



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP1634_2: Desplazarse con técnicas de esquí alpino y moto de nieve”

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 “ECP1634_2: Desplazarse con técnicas de esquí alpino y moto de nieve”.

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

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 equipo personal y material previa selección del mismo, para una evolución con seguridad por el área de nieve, utilizando tablas de esquí alpino.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Revisar las tablas de esquí alpino, fijaciones, botas, casco, mochila y bastones, previa selección de los mismos, preparándolos para su uso en condiciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Seleccionar la vestimenta (gafas, guantes, traje técnico y otros) y los EPI, teniendo en cuenta las condiciones y previsión meteorológica, temperatura, viento, lluvia, nieve, visibilidad y otras, para asegurar su utilización óptima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Someter el equipo personal y material a una constante revisión y mantenimiento, garantizando un estado de uso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Utilizar la vestimenta personal y el equipo de protección individual, según la tarea a realizar, cumpliendo con la normativa aplicable en materia de prevención de riesgos laborales y los criterios de la organización, para estar identificados y prevenir accidentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Aplicar las cremas con alta protección solar de forma uniforme y continuada por el rostro, prestando atención especial a las zonas más vulnerables al estar expuestas al sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2: Utilizar la vestimenta personal y el equipo de protección individual, según la tarea a realizar, cumpliendo con la normativa aplicable en materia de prevención de riesgos laborales y los criterios de la organización, para estar identificados y prevenir accidentes.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.2: Mantener las gafas con la protección UV homologada en su sitio, protegiendo los ojos, durante todo el tiempo de permanencia al aire libre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Ajustar las botas de esquí al pie, regulando los sistemas de cierres, canting, inclinación, flexión, sistemas walk on-off y modificaciones podo-métricas posibles, en caso de utilizarlos (plantillas, cuñas y otros), de manera que puntera y talonera cumplan la norma DIN ISO 7880, garantizando el desarrollo de la jornada de servicio con protección, seguridad y confortabilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.4: Ajustar las fijaciones de esquí a la bota, conforme a los valores que indica el cuadro de ajuste de la norma DIN ISO 11088, garantizando un funcionamiento óptimo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Fijar las botas a los esquís en cualquier situación, adecuándolos al estado del terreno con seguridad, destreza y agilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.6: Revisar las botas de esquiar, los esquís y las fijaciones, comprobando continuamente su estado, garantizando la seguridad y eficacia en su intervención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Utilizar el equipo de protección individual permanentemente, cumpliendo con la normativa aplicable en materia de prevención de riesgos laborales, en función de las condiciones meteorológicas, facilitando la identificación y localización inmediata.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar técnicas de esquí alpino con destreza y dominio para desenvolverse por el medio nevado con seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Utilizar los bastones, adaptando los apoyos y equilibrio a la ejecución de las diferentes técnicas del desplazamiento con tablas de esquí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Apoyar las tablas de esquí y bastones sobre el terreno, atendiendo a las diferencias que presente la orografía y las condiciones climáticas, de forma segura, evitando desplazamientos accidentales y facilitando su rápido uso posterior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3: Ejecutar técnicas de esquí alpino con destreza y dominio para desenvolverse por el medio nevado con seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.3: Ejecutar el descenso directo, la diagonal y derrapaje con destreza y control de la velocidad en diferentes tipos de pendientes y estados del medio nevado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Encadenar los virajes con ritmo y velocidad, adecuándolos al estado del medio nevado, las inclinaciones del terreno y condiciones meteorológicas de forma segura y rápida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Efectuar con seguridad la aplicación de técnicas que permiten la reducción de la velocidad y la parada, siempre que la situación lo requiera, adaptándose a las situaciones del terreno y elementos cercanos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.6: Ejecutar las técnicas que permiten desplazamientos en terrenos llanos y en pequeño ascenso (escalera, cuña invertida, paso patinador, "remar"), adaptándolas al perfil del terreno garantizando una eficaz progresión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.7: Realizar las técnicas de levantarse sobre medio nevado en cualquier situación, con seguridad, destreza y agilidad, economizando el gasto energético y evitando retardar la intervención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.8: Activar el estado de concentración y autoconfianza durante el traslado al lugar de la intervención por accidente, poniendo en práctica estrategias de autocontrol emocional.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Esquiar por el área de nieve, adaptando técnicas específicas de esquí alpino al transporte de materiales para poder intervenir en la prevención de accidentes, asistencia y rescate de víctimas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Adaptar los movimientos técnicos durante los desplazamientos con tablas de esquí alpino a la circunstancia de transportar los recursos materiales que permiten la vigilancia, balizamiento, reparación y/o asistencia en el espacio esquiable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Ejecutar las trayectorias, curvas, el ritmo y el control de la velocidad sobre tablas de esquí alpino portando materiales, combinando las diferentes técnicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Esquiar por el área de nieve, adaptando técnicas específicas de esquí alpino al transporte de materiales para poder intervenir en la prevención de accidentes, asistencia y rescate de víctimas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
de desplazamiento, adaptándose a las circunstancias cambiantes del terreno, garantizando el acceso rápido y seguro a las zonas de intervención.				
4.3: Adaptar el dominio y control de los esquís en el desplazamiento, transportando materiales a diferentes condiciones meteorológicas, garantizando un avance seguro y en unos parámetros de velocidad que permitan el acceso rápido a las zonas de intervención.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Ejecutar los cambios de dirección y orientaciones en parado y con las tablas de esquí alpino puestas, con fluidez y eficacia, con garantía de poder prestar el servicio demandado en las mejores condiciones de seguridad y rapidez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.5: Ejecutar las técnicas de desplazamientos, propulsión, avance y parada con tablas de esquí alpino, portando los materiales de prevención de riesgos laborales, asistencia y rescate, con seguridad y control para un servicio eficaz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Manejar la moto de nieve con y sin remolque con dominio y seguridad para poder intervenir en el traslado de materiales, asistencia, rescate y/o traslado de víctimas por el medio nevado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Manejar los sistemas de marchas, aceleración, frenos, frenos de estacionamiento y sistemas de retención (ripper), atendiendo a las capacidades técnicas de la moto, y adaptándose a las condiciones del terreno nevado, visibilidad y pendiente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Activar la utilización de los sistemas de señalización acústicos y visuales (sirena y rotativo luminoso), atendiendo a criterios de seguridad en el desplazamiento por el espacio esquiable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Ejecutar la conducción por el espacio esquiable abierto a los usuarios por los extremos, con trayectorias directas, sin cambios bruscos de dirección y adaptando la velocidad a las condiciones de ocupación de las pistas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4: Ejecutar los desplazamientos laterales atravesando pistas abiertas a los usuarios, adaptando la velocidad a la ocupación de la pista con los sistemas acústicos y visuales de señalización activados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Financiado por
la Unión Europea

5: Manejar la moto de nieve con y sin remolque con dominio y seguridad para poder intervenir en el traslado de materiales, asistencia, rescate y/o traslado de víctimas por el medio nevado.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.5: Ejecutar el transporte de materiales de señalización y/o asistencia con seguridad, garantizando su estabilidad y firmeza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6: Ejecutar las aproximaciones a zonas de intervención y asistencia a víctimas con seguridad, valorando previamente las condiciones de estabilidad y maniobrabilidad de la moto de nieve y atendiendo a sus capacidades técnicas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>