



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP1077_2: Progresar con eficacia y seguridad por barrancos de cualquier tipología y dificultad”

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional del “ECP1077_2: Progresar con eficacia y seguridad por barrancos de cualquier tipología y dificultad”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF:	Firma:
Nombre y apellidos del asesor/a: NIF:	Firma:

INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Las actividades profesionales aparecen ordenadas en bloques desde el número 1 en adelante. Cada uno de los bloques agrupa una serie de actividades más simples (subactividades) numeradas con 1.1., 1.2.,..., en adelante.

Lea atentamente la actividad profesional con que comienza cada bloque y a continuación las subactividades que agrupa. Marque con una cruz, en los cuadrados disponibles, el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de cada una de ellas. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

1: Preparar el material deportivo asegurando su estado y funcionamiento para llevar a buen fin la actividad y evitar lesiones o accidentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar la selección del material deportivo y equipamiento personal con criterios de oportunidad, peso y adecuación en relación a las características personales y naturaleza de la actividad.	☐	☐	☐	☐
1.2: Realizar la selección del material de equipamiento de instalaciones de "rápel" con criterios de prevención, seguridad y adecuación en relación con características del barranco y naturaleza de la actividad.	☐	☐	☐	☐
1.3: Realizar la reposición del material siguiendo criterios de seguridad y las recomendaciones del fabricante.	☐	☐	☐	☐
1.4: Realizar el mantenimiento preventivo y operativo del material con la frecuencia y especificidad necesarias permitiendo mantener las prestaciones del mismo.	☐	☐	☐	☐
1.5: Realizar el almacenaje del material deportivo asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.	☐	☐	☐	☐
1.6: Realizar el transporte del material deportivo se realiza asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.	☐	☐	☐	☐

2: Realizar la aproximación y el regreso al y desde el barranco respectivamente, con eficacia y seguridad portando todo el material para el descenso del barranco.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Aplicar de forma oportuna las técnicas de progresión en baja y media montaña, excluyendo el terreno nevado, necesarias para el recorrido de aproximación y de regreso al y desde el barranco respectivamente, ejecutando los movimientos y manteniendo posturas de equilibrio estático y dinámico.	☐	☐	☐	☐
2.2: Adaptar el ritmo de marcha en el recorrido de aproximación y de regreso al y desde el barranco respectivamente a las características del terreno y a los objetivos planteados, previendo el tiempo que requiere el recorrido de acceso, la realización del barranco y el regreso del mismo portando el material imprescindible.	☐	☐	☐	☐
2.3: Utilizar correctamente el material para la aproximación y el regreso al y desde el barranco respectivamente. Trasladar el material específico para la realización del recorrido por el barranco asegurando su estado y accesibilidad.	☐	☐	☐	☐

3: Superar los tramos del barranco con y sin la ayuda de cuerdas con eficacia y seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Utilizar el equipo y materiales de uso personal para la realización del recorrido conforme a las características del barranco, como elementos indispensables para el progreso por el mismo, con protección y seguridad.	☐	☐	☐	☐
3.2: Identifican, analizar y seleccionar las dificultades y las posibles zonas de paso, aplicando la técnica para la superación de las mismas, primando la seguridad, eficacia y rapidez.	☐	☐	☐	☐
3.3: Seleccionar las zonas de paso y las técnicas para conseguir el objetivo, teniendo en cuenta el nivel técnico personal, las posibilidades del material disponible y el análisis del terreno realizado.	☐	☐	☐	☐
3.4: Realizar la utilización de los cabos de anclaje durante la progresión, siguiendo el protocolo de uso y con especial atención en los lugares donde se encuentran instalados los pasamanos.	☐	☐	☐	☐
3.5: Ejecutan, manteniendo la finalidad y la seguridad en cada una de las acciones, las técnicas de progresión sin cuerda (saltos al agua, deslizamiento en tobogán, destrepe cara a la pendiente y a la pared y desplazamiento sobre caos) y de progresión con cuerda ("rápel" desembragable, "rápel" guiado,	☐	☐	☐	☐

3: Superar los tramos del barranco con y sin la ayuda de cuerdas con eficacia y seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
descenso en "cordelette", descenso controlado en polea, movimiento en pasamanos y pasos en fraccionamientos), cuando la situación lo requiere.				

4: Superar las dificultades de los barrancos acuáticos utilizando técnicas de natación y buceo de forma que permitan evitar o superar los elementos de la dinámica fluvial con eficacia y seguridad y continuar el recorrido portando el material.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Identifican y analizar los elementos de la dinámica fluvial, el caudal, las dificultades, peligros y posibles zonas de paso, apoyo o seguridad, de modo que se determinen los tramos conflictivos y las posibilidades de superarlos, siguiendo criterios de peligrosidad y/o dificultad técnica.	☐	☐	☐	☐
4.2: Seleccionar la trayectoria en el barranco de características acuáticas y las técnicas más correctas y seguras para conseguir el objetivo, teniendo en cuenta el nivel técnico personal, las posibilidades del material disponible y el análisis de la zona realizado.	☐	☐	☐	☐
4.3: Realizar la entrada en el agua con las técnicas adecuadas al objetivo pretendido y en condiciones de seguridad para uno mismo y el material.	☐	☐	☐	☐
4.4: Realizar la progresión en el agua utilizando las técnicas de nado con eficacia, garantizando la seguridad propia y del material y manteniendo un ritmo adecuado.	☐	☐	☐	☐
4.5: Adoptar la posición de seguridad en descenso en una corriente de agua de forma eficaz y segura, manteniendo la dirección y orientación del desplazamiento.	☐	☐	☐	☐
4.6: Realizar la superación de un obstáculo por debajo del agua o la recuperación de material hundido, utilizando las técnicas de nado en apnea.	☐	☐	☐	☐

5: Adaptar el ritmo y la técnica de progresión del barranco a las características del momento posibilitando su realización dentro de los límites de tiempo adecuados y en condiciones de cansancio o fatiga proporcionales a la dificultad y estado actual.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Adaptar el ritmo de progresión en el barranco a las características presentes del caudal de agua y las modificaciones del mismo por el efecto de arrastre, asegurando su realización en el tiempo previsto y dentro de los márgenes de seguridad adecuados.	☐	☐	☐	☐
5.2: Realizar el refuerzo de instalaciones o reposición de anclajes deteriorados siguiendo criterios de seguridad y aplicando las técnicas propias de instalación de seguros fijos.	☐	☐	☐	☐
5.3: Dosificar la nutrición e hidratación durante la progresión en el interior del barranco, evitando la deshidratación por vestimenta no transpirable en actividad física de larga duración, asegurando así el rendimiento deportivo.	☐	☐	☐	☐
5.4: Seleccionar las técnicas de progresión y maniobra primando la seguridad personal y la sencillez de ejecución.	☐	☐	☐	☐

6: Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no para tal fin, utilizando técnicas de acampada o vivac.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Seleccionar el lugar de acampada o vivac en función del encanto de su ubicación y funcionalidad asegurando su protección frente a los peligros objetivos naturales como caída de piedras, crecida de ríos, rayos o viento.	☐	☐	☐	☐
6.2: Ajustar la zona de pernoctación a la normativa de uso y conservación del medio natural.	☐	☐	☐	☐
6.3: Instalar la tienda teniendo en cuenta la orientación, el tipo de suelo, la inclinación de la pendiente, las características de la tienda y las posibilidades de anclaje al terreno.	☐	☐	☐	☐
6.4: Realizar el vivac planificado o forzado utilizando los materiales disponibles procurando las mayores garantías de confort y seguridad en el paso de la noche.	☐	☐	☐	☐
6.5: Seleccionar los lugares más apropiados para cocinar, comer y para las necesidades higiénicas en función de criterios de seguridad, funcionalidad y ambientales.	☐	☐	☐	☐

6: Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no para tal fin, utilizando técnicas de acampada o vivac.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.6: Respetar el entorno natural siguiendo las pautas que permitan la menor alteración posible del mismo.	☐	☐	☐	☐

7: Reconocer los recursos del entorno para aprovechar las posibilidades que ofrecen sin perjudicar su valor ecológico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
7.1: Respetar la normativa de protección ambiental y acceso al entorno natural y con atención especial a los barrancos, teniendo en cuenta el impacto ambiental y el uso del medio.	☐	☐	☐	☐
7.2: Identificar las características de los ecosistemas y especies frecuentes en los barrancos reconociendo su valor ambiental y actuando con el respeto a los mismos.	☐	☐	☐	☐
7.3: Identificar los recursos naturales para la supervivencia, permitiendo resolver posibles y variadas contingencias.	☐	☐	☐	☐
7.4: Identificar los fenómenos geológicos más característicos de la acción de las aguas en barrancos, reconociendo su valor ambiental, su relación con la génesis del barranco y actuando con respeto a los mismos.	☐	☐	☐	☐

8: Identificar los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural, utilizando los medios adecuados.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
8.1: Interpretar los mapas y predicciones meteorológicas generales y locales anticipando la posible evolución de los fenómenos atmosféricos para actuar en consecuencia.	☐	☐	☐	☐
8.2: Detectar e interpretar la posible evolución de los signos naturales indicadores de cambios meteorológicos.	☐	☐	☐	☐
8.3: Utilizar los aparatos de medición de la presión atmosférica interpretando la posible evolución meteorológica y actuar en consecuencia.	☐	☐	☐	☐

8: Identificar los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural, utilizando los medios adecuados.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
8.4: Identificar la morfología y el desnivel del barranco relacionando los cambios meteorológicos con la velocidad de variación de caudal del barranco.	☐	☐	☐	☐