



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP1651_2: Ejecutar las técnicas de gobierno de embarcaciones a vela con aparejo libre con eficacia y seguridad”

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 “ECP1651_2: Ejecutar las técnicas de gobierno de embarcaciones a vela con aparejo libre con eficacia y seguridad”.

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: Identificar los fenómenos atmosféricos y las condiciones del entorno de forma continuada para navegar con eficacia y seguridad en embarcaciones de vela con aparejo libre.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Detectar los fenómenos atmosféricos (nubes, viento, niebla, otros) visualmente para garantizar una navegación segura.	☐	☐	☐	☐
1.2: Identificar los signos y señales del medio acuático de forma continuada para relacionarlos con las condiciones del tiempo meteorológico.	☐	☐	☐	☐
1.3: Detectar la dirección e intensidad del viento, sus cambios y evoluciones por medio de visualizaciones, sensaciones corporales o signos externos, para estimar la magnitud de su fuerza.	☐	☐	☐	☐
1.4: Identificar y manejar los aparatos de medición y predicción de fenómenos atmosféricos (anemómetro, barómetro, termómetro, veleta), interpretando y relacionando sus datos con las pautas a seguir según los cambios meteorológicos que se produzcan para garantizar la seguridad de la actividad.	☐	☐	☐	☐
1.5: Detectar los bajos, arenales u obstáculos, por la forma de las olas y color del agua para trazar la derrota.	☐	☐	☐	☐
1.6: Identificar las corrientes, mareas, fluctuaciones del nivel de agua, rompientes y bajos fondos de forma continuada para garantizar la seguridad, las derrotas y el horario de navegación.	☐	☐	☐	☐

2: Seleccionar y preparar las embarcaciones, aparejos y materiales, en función de las condiciones ambientales para navegar con garantías de seguridad en embarcaciones a vela con aparejo libre, efectuando su transporte, almacenamiento y mantenimiento.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Seleccionar y preparar los cascos, orzas, alerones, aparejos, drizas, cabos, escotas, líneas, así como las velas, cometas, mástiles, botavaras y barras y el estado de los equipos de navegación antes de realizar la actividad y se revisan periódicamente para asegurar su funcionamiento.	☐	☐	☐	☐
2.2: Preparar las drizas, cabos, escotas y líneas, así como las velas, cometas, mástiles, botavaras y barras, con rapidez y seguridad, teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas reinantes para garantizar su eficacia.	☐	☐	☐	☐
2.3: Ejecutar los nudos (cote y medio nudo, nudo de ocho, nudo llano, nudo de pescador, as de guía y ballestrinque) con rapidez, eficacia y seguridad, conociendo su empleo para utilizarlos según las posibles contingencias.	☐	☐	☐	☐
2.4: Comprobar los chalecos salvavidas, trajes isotérmicos y arneses, así como la estanqueidad de las embarcaciones regularmente para efectuar su mantenimiento y garantizar su estado operativo.	☐	☐	☐	☐
2.5: Seleccionar y disponer la indumentaria y accesorios personales (gorra, gafas, trajes de baño, protección solar y otros) para utilizarlos considerando las condiciones ambientales.	☐	☐	☐	☐
2.6: Aparejar las embarcaciones con seguridad, en función del tiempo meteorológico para realizar la actividad programada.	☐	☐	☐	☐
2.7: Transportar las embarcaciones y sus aparejos con seguridad, colocándolas en tierra, atendiendo a la velocidad, dirección y roles del viento para evitar su deterioro prematuro.	☐	☐	☐	☐
2.8: Almacenar las embarcaciones, aparejos y materiales de navegación después de la actividad, efectuando periódicamente las tareas de mantenimiento para su conservación en estado operativo: - Los materiales utilizados se limpian con agua dulce. - La cabuyería y nudos se revisa y/o sustituye en caso de necesidad después de su uso. - Los elementos de seguridad personal y ayuda a la navegación se comprueban asegurándose de su funcionamiento. - Las pequeñas roturas, tanto en velas como en cascos, se reparan garantizando su funcionamiento y estanqueidad.	☐	☐	☐	☐

3: Realizar con destreza las maniobras de izado, arrancada, salida desde playa y desde el agua y entrada a playa con embarcaciones a vela de aparejo libre, para garantizar la seguridad propia y de terceros durante su ejecución.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Izar el aparejo en condiciones de viento propicias para la iniciación deportiva en vela, procurando minimizar los posibles riesgos y el esfuerzo físico.	☐	☐	☐	☐
3.2: Adaptar la técnica de arrancada de la embarcación a las condiciones de mar y viento reinantes para navegar con seguridad.	☐	☐	☐	☐
3.3: Mantener el equilibrio del navegante y de la tabla con la vela izada en condiciones de viento propicias para la iniciación, realizando giros de 180° a voluntad, para orientar la tabla en la dirección elegida.	☐	☐	☐	☐
3.4: Realizar la técnica de salida desde la playa con rapidez y eficacia, cuando la dirección e intensidad del viento sea propicia para navegar con seguridad.	☐	☐	☐	☐
3.5: Emplear la técnica de salida desde el agua con soltura y dinamismo en aguas más profundas, cuando las condiciones ambientales lo permiten para navegar con seguridad.	☐	☐	☐	☐
3.6: Realizar las salidas o entradas de playa con destreza, tanto en situaciones en que el viento venga de mar o de tierra para navegar con seguridad.	☐	☐	☐	☐
3.7: Respetar y utilizar las zonas delimitadas para la entrada o salida de embarcaciones con rigor, para no interferir en el desarrollo de otras actividades.	☐	☐	☐	☐

4: Navegar con soltura y seguridad utilizando embarcaciones a vela con aparejo libre y realizando maniobras a voluntad para poder seguir el rumbo elegido.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Realizar la navegación en los rumbos, ceñida, través, largo y popa con corrección y eficacia, efectuando las acciones técnicas previas para el cazado de las velas o cometas, los movimientos de botavara o barra, y para adaptar las posiciones del navegante a las condiciones del medio y el rumbo elegido.	☐	☐	☐	☐
4.2: Cambiar el rumbo utilizando la técnica prevista, ejecutando con rapidez y eficacia las maniobras de virada y trasluchada para seguir el rumbo elegido.	☐	☐	☐	☐

4: Navegar con soltura y seguridad utilizando embarcaciones a vela con aparejo libre y realizando maniobras a voluntad para poder seguir el rumbo elegido.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.3: Realizar las acciones de parar o arrancar la embarcación a vela con aparejo libre e, incluso, la navegación hacia atrás, a voluntad con condiciones de viento suave y mar en calma para navegar con seguridad.	☐	☐	☐	☐
4.4: Utilizar el arnés cuando las condiciones de viento lo aconsejan, regulando la distancia y longitud de sus cabos antes y durante la navegación para equilibrar la fuerza del viento.	☐	☐	☐	☐
4.5: Anticipar el resultado de las maniobras sobre la propulsión, dirección y equilibrio de la tabla, ajustando de manera coordinada, permitiendo la distribución de los pesos, apoyos y agarres del gobernante para navegar con seguridad.	☐	☐	☐	☐
4.6: Identificar y tener en cuenta las situaciones de desequilibrio, caídas al agua tanto del gobernante como del aparejo procurando soluciones en cada caso, para minimizar el riesgo de accidente.	☐	☐	☐	☐
4.7: Tomar las balizas en recorridos preestablecidos, condicionando los rumbos y las maniobras para realizarlo en el menor tiempo posible.	☐	☐	☐	☐
4.8: Reconocer y aplicar los protocolos de actuación en caso de emergencia por las condiciones inesperadas de viento o agua, rotura del material y/o síntomas de fatiga, cuando la situación así lo requiere para garantizar la seguridad durante la navegación.	☐	☐	☐	☐