



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

ESTÁNDAR DE COMPETENCIAS PROFESIONALES “ECP2811_2: Garantizar el uso seguro de la sala de entrenamiento polivalente (sep)”

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 “ECP2811_2: Garantizar el uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)”.

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: Revisar la disposición espacial de la SEP distribuida en zonas de trabajo, asegurando la organización de su equipamiento para garantizar la eficiencia de uso.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Revisar las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos, garantizando su señalización y ubicación según su finalidad.	☐	☐	☐	☐
1.2: Supervisar la ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular, garantizando un espacio mínimo que permita la cómoda circulación de personas usuarias en torno a ellas.	☐	☐	☐	☐
1.3: Revisar los cables de alimentación de las máquinas, equipo de sonido y ordenadores dentro de la SEP, garantizando que estén aislados del tránsito de las personas usuarias.	☐	☐	☐	☐
1.4: Revisar la disposición del equipamiento móvil periódicamente, garantizando su ubicación original.	☐	☐	☐	☐

2: Verificar el estado del equipamiento (máquinas de entrenamiento) de la SEP y el material auxiliar, comprobando su estado de uso para prolongar su vida útil y garantizar la seguridad de las personas usuarias durante su presencia en ella.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
	☐	☐	☐	☐

2: Verificar el estado del equipamiento (máquinas de entrenamiento) de la SEP y el material auxiliar, comprobando su estado de uso para prolongar su vida útil y garantizar la seguridad de las personas usuarias durante su presencia en ella.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Revisar las mancuernas, comprobando su estabilidad y verificando la unión entre peso y agarre.				
2.2: Comprobar la disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil, subiendo y bajando el asiento y el respaldo, asegurando que encaja el cierre con cada nivel de ajuste.	☐	☐	☐	☐
2.3: Examinar los cables de acción de las máquinas de musculación y poleas que unen el peso con el agarre visualmente, comprobando la inexistencia de anomalías que interfieran en un recorrido fluido del movimiento.	☐	☐	☐	☐
2.4: Revisar los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas, haciendo un uso moderado de los mismos, verificando su seguridad y estabilidad.	☐	☐	☐	☐
2.5: Manipular los cierres de las barras, asegurando que tienen la fuerza o la retención necesaria para cumplir su función, revisando el estado de sus topes y soportes.	☐	☐	☐	☐
2.6: Comprobar el estado de las bicicletas, remos y elípticas ajustando sus respaldos, asientos, pedales y correas.	☐	☐	☐	☐
2.7: Comprobar el estado de las cintas de correr, observando que la banda de rodamiento esté centrada, el rodillo de transmisión engrasado y el sistema de frenado de emergencia en plenas facultades.	☐	☐	☐	☐
2.8: Supervisar las máquinas de musculación y cardiovasculares, verificando la inexistencia de piezas flojas o sueltas, así como tornillos sin apretar, o cables de alimentación pelados o desgastados o ruidos anormales.	☐	☐	☐	☐
2.9: Revisar los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga comprobando su funcionamiento.	☐	☐	☐	☐
2.10: Actualizar el inventario del material de la SEP de manera periódica, llevando un registro de la fecha de alta, número de unidades y estado de dichos materiales.	☐	☐	☐	☐

3: Alertar a las personas usuarias ante posibles riesgos por usos indebidos del equipamiento y/o material de la SEP, informando del uso establecido para prevenir el deterioro del mismo y garantizar una práctica segura.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Aportar las recomendaciones y advertencias a las personas usuarias cuando en sus ejecuciones no adecúan el peso con el que trabajar a sus posibilidades físicas.	☐	☐	☐	☐
3.2: Proporcionar los mensajes de rectificación a las personas usuarias cuando el uso que hacen de las máquinas y aparatos responden a un uso indebido.	☐	☐	☐	☐
3.3: Acometer las asistencias en el levantamiento de mancuernas por encima de la cabeza, auxiliando a las personas usuarias de las muñecas, garantizando la guía del movimiento.	☐	☐	☐	☐
3.4: Acometer los recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad a las personas usuarias cuando se les visualiza, trabajando con este material.	☐	☐	☐	☐
3.5: Advertir la información sobre la colocación del peso libre una vez utilizado, evitando emplear bancos o superficies elevadas que no estén diseñadas para tal fin, a las personas usuarias cuando se les visualiza trabajando con este material.	☐	☐	☐	☐

4: Fomentar una dinámica de trabajo confortable entre las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), promoviendo conductas respetuosas entre ellas para garantizar una dinámica de trabajo cordial.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Incitar el uso de las máquinas, aparatos, barras y mancuernas a compartir, evitando entre las personas usuarias retener su posesión por tiempo prolongado.	☐	☐	☐	☐
4.2: Controlar la higiene de las personas usuarias, garantizando que se acceda con calzado y ropa acorde a la práctica de actividad física, así como con toalla de uso personalizado sobre las máquinas.	☐	☐	☐	☐

4: Fomentar una dinámica de trabajo confortable entre las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), promoviendo conductas respetuosas entre ellas para garantizar una dinámica de trabajo cordial.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.3: Disipar las posibles disputas, discusiones e incidencias entre las personas usuarias, interviniendo con acciones de mediación.	☐	☐	☐	☐