

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar las técnicas de progresión en baja, media montaña y terreno nevado tipo nórdico

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP0506_2
Estado	BOE
Publicación	RD 915/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Preparar el equipo y material para itinerarios de baja y media montaña y terreno nevado tipo nórdico, asegurando su estado y funcionamiento para el desarrollo de la actividad, evitando lesiones o accidentes.

IC1.1 La selección del equipo de protección (calzado, entre otros) y material deportivo (raquetas de nieve, bastones, entre otros) se acomete con criterios de oportunidad, peso, sostenibilidad y adecuación en relación con las propias características personales y de la naturaleza de la actividad a realizar.

IC1.2 El mantenimiento preventivo y operativo del equipo y material deportivo se acomete con frecuencia y especificidad, permitiendo mantener las prestaciones del mismo.

IC1.3 El mantenimiento correctivo del equipo y material deportivo se acomete, siguiendo las instrucciones y consejo del fabricante, permitiendo mantener las prestaciones del mismo.

IC1.4 El almacenaje del equipo y material deportivo se acomete, asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones, y siguiendo las normas sobre homologación y caducidad del material.

IC1.5 El transporte del equipo y material deportivo se acomete, asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones, siguiendo las normas sobre homologación y caducidad del material, y facilitando el acceso al mismo.

EC2 Ejecutar las técnicas de progresión en media y baja montaña eficazmente para progresar con seguridad por los diferentes tipos de terreno.

IC2.1 Las técnicas de progresión en ascenso por pendientes de hierba y terrenos de vegetación espesa se aplican, apoyando toda la planta del pie, en trayectoria rectilínea, aprovechando los puntos donde la vegetación es menos espesa, avanzando en zig-zag cuando la pendiente es fuerte y manteniendo posturas que garanticen el equilibrio estático y dinámico.

IC2.2 Las técnicas de progresión en descenso por pendientes de hierba y terrenos de vegetación espesa se aplican, clavando los talones, en trayectoria rectilínea, aprovechando los puntos donde la vegetación es menos espesa, avanzando con el cuerpo colocado lateralmente a la pendiente cuándo esta es fuerte empleando los bastones para mantener el equilibrio y, si fuera necesario, crampones específicos para la hierba.

IC2.3 Las técnicas de progresión en ascenso por pedreras se aplican apoyando toda la planta del pie siempre que sea posible, con pasos muy cortos, avanzando en zigzag, usando los bastones para fabricar escalones que ayuden a la progresión.

IC2.4 Las técnicas de progresión en descenso por pedreras se aplican, descendiendo en la línea máxima de pendiente, con pequeños saltos, con grandes zancadas o deslizándose, evitando las piedras grandes empleando los bastones para mantener el equilibrio.

IC2.5 La progresión en caos de bloques se ejecuta, utilizando los más estables para avanzar trepando en el caso de que estos sean de gran tamaño.

IC2.6 La progresión en vadeo de ríos se ejecuta, identificando los puntos donde el cauce sea menos profundo y la corriente tenga menos fuerza, dando pequeños pasos en dirección transversal al curso del río, empleando un bastón para mantener el equilibrio, y, si esto no fuera suficiente, cruzando de dos en dos.

IC2.7 La velocidad de progresión para superar un desnivel positivo acumulado de 1.500 metros se mantiene a una velocidad constante que permita remontar 500 metros de desnivel en ascenso en una hora y avanzar a cinco kilómetros por hora en llano con el equipo deportivo adecuado al terreno de montaña variado.

IC2.8 La progresión por itinerarios de baja y media montaña se acomete, respetando el medio natural, evitando el aporte de residuos, el impacto negativo sobre el entorno al transitar por él y disfrutando de la naturaleza.

EC3 Ejecutar las técnicas de progresión en terreno nevado tipo nórdico eficazmente para progresar con seguridad con diferentes pendientes.

- IC3.1** El uso y manejo del material en la progresión por terreno nevado tipo nórdico se acomete de acuerdo al objetivo de uso, evitando lesiones o accidentes y un deterioro prematuro del mismo.
- IC3.2** La progresión en ascenso por pendientes suaves (hasta 10°) y empleando raquetas de nieve se ejecuta, abriéndolas en ángulo con las punteras hacia fuera, usando las alzas y clavando los bastones por detrás de la pisada.
- IC3.3** La progresión en ascenso por pendientes moderadas (hasta 20°) y empleando raquetas de nieve se ejecuta, avanzando en zig-zag, agarrando el bastón del lado del valle por la empuñadura mientras que el bastón del lado del monte se agarra a la altura en la que el brazo forme un ángulo de 90°.
- IC3.4** La progresión en ascenso por pendientes fuertes (hasta 30°) y empleando raquetas de nieve se ejecuta, afrontándolas directamente en la línea de máxima pendiente, fijando las taloneras para facilitar la tarea de tallar peldaños (nieve de dureza media o blanda) o dejándolas sueltas para aprovechar al máximo los crampones de las raquetas (nieve dura), regulando los bastones en una longitud corta.
- IC3.5** Las técnicas de progresión en descenso con nieve blanda y empleando raquetas de nieve se aplican dando grandes zancadas con las taloneras fijas y regulando los bastones con una longitud mayor de lo normal.
- IC3.6** Las técnicas de progresión en descenso con nieve dura y empleando raquetas de nieve se aplican, bajando de cara al valle, con la talonera fija, descargando a cada paso el peso sobre toda la raqueta, colocándola plana sobre la nieve dura para que claven los pinchos y agarres, ante la imposibilidad de romper la nieve ni hundir la parte trasera, regulando los bastones con una longitud mayor de lo normal.
- IC3.7** Las técnicas de auto-detención se ejecutan con precisión y celeridad, tanto con raquetas de nieve como sin ellas, adoptando una posición decúbito prono con la cabeza hacia arriba de manera que el cuerpo se separe de la pendiente nevada, extendiendo los brazos y clavando las puntas de las botas o en su caso, de las raquetas de nieve.
- EC4** Tomar decisiones sobre la propia ejecución, analizando el entorno y dosificando el esfuerzo para progresar en condiciones de seguridad.
- IC4.1** El ritmo de marcha empleado se adecúa constantemente durante el recorrido, a las características personales y del terreno, a los objetivos planteados y al tiempo de referencia para el recorrido.
- IC4.2** El lugar de paso más adecuado para cada situación se selecciona, visualizando el terreno y siguiendo criterios de idoneidad y seguridad.

IC4.3 Los indicios de terreno inseguro y pasos con dificultad se reconocen, adaptando las técnicas y ritmo de marcha al nivel técnico personal y manteniendo los niveles de seguridad e idoneidad.

IC4.4 La alimentación y la hidratación se acomete en función de las características de la actividad, y las condiciones de humedad y temperatura.

EC5 Acometer programas de auto-entrenamiento por terreno variado de baja y media montaña y terreno nevado tipo nórdico, incidiendo en el mantenimiento de condiciones físicas, técnicas y emocionales, evidenciando velocidad, resistencia y agilidad, superando obstáculos naturales para garantizar la propia seguridad y la de otras personas que en algún momento estén bajo la propia responsabilidad en este tipo de terreno.

IC5.1 La condición física personal se mantiene, entrenando tanto en instalación como en el medio natural de manera periódica y sistemática.

IC5.2 El dominio técnico personal en desplazamientos por terreno variado de baja y media montaña y terreno tipo nórdico se mantiene, entrenando de manera periódica y sistemática para tal fin.

IC5.3 La autoconfianza en el desenvolvimiento en el medio natural se mantiene, fomentando conductas de superación de dificultades y riesgos.

IC5.4 El manejo de las maniobras de cuerda, de progresión y auto-rescate se ejecutan con eficacia, seguridad y rapidez, entrenando y actualizándolas de manera periódica y sistemática.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Bastones de trekking. Casco. Raquetas de nieve. Bastones de esquí. Cuerdas y cordinos. Mosquetones de seguridad. Equipamiento personal de media montaña y montaña nevada. Vestimenta apropiada. Botiquín. Mantas aluminizadas. DVA (Detector de Víctimas de Avalanchas). Sondas de nieve. Palas de nieve. Sustancias dirigidas a la limpieza y mantenimiento de los materiales. Fichas técnicas de recorrido.

Alimentos para la práctica deportiva. Cantimplora o bolsa de hidratación para mochilas. Salas de entrenamiento deportivo. Lámpara frontal. Walkie talkie o personal móvil radio (PMR). Teléfono móvil o smartphone.

Información utilizada o generada

Manuales sobre características, mantenimiento y almacenaje de los materiales deportivos. Códigos de señalización de senderos. Programas de entrenamiento deportivo. Fichas de análisis de resultados de entrenamiento. Revistas especializadas de equipo y material deportivo de montaña. Catálogos de equipo deportivo de baja y media montaña. Normativa sobre prevención de riesgos laborales. Normativa de protección medioambiental.