

Estándar de competencias profesionales

Progresar con eficacia y seguridad por barrancos de cualquier tipología y dificultad

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP1077_2
Estado	BOE
Publicación	Orden PRE/1340/2016

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Preparar el material deportivo asegurando su estado y funcionamiento para llevar a buen fin la actividad y evitar lesiones o accidentes.

IC1.1 La selección del material deportivo y equipamiento personal se realiza con criterios de oportunidad, peso y adecuación en relación a las características personales y naturaleza de la actividad.

IC1.2 La selección del material de equipamiento de instalaciones de "rápel" se realiza con criterios de prevención, seguridad y adecuación en relación con características del barranco y naturaleza de la actividad.

IC1.3 La reposición del material se realiza siguiendo criterios de seguridad y las recomendaciones del fabricante.

IC1.4 El mantenimiento preventivo y operativo del material se realiza con la frecuencia y especificidad necesarias permitiendo mantener las prestaciones del mismo.

IC1.5 El almacenaje del material deportivo se realiza asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.

IC1.6 El transporte del material deportivo se realiza asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.

EC2 Realizar la aproximación y el regreso al y desde el barranco respectivamente, con eficacia y seguridad portando todo el material para el descenso del barranco.

IC2.1 Las técnicas de progresión en baja y media montaña, excluyendo el terreno nevado, necesarias para el recorrido de aproximación y de regreso al y desde el barranco respectivamente, se aplican de forma oportuna ejecutando los movimientos y manteniendo posturas de equilibrio estático y dinámico.

IC2.2 El ritmo de marcha en el recorrido de aproximación y de regreso al y desde el barranco respectivamente se adapta a las características del terreno y a los objetivos planteados previendo el tiempo que requiere el recorrido de acceso, la realización del barranco y el regreso del mismo portando el material imprescindible.

IC2.3 El material para la aproximación y el regreso al y desde el barranco respectivamente se utiliza correctamente y el material específico para la realización del recorrido por el barranco se traslada asegurando su estado y accesibilidad.

EC3 Superar los tramos del barranco con y sin la ayuda de cuerdas con eficacia y seguridad.

IC3.1 El equipo y materiales de uso personal para la realización del recorrido se utilizan conforme a las características del barranco, como elementos indispensables para el progreso por el mismo, con protección y seguridad.

IC3.2 Las dificultades y las posibles zonas de paso se identifican, analizan y seleccionan aplicando la técnica para la superación de las mismas, primando la seguridad, eficacia y rapidez.

IC3.3 Las zonas de paso y las técnicas para conseguir el objetivo se seleccionan teniendo en cuenta el nivel técnico personal, las posibilidades del material disponible y el análisis del terreno realizado.

IC3.4 La utilización de los cabos de anclaje durante la progresión se realiza siguiendo el protocolo de uso y con especial atención en los lugares donde se encuentran instalados los pasamanos.

IC3.5 Las técnicas de progresión sin cuerda (saltos al agua, deslizamiento en tobogán, destrepe cara a la pendiente y a la pared y desplazamiento sobre caos) y de progresión con cuerda ("rápel" desembragable, "rápel" guiado, descenso en "cordelette", descenso controlado en polea, movimiento en pasamanos y pasos en fraccionamientos), cuando la situación lo requiere, se ejecutan manteniendo la finalidad y la seguridad en cada una de las acciones.

EC4 Superar las dificultades de los barrancos acuáticos utilizando técnicas de natación y buceo de forma que permitan evitar o superar los elementos de la dinámica fluvial con eficacia y seguridad y continuar el recorrido portando el material.

- IC4.1** Los elementos de la dinámica fluvial, el caudal, las dificultades, peligros y posibles zonas de paso, apoyo o seguridad se identifican y analizan, de modo que se determinen los tramos conflictivos y las posibilidades de superarlos, siguiendo criterios de peligrosidad y/o dificultad técnica.
- IC4.2** La trayectoria en el barranco de características acuáticas y las técnicas más correctas y seguras para conseguir el objetivo se seleccionan teniendo en cuenta el nivel técnico personal, las posibilidades del material disponible y el análisis de la zona realizado.
- IC4.3** La entrada en el agua se realiza con las técnicas adecuadas al objetivo pretendido y en condiciones de seguridad para uno mismo y el material.
- IC4.4** La progresión en el agua se realiza utilizando las técnicas de nado con eficacia garantizando la seguridad propia y del material, manteniendo un ritmo adecuado.
- IC4.5** La posición de seguridad en descenso en una corriente de agua se adopta de forma eficaz y segura manteniendo la dirección y orientación del desplazamiento.
- IC4.6** La superación de un obstáculo por debajo del agua o la recuperación de material hundido se realizan utilizando las técnicas de nado en apnea.
- EC5** Adaptar el ritmo y la técnica de progresión del barranco a las características del momento posibilitando su realización dentro de los límites de tiempo adecuados y en condiciones de cansancio o fatiga proporcionales a la dificultad y estado actual.
- IC5.1** El ritmo de progresión en el barranco se adapta a las características presentes del caudal de agua y las modificaciones del mismo por el efecto de arrastre, asegurando su realización en el tiempo previsto y dentro de los márgenes de seguridad adecuados.
- IC5.2** El refuerzo de instalaciones o reposición de anclajes deteriorados se realiza siguiendo criterios de seguridad y aplicando las técnicas propias de instalación de seguros fijos.
- IC5.3** La nutrición e hidratación durante la progresión en el interior del barranco se dosifican evitando la deshidratación por vestimenta no transpirable en actividad física de larga duración, asegurando así el rendimiento deportivo.
- IC5.4** Las técnicas de progresión y maniobra se seleccionan primando la seguridad personal y la sencillez de ejecución.
- EC6** Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no para tal fin, utilizando técnicas de acampada o vivac.
- IC6.1** El lugar de acampada o vivac se selecciona en función del encanto de su ubicación y funcionalidad asegurando su protección frente a los peligros objetivos naturales como caída de piedras, crecida de ríos, rayos o viento.

- IC6.2** La zona de pernoctación se ajusta a la normativa de uso y conservación del medio natural.
 - IC6.3** La tienda se instala teniendo en cuenta la orientación, el tipo de suelo, la inclinación de la pendiente, las características de la tienda y las posibilidades de anclaje al terreno.
 - IC6.4** El vivac planificado o forzado se realiza utilizando los materiales disponibles procurando las mayores garantías de confort y seguridad en el paso de la noche.
 - IC6.5** Los lugares más apropiados para cocinar, comer y para las necesidades higiénicas se seleccionan en función de criterios de seguridad, funcionalidad y ambientales.
 - IC6.6** El entorno natural se respeta siguiendo las pautas que permitan la menor alteración posible del mismo.
- EC7** Reconocer los recursos del entorno para aprovechar las posibilidades que ofrecen sin perjudicar su valor ecológico.
- IC7.1** La normativa de protección ambiental y acceso al entorno natural y con atención especial a los barrancos se respeta teniendo en cuenta el impacto ambiental y el uso del medio.
 - IC7.2** Las características de los ecosistemas y especies frecuentes en los barrancos se identifican reconociendo su valor ambiental y actuando con el respeto a los mismos.
 - IC7.3** Los recursos naturales para la supervivencia son identificados permitiendo resolver posibles y variadas contingencias.
 - IC7.4** Los fenómenos geológicos más característicos de la acción de las aguas en barrancos se identifican reconociendo su valor ambiental, su relación con la génesis del barranco y actuando con respeto a los mismos.
- EC8** Identificar los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural, utilizando los medios adecuados.
- IC8.1** Los mapas y predicciones meteorológicas generales y locales se interpretan anticipando la posible evolución de los fenómenos atmosféricos para actuar en consecuencia.
 - IC8.2** Los signos naturales indicadores de cambios meteorológicos se detectan e interpreta la posible evolución de los mismos.
 - IC8.3** Los aparatos de medición de la presión atmosférica se utilizan interpretando la posible evolución meteorológica y se actúa en consecuencia.
 - IC8.4** La morfología y el desnivel del barranco se identifican relacionando los cambios meteorológicos con la velocidad de variación de caudal del barranco.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Monitores deportivos en campamentos
Mantenedores de instalaciones de "rápel" y pasamanos de barrancos
Equipadores de rutas de barrancos
Ayudantes en salvamento y rescate
Guías en actividades de barrancos

Medios de producción

Cuerdas para el descenso de barrancos. Equipamiento personal de media montaña y descenso de barrancos. Mantas aluminizadas. Cordinos de longitudes diferentes. Bidones estanco. Mapas cartográficos. Croquis de barrancos. Mapas de información meteorológica general y local. Brújula. GPS. Altimetro. Tiendas de campaña. Sustancias para la limpieza y mantenimiento del equipo y materiales. Zonas de acampada autorizadas. Medios de transporte. Zonas de baja y media montaña. Zonas de barrancos. Espacios e implementos para acondicionamiento físico. Material de vivac. Fichas técnicas de recorrido. Alimentos y bebidas adecuadas para la práctica deportiva. Material deportivo personal específico para el descenso de barrancos (arnés, casco, gafas de bucear, cabos de anclaje, bidón estanco, descensores, mosquetones, "maillones", burilador, mochila y otros). Botiquín de urgencia. Material de reparación de trajes de neopreno. Navaja de acero inoxidable.

Información utilizada o generada

Manuales de técnicas de progresión en media y baja montaña. Manuales de técnicas de progresión en barrancos. Manuales de equipamientos deportivos de barrancos. Mapas de predicción meteorológica. Manuales sobre características, mantenimiento y almacenaje del equipo y materiales deportivos. Manuales de acampada y vivac. Manuales de predicción meteorológica por indicios. Manuales sobre cartografía y orientación. Guías sobre el medio natural de media montaña. Guías sobre el medio natural de barrancos. Manuales sobre metodología de educación ambiental. Normativa de protección y acceso al medio natural. Dietas típicas de nutrición deportiva. Programa personal de entrenamiento físico y técnico. Fichas personales de análisis de resultados de entrenamiento. Revistas especializadas. Catálogos de material y equipo de descenso de barrancos.