

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>UNIDAD DE COMPETENCIA</b> | <b>Progresar con eficacia y seguridad por barrancos de cualquier tipología y dificultad</b> |
| <b>Nivel</b>                 | 2   |
| <b>Código</b>                | UC1077_2  |

### Realizaciones profesionales y criterios de realización

**RP 1:** Preparar el material deportivo asegurando su estado y funcionamiento para llevar a buen fin la actividad y evitar lesiones o accidentes.

CR 1.1 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.

CR 1.2 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.

CR 1.3 La reposición del material se realiza siguiendo criterios de seguridad y las recomendaciones del fabricante.

CR 1.4 El mantenimiento preventivo y operativo del material se realiza con la frecuencia y especificidad necesarias permitiendo mantener las prestaciones del mismo.

CR 1.5 El almacenaje del material deportivo se realiza asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.

CR 1.6 El transporte del material deportivo se realiza asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.

**RP 2:** Realizar la aproximación y el regreso al y desde el barranco respectivamente, con eficacia y seguridad porteadando todo el material para el descenso del barranco.

CR 2.1 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.

CR 2.2 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.

CR 2.3 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.

**RP 3:** Superar los tramos del barranco con y sin la ayuda de cuerdas con eficacia y seguridad.

CR 3.1 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.

CR 3.2 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.

CR 3.3 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.

CR 3.4 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.

CR 3.5 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.

**RP 4:** 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 porteadando el material.

CR 4.1 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.

CR 4.2 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.

CR 4.3 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.

CR 4.4 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.

CR 4.5 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.

CR 4.6 La superación de un obstáculo por debajo del agua o la recuperación de material hundido se realizan utilizando las técnicas de nado en apnea.

**RP 5: 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.**

CR 5.1 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.

CR 5.2 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.

CR 5.3 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.

CR 5.4 Las técnicas de progresión y maniobra se seleccionan primando la seguridad personal y la sencillez de ejecución.

**RP 6: Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no para tal fin, utilizando técnicas de acampada o vivac.**

CR 6.1 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.

CR 6.2 La zona de pernoctación se ajusta a la normativa de uso y conservación del medio natural.

CR 6.3 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.

CR 6.4 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.

CR 6.5 Los lugares más apropiados para cocinar, comer y para las necesidades higiénicas se seleccionan en función de criterios de seguridad, funcionalidad y ambientales.

CR 6.6 El entorno natural se respeta siguiendo las pautas que permitan la menor alteración posible del mismo.

**RP 7: Reconocer los recursos del entorno para aprovechar las posibilidades que ofrecen sin perjudicar su valor ecológico.**

CR 7.1 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.

CR 7.2 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.

CR 7.3 Los recursos naturales para la supervivencia son identificados permitiendo resolver posibles y variadas contingencias.

CR 7.4 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.

**RP 8: Identificar los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural, utilizando los medios adecuados.**

CR 8.1 Los mapas y predicciones meteorológicas generales y locales se interpretan anticipando la posible evolución de los fenómenos atmosféricos para actuar en consecuencia.

CR 8.2 Los signos naturales indicadores de cambios meteorológicos se detectan e interpreta la posible evolución de los mismos.

CR 8.3 Los aparatos de medición de la presión atmosférica se utilizan interpretando la posible evolución meteorológica y se actúa en consecuencia.

CR 8.4 La morfología y el desnivel del barranco se identifican relacionando los cambios meteorológicos con la velocidad de variación de caudal del barranco.

## **Contexto profesional**

### **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.

### **Productos y resultados**

Progresión según el tipo de terreno y barranco. Selección del tipo de barranco en función del objetivo deportivo establecido. Realización el descenso de barranco previsto. Ubicación en el medio natural en el cual se desarrolla el recorrido. Conocimiento y utilización del equipo y materiales deportivos. Almacenaje y mantenimiento de las prestaciones del material deportivo. Reparaciones básicas del traje de neopreno. Desarrollo de la actividad en las condiciones meteorológicas adecuadas. Reconocimiento de los cambios bruscos del tiempo y toma de decisiones de seguridad. Cálculo de caudales de agua en barrancos. Identificación de los elementos de la dinámica fluvial característicos de los barrancos. Selección y adecuación de la zona de acampada o vivac garantizando el máximo confort y seguridad. Selección e ingestión de los alimentos durante la práctica deportiva. Programas de autoentrenamiento personalizados específicos para el descenso de barrancos. Fichas de autoevaluación de resultados de los programas de entrenamiento. Mantenimiento de la capacidad física y técnica para descender cualquier tipo de barranco. Valoración de la capacidad personal para superar las dificultades del terreno.

### **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.