

Estándar de competencias profesionales

Conducir bicicletas y vehículos de movilidad personal por zonas urbanas, rurales y naturales hasta media montaña

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP0508_2
Estado	BOE
Publicación	RD 543/2023

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Aplicar los mecanismos de percepción y decisión ante las condiciones, peligrosidad y dificultad del terreno, seleccionando la ejecución más acorde a cada circunstancia en función del propio nivel técnico y físico para garantizar el desarrollo de la ruta con garantías de seguridad.
- IC1.1** Los elementos de dificultad y obstáculos del tramo se identifican como estímulos a los que atender prioritariamente, descartando otros que también se perciben, pero son irrelevantes para las tomas de decisión y con tiempo suficiente para seleccionar in situ y sobre la marcha la ejecución técnica que responda a criterios de idoneidad, seguridad y nivel técnico personal.
- IC1.2** Los lugares de paso y las técnicas de ejecución ajustadas a cada situación se seleccionan in situ y sobre la marcha con rapidez y precisión de entre las posibles alternativas de respuesta en función de los requerimientos del terreno, siguiendo criterios de idoneidad, seguridad y nivel técnico personal.
- IC1.3** La atención selectiva y anticipación perceptiva centrada en los estímulos relevantes del entorno por lo que condicionan la ejecución se focaliza con plena concentración, obviando información superflua desligada de lo esencial para la elección motriz.
- IC1.4** Las condiciones especiales del terreno a consecuencia de posibles cambios meteorológicos se analizan durante la propia ejecución, decidiendo cómo ajustar las técnicas especiales de conducción a las circunstancias.

IC1.5 La creación y/o disposición de elementos externos artificiales y/o reestructuración del terreno para la superación de obstáculos debido a situaciones excepcionales se materializan como opciones de respuesta necesaria, asumiendo el respeto al medio ambiente y atendiendo a la propia condición física y ejecución técnica.

EC2 Conducir la bicicleta con estabilidad y seguridad por todo tipo de terrenos hasta media montaña, superando las condiciones del terreno para garantizar la seguridad en el desarrollo de la conducción.

IC2.1 La posición de conducción se ejecuta de manera segura en todo tipo de terrenos tanto en marcha como en parado, evidenciando la seguridad.

IC2.2 La frenada se realiza de manera controlada, garantizando la estabilidad, efectividad y cuidado con el medio ambiente.

IC2.3 La relación de marchas y sus cambios se manejan con la finalidad de optimizar la cadencia de pedaleo y de mejorar el rendimiento físico.

IC2.4 Las curvas y sus posibles direcciones se ejecutan mediante la masa energética y direccional del cuerpo y el manejo de la bicicleta para encontrar mayor fiabilidad.

IC2.5 Los cambios de peso del cuerpo sobre la bicicleta se ejecutan en cambios de nivel, piedras o escalones, evitando desequilibrios y caídas.

IC2.6 La velocidad ante los obstáculos de gran volumen se maneja, ejecutando la técnica específica, evitando que la bicicleta despegue sin control.

IC2.7 La mezcla de técnicas de acción conjunta se emplea en el terreno mixto y variado mejorando la eficacia de la trayectoria.

IC2.8 Las revoluciones por minuto se combinan con la técnica de subida en los tramos irregulares, superando los obstáculos sin poner pie a tierra.

IC2.9 Los cambios de dirección y otras maniobras se señalizan, oportunamente cuando se realicen en las vías de tráfico.

IC2.10 Los principios de la circulación preventiva en el tráfico urbano se evidencian con eficacia (ver y ser visto).

EC3 Adaptar la conducción a los diferentes tipos de bicicleta (e-bike, gravel, urbana) respondiendo con dominio técnico a cada circunstancia para garantizar la seguridad en la conducción.

IC3.1 Las inercias y el peso se gestionan acorde al tipo de bicicleta garantizando el control y dirección en cada una de las situaciones.

- IC3.2** Los modos de pedaleo y relaciones de marchas en las bicicletas eléctricas se seleccionan en función de las propias características e intereses como ciclista y atendiendo a las condiciones del terreno.
 - IC3.3** La información aportada por el tamaño, superficie de contacto y presión de los neumáticos se interpreta, ejecutando acciones técnicas acordes con las circunstancias.
 - IC3.4** El transporte de la bicicleta, cuando la dificultad del tramo lo requiera, se ejecuta, atendiendo al modelo de bicicleta, en función de su peso y dimensión, garantizando la seguridad y protección de la bicicleta.
 - IC3.5** La conducción de bicicletas no específicas de montaña, con alforjas, transportines o cestas, se adapta a la técnica propia del transporte de carga, garantizando no perderla durante el recorrido.
 - IC3.6** La conducción en terreno urbano se realiza sobre el carril bici o en su defecto, cumpliendo las normas del código de circulación.
 - IC3.7** Las normas de seguridad vial propias de la conducción en bicicleta se ponen de manifiesto en la conducción, atendiendo a colocación en la vía, adelantamiento, señalización de cambios de sentido y conducción en grupo.
- EC4** Manejar vehículos de movilidad personal (segway, patinete, entre otros: VMP) con destreza y seguridad para mantenerse continuamente familiarizado con su uso y evolución.
- IC4.1** El manual de usuario de los vehículos de movilidad personal (VMP) se revisa antes de su primer uso con el fin de conocer en profundidad sus características técnicas particulares.
 - IC4.2** Las inercias y el peso se gestionan acorde al tipo de vehículo de movilidad personal (VMP), garantizando el control del vehículo, la dirección deseada y tracción en cada tipo de terreno y situación.
 - IC4.3** La frenada en los vehículos de movilidad personal (VMP) se ejecuta de manera controlada, garantizando estabilidad, efectividad, y adherencia al terreno.
 - IC4.4** Los modos de potencia en los vehículos de movilidad personal (VMP) se seleccionan en la conducción en función de la propia experiencia como piloto, atendiendo a las condiciones del terreno y duración estimada de la travesía.
 - IC4.5** El estado de la unidad de carga se consulta de manera reiterativa durante el uso del vehículo de movilidad personal (VMP) para adecuar la marcha a la carga y al rango de los mismos.
 - IC4.6** La conducción en terreno urbano se ejecuta sobre el carril bici cumpliendo las normas del código de circulación, la normativa local aplicable en materia de VMP las normas de seguridad vial aplicables.

EC5 Desarrollar programas de auto-entrenamiento que permitan mantener las propias condiciones físicas, técnicas y emocionales requeridas para garantizar el esfuerzo que demanda la realización de rutas de bicicleta y vehículos de movilidad personal (segway, patinete, entre otros: VMP).

IC5.1 El estado físico personal y de salud se mantiene en condiciones, garantizando asumir esfuerzos prolongados, y técnicas de habilidad y destreza en la conducción en todo tipo de bicicletas y/o vehículos de movilidad personal (segway, patinete, entre otros: VMP).

IC5.2 La condición física se mantiene en niveles de eficiencia funcional, efectuando programas de entrenamiento de las cualidades físicas que combinen y alternen el método continuo y el fraccionado, así como los sistemas aeróbico y anaeróbico.

IC5.3 El dominio técnico personal se mantiene en condiciones óptimas, entrenando con la bicicleta de manera periódica y sistemática.

IC5.4 La disposición emocional para conducir la bicicleta con seguridad por diferentes terrenos se mantiene a lo largo del tiempo, reforzando la autoconfianza.

IC5.5 El dominio técnico personal y la disposición emocional en la conducción de vehículos de movilidad personal (VMP) se mantiene actualizado en función de las novedades y evoluciones tecnológicas y sus consecuencias, formándose con profesionales expertos en centros oficiales de distribución de VMP.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Guías de rutas en segways

Guías de itinerarios en vehículos de movilidad personal

Instructores en conducción de bicicletas

Dinamizadores de ciclismo activo

Guías de rutas urbanas/periurbanas en bicicleta

Guías de itinerarios en vehículos de movilidad urbana

Medios de producción

Bicicletas de todo tipo. Vehículos de movilidad personal (segway, patinete, entre otros: VMP). Equipamiento personal de ciclismo. Alforjas. Cestas, transportines y portabultos. Espacios e implementos para el acondicionamiento físico. Entorno natural hasta media montaña. Carreteras, entornos urbanos y senderos de distinto tipo óptimos para bicicletas. Carriles-bici. Permisos específicos para rutas de vehículos de movilidad personal (VMP) en las zonas donde se requiera.

Información utilizada o generada

Catálogos de materiales de ciclismo y bicicletas. Guías técnicas de uso de bicicletas. Bibliografía específica. Revistas especializadas. Normativa aplicable sobre acceso a zonas restringidas y de seguridad. Programas de entrenamiento. Fichas de control de entrenamiento. Ordenanza territorial de movilidad en zonas urbanas. Regulación territorial sobre el uso de bicicleta de montaña en el medio natural. Reglas del código de circulación vial que afectan a ciclistas. Instrucción de tráfico relativa a vehículos de movilidad personal (VMP). Normativa municipal de la zona sobre vehículos de movilidad personal (VMP).