

Estándar de competencias profesionales

Garantizar el uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2811_2
Estado	BOE
Publicación	RD 1021/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

EC1 Revisar la disposición espacial de la SEP distribuida en zonas de trabajo, asegurando la organización de su equipamiento para garantizar la eficiencia de uso.

IC1.1 Las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos se revisan, garantizando su señalización y ubicación según su finalidad.

IC1.2 La ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular se supervisa, garantizando un espacio mínimo que permita la cómoda circulación de personas usuarias en torno a ellas.

IC1.3 Los cables de alimentación de las máquinas, equipo de sonido y ordenadores dentro de la SEP se revisan, garantizando que estén aislados del tránsito de las personas usuarias.

IC1.4 La disposición del equipamiento móvil se revisa periódicamente, garantizando su ubicación original.

EC2 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.

IC2.1 Las mancuernas se revisan, comprobando su estabilidad y verificando la unión entre peso y agarre.

- IC2.2** La disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil se comprueba, subiendo y bajando el asiento y el respaldo, asegurando que encaja el cierre con cada nivel de ajuste.
 - IC2.3** Los cables de acción de las máquinas de musculación y poleas que unen el peso con el agarre se examinan visualmente, comprobando la inexistencia de anomalías que interfieran en un recorrido fluido del movimiento.
 - IC2.4** Los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas se revisan, haciendo un uso moderado de los mismos, verificando su seguridad y estabilidad.
 - IC2.5** Los cierres de las barras se manipulan, asegurando que tienen la fuerza o la retención necesaria para cumplir su función, revisando el estado de sus topes y soportes.
 - IC2.6** El estado de las bicicletas, remos y elípticas se comprueban ajustando sus respaldos, asientos, pedales y correas.
 - IC2.7** El estado de las cintas de correr se comprueban, observando que la banda de rodamiento esté centrada, el rodillo de transmisión engrasado y el sistema de frenado de emergencia en plenas facultades.
 - IC2.8** Las máquinas de musculación y cardiovasculares se supervisan, verificando la inexistencia de piezas flojas o sueltas, así como tornillos sin apretar, o cables de alimentación pelados o desgastados o ruidos anormales.
 - IC2.9** Los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga se revisa comprobando su funcionamiento.
 - IC2.10** El inventario del material de la SEP se actualiza de manera periódica, llevando un registro de la fecha de alta, número de unidades y estado de dichos materiales.
- EC3** 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.
- IC3.1** Las recomendaciones y advertencias se aportan a las personas usuarias cuando en sus ejecuciones no adecúan el peso con el que trabajar a sus posibilidades físicas.
 - IC3.2** Los mensajes de rectificación se proporcionan a las personas usuarias cuando el uso que hacen de las máquinas y aparatos responden a un uso indebido.
 - IC3.3** Las asistencias en el levantamiento de mancuernas por encima de la cabeza se acometen, auxiliando a las personas usuarias de las muñecas, garantizando la guía del movimiento.

IC3.4 Los recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad se acometen a las personas usuarias cuando se les visualiza, trabajando con este material.

IC3.5 La información sobre la colocación del peso libre una vez utilizado, evitando emplear bancos o superficies elevadas que no estén diseñadas para tal fin, se advierte a las personas usuarias cuando se les visualiza trabajando con este material.

EC4 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.

IC4.1 El uso de las máquinas, aparatos, barras y mancuernas se incitan a compartir, evitando entre las personas usuarias retener su posesión por tiempo prolongado.

IC4.2 La higiene de las personas usuarias se controla, 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.

IC4.3 Las posibles disputas, discusiones e incidencias entre las personas usuarias se disipan, interviniendo con acciones de mediación.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Sala de entrenamiento polivalente interior y exterior. Bicicletas estáticas, elípticas, remos, máquina polivalente de estiramientos, tapices rodantes, simuladores de subida de escaleras, máquinas de esquí, máquinas de poleas con placas, poleas, máquinas de musculación neumáticas, máquinas de musculación de peso libre, trepa, barras, discos, halteras, mancuernas. Bancos de trabajo: fijo, articulado, con soportes, lastres, entre otros. Colchonetas. Espalderas. Kettlebells. Cajones. Bandas elásticas. Pelotas y balones (de estabilidad, de gran y pequeño diámetro, con peso, de espuma y otros). Rulos, rodillos o barras de espuma, picas de madera. Espejos. Cinturones de protección zona lumbar y abdominal. Equipos de música, equipo de megafonía y medios audiovisuales. Báscula de bioimpedancia. Pulsómetro.

Dinamómetro. Tensiómetro. Equipos informáticos. Aplicaciones informáticas de gestión de inventario. Carteles informativos de averías y zonas temporalmente restringidas. Material de señalización y balizamiento. Lubricante específico. Mosquetones. Set de llaves allen. Equipo de herramientas.

Información utilizada o generada

Instrucciones y/o guías de uso de funcionamiento de equipamiento y materiales. Inventario del equipamiento y material. Partes de trabajo. Partes de averías. Fichas de personas usuarias. Normativa sobre riesgos laborales. Normativa sobre protección medioambiental.