykwalifikowaną kadrę pracowników, która sprosta wymaganiom ludzi chcących aktywnie spędzić czas. Poniżej są przedstawione oferty pracy w tym kierunku.

- **STUDENT TRAVEL**

Student Travel do swojej załogi poszukuje pilota do wycieczek. Przede wszystkim trzeba być osobą pozytywną i mieć chęci do odkrywania czegoś nieznanego. Z racji, że w tym zawodzie pracuje się z ludźmi niezbędna jest komunikatywność. Pozytywna energia i kreatywność też są mile widziane, bo jednak pilot będzie też przebywał w towarzystwie młodych osób. Praca z grupą według ściśle określonego programu wymaga od przyszłego pracownika odpowiedzialności, dobrego zorganizowania i odporności na stres. Jednym z nieodłącznych elementów podróżującej załogi jest znajomość języka angielskiego. Doświadczenie nie jest wymagane.

<https://st.pl/praca>

- **BARENTS**

1. Barents szuka do swojej kadry pilota do wycieczek. Bardzo ważna jest umiejętność posługiwania się językiem angielskim oraz rosyjskim. Umiejętność intensywnej pracy oraz dostępność, ponieważ praca będzie wymagać przenoszenia się z miejsca na miejsce. Oczywiście nie można zapomnieć o pozytywnym i kreatywnym podejściu do tego stanowiska. Przy pracy z grupą trzeba być zorganizowanym i być odpornym na stres.

2. Również Barents szuka Trip managera i Specja od podróży. Osoba na jednym z tych stanowisk powinna mieć już doświadczenie w podróżowaniu. Trzeba znać język angielski i najlepiej dodatkowo język rosyjski. Musi posiadać prawo jazdy kat. B. Nie może być introwertykiem, ponieważ będzie pracować z ludźmi, ale za to kreatywność i umiejętność wychodzenia z inicjatywą się przyda. Od przyszłego pracownika na tych stanowiskach wymaga się konkretności i odpowiedzialności za zadania.

<https://www.barents.pl/praca-w-barentspl>

- **TUI**

TUI szuka osoby kompetentnej na stanowisko Specjalisty ds. Turystyki. To jest idealne stanowisko dla osoby uwielbiającej podróżować i umiejącej zarażać tym innych. Trzeba być komunikatywnym i otwartym do ludzi. Mile widziana jest umiejętność sprzedaży i znawstwo, gdzie leży Lanzarote, Kreta czy Majorka. Dodatkowym atutem jest umiejętność budowania trwałych relacji z klientem.

<https://kariera.tui.pl/ogloszenia/specjalista-ds-turystyki/>

- **ESKIMOSKI**

Eskimoski poszukują instruktora narciarstwa. Osoba na tym stanowisku powinna być dyspozycyjna w godzinach 9:00-15:00. Wymagane są przede wszystkim chęci i zaangażowanie w pracę z ludźmi. Trzeba również posiadać wysoką kulturę osobistą oraz uśmiech i pozytywną energię, którą będzie się zarażać innych.

<https://www.olx.pl/oferta/praca/instruktorzy-narciarstwa-pomocnicy-CID4-IDRfIIIV.html#573e46b451>

- **SZKOŁA NARCIARSKA WESOŁA GÓRKA I KARKONOSZE SKI**

Szkoła Narciarska Wesoła Górka i Karkonosze Ski poszukują osoby na instruktora narciarstwa i snowboardu. Potrzebują osoby rzetelnej i dyspozycyjnej. Z racji tego, że w tym zawodzie pracuje się z ludźmi niezbędna jest komunikatywność i otwartość. Mile widziana jest znajomość języka angielskiego lub niemieckiego.

<https://www.olx.pl/oferta/praca/instruktor-kandydata-na-instruktora-narciarstwa-snowb-szklarska-por-CID4-IDR8tkK.html>

- **SUN AND FUN HOLIDAY**

Sun and Fun Holiday poszukuje rzetelnej osoby na stanowisku rezydenta. Wymagana jest znajomość jednego języka obcego oraz prawo jazdy kat. B. Trzeba być komunikatywnym i mieć wysoką kulturę osobistą. Praca z ludźmi wymaga zaangażowania oraz odporności na sytuacje stresowe. Od przyszłego pracownika jest wymagana zdolność organizacji i umiejętność pracy w zespole.

<https://pl.indeed.com/Praca-Rezydent?vjk=399f0d83ff21f397>

- **BUSKA TRAVEL**

Buska Travel szuka do swojego zespołu pilotów stacjonarnych na sezon letni. Jednym z podstawowych wymogów jest komunikatywność i umiejętność pracy w grupie. Mile widziana jest znajomość języka włoskiego.

<https://pl.indeed.com/Praca-Rezydent?vjk=edc5859cf8941949>

- **ALBATROS**

Albatros poszukuje energicznej osoby na stanowisko pilota wycieczek zagranicznych. Trzeba być osobą pełną pasji i kreatywności. Dodatkowym atutem jest elastyczność i umiejętność przekazywania swojej wiedzy w ciekawy sposób.

<https://www.albatros.pl/o-biurze-albatros/praca>

- **RAINBOW**

Rainbow szuka osoby pozytywnie zakręconej na animatora czasu wolnego w sezonie letnim. Podstawowym wymogiem jest znajomość języka angielskiego w stopniu komunikatywnym oraz ukończenie 16 lat. Do swojego zespołu potrzebują osoby, którą rozpira animacyjna energia i umie w sposób kulturalny, ale przyjazny rozmawiać z ludźmi.

<https://rainbowtours.dolaczdonas.pl/praca/ogloszenie/Animator-Czasu-Wolnego-w-sezonie-Lato-2023>

- **SKYHIGH**

SkyHigh do swojej załogi szukają instruktora kitesurfingu. Osoba na tym stanowisku musi znać język angielski, najnowsze trendy ze świata w kitesurfingu oraz musi mieć doświadczenie szkoleniowca. Mile widziana jest osoba, która będzie w tym zawodzie z pasji. Trzeba posiadać dokumenty instruktorskie oraz opcjonalnie dokumenty na sternik motorowodny.

<http://skyhigh.pl/praca/>

ROZDZIAŁ VII. CHARAKTERYSTYKA PRACY W E-TURYSTYCE

7.1. Charakterystyka branży

E-turystyka to wszystkie usługi turystyczne dostępne w sieci - strony internetowe biur podróży oraz ich systemy oferujące sprzedaż online. Do e-turystyki można zaliczyć wszystkie platformy rezerwacyjne wyjazdów, zakwaterowania, biletów lotniczych, czarterów pojazdów, jachtów i samolotów. To także wszelkiego rodzaju aplikacje internetowe i mobilne, np. dla kierowców, rowerzystów, przewodniki czy poradniki dla podróżujących.

E-turystyka wyznacza pojęcie e-usługi - obejmuje usługi świadczone za pośrednictwem komputera, jak i urządzeń mobilnych oraz telewizji cyfrowej czy satelitarnej. Wyklucza natomiast usługi, w których decydujący jest udział człowieka. Jednak niezależnie od formy świadczenia e-usług, dostarczają one rozwiązań dostosowanych do zindywidualizowanych potrzeb klientów.

E-turystyka jest także przedmiotem zainteresowania Światowej Organizacji Turystki (UNWTO), która zachęca państwa członkowskie i państwa rozwijające się do korzystania z Internetu i możliwości, jakie on stwarza dla branży turystycznej, wskazując możliwości, jakie tworzy, i zmiany, jakie spowoduje:

- zmianę obecnego systemu płatności za podróże znaczne wyeliminowanie „papierowej formy biletów”
- zmianę w sposobie zamawiania biletów (z „miejsca aktualnego pobytu”)
- radykalną zmianę systemu funkcjonowania biur turystycznych

Analizując powyższe definicje dostrzega się, iż e-turystyka, to nie tylko wykorzystanie Internetu jako kanału informacyjnego dla promocji ofert turystycznych. Stymuluje on jedynie rozwój turystyki, dostarczając skutecznych narzędzi umożliwiających konsumentom-turystom identyfikację i zakup właściwego produktu, natomiast ich dostawcom – rozwijanie oraz dystrybucję ofert, a także zarządzanie nimi na skalę globalną.

7.2. Jak założyć własną firmę?

Posiadanie własnej firmy jest niezwykłym przedsięwzięciem, które wymaga wielu poświęceń i odpowiedzialności. Zanim jednak nasza wymarzona firma rozpocznie swoją działalność trzeba ją w pierwszej kolejności odpowiednio założyć. Otwieranie firmy jest procesem kilkuetapowym, dlatego warto jest przeanalizować je krok po kroku.

FORMY PRAWNE PRZEDSIĘBIORSTW

Formy prawne przedsiębiorstw (również formy organizacyjno-prawne przedsiębiorstw) – formy, jakie przyjmują przedsiębiorstwa w momencie rejestracji. Można je podzielić na:

1. formy krajowe, które przewidziane są w ustawodawstwie danego kraju oraz
2. formy paneuropejskie, które są uregulowane w ustawodawstwie wspólnotowym i obowiązują we wszystkich krajach członkowskich Unii Europejskiej.

Podział działalności gospodarczych ze względu na formę prawną:

- przedsiębiorstwa, których działalność reguluje prawo cywilne:
 - indywidualna działalność gospodarcza
 - spółka cywilna
- spółki prawa handlowego:
 - spółki osobowe:
 - spółka jawna
 - spółka partnerska
 - spółka komandytowa
 - spółka komandytowo-akcyjna
 - spółki kapitałowe:
 - spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
 - spółka akcyjna

Indywidualna działalność gospodarcza

Przedsiębiorstwo takie jest prowadzone i reprezentowane przez właściciela i to on jest wyłącznym właścicielem całego zysku firmy. Odpowiada on jednak również, jako jedyny, za wszystkie zobowiązania swojej firmy. Zobowiązania te mogą być pokrywane również z majątku osobistego właściciela. Przedsiębiorstwo tego typu bardzo łatwo założyć i zlikwidować. Jest to forma odpowiednia dla małych przedsiębiorstw, które nie wymagają dużych inwestycji. Założenie tego typu firmy jest bardzo proste, wymaga wypełnienia jednego formularza oraz złożenia go w urzędzie gminy.

Spółka cywilna

Spółka cywilna to najstarsza znana forma spółki, powstaje ona na podstawie umowy między małą liczbą wspólników, którzy wnoszą do spółki jakiś kapitał lub wkład niepieniężny, np. pomieszczenie biurowe, działkę pod budowę, swój własny opatentowany wynalazek lub po prostu pomysł. Taki wkład rzeczowy nazywamy aportem. Wszyscy wspólnicy mają równe prawo do podejmowania decyzji i reprezentowania spółki na zewnątrz, czyli np. podpisywania umów w jej imieniu. Wszyscy też mają takie samo prawo do zysków i odpowiadają swoim osobistym majątkiem za zobowiązania przedsiębiorstwa. Spółka cywilna nie jest podmiotem prawa, są nimi natomiast poszczególni wspólnicy. Każdy z nich ma swój własny odrębny wpis do ewidencji działalności gospodarczej.

Spółka jawna

Jest bardzo podobna do spółki cywilnej. Wszyscy wspólnicy odpowiadają zarówno za działalność spółki, jak i jej zobowiązania (również majątkiem osobistym). Spółka jawna ma jednak prawo do posiadania swojego własnego majątku oraz nazwy.

Spółka partnerska

Jest to forma spółki stworzona specjalnie z myślą o ludziach wykonujących wolne zawody – prawników, lekarzy, doradców podatkowych itp. Wszystkie kwestie związane z reprezentacją spółki na zewnątrz oraz odpowiedzialnością za zobowiązania reguluje umowa spółki.

Spółka komandytowa

Spółka komandytowa jest korzystną formą w sytuacji, gdy niektórzy wspólnicy (tak zwani komandytariusze) są gotowi zainwestować swoje pieniądze w spółkę i mieć swój udział w jej zyskach, ale nie godzą się na odpowiadanie własnym majątkiem za zobowiązania spółki (nie godzą się na ryzyko większe, niż wniesiona przez nich suma pieniędzy, tzw. kwota komandytowa). Pozostali wspólnicy (komplementariusze) gotowi są prowadzić i reprezentować przedsiębiorstwo oraz ponosić za nie pełną odpowiedzialność, jak również pokrywać ewentualne straty firmy ze swojego majątku.

Spółka komandytowo-akcyjna

Przedsiębiorstwo, w którym są dwa rodzaje wspólników – komplementariusze, którzy reprezentują spółkę na zewnątrz i odpowiadają za jej prowadzenie (odpowiadają również za zobowiązania spółki), oraz akcjonariusze, czyli posiadacze akcji spółki, mający jedynie prawo do części zysków. Jest to forma korzystna, kiedy chcemy zdobyć kapitał na rozwój firmy (sprzedając jej akcje), jednocześnie zachowując wpływ na firmę. Najczęściej stosowana jest w spółkach rodzinnych, taka forma chroni bowiem spółkę przed wrogim przejęciem polegającym na wykupieniu dużego pakietu akcji przez jedną osobę lub jedno przedsiębiorstwo i uzyskaniu przez to wpływu na decyzje podejmowane w spółce.

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

Ma ona osobowość prawną, czyli prowadzi działalność we własnym imieniu, płaci podatki od dochodu, który osiąga (w spółce osobowej opodatkowaniu podlegają właściciele spółki, a nie sama spółka), może być stroną w sądzie, ma prawo do nazwy, może posiadać własny majątek. Wspólnikami są osoby, które wniosły odpowiedni wkład kapitałowy lub rzeczowy. Za zobowiązania spółki odpowiadają oni do wysokości tego wkładu, ich osobisty majątek nie jest zagrożony.

Firmę reprezentuje i zarządza nią Zarząd, który może składać się ze wspólników, ale mogą w nim zasiadać również osoby wynajęte przez nich do prowadzenia spółki. Wspólnicy tworzą tzw. Zgromadzenie Wspólników, które podejmuje najważniejsze decyzje dotyczące np. podziału zysku i ma prawo oceny działalności Zarządu.

Spółka akcyjna

Jest to forma dla spółek dużych i bardzo dużych. Właścicielami spółki są osoby posiadające akcje danej firmy. Akcje podlegają ciągłemu obrotowi na giełdzie papierów wartościowych – łatwo można je kupić lub sprzedać, więc właściciele firmy ciągle się zmieniają. Każdy właściciel akcji ma prawo uczestniczenia w Walnym Zgromadzeniu Akcjonariuszy – najważniejszym organie decydującym o firmie. Decyzje podejmowane podczas Walnego Zgromadzenia dotyczą przede wszystkim podziału zysku spółki (część można zainwestować w firmę, część wypłacić właścicielom akcji w formie dywidendy) oraz oceny pracy Zarządu spółki. Zarząd jest organem zarządzającym spółką na co dzień.

Podczas Walnego Zgromadzenia wszystkie decyzje podejmowane są drogą głosowania – każdy ma tyle głosów, ile ma akcji, największy wpływ na to, co dzieje się w firmie, mają właściciele tzw. pakietu kontrolnego, czyli takiej liczby akcji, która pozwala przegłosować wszystkich innych podczas Walnego Zgromadzenia.

Właściciele akcji nie odpowiadają za zobowiązania spółki, jeśli firma ma długi, sama za nie odpowiada, a gdy zbankrutuje, również nie dotyka to akcjonariuszy. Tracą oni tylko tyle pieniędzy, ile zapłacili za akcje danej firmy

Wykres 3. Schemat zakładania przedsiębiorstwa



firmy24.pl

Krok 1. - Biznesplan i wybór rodzaju działalności gospodarczej

Sporządzamy biznesplan, poddajemy go ocenie, weryfikujemy założenia. Warto zastanowić się, czy nasza działalność gospodarcza będzie firmą jednoosobową, spółką z o. o., spółką akcyjną czy spółką osobową.

W zależności od tego, na jaką formę prawną się zdecydujemy, potrzebne nam będą mniejsze lub większe środki finansowe.

Po podjęciu decyzji, jaką formę będzie miała nasza działalność gospodarcza oraz zebraniu wystarczających środków na jej otwarcie, przystępujemy do drugiego kroku – rejestracji firmy poprzez wypełnienie formularza CEIDG-1. W tym celu udajemy się do właściwego urzędu gminy lub wypełniamy wniosek online.

Krok 2. - Urząd gminy - rejestracja firmy i formularz CEIDG-1

Rejestrację firmy możemy rozpocząć od odwiedzenia strony internetowej <http://firma.gov.pl>. Wprowadzamy do zamieszczonego wniosku CEIDG-1 nasze dane osobowe oraz dane dotyczące zakładanego przedsiębiorstwa.

Wniosek CEIDG-1 zawiera:

- podanie o nadanie numeru NIP
- wniosek o formę opodatkowania przedsiębiorstwa
- wniosek o nadanie numeru REGON (dla przedsiębiorstw nie będących spółkami jawnymi)
- informację o numerze firmowego konta bankowego
- zgłoszenie płatników składek osób ubezpieczonych

Następnie dostarczamy wypełniony formularz do właściwego urzędu gminy.

Krok 3. - Założenie firmowego rachunku bankowego

Założenie firmy wiąże się również z otwarciem specjalnego rachunku bankowego. Musimy powiadomić o naszych zamiarach urząd skarbowy i ZUS. Robimy to za pomocą formularzy: CEIDG-RB (załącznik do CEIDG-1) oraz ZBA. Niektóre banki do założenia rachunku bankowego wymagają pieczętki firmowej. Warto więc ją wcześniej wyrobić. Powinna zawierać: nazwę firmy, imię i nazwisko przedsiębiorcy, adres firmy, telefon, faks, REGON oraz NIP.

Krok 4. - Wizyta w urzędzie skarbowym

Do rozpoczęcia działalności gospodarczej potrzebny nam będzie NIP. Musimy też wybrać formę opodatkowania naszego przedsiębiorstwa oraz dokonać rejestracji firmy jako podatnika VAT. W tym celu musimy udać się do odpowiedniego urzędu skarbowego.

Wniosek CEIDG-1 jest formularzem zawierającym podanie o nadanie numeru identyfikacji podatkowej (NIP). Zawiera też oświadczenie o wyborze formy opodatkowania. W celu rejestracji firmy jako podatnika VAT musimy wypełnić wnioski VAT-R oraz VAT-5.

Krok 5. - Główny Urząd Statystyczny

W Głównym Urzędzie Statystycznym (GUS) uzyskamy 9. numer podmiotu gospodarczego – REGON. Firmy, które nie są przedsiębiorstwami jawnymi, otrzymają numer REGON drogą pocztową w ciągu miesiąca od złożenia wniosku CEIDG-1.

Wspólnicy zakładający spółkę jawną muszą osobiście udać się do Głównego Urzędu Statystycznego w celu nadania numeru REGON. Po złożeniu wniosku RG-1, przedstawieniu umowy spółki i zaświadczeń od każdego ze współników o wpisie do Ewidencji Działalności Gospodarczej, numer REGON zostanie nadany automatycznie.

Krok 6. - Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Zgłoszenie płatników składek – przedsiębiorcy oraz pracowników, następuje po wypełnieniu wniosku CEIDG-1. Aby dokonać wszelkich formalności należy w ciągu 7 dni zgłosić do ZUS-u osoby ubezpieczone. Zrobimy to za pomocą druku ZUA.

Druk ZUA wypełniamy wpisując dane:

- REGON przedsiębiorstwa
- numer rachunku bankowego firmy
- dane personalne
- numery NIP
- numer i seria dokumentów tożsamości zgłaszanych osób
- numer wpisu do ewidencji i nazwa instytucji prowadzącej rejestracji

Osobom, które po raz pierwszy zakładają firmę, przysługują ulgi w płaceniu składek ZUS. Dotyczy to również przedsiębiorców, którzy w ciągu ostatnich 5 lat nie prowadzili działalności gospodarczej (nie byli też współnikami w spółce) oraz nie świadczą usług na rzecz byłego pracodawcy.

Uwaga! Jeśli przedsiębiorca zatrudniony jest na pełen etat w innej firmie, płaci jedynie ubezpieczenie zdrowotne.

Krok 7. - Państwowa Inspekcja Pracy i sanepid

Osoby, które planują zatrudnić pracowników, muszą udać się do siedziby Państwowej Inspekcji Pracy (PIP) oraz sanepidu. Na zgłoszenie do PIP przewiduje się 30 dni od daty założenia firmy, do sanepidu – 14 dni.

Uwaga! Jeśli rodzaj prowadzonej przez nas działalności związany jest z branżą spożywczą czy gastronomiczną, obowiązują nas dodatkowe zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.

Krok 8. - Uzyskanie koncesji i zezwoleń

Koncesja to akt administracyjny upoważniający przedsiębiorcę do prowadzenia działalności, która ma szczególne znaczenie dla interesu publicznego, bezpieczeństwa państwa oraz obywateli. Formą przypomina pozwolenia. Różni się od niego tym, że obejmuje tylko pewien zakres prowadzonej działalności.

Udzielana jest na czas określony – od 5 do 50 lat. Koncesji udziela minister odpowiedzialny za dany dział gospodarki. Dlatego to do niego kierowane są prośby o przyznanie koncesji.

Zezwolenie to uprawnienie przyznawane danej firmie na wykonywanie jej działalności zgodnie z prawem. Aby je uzyskać, należy spełnić ściśle określone warunki ujęte w przepisach.

Zezwolenie nie nadaje firmie nowych praw. Stanowi jednak konkretyzację jej działalności. Zezwoleń udzielają organy zezwalające, określone w odpowiednich ustawach.

Krok 9. - Księgowość

Jednym z ostatnich kroków, który będziemy musieli podjąć po założeniu działalności gospodarczej, będzie decyzja kto zajmie się prowadzeniem naszej księgowości. Mamy tutaj co najmniej 3 możliwości:

- program do księgowości - wykupujemy dostęp do internetowego systemu księgowego i sami wprowadzamy nasze przychody i wydatki. Na koniec miesiąca system wylicza nam wysokość podatków do zapłaty oraz generuje odpowiednie dokumenty (KPiR, rejestry VAT, deklaracje VAT, deklaracje PIT-5).
- księgowość internetowa - wykupujemy dostęp do systemu internetowego, jednak to już nie my, lecz dedykowany dla nas księgowy, księguje dokumenty i wylicza podatki jakie musimy zapłacić. Mamy pewność, że wszystkie faktury zostaną zaksięgowane poprawnie i nie musimy znać zasad księgowości. Dodatkowo, możemy naszego księgowego pytać, gdy mamy wątpliwości np. czy dany zakup może być dla nas kosztem uzyskania przychodu.
- księgowy w biurze księgowym - opcja porównywalna do powyższej, jednak decydujemy się na współpracę z biurem księgowym działającym na lokalnym rynku. Czasem nic nie zastąpi kontaktu z księgowym "na żywo". Koszt od 99zł netto w zależności od tego ile mamy dokumentów kosztowych do zaksięgowania. Zazwyczaj biuro księgowe wysyła za nas wszystkie potrzebne deklaracje do Urzędu Skarbowego, więc nie musimy się o nic martwić - dostarczamy dokumenty księgowej i na tym kończy się nasza rola. W każdym z pakietów księgowych dostajemy darmowy dostęp do systemu do wystawiania faktur VAT - koniec z wystawianiem faktur w Excelu!

7.3. Jak założyć e-biuro podróży?

OBOWIĄZKI PRAWNE:

Po pierwsze trzeba posiadać wpis do ewidencji działalności gospodarczej. Taki wpis można uzyskać w Urzędzie Gminy lub Miasta, w którym mieszkasz. Chcąc prowadzić biuro podróży powinno się wybrać następujące numery PKD: 63.30 A, 63.30 B, 63.30 C lub 79.11. Następnie trzeba wybrać formę opodatkowania oraz zgłosić się w ZUS-ie w celu złożenia dokumentów ubezpieczeniowych. Zakładając biuro podróży i pełniąc rolę organizatora turystyki lub pośrednika turystyki konieczne jest uzyskanie wpisu do rejestru organizatorów turystyki.

MARKETING BIURA PODRÓŻY:

Ważne jest wybranie odpowiedniej grupy docelowej. Mogą to być np. dzieci, osoby starsze, nowożeńcy, młodzież i studenci itp. Jako grupę docelową możesz również wybrać osoby z wyżu demograficznego. Dowiedz się jak najwięcej o wybranej grupie docelowej. Jakiej mają preferencję, gusta, nawyki. Następnie powinieneś odbyć odpowiednie szkolenia lub kursy. Dobrze byłoby gdybyś znał język angielski przynajmniej na poziomie komunikatywnym. Przydatna będzie również umiejętność profesjonalnej sprzedaży.

Kolejnym krokiem jest zaplanowanie promocji dzięki której będziemy pozyskiwać nowych klientów. Jednym z najważniejszych kroków powinno być stworzenie strony www lub zlecenie jej odpowiedniej firmie. Na stronie powinna się znajdować funkcja rezerwacji lotów, hoteli lub innych rejsów.

Strona internetowa powinna być pozycjonowana, jak również reklamowana za pomocą Google AdWords. Dzięki tym zabiegom na stronie internetowej stale będą obecni nowi potencjalni klienci.

Charakterystyka działalności internetowych biur podróży

Dreamtours.pl

Biuro podróży Dreamtours.pl jest liderem w sprzedaży wakacji z Niemiec. Od 2006 roku klasyfikuje się w czołówce biur w Polsce, które sprzedaje oferty touroperatorów niemieckich. Dzięki temu klienci korzystający z biura mogą liczyć na ciągłe porównywanie cen ofert z wylotem i skorzystanie z ofert w najatrakcyjniejszej cenie. Biuro od 13 lat proponuje tylko sprawdzonych organizatorów, najniższe ceny, miejsca parkingowe, ubezpieczenia, skorzystanie z bonu turystycznego. Na stronie potencjalni klienci znajdą oferty LAST MINUTE najlepszych niemieckich biur podróży m.in.: Club Med., ITS, SunTrips.



Układ strony pod względem kolorystycznym nawiązuje do wód oceanów i mórz, jest przyjemny dla oka. Kojarzy się z wakacjami, miłym pobytem, odpoczynkiem i relaksem. Nazwa strony jest wyróżniona w lewym górnym rogu. Układ strony należy zmienić i unowocześnić, tak aby intuicyjnie przechodziło się między opcjami.

Na głównym pasku wyszczególnione są kierunki wakacyjne do Europy, zarówno letnie jak i zimowe. Po przekierowaniu na dane państwo ukazują się konkretne miasta, do których oferowane są wycieczki. Klikając w poszczególne hasło strona kieruje nas w odpowiednie oferty. Dodatkowo biuro oferuje podróże do krajów egzotycznych.

Poniżej tego panelu mamy możliwość wyszukania interesującej nas oferty poprzez wybranie zakresu dat, miasta wylotu, długości pobytu, liczby osób, standardu noclegu, udogodnień, organizatora, ceny oraz wyżywienia. Szybkie i pomocne narzędzie w obsłudze. Istnieje możliwość kupna samego lotu, noclegu lub wycieczki objazdowej.

Obok wyszukiwarki pojawiają się reklamy związane z podróżami, które oferują tańsze wakacje lub egzotyczne regiony. Kolejne ukazują się oferty last minute do różnych krajów, wakacje na lato, oferty last minute dla konkretnego państwa, oferty na narty i egzotyczne last minute. Z jednej strony takie przedstawienie ofert przekierowuje klientów na szukaną przez nich pozycję, a z drugiej zaburza kompozycję układu strony, wprowadzając chaos kolorystyczny.

Na dolnym pasku strony odnajdziemy informacje o biurze, kontakt, regulamin i inne informacje, które są przydatne. Niemniej jednak panel należałoby zmniejszyć i usunąć kierunki państw, które powinny się pojawić również w górnym pasku.

EWAKACJE.PL

To jedno z pierwszych internetowych biur podróży w Polsce. Zostało założone w 2000 roku. Oferuje wyjazdy Last Minute, rodzinne, dla osób aktywnych, egzotyczne, All inclusive, wakacje w Polsce, rejsy. Organizuje również podróże służbowe, indywidualne, jak i wypożyczenie samochodu, oraz mogą złożyć a naszym imieniu wizę.

EasyGo.pl

Jest jednym z największych portali turystycznych w Polsce. Powstało w 1999 roku. Oferuje wyjazdy Last Minute, rodzinne, dla osób aktywnych, egzotyczne, All inclusive, wakacje w Polsce, rejsy.



7.4. Jak pozycjonować strony internetowe?

Czym jest pozycjonowanie stron internetowych?

Pozycjonowanie witryn internetowych jest narzędziem realizacji strategii marketingowej przedsiębiorstwa w Internecie. Obejmuje określone działania dotyczące optymalizacji struktury witryny w celu uzyskania jak najwyższej jej pozycji w wynikach zwracanych przez wyszukiwarki internetowe.

Zamierzeniem twórców internetowych wyszukiwarek było przygotowanie oprogramowania, które znajdowałoby strony odpowiadające na pytania internautów, a następnie porządkowałoby wyniki wyszukiwania w taki sposób, aby strony najbardziej dopasowane do pytania znajdowały się na górze listy wyników.

Celem pozycjonowania jest takie przygotowanie witryny, aby wyszukiwarki uznały, że właśnie ta strona najlepiej opisuje problem.

Jak pozycjonować strony internetowe?

Często stosowaną techniką pozycjonowania jest użycie znaczników meta w nagłówku strony. Niestety źle wykorzystane nie będą miały praktycznie żadnego wpływu na pozycję witryny.

Istotne znaczenie mają nagłówki, słowa kluczowe w treści strony oraz linki, dlatego można uznać, że znaczniki meta nie są jedynym środkiem do uzyskania dobrych wyników. Dobór właściwych słów kluczowych jest pierwszym, bardzo ważnym etapem w całym procesie pozycjonowania stron. Od doboru odpowiednich fraz zależy popularność witryny internetowej, a w efekcie liczba internautów, która będzie odwiedzać tę witrynę internetową, dlatego podczas optymalizacji, należy wziąć pod uwagę, jakie słowa charakteryzują stronę i wybrać kilka kluczowych. Przy ich doborze należy się skoncentrować na tych, które prawdopodobnie użytkownik będzie wpisywał w okno wyszukiwarki.

Drugim ważnym aspektem staje się sprawa zawartości dokumentu. Większe znaczenie niż meta znaczniki ma treść zawarta na stronie, a także, w jaki sposób jest sformatowana. W treści dokumentu powinny się znaleźć słowa kluczowe charakteryzujące witrynę. Nasylenie słów kluczowych, czyli ich częstotliwość występowania powinna wynosić około 5-9%.

Kolejnym elementem skutecznego pozycjonowania stron są odsyłacze z odpowiednim anchor textem. Jest to tekst, który określa nazwę odsyłacza. W celu osiągnięcia dobrych wyników wymagane jest by anchor text zawsze zawierał słowo kluczowe. Warto zróżnicować anchor text, przez dodanie bliskoznacznych nazw. Zdobywanie linków odbywa się najczęściej poprzez wymianę z innymi serwisami, wykupywanie boksów reklamowych.

Linki zewnętrzne można również zdobywać poprzez katalogi stron, w których dodanie linka jest zazwyczaj darmowe.

7.5. Globalne systemy rezerwacyjne i kursy

GDS (ang. Global Distribution Systems) to globalne systemy rezerwacji usług turystycznych, działają na linii hotel – pośrednik. Za ich pomocą rezerwacji w hotelach dokonują organizatorzy turystyki (touroperatorzy), pośrednicy i agenci turystyczni. Prezentują one usługi towarzystw lotniczych, przewoźników, hoteli i innych przedsiębiorstw świadczących usługi częściowe i za ich pomocą można złożyć zamówienie na produkty świadczone przez te podmioty. Hotel nabywając system zyskuje dostęp do dziesiątków tysięcy biur podróży, na całym świecie, dzięki czemu poszerza swoje kanały dystrybucji.

4 największe Globalne Systemy Rezerwacyjne:

- Amadeus
- Sabre
- Galileo
- Worldspan.

Amadeus

Firma Amadeus została założona w 1987 roku przez linie lotnicze Air France, Lufthansa, Iberia i SAS. Obecnie działa w ok. 200 krajach na całym świecie. Jest najbardziej dynamicznie rozwijającym się systemem GDS, jednocześnie dostarcza rozwiązania techniczne w dziedzinie marketingu, dystrybucji i sprzedaży dla biur podróży na całym świecie. Dysponując rozległą i bogatą siecią oraz jedną z najbogatszych baz danych w Europie, Amadeus świadczy usługi na rzecz 57 tysięcy biur podróży i ponad 8400 punktów sprzedaży linii lotniczych na całym świecie. Hotele Warszawa System Amadeus umożliwia rezerwację miejsc i zakup biletów, jest neutralny i nie faworyzuje żadnego usługodawcy, dając pełen dostęp do wszystkich ofert.

Wordspan

Głównymi udziałowcami są linie lotnicze Delta, Air lines, Northwest Airlines i American Airlines. Do podstawowych działalności firmy należy handel elektroniczny, inwestuje również w produkty wykorzystujące Internet takie jak : Trip Manager dla podróży służbowych. Worldspan Go dla agentów czy Travel Button dla klientów indywidualnych, rozwiązania te oparte są oczywiście na centralnym systemie rezerwacyjnym Worldspan. W ostatnich latach firma zaczęła również bardzo aktywnie eksplorować potencjał telewizji interaktywnej wraz z wprowadzeniem iTV - rozwiązania umożliwiającego dostęp do ofert zawartych w systemie rezerwacyjnym Wordspan (bilety lotnicze, hotele, wynajem samochodów, pakiety turystyczne, last minute itp. Za pośrednictwem telewizji kablowej i satelitarnej.

Sabre

System Sabre (Semi-Automated Business Research Environment) powstał w roku 1964, jako system wspomagający proces rezerwacji biletów lotniczych. Założycielami były dwie amerykańskie firmy American Airlines oraz IBM. Podobnie jak Worldspan, Sabre traktuje internet jako priorytetowy kierunek rozwoju. Robi to poprzez spółki zależne m. in.: Travelocity jedno z największych Internetowych biur podróży na świecie, GetThere - nabyty przez Sabre pod koniec 2000 roku system rezerwacyjny dla klientów korporacyjnych i dostawców usług. Podobnie jak inne systemy Sabre prowadzi ekspansję na innych kontynentach. Jest partnerem strategicznym firmy DCS.

Galileo

Jest to narzędzie pozwalające użytkownikowi Internetu na rezerwację z jednoczesnym wsparciem ze strony biura podróży korzystającego z tego samego systemu. System dostarcza także:

- Ułatwienia w procesie transakcji, pozwalającej na bezpośredni kontakt w czasie rzeczywistym z centrum systemu;
- Wirtualne platformy operacyjne;
- Operacyjny system OS-3990 przeznaczony do programów ROOMMASTER, CARMMASTER i LeisureShopper.

Kursy:

Szkolenia MerlinX:

MerlinX jest nowoczesną firmą, która nieustannie wprowadza szereg nowych funkcji i rozwiązań technologicznych. Dlatego jako niezawodny partner mający na uwadze Państwa komfort pracy, organizujemy szkolenia dla naszych Agentów na terenie całego kraju, w naszym biurze oraz kursy interaktywne w formie telekonferencji.

Szkolenia są bezpłatne i mogą być prowadzone w dni robocze od poniedziałku do piątku w godzinach naszej pracy od 9 do 18 – na Państwa życzenie przeprowadzamy kursy indywidualnie lub w małych grupach. Celem szkolenia jest zapoznanie się z:

- zakresem działania systemu rezerwacyjnego MerlinX oraz z wprowadzonymi nowościami;
- możliwościami i zastosowaniem wyszukiwarki internetowej IBE Merlin.X-EasyPax.

7.6. Marketing w sieci

Marketing obejmuje wszelkie działania w firmie, które mają za zadanie wspierać sprzedaż usług czy też produktów. Działania wykonywane są przy pomocy wypracowanych już technik i metod. Rolą marketingu oprócz wspierania sprzedaży jest również budowanie świadomości marki i jego pozycji na rynku.

Jeżeli wiemy już czym jest marketing, można domyślić się czym będzie zajmować się marketing internetowy, jak sama nazwa wskazuje jest jedną z gałęzi tradycyjnego marketingu i obejmuje wszystkie strategie i działania wspierające sprzedaż usług, produktów oraz kreowanie pozytywnego wizerunku firmy w Internecie. Z roku na rok coraz więcej firm

decyduje się korzystać z marketingu internetowego ze względu na jego dostępność, niskie koszty oraz stosunkowo szybki czas zwrotu inwestycji. E marketing staje się coraz bardziej popularny ze względu na stały rozwój Internetu, technologii, przez postęp w informatyzacji społeczeństwa oraz coraz większej obecności firm oraz potencjalnych klientów w Internecie.

Narzędzia marketingu internetowego często mylone są z rodzajami marketingu internetowego. Wyjaśnijmy w takim razie, czym są narzędzia marketingowe.

Narzędzia marketingowe pozwalają sprawnie realizować i prowadzić działania marketingowe w obrębie danego rodzaju marketingu internetowego, tym samym je (przynajmniej w teorii) usprawniając. Narzędzia najczęściej tworzą osoby ze środowiska marketingu internetowego lub wyspecjalizowane firmy, które na podstawie swojego wypracowanego doświadczenia w danej dziedzinie e-marketingu wiedzą, w jaki sposób mogą usprawnić pracę innym.

Przykładem takiego narzędzia jest np. Senuto, które w dziedzinie SEO pozwala na analizę widoczności stron w Internecie, co jest niesamowicie przydatne dla wielu firm oferujących usługi w zakresie pozycjonowania i nie tylko.

RODZAJE MARKETINGU INTERNETOWEGO:

1) SEO – optymalizacja i pozycjonowanie

Optymalizowanie strony internetowej (SEO) polega na zastosowaniu szeregu działań optymalizacyjnych do preferencji algorytmu wyszukiwarki. Celem działań są oczywiście wysokie pozycje w wyszukiwarce Google. Na wysoką pozycję strony na dane słowa kluczowe wpływa wiele czynników. Warto wyszczególnić te najważniejsze czynniki, a są to między innymi:

- Domena (nie tyle, co nazwa domeny, a jej historia oraz profil linkowy);
- Treść (treści powinny być ciekawe, merytoryczne i przekazane w zrozumiały i jasny sposób – zarówno dla użytkownika, jak i robota Google);
- Strona internetowa (powinna być szybka, łatwa w nawigacji);
- Optymalizacja strony (poprawna optymalizacja strony to jeden z najważniejszych elementów, zadbaj m.in. o metadane, przyjazny adres URL, linkowanie wewnętrzne, strukturę serwisu itd. – więcej o elementach wchodzących w skład poprawnej optymalizacji strony internetowej znajdziesz w audyt SEO).

2) Kampanie reklamowe Google Ads, czyli SEM

Wiele firm do promocji swojej strony internetowej wykorzystuje również reklamy Google – tj. narzędzie Google Adwords – generalnie może ten system zaliczyć do reklam płatnych. Za opłatą można umieścić swoją witrynę na pierwszych pozycjach w wynikach wyszukiwania dla danego słowa kluczowego. Stworzenie reklamy w Google zaczyna się od przygotowania słów kluczowych, a pomoże nam w tym Adwords Keyword Planer. Narzędzie wskaże dużą bazę sugerowanych słów kluczowych, wybieramy frazy, na które chcemy się promować i pozostaje już jedynie uzupełnienie widoku reklamy.

3) Marketing społecznościowy

Głównym celem marketingu społecznościowego jest tworzenie długotrwałych relacji z klientami. Pośrednim celem marketingu społecznościowego jest również poznawanie klientów

i dotarcie do nowych użytkowników. Trudno dziś wyobrazić sobie jakąkolwiek kampanię marketingową bez wykorzystania social media. Z założenia media społecznościowe służą do komunikacji z innymi ludźmi przez Internet. Zasięg i popularność mediów społecznościowych stale rośnie. Jest to silny element promocji w dzisiejszych czasach. Nawet jeśli nie chcesz skupiać się na mediach społecznościowych to warto mimo wszystko posiadać jakiś profil, mówić się, że jeśli nie ma Cię na Facebooku to nie istnieje!

Do marketingu społecznościowego możemy zaliczyć również INFLUENCER MARKETING. Influencer marketing to działania marketingowe oparte na rekomendacjach znanych osób, budzących zaufanie i stanowiących dla danej grupy odbiorców autorytet. Zdaniem wielu specjalistów influencer marketing obecnie jest jedną z najszybciej rozwijających się kanałów pozyskiwania klientów. Coraz częściej przedsiębiorcy decydują się na nawiązanie współpracy z twórcami internetowymi. Działa to przeważnie na zasadzie barteru, czyli jeśli prowadzimy sklep komputerowy, influencer, np. za darmową klawiaturę wspomni o Twojej firmie na swoim profilu. Formy współpracy są różne, najpopularniejsi influencerzy posiadają nawet kontrakty podpisywane na duże sumy za promowanie danych marek. Wszystko zależy od popularności danego influencera i jego zasięgu w Internecie. Dla wielu osób zjawisko influencer marketingu może wydawać się nieco nieuczciwe, ktoś poleca nasze usługi, nie dlatego, że są warte polecenia tylko dla pieniędzy.

4) Content marketing

To strategia marketingowa polegająca na regularnym tworzeniu oraz dystrybucji atrakcyjnych i przydatnych treści, które mają za zadanie zainteresować i utrzymać ściśle sprecyzowaną grupę odbiorców, tak aby nakłonić ich do działania (np. zakupu produktów lub usług). Marketing treści, w odróżnieniu od tradycyjnych form marketingu, opierających się na jednostronnym przekazie reklamowym, bazuje na budowaniu długotrwałych relacji z odbiorcą.

Ze względu na rozwój mechanizmów do blokowania reklam graficznych w internecie, content marketing zyskał w ostatnich latach większą popularność. Content marketing najczęściej przybiera formę treści publikowanych w internecie takich jak artykuły, webinaria, evideo, podcasty, poradniki itd., których podstawowym zadaniem jest dostarczenie internautom wiarygodnych i pożądaných przez nich wiadomości i informacji związanych z daną branżą, dzięki czemu obie strony, zarówno firma, jak i potencjalny klient, odnoszą korzyści. W szerszym rozumieniu content marketing obejmuje również treści tworzone poza Internetem: w prasie branżowej, gazetkach, folderach, ulotkach, katalogach, poradnikach drukowanych, książkach itd.

5) E-mail marketing

Marketing internetowy praktycznie zaczął się od e-mail marketingu. W marketingu internetowym występuje już od dawna, a wciąż jest skuteczny i popularny. Zapewne nie raz skorzystaliście, chociażby z newslettera sklepu internetowego. Wiadomości e-mail to doskonały sposób na nawiązanie kontaktu z obecnymi i potencjalnymi klientami. Można wysłać newslettery, informacje o swoich nowych produktach, promocjach.

6) E-commerce marketing

Działania marketingowe w ecommerce koncentrują się na odpowiednim wykorzystaniu wszystkich narzędzi oraz rodzajów reklamy internetowej, takich jak social media, pozycjonowanie stron, mailing, influencerzy itd. Pojęcie ecommerce marketing obejmuje dużo zagadnień, na rynku utworzono nawet studia ze specjalnością e-commerce marketing.

7) Marketing wirusowy

Marketing wirusowy (inaczej viral marketing) wykorzystuje zjawisko sieci społecznych, które prowadzi do dystrybucji treści marketingowych do tysięcy odbiorców. Działanie marketingu wirusowego opiera się na dobrowolnym udostępnianiu materiałów przez użytkowników w sieci. Głównie z powodu jej atrakcyjności. Rolą marketera w tym rodzaju internetowego marketingu jest przygotowanie takiej treści, którą grupa docelowa uzna na tyle atrakcyjną, że zdecyduje się ją przesyłać dalej. W dzisiejszych czasach bardzo trudno zainteresować na tyle Internautów, aby masowo zaczęli udostępniać nasze treści.

8) Programy partnerskie, marketing afiliacyjny

Marketing afiliacyjny polega na tym, że sprzedawca odsyła wykonanie działań marketingowych na partnerów, którzy opłacani są za określony efekt (np. wygenerowanie sprzedaży w sklepie). Koszty programów partnerskich z reguły nie są duże (prowizja wypłacana jest na podstawie wypracowanego zysku przez partnera), więc o ile program partnerski i stawki prowizyjne dobrane są rozsądnie to sam model będzie zawsze rentowny.

ROZDZIAŁ VIII. CHARAKTERYSTYKA PROGRAMU ERASMUS

8.1. Charakterystyka programu

Historia powstania programu Erasmus:

Program Erasmus, którego nazwa nawiązuje do imienia Erazma z Rotterdamu, został powołany w roku 1987 z myślą o propagowaniu i ułatwianiu wymiany studentów między uczelniami krajów Wspólnoty Europejskiej.

Cele programu:

- Zmniejszenie bezrobocia, w szczególności wśród młodych ludzi
- Wspieranie edukacji dorosłych, zwłaszcza w zakresie nowych umiejętności oraz umiejętności wymaganych na rynku pracy
- Zachęcanie młodzieży do udziału w procesie demokratycznym
- Wspieranie innowacji, współpracy i reform
- Ograniczenie zjawiska przedwczesnego końca nauki
- Wspieranie współpracy i mobilności między UE a krajami partnerskimi

Korzyści wynikające z udziału w programie Erasmus:

- Poprawienie perspektyw zawodowych
- Doskonalenie języków obcych
- Możliwość nabycia znajomości zarówno prywatnych jak i oficjalnych
- Rozwinięcie wiedzy i kompetencji w zakresie tematyki projektu

Kto może wziąć udział w projekcie:

- Studenci zarówno na poziomie licencjackim, magisterskim jak i doktoranckim.
- Pracownicy- wykłady
- Pracownicy- szkolenie
- Stażyści
- Młodzież oraz osoby z nią pracujące

Uczelnie uczestniczące w Erasmus+ realizować mogą następujące działania:

1. wymianę studentów (wyjazdy studentów na studia) – umożliwianie własnym studentom wyjazdów do partnerskich uczelni w krajach europejskich i przyjmowanie studentów z tych uczelni w celu zrealizowania przez nich uzgodnionego programu studiów trwającego od 2 miesięcy do 1 roku akademickiego;

2. wyjazdy studentów na praktyki w zagranicznych firmach w krajach europejskich na okres od 2 do 12 miesięcy;
3. wymianę nauczycieli akademickich– umożliwianie wykładowcom wyjazdów do partnerskich uczelni w krajach Europy i przyjmowanie wykładowców z tych uczelni w celu prowadzenia przez nich zajęć dydaktycznych;
4. wymianę pracowników administracyjnych uczelni oraz innych pracowników w celu doskonalenia umiejętności i kwalifikacji (*Staff training mobility*).

Kraje, których uczelnie biorą udział w programie:

Następujące kraje mogą w pełni uczestniczyć we wszystkich akcjach programu Erasmus+:

Belgia	Irlandia	Cypr	Holandia	Słowacja	Turcja
Bułgaria	Grecja	Łotwa	Austria	Finlandia	Serbia
Czechy	Hiszpania	Litwa	Polska	Szwecja	Islandia
Dania	Francja	Luksemburg	Portugalia		
Niemcy	Chorwacja	Węgry	Rumunia	Lichtenstein	
Estonia	Włochy	Malta	Słowenia	Norwegia	

Następujące kraje mogą uczestniczyć w określonych akcjach programu, zależnie od szczegółowych kryteriów lub warunków:

Albania	Armenia	Mołdawia	Izrael	Maroko
Bośnia i Hercegowina	Azerbejdżan	Ukraina	Jordania	Palestyna
Kosowo	Białoruś	Algieria	Liban	Syria
Czarnogóra	Gruzja	Egipt	Libia	Tunezja

Spis uczelni, na które można wyjechać z AWF Kraków- kierunek Turystyka i Rekreacja

Finlandia	Rovanemi	Lapland University
Francja	Cergy	Ecole Superieure des Metties du Sport
Hiszpania	Almeria	University of Almeria
Litwa	Wilno	Univerity of Applied Sciences
Litwa	Kowno	Lithuanian Sports University
Portugalia	Beja	Instituto Politecnico de Beja
Portugalia	Fafe	Escola Superior de Tecnologicas de Fafe
Słowenia	Primorska	University of Primorska
Słowenia	Maribor	Alma Mater Europaea – ECM
Turcja	Aydin	Adnan Menderes University
Turcja	Balikesir	Balikesir University
Węgry	Pecs	University of Pecs

Rumunia	Timisoara	University of Agricultural Science and Veterinary Medicine „King Michael I of Romania” Timisoara
Włochy	Florencja	Universita degli Studi di Firenze

Na stronie AWF Kraków w zakładce „Studenci” można znaleźć więcej informacji związanych z programem Erasmus+, między innymi:

- Rekrutacja
- Zasady finansowania wyjazdów studentów
- Zasady realizacji wyjazdów studentów
- Przygotowanie językowe/ OLS
- Wzory dokumentów
- Przed wyjazdem/ w trakcie pobytu/ po powrocie

8.2. Charakterystyka wybranych uczelni

Lapland University – Rovaniemi, Finlandia

Uniwersytet Laponii, znajdujący się w mieście Rovaniemi, na kole podbiegunowym, to międzynarodowy, multidyscyplinarny uniwersytet. Został założony w 1979 roku w celu zapewnienia możliwości szkolnictwa wyższego osobom mieszkającym w dalekich zakątkach północnej Finlandii. Stał się ważną instytucją edukacyjną w całym kraju.

Jako uczelnia oparta na badaniach naukowych nasze zaplecze dydaktyczne i badawcze oferuje studentom i naukowcom możliwość osiągnięcia doskonałości akademickiej na wszystkich poziomach - aż do studiów doktoranckich. Nasz najnowocześniejszy ośrodek badawczy, Centrum Arktyki, prowadzi uznane na całym świecie nowatorskie badania dotyczące interakcji między ludźmi a środowiskiem w Arktyce.

Młodzi mężczyźni i kobiety, którzy tworzą nasze ciało studenckie, pochodzą ze wszystkich zakątków Finlandii i świata. Chociaż naszym głównym celem jest kształcenie przyszłych profesjonalistów i badaczy, chcemy również, aby nasi studenci dobrze się bawili podczas studiowania tutaj. Nasz żywy związek studencki w połączeniu z licznymi możliwościami kulturalnymi oraz obiektami rekreacyjnymi i sportowymi na świeżym powietrzu dostępnymi w Rovaniemi, zapewnia uczniom możliwość prowadzenia towarzyskiego i zdrowego życia poza salą lekcyjną.

Ekonomiczna, ekologiczna, kulturalna, społeczna, polityczna i prawna odpowiedzialność w turystyce:

- Multidyscyplinarne badania nad turystyką jako główny kierunek – wyjątkowa okazja w Finlandii, rzadka na świecie.
- Jak lokalne sposoby na życie, krajobraz, rzeźba terenu i turystyka mogą współistnieć i prosperować?
- Tematy badawcze: krytyczne badania w dziedzinie turystyki, rozwój produktów i badania konsumenckie, turystyczne wioski w przyszłości, turystyka oparta na naturze i dobrobyt, prawnie uzasadnione i zrównoważone praktyki w usługach turystycznych

Usługi promujące dobre samopoczucie:

„Komitet ds. Dobrego samopoczucia na naszej uczelni został powołany w celu promowania i wspierania dobrego samopoczucia, zdrowia i zdolności do nauki studentów. Komisja:

- rozwija współpracę między stronami promującymi dobre samopoczucie uczniów,
- przewiduje i monitoruje wpływ zmian w środowisku studiów na samopoczucie studentów oraz
- przygotowuje propozycje działań wspierających m.in. dobrostan uczniów.”

Charakterystyka Rovaniemi:

Stolica regionu Laponii, miasto położone kilka kilometrów na południe od północnego koła podbiegunowego. Ośrodek turystyczno-sportowy (zarówno dla miłośników sportów i turystyki letniej, jak i zimowej – narciarstwo biegowe, łyżwiarstwo). Siedziba Uniwersytetu Lapońskiego i Politechniki (ocenia się, że aż 10 tys. spośród mieszkańców to studenci, ogólna liczba ludności: 60 896. Rovaniemi szczyli się również tym, że jest miejscem zamieszkania Świętego Mikołaja. Pisane przez dzieci przed każdymi świętami Bożego Narodzenia listy do św. Mikołaja, Santa Claus czy Dziadka Mroza często trafiają właśnie do urzędu pocztowego w Rovaniemi (ściślej: do urzędu w zbudowanej w 1985 dla turystów wiosce św. Mikołaja). Władze miasta skwapliwie podtrzymują legendę, że to właśnie stąd wyruszają sanie zaprzężone w renifery, wypełnione prezentami. Wśród miast partnerskich takich jak m.in. Cadillac (Michigan, USA), Harbin (Chiny), Kiruna (Szwecja), znajduje się także Olsztyn. Na skutek zniszczeń po II wojnie światowej odbudową miasta po zajął się Alvar Aalto, najznamienitszy fiński architekt. Plan rekonstrukcji miasta kryje zagadkę, tylko dla wtajemniczonych! A mianowicie chodzi o to, że Aalto zaprojektował plan Rovaniemi, który wpisuje się w kształt głowy renifera. Centrum miasta to głowa, drogi prowadzące na północ, południe i zachód wyznaczają poroże, a stadion sportowy robi za oko.

Laponia i jej atrakcje:

- Psie zaprzęgi
- Zorze polarne
- Rdzenna ludność - Kolejną atrakcją Laponii są... jej rdzenni mieszkańcy. Lapończycy czyli Saamowie, których jest około 60-70 tysięcy to tubylczy lud, który zamieszkiwał te tereny dużo wcześniej niż obecne narody skandynawskie a przybył tu z okolic Uralu i Syberii. Spokojni, niespieszni, pracowici, kochający przyrodę to także świetni pasterze. Ci wypasający do dziś dnia stada reniferów Saamowie, których kultura, tradycja rękodzieła oraz święto to także jeden z czynników przyciągających turystów do Laponii. Tradycyjne stroje lokalnej ludności również robią wrażenie – kolorowe, z ciekawymi nakryciami głowy, a także butami przypominającymi elfie i plisowanymi, krótkimi męskimi spódniczkami.
- Renifery - Oczywiście renifery spotkamy dziś także żyjące dziko w stadach (są nawet znaki drogowe „uwaga renifer”) ale i także w specjalnych zagrodach pokazowych (tak jak i na przykład żubry). Urządzane są także wyścigi na saniach, czy też wyścigi reniferów z „powożącymi” je narciarzami. Te zwierzęta są nieodłącznym elementem życia Saamów jak wielbłąd dla Beduinów czy lama dla Inków.
- Białe noce - Zjawisko białych nocy na północy kraju występuje od maja do sierpnia, natomiast niżej na południu można zaobserwować je w czerwcu i lipcu. Wszystko

skąpane w jasnym ciepłe słońca. Podczas białej nocy wcale się nie ściemnia, czyli zmierzch przechodzi bezpośrednio w świt.

- Park Narodowy imieniem Urho Kerkkonena - Kryje on w sobie wiele ciekawych naturalnych atrakcji turystycznych jak na przykład wiele szlaków pieszych, wąwóz Rumakuru, wąwóz Lumikuru oraz wąwóz Paratiisikuru. Tutaj także warto udać się na wycieczkę na najwyższe wzniesienie w parku – Sokosti, czy też nad jezioro Lurojarvi. Dalej jest już tylko Rosyjska Karelia. Ta dzikość, ten iglasty czas, polodowcowy bogaty krajobraz wydaje się jednym z najciekawszych zwłaszcza dla miłośników przyrody.

University of Porto – Porto, Portugalia

Uniwersytet w Porto został założony w 1911 roku. Jest wiodącą instytucją edukacyjną i naukowo-badawczą w Portugalii, a dziś plasuje się wśród 150 najlepszych uniwersytetów europejskich w najważniejszych międzynarodowych rankingach szkolnictwa wyższego.

Atrakcje Porto:

- Avenida dos Aliados – Jedna z głównych alej miasta, która wygląda bardziej jak wielki plac. U jej szczytu znajduje się ratusz (Camara Municipal) miasta Porto, a dookoła rozmieszczone są budynki różnych instytucji.
- Rzeką Douro – Jedna z największych rzek półwyspu Iberyjskiego. Swój początek ma w hiszpańskim masywie Picos de Urbion i po pokonaniu prawie 900 kilometrów wpada do Oceanu Atlantyckiego w Porto. Słynie ona z winnic położonych wzdłuż jej brzegu, z których najstarsze, z regionu Alto Douro, zostały wpisane na Listę światowego dziedzictwa UNESCO.
- Ribeira – Czyli stara dzielnica portowa, leżąca nad rzeką. Jest bardzo chętnie odwiedzana przez turystów, dlatego wzdłuż brzegu pełno drogich restauracji, straganów z pamiątkami, ludzi przebranych za pomniki – słowem tego samego co wszędzie. Głębiej Ribeira skrywa jednak coś więcej. Na jej wąskich, bardzo zaniedbanych uliczkach nadal mieszkają ludzie, i to nadal ci biedniejsi. Z mostu Dom Luis widać, że część budynków to slumsy lub ruiny po których chodzą bezdomne koty. Dodaje to Ribeirze pewnego uroku, ale ukazuje też ciemne strony Portugalii.
- Azulejos – To po prostu białe kafelki, na których jest umieszczona mozaika lub namalowany obraz. Pokryte nimi są fasady wielu budynków, od kościołów i urzędów po kamienice mieszkalne – nawet współczesnych. Takie ozdoby są charakterystyczne dla całej Portugalii, ale w Porto azulejos są przede wszystkim niebieskie.

Ciekawostki o Porto:

- Miasto sześciu mostów
- Wino typu porto jest trunkiem wzmocnianym - Zebrane grona winogron są miażdżone, po czym poddawane fermentacji do czasu, gdy poziom alkoholu osiągnie około 7%. Po 1-7 dniach dodawany jest neutralny spirytus winny (w proporcji 1:4) o mocy około 77%, w wyniku czego powstaje wino o zawartości alkoholu około 20%. Pozwala to zatrzymać proces fermentacji, zachowując jednocześnie naturalny cukier z winogron.
- Urokliwa księgarnia – w centrum Porto przy ulicy Rua das Carmelitas znajduje się najslawniejsza, najpiękniejsza i jedyna w swoim rodzaju księgarnia Lello. Magiczne jest zwłaszcza wnętrze księgarni; całe utrzymane jest w drewnie, regały na książki

wykończone są w stylu gotyckim a we wnętrzu dominują neogotyckie schody prowadzące na pierwsze piętro. Nad schodami znajduje się duży witraż z mottem księgarni "W pracy jest honor".

- W Porto urodził się Henryk Żeglarz, infant, trzeci syn króla Jana I Dobrego i Filipy Lancaster. - Henryk Żeglarz uważany jest za twórcę portugalskiego imperium kolonialnego a także patrona rozwoju floty portugalskiej i odkryć geograficznych, założyciela uniwersytetu w Lizbonie oraz szkoły kartografii i astronomii w Sagres. Przypisuje mu się również wynalezienie karaweli. Przydomek Żeglarz nadano mu kilkaset lat po śmierci, chociaż nigdy nie pływał na statkach.

University of Almeria, Hiszpania

Kierunki studiów - ISCED: Podróże, turystyka i wypoczynek

Specjalności: Osoby, które aplikują na kierunek zdobędą wszechstronną wiedzę z zakresu różnorodnych dyscyplin naukowych, takich jak geografia, nauki przyrodnicze, humanistyczne czy ekonomiczne. Program nauczania zakłada realizację zajęć z obszaru historii, architektury, ekologii czy historii sztuki. Studenci rozwiną także szereg cennych umiejętności praktycznych, które wykorzystają w swojej przyszłej pracy zawodowej. Przede wszystkim nauczą się organizowania wycieczek krajowych i zagranicznych. Ważnym elementem kształcenia będzie doskonalenie zdolności z obszaru udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej czy podejmowania działań polegających na promowaniu kultury. Program nauczania zakłada także realizację warsztatów o tematyce związanej z ekologią i ochroną środowiska. Integralną część studiów będą stanowić praktyki zawodowe, które zostaną zrealizowane w wyznaczonym do tego miejscu pracy.

Kariera po studiach: Absolwenci kierunku nie powinni mieć problemu ze znalezieniem zatrudnienia. Przede wszystkim idealnie odnajdą się w zawodzie przewodnika lub pilota wycieczek. Ponadto mogą związać przyszłość z instytucjami kulturowymi. Dobrym rozwiązaniem może być praca w wydawnictwach, mediach i redakcjach czasopism.

Możliwości zatrudnienia po studiach na kierunku:

- o biura podróży
- o agencje turystyczne
- o instytucje kultury
- o media
- o wydawnictwa
- o redakcje czasopism
- o własna działalność gospodarcza

Atrakcje turystyczne regionu:

- Alcazaba (twierdza na terenie miasta Almeria)
- Katedra Catedral de la Encarnación de Almeria
- Kościół Iglesia de Santiago

- Muzeum: museo de Almeria
- Park tematyczny Oasys Mini Hollywood

Opis miasta, uczelni, infrastruktura wewnętrzna i zewnętrzna:

Almería leży w południowo-wschodniej Hiszpanii, w regionie Andaluzja. Nie jest to duże miasto, gdyż liczy jedynie 194 203 mieszkańców. Miasto położone jest nad Morzem Śródziemnym, u podnóża Gór Betyckich. Jest to strefa ciepłego klimatu stepowego, więc zima ma łagodniejszy przebieg niż w pozostałej części Hiszpanii, a lato jest upalne. Almería jest najbardziej słoneczną stolicą prowincji w Hiszpanii. Universidad de Almeria jest oddalony od centrum o 8 km, został założony w 1993 roku. Jest to jedyna uczelnia w Hiszpanii, która ma bezpośredni dostęp do morza. Uniwersytet zajmuje dość dużą powierzchnię. Kampus uczelni w Almerii jest zorganizowany z pomysłem i oferuje bardzo dobre warunki do nauki w atrakcyjnym miejscu. Duża i nowoczesna uczelniana biblioteka z ciekawymi rozwiązaniami, pozwala studentom uniwersytetu na dostęp do ogromnej ilości książek, czasopism i artykułów. Natomiast rozwinięta baza sportowa daje studentom pole do realizowania różnego rodzaju form aktywności ruchowej i prozdrowotnej

Zakwaterowanie: Większość studentów mieszka w wynajmowanych mieszkaniach w dzielnicy ZAPILLO, która znajduje się zaraz przy plaży i około 4 km od uniwersytetu. Uczelnia nie posiada akademików. Porządne mieszkanie można znaleźć za około 150 euro miesięcznie. Można szukać na uczelnianej stronie z ogłoszeniami lub zwrócić się do biura ESN.

Zajęcia dydaktyczne:

- 1 semestr: Prawo Prywatne, Turystyki I Ogólne, Geografia Turystyki, Mikroekonomia, Historia Gospodarcza Turystyki Język nowożytny: angielski Język nowożytny: niemiecki Język nowożytny: francuski Rachunkowość w biznesie turystycznym Prawo turystyki prywatnej, Wstęp do zarządzania biznesem w turystyce, Makroekonomia
- 2 semestr: Język nowożytny stosowany w branży turystycznej: angielski, niemiecki, francuski; geografia turystyczna Hiszpanii, podstawowe wprowadzenie do marketingu turystycznego, struktura rynku turystycznego, przepisy dotyczące turystyki, podstawowe statystyki stosowane w sektorze turystyki, obowiązkowy marketing, obowiązkowe operacje i zarządzanie firmami turystycznymi
- 3 semestr: obowiązkowe rozszerzenie języka nowożytnego stosowane w sektorze turystycznym: niemiecki, francuski, obowiązkowa obsługa klienta, obowiązkowy kierunek strategiczny, zarządzanie finansami, procesy zarządzania i przywracania, obliczanie stosowane w zarządzaniu turystyką, dziedzictwo artystyczne, dziedzictwo kulturowe zarządzanie zasobami ludzkimi, badanie rynku turystycznego, planowanie terytorialne i zrównoważona turystyka
- 4 semestr: analiza i interpretacja informacji finansowych, zarządzanie imprezami turystycznymi, zarządzanie dziedzictwem kulturowym, społeczna psychologia turystyki, socjologia turystyki i wypoczynku, tworzenie firmy, praktyki zewnętrzne, rozszerzenie praktyk zewnętrznych, projekt na zakończenie studiów.

University of Pecs, Węgry

Kierunek: Turystyka i catering

Specjalności i możliwości zawodowe: Głównym zadaniem programu jest połączenie wiedzy akademickiej z umiejętnościami w celu zwiększenia szans na zatrudnienie. Absolwenci turystyki i cateringu są wysoko cenieni przez pracodawców na całym świecie. Do wyboru jest wiele otwartych karier, w tym;

- menedżer turystyki (miejsca przeznaczenia, produktu) (zarówno w sferze prywatnej, jak i publicznej - firmy, samorządy, organy państwowe)
- planista turystyki, badacz, ekspert ds. rozwoju regionalnego
- kierownik hotelu lub restauracji
- recepcjonista hotelowy
- biuro podróży, organizator podróży
- organizator konferencji i wydarzeń
- kierownik sprzedaży turystycznej
- menedżer ds. marketingu turystycznego

Atrakcje turystyczne regionu:

- Plac Istvána Széchenyiego
- Muzeum Zsolnay- fabryka porcelany
- Katedra św. Piotra i Pawła
- Ogród zoologiczny
- pasmo gór Mecsek
- Wieża telewizyjna z tarasem widokowym

Opis uczelni, infrastruktura wewnętrzna i zewnętrzna:

Kampus oferuje dobrze wyposażone sale lekcyjne i laboratoria, sprzęt komputerowy i multimedialny, biblioteki, akademiki, zaplecze rekreacyjne i rekreacyjne dla studentów, usługi pomocy dla studentów, opcje gastronomiczne, księgarnię i związki studenckie, a także uniwersyteckie szpitale dydaktyczne, audytoria, wspólne obszary i centrum międzynarodowe. Uniwersytet oferuje dziesięć akademików, które są bardzo przystępne cenowo i kosztują zaledwie 130 EUR miesięcznie, co jest bardzo niskie w porównaniu do innych miast w Europie. Akademiki są w pełni umeblowane i zawierają: dostęp do internetu, pokój do nauki, salon, siłownię, przechowalnię rowerów, miejsca parkingowe, stołówkę oraz klub studencki.

Zajęcia dydaktyczne:

Pierwszy semestr	Czwarty semestr
<ul style="list-style-type: none">• Metody ilościowe• Mikroekonomia• Wprowadzenie do nauk społecznych• Systemy informacyjne	<ul style="list-style-type: none">• System turystyki• Marketing Fundacji• Podstawy marketingu cyfrowego• Turystyka zdrowotna• Miejsce marketingu
Drugi semestr	Piąty semestr
<ul style="list-style-type: none">• Prawdopodobieństwo i statystyka• Makroekonomia• Wprowadzenie do rachunkowości	<ul style="list-style-type: none">• Szybkie i wolne produkty turystyczne• Przedsiębiorstwa turystyczne• Obliczenia marketingowe
Trzeci semestr	Szósty semestr
<ul style="list-style-type: none">• Statystyki biznesowe• Zachowanie organizacyjne• Bankowość i finanse• Geografia turystyczna• Ekonomia środowiskowa	<ul style="list-style-type: none">• Case Studies in Tourism Marketing• Obsługa i wydarzenie na trasie• Gościnność i zachowanie kulturalne• Zakwaterowanie i zarządzanie hotelem

Ze względu na różne profile wydziałów działalność naukowa uczelni jest wyjątkowo szeroka i różnorodna. Działania te można znaleźć w dziedzinie medycyny, nauk przyrodniczych, nauk przyrodniczych, humanistycznych i społecznych, a także plastyki, sztuki użytkowej i muzyki. Nowo przybyli studenci mogą również uczestniczyć w Tygodniu Orientacyjno-Powitalnym organizowanym przez związek studencki, a także uczestniczyć w różnych wydarzeniach społecznych i kulturalnych organizowanych przez cały rok akademicki.

BIBLIOGRAFIA

- Obsługa Ruchu Turystycznego, Teoria i praktyka, Podręcznik do nauki zawodu technik obsługi turystycznej” Zygmunt Kruczek, wydanie IV, PROKSENIA, Kraków 2014.
- *Aktywne metody poszukiwania pracy. Planowanie kariery zawodowej*, Biuro Projektu, Podkarpacka Izba Gospodarcza.
- Alejski B. *Planowanie kariery zawodowej*, 2003.
- Armstrong M., *Zarządzanie Zasobami Ludzkimi*, 2007.
- Biuro Karier, Politechnika Warszawska, *Planowanie kariery zawodowej*, 2008.
- Doradca zawodowy Breś A. art., *Czynniki ważne przy planowaniu kariery zawodowej*
- Filkiewicz, S. *Strategie Budowania Kariery Zawodowej*, WSFM w Białymstoku, Program Aktywizacji Studentów i Absolwentów „Pierwsza Praca”.
- Fundacja Rady Uczelni ds. Pośrednictwa, Korporacja Rand-College Placement Council Foundation/Rand Corporation, r.1994.
- Furmanek W., *Kompetencje-próba określenia pojęcia*, Edukacja Ogólnotechniczna 7/1997.
- Gonciarz W., *Personel*, Materiały szkoleniowe OSBK, Informator Praca 2004, wyd.: Agencja Promocji Modus, Kraków 2004, dostępne na: www.lpraca.gov.pl, serwis programu rządowego MGIP.
- Herr E. L., Cramer, S. H. *Planowanie Kariery Zawodowej* r.2001 cz.1
- Jancik G. *Jak zaplanować karierę*.
- Karney J. E., *Człowiek i praca. Międzynarodowa Szkoła Menadżerów*, Warszawa 1998
- *Kotwice kariery a moja ścieżka zawodowa*, artykuł DBM.
- Kowalski J., *Zawody przyszłości - dla kogo będzie praca za 10 lat*.
- Lelińska K., *Zawodoznawstwo w planowaniu kariery zawodowej*.
- Małecka A., *Doradztwo zawodowe w procesie kreowania indywidualnej kariery zawodowej*, 2011.
- Małecka A., *Doradztwo zawodowe w procesie kreowania indywidualnej kariery zawodowej*, 2011.
- Paszowska-Rogacz A., *Warsztat pracy europejskiego doradcy kariery zawodowej*, Warszawa: KOWEZiU, 2002 Walczyna, A. *Psychospołeczne aspekty planowania kariery zawodowej*.
- *Planowanie Strategiczne*, rozdział II.
- *Słownik języka polskiego PWN*, Warszawa 1994.
- Strykowski W., Strykowska J, Pielachowski J., *Kompetencje nauczyciela szkoły współczesnej*, Poznań 2003.
- Testy Zawodowe, cz. *Psychologia pracy, Rozwój kariery zawodowej*, 2009.

- Ustawa z dnia 24 listopada 2017 r. o imprezach turystycznych i powiązanych usługach turystycznych.

NETOGRAFIA

www.kadryturystyki.pl

www.federacja-konsumentow.org.pl

www.wiadomosciturystyczne.pl

www.pgi.gov.pl

www.baza-firm.com.pl

www.wtir.awf.krakow.pl

www.wupkrakow.praca.gov.pl

www.restauratorzy.pl

www.hotelarze.pl

www.mz.praca.gov.pl

www.stat.gov.pl

www.horecanet.pl

www.praca.pl

www.kursy.kwalifikacjeczawodowe.info