

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL:

Acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

<i>Familia Profesional:</i>	Actividades Físicas y Deportivas
<i>Nivel:</i>	3
<i>Código:</i>	AFD097_3
<i>Estado:</i>	BOE
<i>Publicación:</i>	RD 1021/2024
<i>Referencia Normativa:</i>	Orden PRA/262/2017, RD 1087/2005, RD 146/2011, Orden PRE/1340/2016, RD 295/2004

Competencia general

Ejecutar, instruir y prestar apoyo a personas usuarias en actividades de acondicionamiento físico, en una Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP), siguiendo protocolos y programación de referencia, velando por la seguridad y efectividad de las ejecuciones, desde la observancia y promoción de la salud y el bienestar, en los límites de coste previstos.

Unidades de competencia

- UC2809_2:** Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
- UC2810_3:** Trasladar la programación de referencia diseñada por el centro a las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
- UC2811_2:** Garantizar el uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
- UC0275_3:** Apoyar a la persona usuaria en la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
- UC0272_2:** ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Entorno Profesional

Ámbito Profesional

Desarrolla su actividad profesional en el área de prestación de servicios de deportes, ocio y turismo, dedicada al acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente, en entidades de naturaleza pública o privada, empresas de tamaño pequeño y mediano, por cuenta ajena, con independencia de su forma jurídica. Desarrolla su actividad dependiendo, en su caso, funcional y/o jerárquicamente de un superior. En el desarrollo de la actividad profesional se aplican los principios de accesibilidad universal y diseño universal o diseño para todas las personas de acuerdo con la normativa aplicable.

Sectores Productivos

Se ubica en los sectores del deporte, actividad física, ocio y turismo

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Los términos de la siguiente relación de ocupaciones y puestos de trabajo se utilizan con carácter genérico y omnicomprendivo de mujeres y hombres.

- Técnicos de Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

- Monitores de Sala de Entrenamiento Polivalente
- Técnicos de apoyo en la preparación física de deportistas

Formación Asociada (480 horas)

Módulos Formativos

- MF2809_2:** Ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) (120 horas)
- MF2810_3:** Presentación de la programación de referencia diseñada por el centro a las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) (90 horas)
- MF2811_2:** Uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) (90 horas)
- MF0275_3:** Apoyo a la persona usuaria en la sala de entrenamiento polivalente (SEP) (120 horas)
- MF0272_2:** PRIMEROS AUXILIOS (60 horas)

UNIDAD DE COMPETENCIA 1

Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Nivel: 2

Código: UC2809_2

Estado: Tramitación BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Manejar el equipamiento y material de la SEP, dominando sus usos, precauciones y funciones para explotar todas sus posibilidades de manera segura y eficiente.

CR1.1 El equipamiento destinado al trabajo cardiovascular se adapta, seleccionando la velocidad, inclinación y resistencia a ejercer, ajustándolo a las propias condiciones biomecánicas.

CR1.2 El equipamiento destinado al trabajo de fuerza en máquinas guiadas (jalón, prensa de piernas entre otras) se utiliza, manejando sus partes ajustables, y consiguiendo la postura buscada.

CR1.3 El equipamiento destinado al trabajo semi/dirigido de fuerza (torres y cruces de poleas, bancos, "multipower", entre otros) se utiliza, adaptando sus partes ajustables y adecuándolo a las propias condiciones biomecánicas.

CR1.4 Los materiales auxiliares como mancuernas, discos, barras, kettlebells, elásticos, balones y sacos, entre otros, se utilizan en la ejecución de ejercicios, explotando sus variantes.

CR1.5 Los materiales auxiliares de apoyo como bases inestables y colchonetas se utilizan en la ejecución de ejercicios, explotando sus variantes.

RP2: Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la sala de entrenamiento polivalente (SEP) para obtener beneficios biológicos y fisiológicos.

CR2.1 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad se ejecutan, teniendo en cuenta los propios rangos de movilidad articular sin superar los límites del movimiento o la posición.

CR2.2 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad se ejecutan, incidiendo en la colocación del cuerpo garantizando el control postural.

CR2.3 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad se ejecutan, asegurando una elongación muscular eficiente, evitando movimientos sin control.

CR2.4 Los ejercicios orientados a la mejora de la propia flexibilidad se ejecutan haciendo hincapié en la seguridad, aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.

RP3: Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia fuerza con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP).

CR3.1 Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, aplicando su técnica, con un origen y final de rango de movimiento acorde con los objetivos del ejercicio y las posibilidades del grupo muscular implicado.

CR3.2 Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, siguiendo un ritmo, buscando la efectividad para su objetivo fisiológico.

CR3.3 Los ejercicios orientados a la mejora de la fuerza se secuencian, siguiendo una progresión de dificultad y complejidad.

CR3.4 Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, llegando a alcanzar la intensidad deseada dosificando el esfuerzo.

CR3.5 Los ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza se ejecutan, haciendo hincapié en la seguridad, aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.

RP4: Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular con eficiencia y seguridad, manejando los recursos de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP) para obtener beneficios biológicos y fisiológicos.

CR4.1 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, teniendo en cuenta la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE), aplicando la intensidad del estímulo según el objetivo fisiológico.

CR4.2 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, controlando el nivel de impacto articular, si es necesario adaptando la dificultad al propio nivel como ejecutante.

CR4.3 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, trabajando con las variables de tiempo e intensidad.

CR4.4 Los ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular se ejecutan, manteniendo el ritmo de frecuencia cardiaca acorde con el tipo de esfuerzo planteado.

RP5: Entrenar la propia condición física mediante un trabajo eficiente y seguro, aprovechando los recursos disponibles e interactuando respetuosamente con otras personas usuarias para vivenciar la experiencia del entrenamiento en la SEP.

CR5.1 La indumentaria acorde a una actividad de entrenamiento en SEP se viste, garantizando la higiene habitual de la misma.

CR5.2 La hidratación en diferentes momentos del entrenamiento se evidencia, utilizando agua u otras bebidas reparatoras ante el ejercicio.

CR5.3 Los ejercicios de acondicionamiento físico se ejecutan, incidiendo en el control postural durante todas las fases del ejercicio.

CR5.4 Los ejercicios de acondicionamiento físico se ejecutan, garantizando la dosificación del esfuerzo equilibrándolo con un espíritu de superación.

Contexto profesional

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.

Productos y resultados

Manejo del equipamiento y material de la SEP. Ejecución de ejercicios orientados a desarrollar la flexibilidad. Ejecución de ejercicios orientados a desarrollar la fuerza. Ejecución de ejercicios orientados a desarrollar la resistencia cardiovascular. Entrenamiento de la propia condición física.

Información utilizada o generada

Instrucciones y/o guías de uso de funcionamiento de equipamiento y materiales. Programación de referencia de entrenamiento. Normativa sobre riesgos laborales. Normativa sobre protección medioambiental.

UNIDAD DE COMPETENCIA 2

Trasladar la programación de referencia diseñada por el centro a las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Nivel: 3
Código: UC2810_3
Estado: Tramitación BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

- RP1:** Interpretar la programación de referencia aportada por el centro, identificando los elementos que la componen para trasladarla a las personas usuarias de manera comprensible, adaptada a cada perfil de ejecutante en la SEP.
- CR1.1** La programación de referencia aportada por el centro se interpreta, dando sentido a lo que aporta como pauta del trabajo a realizar por parte de las personas usuarias.
 - CR1.2** Los elementos que conforman la programación se analizan, adaptándose en base al perfil de cada una de las personas usuarias.
 - CR1.3** La información reflejada en la programación se comunica a la persona usuaria mediante un lenguaje sencillo y comprensible, proporcionando pautas concretas de actuación para trabajar en la SEP.
- RP2:** Recabar información sobre las personas usuarias, registrando datos mediante entrevista y/o cuestionarios previamente seleccionados por el centro, para contribuir a la descripción necesaria del contexto sobre el que aplicar la programación de referencia.
- CR2.1** La información sobre la persona usuaria recabada mediante la presentación inicial (nivel de experiencia físico deportiva, disponibilidad, intereses, compromiso, entre otros), se registra, aportando datos sobre sus circunstancias y prioridades, facilitando la adaptación de la programación, al personal correspondiente del centro.
 - CR2.2** Los cuestionarios y/o entrevista personal, se aplican previa contextualización de los mismos en función del perfil de persona usuaria, invitando a la participación aportando información, siguiendo los criterios de validez y fiabilidad propuestos por el centro.
 - CR2.3** La información acerca de la persona usuaria se completa en caso de ser requerido por el profesional de referencia, aplicando test estandarizados de condición física, siguiendo los protocolos estandarizados del mismo en su aplicación, facilitando la adecuación de la programación.
 - CR2.4** La información obtenida sobre la persona usuaria se registra de forma ordenada, de forma confidencial, cumpliendo la normativa de protección de datos.
 - CR2.5** Los registros obtenidos sobre la información técnica recabada se trasladan al profesional de referencia del centro de forma eficiente, facilitando nuevos datos si éstos fueran requeridos por el centro.
- RP3:** Informar a las personas usuarias sobre las actividades de acondicionamiento físico a realizar, procedentes de la programación diseñada por el centro, dando

explicaciones de manera simplificada y comprensible, para asegurar su trabajo en la SEP atendiendo a criterios de hábitos saludables y bienestar.

CR3.1 La programación dirigida a la persona usuaria se presenta, informando de su estructura y pautas para su ejecución.

CR3.2 La comprensión de la programación por parte de la persona usuaria, se verifica solicitando un feedback por su parte, garantizando su familiarización con la misma.

CR3.3 Las variantes sobre ejercicios, incluidas en la programación, se secuencian de manera individualizada, una vez que la persona usuaria alcanza los objetivos y directrices propuestos por el personal de referencia con dichas atribuciones.

Contexto profesional

Medios de producción

Equipos informáticos con "software" específico de aplicación (periodización del entrenamiento, programación, agenda, cronogramas). Medios y equipos de oficina.

Productos y resultados

Interpretación de la programación de referencia aportada por el centro. Recabo de información sobre las personas usuarias de la SEP. Aporte de información a las personas usuarias sobre las actividades de acondicionamiento físico a realizar, procedentes de la programación diseñada por el centro.

Información utilizada o generada

"Software" de consulta. Documentación técnica de equipos y materiales. Protocolos de actuación en la anticipación de riesgos y mantenimiento de la instalación y sus elementos. Bibliografía especializada sobre programación de entrenamiento.

UNIDAD DE COMPETENCIA 3

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

Nivel: 2

Código: UC2811_2

Estado: Tramitación BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Revisar la disposición espacial de la SEP distribuida en zonas de trabajo, asegurando la organización de su equipamiento para garantizar la eficiencia de uso.

CR1.1 Las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos se revisan, garantizando su señalización y ubicación según su finalidad.

CR1.2 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.

CR1.3 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.

CR1.4 La disposición del equipamiento móvil se revisa periódicamente, garantizando su ubicación original.

RP2: 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.

CR2.1 Las mancuernas se revisan, comprobando su estabilidad y verificando la unión entre peso y agarre.

CR2.2 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.

CR2.3 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.

CR2.4 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.

CR2.5 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.

CR2.6 El estado de las bicicletas, remos y elípticas se comprueban ajustando sus respaldos, asientos, pedales y correas.

CR2.7 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.

CR2.8 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.

CR2.9 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.

CR2.10 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.

RP3: 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.

CR3.1 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.

CR3.2 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.

CR3.3 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.

CR3.4 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.

CR3.5 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.

RP4: 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.

CR4.1 El uso de las máquinas, aparatos, barras y mancuernas se incitan a compartir, evitando entre las personas usuarias retener su posesión por tiempo prolongado.

CR4.2 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.

CR4.3 Las posibles disputas, discusiones e incidencias entre las personas usuarias se disipan, interviniendo con acciones de mediación.

Contexto profesional

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.

Productos y resultados

Revisión de la disposición espacial de la SEP. Verificación del estado del equipamiento (máquinas de entrenamiento) de la SEP y sus materiales. Alertas ante posibles riesgos por usos indebidos del equipamiento y/o material de la SEP. Fomento de dinámica de trabajo confortable entre las personas usuarias de la SEP.

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.

UNIDAD DE COMPETENCIA 4

Apoyar a la persona usuaria en la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Nivel: 3
Código: UC0275_3
Estado: Tramitación BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Recibir a las personas usuarias con amabilidad en la SEP, siguiendo el protocolo establecido en el centro sobre ello, para contribuir a una experiencia satisfactoria por su parte.

CR1.1 Las acciones de bienvenida a las personas usuarias se llevan a cabo con amabilidad, atendiendo a los protocolos del centro, asegurando su toma de contacto inicial.

CR1.2 Las acciones de presentación personal ante las personas usuarias se materializan, preguntando su nombre y aportando el propio.

CR1.3 La bienvenida a la persona usuaria se completa, solventando las posibles dudas generadas.

RP2: Informar a las personas usuarias acerca de los derechos y deberes en la SEP, dando a conocer los servicios que ofrecen los diferentes profesionales y el ámbito de su responsabilidad, para promover amplias posibilidades de desarrollo en ella, sus normas y funcionamiento.

CR2.1 La existencia de información relativa a los derechos y deberes de la persona usuaria se ofrece dando a conocer su disponibilidad mediante códigos QR, web, u otros sistemas establecidos por el centro, así como verbalmente de forma individualizada, asegurando su comprensión por parte de las personas usuarias.

CR2.2 La información relativa a las competencias y responsabilidades de los diferentes perfiles profesionales de la SEP, se proporciona, especificando los servicios que ofrecen cada uno en el ámbito de su responsabilidad, garantizando que la información se ha recibido adecuadamente.

CR2.3 Las sugerencias o reclamaciones procedentes de las personas usuarias se transmiten al departamento responsable de ello, rellenando los formularios para tal acción.

CR2.4 El incumplimiento de los deberes por parte de la persona usuaria, se reportan al personal de referencia, realizando una amonestación o expulsión de la SEP, si fuera necesario, atendiendo a las pautas sobre ello, establecidas en el centro.

RP3: Presentar la SEP a la persona usuaria, explicando las características y distribución de la misma, para contribuir al desarrollo seguro y efectivo de la práctica físico deportiva.

CR3.1 La distribución de la SEP se presenta a la persona usuaria, mostrando cada uno de los espacios y ubicaciones del equipamiento.

CR3.2 Las características de la SEP y sus posibilidades se explican a la persona usuaria, fomentando el interés por ella y favoreciendo su adaptación o familiarización a la misma.

CR3.3 El funcionamiento del equipamiento se explica, utilizando un lenguaje comprensible, incidiendo en un uso seguro y efectivo del mismo.

CR3.4 La dinámica organizativa de la SEP se ofrece a la persona usuaria, adaptando el lenguaje a su perfil y experiencia físico deportiva, constatando su comprensión, favoreciendo la motivación y su adherencia a la misma.

RP4: Supervisar la ejecución de las actividades de acondicionamiento físico de las personas usuarias de la SEP, derivadas de la programación diseñada por el centro, dando el soporte necesario en cada momento para contribuir a un trabajo con garantías de efectividad y seguridad.

CR4.1 La ejecución de los ejercicios se supervisa a través de un acompañamiento visual, proporcionando las correcciones oportunas cuando sea necesario.

CR4.2 El asesoramiento técnico a las personas usuarias en la ejecución de los ejercicios se acomete, si se considera oportuno, garantizando una segura y eficiente ejecución técnica por su parte.

CR4.3 Los ejercicios contraindicados, cuando aparecen en las ejecuciones de las personas usuarias, se disuaden proponiendo prácticas correctas alternativas de los ejercicios.

Contexto profesional

Medios de producción

Ordenador portátil. Aplicaciones informáticas propias del centro. 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.

Productos y resultados

Recepción de personas usuarias. Aporte de información sobre derechos y deberes en la SEP. Presentación de la SEP a las personas usuarias. Supervisión de la ejecución de las actividades de acondicionamiento físico del programa diseñado por el centro a las personas usuarias.

Información utilizada o generada

Protocolos de actuación del centro. Programación de referencia para personas usuarias. Información acerca de los derechos y deberes de la persona usuaria. Información sobre los profesionales disponibles en la SEP y sus responsabilidades. Guion de entrevista semiestructurada sobre perfil de la persona usuaria. Formularios de atención a la persona usuaria. Protocolos de aplicación de test de condición física. Formularios de sugerencias y reclamaciones. Instrucciones y/o guías de uso de funcionamiento de equipamiento y materiales. Aplicaciones informáticas de entrenamiento y propios del centro. Información técnica relativa a la metodología, procedimientos, protocolos y contraindicaciones de aplicación de pruebas, test y cuestionarios. Baremos contrastados de referencia. Bibliografía especializada. Normativa sobre riesgos laborales. Normativa sobre protección medioambiental.

UNIDAD DE COMPETENCIA 5

ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA

Nivel: 2
Código: UC0272_2
Estado: BOE

Realizaciones profesionales y criterios de realización

RP1: Buscar signos de alteraciones orgánicas según los protocolos establecidos, para la valoración inicial del accidentado, como primer interviniente.

CR1.1 La señalización y el balizamiento según lo establecido, se realizan utilizando los elementos disponibles para acotar el lugar de la emergencia.

CR1.2 La información sobre el estado del accidentado y las causas del accidente se recaba, estableciendo comunicación cuando es posible, con el mismo o con los posibles testigos y asistentes ocasionales al suceso, para valorar la situación inicial.

CR1.3 Las técnicas de valoración con ligeros zarandeos en los hombros y toques en las mejillas, se efectúan, para valorar el nivel de consciencia del accidentado.

CR1.4 La observación de los movimientos del pecho y la emisión de sonidos y aliento acercándose a su cara, se efectúa, para comprobar la respiración del accidentado.

CR1.5 El estado de la circulación sanguínea se comprueba, mediante la observación del ritmo respiratorio del accidentado y movimientos de sus miembros.

CR1.6 Los mecanismos de producción del traumatismo se identifican para buscar las posibles lesiones asociadas.

CR1.7 Los elementos de protección individual se utilizan para prevenir riesgos laborales durante la asistencia al accidentado.

CR1.8 El servicio de atención de emergencias, se contacta, para informar de los resultados de la valoración inicial realizada, comunicando la información recabada, consultando las maniobras que se vayan a aplicar y solicitando otros recursos que pudiesen ser necesarios.

RP2: Asistir al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico, para mantener o recuperar las constantes vitales, conforme a protocolos establecidos.

CR2.1 La asistencia inicial a personas en situación de compromiso ventilatorio y/o cardiocirculatorio, se presta, ejerciendo vigilancia y seguimiento constante para detectar cualquier cambio significativo en la situación de partida.

CR2.2 La apertura, limpieza y desobstrucción de la vía aérea ante un obstáculo o cuerpo extraño, se realiza, mediante las técnicas manuales o aspirador según la situación, conforme a protocolos establecidos, para asegurar la ventilación.

CR2.3 La permeabilidad de la vía aérea en accidentados inconscientes se preserva, mediante la aplicación de la técnica postural que la asegure, para preservar la ventilación.

CR2.4 Las técnicas ventilatorias con balón resucitador manual y/u oxígeno se seleccionan, conforme a protocolos establecidos, para permitir una ventilación artificial del accidentado ante evidentes signos de hipoxia.

CR2.5 Las técnicas de reanimación cardiopulmonar se aplican, conforme a protocolos establecidos, ante una situación de parada cardiopulmonar, para recuperar las constantes vitales.

CR2.6 El desfibrilador semiautomático, en caso de necesidad, se utiliza para la reanimación del accidentado, conforme a la normativa aplicable y protocolos establecidos.

CR2.7 Las técnicas de hemostasia ante hemorragias externas se aplican para impedir un shock hipovolémico

CR2.8 Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para evitar aspiraciones de vómitos, obstrucciones y favorecer la respiración.

RP3: Prestar la atención inicial al accidentado, aplicando los primeros auxilios iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardiopulmonar, para mantener las constantes vitales según el protocolo establecido.

CR3.1 La apertura de la vía aérea se realiza, mediante la maniobra frente-mentón para evitar el taponamiento de la laringe por la lengua.

CR3.2 La atención específica a accidentados que han sufrido lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos se presta, aplicando las técnicas para cada situación conforme a protocolos establecidos.

CR3.3 La atención específica a la parturienta ante una situación de parto inminente se presta, conforme al protocolo de actuación establecido, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

CR3.4 La atención específica indicada a las personas con crisis convulsivas, se presta, para minimizar posibles riesgos de lesiones físicas, conforme a protocolos establecidos.

CR3.5 La atención específica indicada a las personas con atragantamiento, se presta, discriminando los casos especiales de embarazadas, personas obesas y niños conforme a protocolos establecidos, transmitiendo tranquilidad y serenidad.

CR3.6 La atención específica indicada a las personas con quemaduras, se presta, conforme a protocolos establecidos y se coloca en posición antishock ante una quemadura de gran extensión, para minimizar riesgos.

CR3.7 La atención específica indicada a las personas con hemorragia, se presta, conforme a protocolos establecidos para evitar una hipotensión.

RP4: Aplicar las técnicas de movilización e inmovilización al accidentado, y en su caso interviniendo con los primeros auxilios, para asegurar el posible traslado.

CR4.1 El lugar de seguridad se selecciona, conforme a protocolos establecidos, para colocar al accidentado hasta la llegada de los servicios sanitarios de emergencia y minimizar los riesgos.

CR4.2 Las técnicas de movilización e inmovilización se aplican para colocar al accidentado en una posición anatómica no lesiva hasta que acudan a la zona los servicios sanitarios de emergencia o para proceder a su traslado en caso necesario.

CR4.3 Las técnicas posturales, se aplican, cuando el accidentado se encuentra en situación de compromiso ventilatorio o presenta signos evidentes de "shock", para minimizar riesgos.

CR4.4 Los tipos de accidentados y lesiones, se discriminan, para intervenir en aquellos casos que no precisen de otros profesionales.

CR4.5 Las técnicas de intervención de primeros auxilios con los accidentados inmovilizados, se discriminan, para aplicar aquellas propias de un técnico de nivel como primer interviniente, en función de la gravedad y los tipos de lesiones o proceder inmediatamente a su traslado.

RP5: Intervenir con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia siguiendo los protocolos establecidos, para facilitar la asistencia, traslado y minimizar los riesgos.

CR5.1 Los signos de ataque de pánico, ansiedad y/o estrés de la víctima motivado por el accidente, se identifican observando el aumento del ritmo cardíaco, palmas sudorosas, dificultad para respirar, sensación subjetiva de ataque cardíaco, y sentimientos de temor para aplicar las técnicas de apoyo emocional hasta su traslado, siguiendo los protocolos establecidos.

CR5.2 La comunicación del accidentado con su familia se facilita, desde la toma de contacto hasta su traslado, atendiendo, en la medida de lo posible, a sus requerimientos.

CR5.3 La información a familiares, accidentado o persona relacionada, se realiza de manera respetuosa e infundiendo confianza, sobre aquellas cuestiones que se puedan plantear dentro de sus competencias.

CR5.4 Los familiares de los accidentados, se atienden, para ofrecerles información sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

CR5.5 La solicitud de información por parte de la familia de los accidentados se atiende para ofrecerles datos sobre las cuestiones que puedan plantear dentro de sus competencias.

Contexto profesional

Medios de producción

Material de movilización e inmovilización. Material electro médico. Botiquín. Balón resucitador autoinflable. Desfibrilador semiautomático. Equipos de Protección Individual (EPI). Sistema de comunicación. Kit de organización en catástrofe. Protocolos de actuación. Material de señalización y balizamiento. Material de autoprotección.

Productos y resultados

Signos de alteraciones orgánicas detectados como primer interviniente. Aplicación de las técnicas de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas. Atención inicial y primeros auxilios básicos iniciales en situaciones de emergencia que no impliquen una parada cardiorrespiratoria. Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado aplicadas para asegurar el posible traslado. Intervención con técnicas de comunicación y apoyo emocional al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia. Comunicación con los servicios de atención de emergencias. Intervención a su nivel en situaciones de emergencias colectivas y catástrofes.

Información utilizada o generada

Manuales de primeros auxilios. Revistas y bibliografía especializada. Protocolos de actuación. Informes.

MÓDULO FORMATIVO 1

Ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Nivel:	2
Código:	MF2809_2
Asociado a la UC:	UC2809_2 - Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico en Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
Duración (horas):	120
Estado:	Tramitación BOE

Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Evidenciar destreza y seguridad en el ajuste del equipamiento y material de la SEP dominando sus usos, precauciones y funciones al ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico.
- CE1.1** Ajustar el equipamiento destinado al trabajo cardiovascular, seleccionando la velocidad, inclinación y resistencia ejercida ajustándolo a las propias condiciones biomecánicas.
 - CE1.2** Utilizar en la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico el equipamiento destinado al trabajo de fuerza en máquinas guiadas (jalón, prensa de piernas entre otras), manejando sus partes ajustables, y consiguiendo la postura adecuada.
 - CE1.3** Utilizar el equipamiento destinado al trabajo semi/dirigido de fuerza (torres y cruces de poleas, bancos, "multipower", entre otros) en la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico, manejando sus partes ajustables y adecuándolo a las propias condiciones biomecánicas.
 - CE1.4** Utilizar en la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico materiales auxiliares como mancuernas, discos, barras, kettlebells, elásticos, balones y sacos, entre otros, explotando sus variantes.
 - CE1.5** Utilizar en la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico materiales auxiliares de apoyo como bases inestables y colchonetas, explotando sus variantes.
- C2:** Evidenciar eficiencia y seguridad en la ejecución de ejercicios orientados a desarrollar la flexibilidad manejando los recursos de la sala de entrenamiento polivalente (SEP).
- CE2.1** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad, teniendo en cuenta los propios rangos de movilidad articular sin superar los límites del movimiento o la posición.
 - CE2.2** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad, incidiendo en la colocación del cuerpo garantizando el control postural.
 - CE2.3** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad, asegurando una elongación muscular eficiente evitando movimientos sin control.
 - CE2.4** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia flexibilidad, haciendo hincapié en la seguridad aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.

- C3:** Evidenciar eficiencia y seguridad en la ejecución de ejercicios orientados a desarrollar la propia fuerza, manejando los recursos de la sala de entrenamiento polivalente (SEP).
- CE3.1** Ejecutar ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza, aplicando la técnica correspondiente, con un origen y final de rango acorde con los objetivos del ejercicio y las posibilidades del grupo muscular implicado.
 - CE3.2** Ejecutar ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza, siguiendo un ritmo, buscando la efectividad para su objetivo fisiológico.
 - CE3.3** Ejecutar ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza, secuenciándolos, siguiendo una progresión de dificultad y complejidad.
 - CE3.4** Ejecutar ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza llegando a alcanzar la intensidad deseada dosificando el esfuerzo.
 - CE3.5** Ejecutar ejercicios orientados a la mejora de la propia fuerza haciendo hincapié en la seguridad, aislando cualquier objeto y/o material que pudiera ocasionar un riesgo mientras se realiza.
- C4:** Evidenciar eficiencia y seguridad en la ejecución de ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular, manejando los recursos de la sala de entrenamiento polivalente (SEP).
- CE4.1** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular teniendo en cuenta la percepción de esfuerzo subjetiva (RPE) aplicando la intensidad del estímulo según el objetivo fisiológico.
 - CE4.2** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular controlando el nivel de impacto articular, si es necesario adaptando la dificultad al propio nivel como ejecutante.
 - CE4.3** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular trabajando con las variables de tiempo e intensidad.
 - CE4.4** Ejecutar ejercicios orientados a desarrollar la propia resistencia cardiovascular manteniendo el ritmo de frecuencia cardiaca acorde con el tipo de esfuerzo planteado.
- C5:** Desarrollar entrenamientos de la propia condición física mediante un trabajo eficiente y seguro, aprovechando los recursos disponibles e interactuando respetuosamente con otras personas usuarias.
- CE5.1** Detallar la indumentaria propia a utilizar acorde a una actividad de entrenamiento en SEP incidiendo en garantizar la higiene de la misma.
 - CE5.2** Detallar los procesos de hidratación a mantener durante el propio entrenamiento de acondicionamiento físico en SEP incidiendo en la utilización de agua u otras bebidas reparatoras ante el ejercicio.
 - CE5.3** Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico cuidando el control postural durante todas las fases del ejercicio.
 - CE5.4** Ejecutar ejercicios de acondicionamiento físico garantizando la dosificación del esfuerzo equilibrándolo con un espíritu de superación.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

Ninguna.

Otras Capacidades:

Proponer alternativas con el objetivo de mejorar resultados.

Emplear tiempo y esfuerzo en ampliar conocimientos e información complementaria para utilizarlos en su trabajo.

Adaptarse a la organización, a sus cambios estructurales y tecnológicos, así como a situaciones o contextos nuevos.

Demostrar responsabilidad ante errores y fracasos, prestando atención a las mejoras que puedan presentarse.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Adoptar códigos de conducta tendentes a transmitir el contenido del principio de igualdad.

Contenidos

1 Anatomía y fisiología implicada en los ejercicios propios de la SEP

Tipos de fibras musculares. Musculatura implicada: localización, origen, inserción y acción. La contracción muscular. Tipos de contracción. Ruta aeróbica y anaeróbica. La recuperación. La hidratación. La respiración en los ejercicios de acondicionamiento físico.

2 Ejercicios enfocados al desarrollo de la flexibilidad

Métodos para trabajar la flexibilidad. Ejercicios estáticos de flexibilidad. Ejercicios dinámicos de flexibilidad. Tipos de estiramientos. Ejecución de estiramientos por grupos musculares. Técnicas de control postural con la columna vertebral como eje principal.

3 Técnicas de movimientos de acondicionamiento físico con cargas

Técnica de ejercicios en máquinas guiadas de palancas. Técnica de levantamientos de halterofilia con barra. Técnica de peso muerto. Técnica de sentadilla. Técnica press banca. Técnica de ejercicios de calistenia. Técnica de ejercicios con materiales auxiliares (mancuernas, bancos, "kettlebells").

4 Ejercicios enfocados a la resistencia cardiovascular

Técnica y biomecánica de marcha y carrera. Técnica y biomecánica de pedaleo. Técnica y biomecánica del remoergómetro. Posiciones de los brazos y agarres en las máquinas para la consecución de diferentes objetivos.

5 Normas de uso de la sala fitness

La indumentaria deportiva. Elementos personales para la seguridad. Convivencia en la sala fitness. Hábitos higiénicos en la sala fitness. Uso de los recursos de la sala fitness. El personal profesional de una sala fitness. Prevención de riesgos laborales.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).

- Instalación de 2 m² por alumno o alumna.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la ejecución de ejercicios de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente, que se acreditará simultáneamente mediante las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 5 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 2

Presentación de la programación de referencia diseñada por el centro a las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Nivel:	3
Código:	MF2810_3
Asociado a la UC:	UC2810_3 - Trasladar la programación de referencia diseñada por el centro a las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
Duración (horas):	90
Estado:	Tramitación BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Interpretar programaciones dadas sobre acondicionamiento físico, identificando los elementos que la componen.

CE1.1 Interpretar la programación de referencia, contextualizando los objetivos y referenciándola en el corto y medio plazo en su aplicación.

CE1.2 En un supuesto práctico de prestación de servicio en una SEP, atendiendo al traslado de la programación a las personas usuarias:

- Explicar de manera comprensible la programación de referencia dada a la persona usuaria, trasladando el objetivo principal de la sesión, y destacando sus tres fases (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).

- Aportar a la persona usuaria, cuando lo demande, propuestas de ejercicios de trabajo concretos a desarrollar en la SEP, interpretando la programación de referencia.

CE1.3 Evidenciar un uso técnico del lenguaje en relación a una programación de acondicionamiento físico en SEP, utilizando terminología correspondiente a los elementos que la componen.

C2: Desarrollar técnicas de obtención de información de posibles personas usuarias en una SEP, utilizando entrevista y/o cuestionarios dados, registrando los datos recabados.

CE2.1 En un supuesto práctico de dar servicio a personas usuarias en una SEP, en relación a la recogida de información inicial de las mismas:

- Recabar información relativa a nivel de experiencia físico deportiva, disponibilidad, intereses, compromiso, entre otros, valiéndose de la presentación inicial.

- Detectar intereses, expectativas y limitaciones para la práctica físico deportiva, contactando con las personas usuarias, mediante entrevistas semiestructuradas.

CE2.2 Detallar las técnicas de aplicación de cuestionarios a terceros, sobre experiencia físico-deportiva y hábitos de vida, concretando posibles explicaciones a aportar que justifiquen la necesidad de los mismos.

CE2.3 Detallar las técnicas de aplicación de entrevista semi-estructurada a terceros, sobre experiencia físico-deportiva y hábitos de vida, garantizando criterios de validez y fiabilidad y concretando posibles explicaciones a aportar que justifiquen la necesidad de las mismas.

CE2.4 En un supuesto práctico de dar servicio a personas usuarias en una SEP, y ser requerido por la persona responsable información sobre el nivel de condición física de las personas usuarias:

- Preparar la aplicación de test estandarizados de condición física, reuniendo los materiales necesarios, en cumplimiento con sus protocolos de aplicación.
- Aplicar test de condición física estandarizados, cumpliendo sus protocolos de aplicación.

CE2.5 Explicar el procedimiento de registro de información obtenida de posibles personas usuarias en una SEP, aludiendo a su orden, sistematización y confidencialidad en cumplimiento con la normativa de protección de datos.

C3: Desarrollar habilidades de comunicación técnica trasladando información sobre programaciones dadas de acondicionamiento físico a posibles personas usuarias de Salas de Entrenamiento Polivalente, generando explicaciones de manera simplificada y comprensible.

CE3.1 Presentar programas de acondicionamiento físico dados, concretando los aspectos relevantes, en relación a su estructura y ejecución.

CE3.2 En un supuesto práctico de prestación de servicio en una SEP, en relación al apoyo a dar a las personas usuarias sobre la interpretación de la programación de referencia:

- Verificar la comprensión por parte de la persona usuaria, de la programación facilitada por el centro, solicitando un feedback por su parte, garantizando su familiarización con la misma.
- Ofrecerse para dar apoyo a las personas usuarias, basándose en la programación de referencia.

CE3.3 En un supuesto práctico de prestación de servicio en una SEP, en relación a la información a trasladar a las personas usuarias sobre la programación de referencia:

- Aportar variantes sobre los ejercicios propuestos en la programación, de manera individualizada, cuando la persona ha alcanzado los objetivos.
- Secuenciar de manera individualizada los ejercicios propuestos, adecuándose al perfil de cada persona usuaria.
- Proporcionar directrices de ejecución sobre el trabajo a realizar por cada persona usuaria de la SEP, adecuándose a la programación.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.2; C2 respecto a CE2.1 y CE2.4; C3 respecto a CE3.2 y CE3.3.

Otras Capacidades:

Proponer alternativas con el objetivo de mejorar resultados. Emplear tiempo y esfuerzo en ampliar conocimientos e información complementaria para utilizarlos en su trabajo. Adaptarse a la organización, a sus cambios estructurales y tecnológicos, así como a situaciones o contextos nuevos. Demostrar responsabilidad ante errores y fracasos, prestando atención a las mejoras que puedan presentarse. Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo. Adoptar códigos de conducta tendentes a transmitir el contenido del principio de igualdad.

Contenidos

1 Recogida de información de personas usuarias

Técnicas de aplicación de cuestionario. Técnicas de entrevista. Protocolos de aplicación de test de condición física. Aplicación de test estandarizados de condición física.

2 La programación en el contexto del acondicionamiento físico

Estructura de la programación. Elementos que componen la programación. Temporalización. Variables a considerar al interpretar la programación.

3 La comunicación técnica

Elementos de la comunicación técnica. Los medios de la comunicación técnica. Características y organización de la comunicación técnica.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).
- Instalación de 2 m² por alumno o alumna.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con el traslado de la programación de referencia diseñada por el centro a las personas usuarias de la Sala de Entrenamiento Polivalente, que se acreditará simultáneamente mediante las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 5 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 3

Uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)

Nivel:	2
Código:	MF2811_2
Asociado a la UC:	UC2811_2 - Garantizar el uso seguro de la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
Duración (horas):	90
Estado:	Tramitación BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Analizar la disposición espacial de salas de entrenamiento polivalente distribuidas en zonas, asegurando la organización de su equipamiento

CE1.1 En un supuesto práctico de revisión de salas de entrenamiento polivalente, atendiendo a su distribución espacial:

- Revisar las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos, garantizando su señalización.
- Revisar las zonas de trabajo de máquinas de musculación, peso libre, cardiovascular y estiramientos, garantizando su ubicación según su finalidad.

CE1.2 En un supuesto práctico de revisión de salas de entrenamiento polivalente, atendiendo a su distribución espacial:

- Revisar la ubicación de las máquinas de musculación y trabajo cardiovascular, garantizando un espacio mínimo que permita la cómoda circulación de personas usuarias en torno a ellas.
- Revisar periódicamente la disposición del equipamiento móvil, garantizando su ubicación original.

CE1.3 Describir el procedimiento de revisión a seguir de los cables de alimentación de las máquinas, equipo de sonido y ordenadores dentro de la SEP, incidiendo en que estén aislados del tránsito de las personas usuarias

C2: Desarrollar técnicas de verificación del equipamiento (máquinas de entrenamiento) de la SEP y sus materiales, comprobando su estado de uso

CE2.1 En un supuesto práctico de revisión de una SEP, atendiendo a sus materiales:

- Revisar las mancuernas, comprobando su estabilidad y verificando la unión entre peso y agarre.
- Comprobar la disponibilidad de los bancos de trabajo con respaldo móvil, subiendo y bajando el asiento y el respaldo asegurando que encaja el cierre con cada nivel de ajuste.

CE2.2 En un supuesto práctico de revisión de una SEP, atendiendo a sus máquinas:

- Examinar visualmente los cables de acción de las máquinas de musculación y poleas que unen el peso con el agarre comprobando la inexistencia de anomalías que interfieran en un recorrido fluido del movimiento.
- Comprobar el estado de las bicicletas, remos y elípticas manipulando sus respaldos, asientos, pedales y correas.
- Comprobar el estado de las cintas de correr, observando que la banda de rodamiento esté centrada, el rodillo de transmisión engrasado y el sistema de frenado de emergencia en plenas facultades.

- Supervisar las máquinas de musculación y cardiovasculares verificando la inexistencia de piezas flojas o sueltas, así como tornillos sin apretar, o cables de alimentación pelados o desgastados o ruidos anormales.

- Revisar los bloqueos de seguridad de la prensa, hack y cualquier máquina que contenga un elemento que sirva para bloquear el recorrido soportando la carga, comprobando su funcionamiento.

CE2.3 En un supuesto práctico de revisión de una SEP, atendiendo a elementos suspendidos o anclados:

- Revisar los materiales de entrenamiento que dependen de un punto de anclaje como sogas o barra de dominadas, haciendo un uso moderado de los mismos, verificando su seguridad y estabilidad.

- Manipular los cierres de las barras asegurando que tienen la fuerza o la retención necesaria para cumplir su función, revisando el estado de sus topes y soportes.

CE2.4 Explicar el procedimiento de actualización de un inventario de material existente en una SEP, aludiendo a su intervención periódica, así como a su registro de fecha de alta, número de unidades y estado de dichos materiales

C3: Desarrollar estrategias para alertar a personas usuarias de SEP ante posibles riesgos por usos indebidos del equipamiento y/o material, informando de un correcto uso

CE3.1 En un supuesto práctico de supervisión de una SEP, atendiendo prácticas de ejercicio inadecuadas de las personas usuarias:

- Aportar recomendaciones y advertencias cuando en sus ejecuciones no adecúan el peso con el que trabajan a sus posibilidades físicas.

- Emitir mensajes de rectificación a las personas usuarias cuando el uso que hacen de las máquinas y aparatos responden a un uso diferente al que le es propio.

CE3.2 En un supuesto práctico de apoyo a las personas usuarias de una SEP, ante sus posibles ejecuciones de ejercicios:

- Acometer asistencias en el levantamiento de mancuernas por encima de la cabeza auxiliando a las personas usuarias de las muñecas.

- Acometer asistencias en el levantamiento de mancuernas por encima de la cabeza, garantizando la guía y control del movimiento.

CE3.3 Formular posibles recordatorios de precaución y control al depositar el peso libre en el suelo evitando proyectarlo con brusquedad

CE3.4 Formular posibles recordatorios sobre la colocación del peso libre una vez utilizado, evitando emplear bancos o superficies elevadas que no estén diseñadas para tal fin

C4: Desarrollar estrategias para fomentar dinámicas de trabajo confortable entre las personas usuarias de salas de entrenamiento polivalente, promoviendo conductas respetuosas entre ellas

CE4.1 Explicar conductas a fomentar entre personas usuarias de salas de entrenamiento polivalente, incitando a compartir el uso de las máquinas, aparatos, barras y mancuernas, evitando retener su posesión por tiempo prolongado

CE4.2 Explicar el procedimiento de control de la higiene de personas usuarias de salas de entrenamiento polivalente, 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.

CE4.3 Explicar la posible intervención ante disputas, discusiones e incidencias entre las personas usuarias se salas de entrenamiento polivalente, respondiendo con acciones de mediación

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.1 y CE1.2; C2 respecto a CE2.1, CE2.2 y CE2.3; C3 respecto a CE3.1 y CE3.2

Otras Capacidades:

Demostrar un buen hacer profesional

Favorecer el desarrollo profesional y personal en el equipo de trabajo

Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo

Trasmitir información con claridad, de manera ordenada, estructurada, sencilla y precisa respetando los canales establecidos en la organización

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar

Cumplir las medidas que favorezcan el principio de igualdad de trato y de oportunidades entre hombres y mujeres

Contenidos

1 Uso y distribución de la sala de entrenamiento polivalente (SEP)

Funcionalidad de la SEP. Zonas de trabajo. Zonas de tránsito. Equipamiento fijo de la SEP: accesos, fuentes de energía, sistemas de ventilación, iluminación, temperatura. Sistemas de seguridad.

2 Máquinas de la SEP

Características, tipologías, funcionalidades. Análisis mecánico de las máquinas: partes, ajustes, posiciones. Elementos de las máquinas: sillines, cintas, pedales, palancas, roscas, resistencias. Elementos de seguridad de las máquinas. Protocolos y técnicas de supervisión y manipulación de las máquinas.

3 Equipamiento de la SEP

Equipamiento semifijo. Clasificación de los materiales. Usos y posibilidades de los materiales. Mantenimiento y cuidado del material. Sistemas de registro y actualización del inventario del material. Protocolos y buenas prácticas en el uso del material y equipamiento deportivo. Orden y colocación de discos, barras, y materiales de peso para la seguridad del usuario.

4 Práctica segura en la SEP

Riesgos y peligros por uso indebido del equipamiento. Técnicas de intervención para salvaguardar la seguridad de las personas usuarias en la SEP. Fomento de hábitos de higiene entre las personas usuarias en la SEP.

5 Dinámicas de interacción entre personas usuarias en la SEP

Técnicas de mediación para la resolución de conflictos. Estrategias para fomentar la participación. Fomento de la convivencia entre las personas usuarias de la SEP.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).
- Instalación de 2 m² por alumno o alumna.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la garantía del uso seguro de la sala de entrenamiento polivalente (SEP), que se acreditará simultáneamente mediante las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 5 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 4

Apoyo a la persona usuaria en la sala de entrenamiento polivalente (SEP)

Nivel:	3
Código:	MF0275_3
Asociado a la UC:	UC0275_3 - Apoyar a la persona usuaria en la Sala de Entrenamiento Polivalente (SEP)
Duración (horas):	120
Estado:	Tramitación BOE

Capacidades y criterios de evaluación

- C1:** Desarrollar técnicas de recepción y bienvenida a personas usuarias en la SEP, siguiendo los protocolos del centro, aportando experiencias satisfactorias.
- CE1.1** Manejar el equipamiento destinado al trabajo cardiovascular seleccionando la velocidad, inclinación y resistencia ejercida, ajustándolo a las propias condiciones biomecánicas.
 - CE1.2** En un supuesto caso de dar servicio a personas usuarias en una SEP, en relación a la toma de contacto inicial con ellas:
 - Acometer acciones de bienvenida con amabilidad, asegurando su toma de contacto inicial.
 - Acometer acciones de presentación propia ante las personas usuarias que llegan a la SEP, preguntando su nombre y aportando el propio.
 - CE1.3** En un supuesto caso de dar servicio a personas usuarias en una SEP, en relación a la existencia de sus protocolos de funcionamiento:
 - Tomar contacto con lo referido a la recepción de las personas usuarias que llegan a la SEP, consultando cualquier posible duda a la persona responsable.
 - Tomar contacto con lo referido a la recepción de las personas usuarias que llegan a la SEP, y ponerlo en práctica.
 - CE1.4** Explicar el procedimiento de actuación de recepción y bienvenida ante la recepción de posibles personas usuarias que llegan a una SEP.
- C2:** Desarrollar técnicas de aporte de información a terceros sobre derechos y deberes de personas usuarias en una SEP, dando a conocer los servicios que ofrecen los diferentes profesionales y el ámbito de su responsabilidad.
- CE2.1** En un supuesto práctico de dar servicio en una SEP, en relación a la información a transmitir a las personas usuarias:
 - Ofrecer información relativa a los derechos y deberes de la persona usuaria dando a conocer su disponibilidad mediante códigos QR, web, u otros sistemas establecidos por el centro.
 - Ofrecer información relativa a los derechos y deberes de la persona usuaria verbalmente de forma individualizada, asegurando su comprensión por parte de las personas usuarias.
 - Ofrecer información relativa a las competencias y responsabilidades de los diferentes perfiles profesionales de la SEP especificando los servicios que ofrecen cada uno en el ámbito de su responsabilidad, garantizando que la información se ha recibido adecuadamente.
 - CE2.2** Explicar el procedimiento de gestión de sugerencias o reclamaciones procedentes de las personas usuarias en una SEP, transmitiéndolo al departamento correspondiente y rellenando los formularios específicos para tal acción.

CE2.3 Explicar el procedimiento de actuación en caso de incumplimiento de deberes por parte de una persona usuaria en una SEP, reportándolo al personal de referencia del centro y realizando la correspondiente amonestación o expulsión de la SEP, si fuera necesario.

C3: Desarrollar técnicas de presentación de SEPs a terceros, explicando las características y distribución de la misma.

CE3.1 En un supuesto práctico de prestar servicio en una SEP, atendiendo a la recepción de personas usuarias:

- Presentar la SEP a la persona usuaria, mostrando cada uno de los espacios y ubicaciones del equipamiento.
- Ofrecer a la persona usuaria información sobre la dinámica organizativa de la SEP, adaptando el lenguaje a su perfil y experiencia físico deportiva, constatando su comprensión, y favoreciendo la motivación y adherencia a la misma.

CE3.2 Explicar las características de una posible SEP y sus posibilidades, fomentando el interés por ella.

CE3.3 Explicar el funcionamiento del equipamiento de una posible SEP, incidiendo en un uso seguro y efectivo del mismo.

C4: Desarrollar técnicas de supervisión de ejecución de actividades de acondicionamiento físico a terceros en una SEP, derivadas de una programación dada, contribuyendo a un trabajo con garantías de efectividad y seguridad.

CE4.1 En un supuesto práctico de prestación de servicio en una SEP, en relación a la supervisión de las ejecuciones de las personas usuarias:

- Acometer apoyo técnico en la ejecución de los ejercicios, solucionando posibles dudas, cuando sea requerido por la persona usuaria.
- Supervisar ejercicios de acondicionamiento físico a las personas usuarias de la SEP, mediante acompañamiento visual, proporcionando correcciones cuando sea necesario.

CE4.2 En un supuesto práctico de prestación de servicio en una SEP, en relación a la individualización del acompañamiento del trabajo de la persona usuaria:

- Secuenciar de manera individualizada a las personas usuarias las variantes sobre ejercicios incluidas en la programación, una vez que la persona alcanza los objetivos y directrices propuestos por el personal de referencia.
- Corregir movimientos y posiciones incorrectas en la ejecución de los ejercicios cuando se detecten errores, atendiendo al perfil de la persona usuaria en cada caso.

CE4.3 Identificar ejercicios contraindicados de una batería de ejercicios propuestos, proponiendo prácticas alternativas.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.2 y CE1.3; C2 respecto a CE2.1 y CE2.4; C3 respecto a CE3.1; C4 respecto a CE4.1 y CE4.2.

Otras Capacidades:

Demostrar un buen hacer profesional.

Mantener el área de trabajo con el grado apropiado de orden y limpieza.

Compartir información con el equipo de trabajo.

Favorecer el desarrollo profesional y personal en el equipo de trabajo.

Mantener una actitud asertiva, empática y conciliadora con los demás demostrando cordialidad y amabilidad en el trato.

Tratar a la clientela con cortesía, respeto y discreción.

Adaptarse a la organización, a sus cambios estructurales y tecnológicos, así como a situaciones o contextos nuevos.

Contenidos

1 Técnicas de recepción y bienvenida en la SEP

Técnicas de recepción al usuario. Protocolos de bienvenida. Reglas de cortesía para recibir usuarios. Estrategias para generar actitudes positivas en el usuario en la SEP. Protocolos de interacción con las personas usuarias, atendiendo a diferentes canales de comunicación. Protocolos en el contexto deportivo, enfocado al trato de usuarios en la SEP. Técnicas de perfilado de cliente y personalidad.

2 Técnicas de recogida de información sobre la persona usuaria

Recolección de datos: técnicas e instrumentos. Plantillas para la recolección de datos. Datos cualitativos y cuantitativos. Métodos: observación, cuestionarios o encuestas abiertas y cerradas, test, hojas de datos y entrevistas personales. Test estandarizados de condición física. Medios y tipos de registro. Protección de datos.

3 Aporte de información referida a la SEP

Soportes informáticos, tableros de anuncios, códigos QR, páginas web. Derechos de los usuarios. Deberes de los usuarios. Responsabilidades y competencias de los profesionales de la SEP. Gestión de sugerencias y reclamaciones. Procedimientos y protocolos.

4 Apoyo y supervisión técnica de las ejecuciones de las personas usuarias en la SEP

Descripción de ejercicios. Niveles de ejecución y variantes. Protocolos y técnicas de supervisión y asistencia al usuario para la realización de determinados ejercicios. Progresiones de ejercicios y adaptaciones. Manejo del feedback. Apoyo, refuerzo y asesoramiento sobre la ejecución de las personas usuarias.

5 Ejercicios contraindicados o desaconsejados

Efectos nocivos de los ejercicios. Ejercicios desaconsejados por repetición sistemática. Ejercicios desaconsejados por acción articular: Hiperextensiones. Hiperflexiones. Ejercicios desaconsejados por zona anatómica: Columna cervical. Columna dorsal. Columna lumbar. Articulación de rodilla. Ejercicios desaconsejados por excesivo estrés mecánico y/o cargas excesivas.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los talleres e instalaciones darán respuesta a las necesidades formativas de acuerdo con el contexto profesional establecido en la unidad de competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, accesibilidad universal, igualdad de género y protección medioambiental. Se considerará con carácter orientativo como espacios de uso:

- Taller (Espacio singular no necesariamente ubicado en el centro de formación).

- Instalación de 2 m² por alumno o alumna.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con el apoyo a la persona usuaria en la sala de entrenamiento polivalente (SEP), que se acreditará simultáneamente mediante las dos formas siguientes:

- Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
- Experiencia profesional de un mínimo de 5 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.

2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.

MÓDULO FORMATIVO 5

PRIMEROS AUXILIOS

Nivel:	2
Código:	MF0272_2
Asociado a la UC:	UC0272_2 - ASISTIR COMO PRIMER INTERVINIENTE EN CASO DE ACCIDENTE O SITUACIÓN DE EMERGENCIA
Duración (horas):	60
Estado:	BOE

Capacidades y criterios de evaluación

C1: Relacionar la información obtenida sobre los signos de alteración orgánica con el estado del accidentado y las características de la asistencia como primer interviniente.

CE1.1 Diferenciar los conceptos de urgencia, emergencia y catástrofe en primeros auxilios.

CE1.2 Definir técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones derivadas de la manipulación de personas accidentadas.

CE1.3 En un supuesto práctico de identificación del estado del accidentado:

- Identificar el nivel de consciencia.
- Identificar las posibles lesiones y traumatismos y sus mecanismos de producción.
- Seleccionar las maniobras posturales ante lesiones.
- Comunicar la información al servicio de emergencias.
- Manejar la terminología médico sanitaria de primera intervención.
- Utilizar los Equipos de Protección Individual (EPI).
- Definir las técnicas de autoprotección frente a posibles lesiones.

CE1.4 En un supuesto práctico de intervención para la valoración inicial de un accidentado:

- Identificar y justificar la mejor forma de acceso al accidentado.
- Identificar los posibles riesgos.
- Asegurar la zona según el protocolo establecido.
- Efectuar las maniobras necesarias para acceder al accidentado.

CE1.5 En un supuesto práctico de valoración inicial de un accidentado:

- Concretar las pautas de actuación según el protocolo para la valoración inicial.
- Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.
- Utilizar las técnicas posturales apropiadas ante situaciones de compromiso ventilatorio.
- Utilizar las técnicas de hemostasia apropiadas ante situaciones de hemorragias externas.

C2: Aplicar técnicas y maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básicas según protocolo establecido.

CE2.1 Describir los conceptos de reanimación cardiopulmonar básica e instrumental según un protocolo.

CE2.2 Describir técnicas de desobstrucción de la vía aérea en la atención inicial según un protocolo.

CE2.3 En un supuesto práctico de compromiso ventilatorio de un accidentado:

- Identificar situaciones de riesgo vital y definir las actuaciones que conllevan.

- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Utilizar las técnicas posturales según un protocolo ante situaciones de compromiso ventilatorio.

CE2.4 En un supuesto práctico de compromiso circulatorio de un accidentado:

- Seleccionar el material e instrumental de reanimación cardiopulmonar básica.
- Aplicar las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardio-pulmonar sobre maniqués.
- Aplicar las técnicas básicas de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- Utilizar las técnicas de hemostasia según un protocolo ante situaciones de hemorragias externas.

C3: Aplicar técnicas de primeros auxilios en la atención inicial a accidentados sin parada cardiorrespiratoria.

CE3.1 Definir el protocolo de una Cadena de Supervivencia en relación a los primeros auxilios.

CE3.2 Explicar las acciones de colaboración con los equipos de emergencia en los primeros auxilios durante la atención inicial y primera clasificación de pacientes ante una catástrofe y en situación de emergencia colectiva.

CE3.3 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Vigilar a un accidentado para valorar su evolución
- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado
- Efectuar la maniobra frente-mentón.

CE3.4 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia en un accidentado con atragantamiento:

- Seleccionar la maniobra en función de la edad de un accidentado según un protocolo.
- Valorar la gravedad de la obstrucción según un protocolo.
- Aplicar las maniobras de desobstrucción según un protocolo.
- Efectuar la desobstrucción de una embarazada.
- Concretar las pautas de comunicación con el servicio de emergencia en una obstrucción grave.

CE3.5 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Aplicar las técnicas oportunas recogidas en un protocolo establecido ante posibles accidentados con lesiones por agentes mecánicos, físicos o químicos.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con crisis convulsiva.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con quemaduras.
- Aplicar protocolo de atención establecido a un accidentado con hemorragia externa.
- Actuar conforme a un protocolo establecido ante situaciones de parto inminente.

CE3.6 En un supuesto práctico de primeros auxilios en situación de emergencia a un accidentado:

- Actuar en función de la gravedad y el tipo de lesiones.
- Determinar las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.
- Discriminar las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma, por exceso de riesgo o por ser específicas de otros profesionales.
- Discriminar los casos y/o circunstancias en los que no se debe intervenir directamente por exceso de riesgo o por ser específicos de otros profesionales.

C4: Aplicar técnicas de movilización e inmovilización en la atención inicial a accidentados para su traslado.

CE4.1 Describir los métodos para efectuar el rescate de un accidentado según un protocolo.

CE4.2 Describir los métodos de inmovilización aplicables para un transporte seguro cuando el accidentado tiene que ser trasladado.

CE4.3 En un supuesto práctico de movilización e inmovilización de un accidentado, elegir un método dadas las posibles lesiones del accidentado y/o las circunstancias de los accidentes.

CE4.4 Describir lesiones, patologías y traumatismos susceptibles de atención inicial y aspectos a tener en cuenta para su prevención, en función del medio en el que se desarrolla la actividad para:

- Describir causas que lo producen.
- Definir síntomas y signos.
- Precisar pautas de actuación y atención inicial según un protocolo.

CE4.5 En un supuesto práctico de atención inicial en situación de emergencia a un accidentado:

- Alinear manualmente la columna cervical al accidentado.
- Efectuar la maniobra frente-mentón.
- Explicar las repercusiones de un traslado inadecuado.
- Confeccionar camillas y sistemas para la inmovilización y transporte de enfermos y/o accidentados utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.

C5: Aplicar técnicas de comunicación y de apoyo emocional a accidentados, familiares e implicados, presentes en el entorno de la emergencia.

CE5.1 Definir un protocolo de comunicación con accidentados y con posibles testigos e implicados en una situación de emergencia.

CE5.2 Describir unas técnicas de la comunicación con el accidentado en función de su estado de consciencia.

CE5.3 En un supuesto práctico de una situación que dificulta la comunicación y donde se presta asistencia a un accidentado:

- Asegurar el entorno de intervención según protocolo establecido.
- Aplicar técnicas facilitadoras de la comunicación interpersonal.
- Discriminar los factores que predisponen ansiedad.

CE5.4 En un supuesto práctico en situación de emergencia donde se especifican situaciones de tensión ambiental, especificar las técnicas a emplear para:

- Controlar una situación de duelo según un protocolo establecido.
- Controlar situaciones de ansiedad y angustia según protocolo establecido.
- Controlar situaciones de agresividad según protocolo establecido.

CE5.5 En un supuesto práctico de aplicación de primeros auxilios no exitoso (muerte del accidentado), describir las posibles manifestaciones de estrés de la persona que socorre e indicar las acciones para superar psicológicamente el fracaso.

Capacidades cuya adquisición debe ser completada en un entorno real de trabajo

C1 respecto a CE1.3, CE1.4 y CE1.5; C2 respecto a CE2.3 y CE2.4; C3 respecto a CE3.3, CE3.4, CE3.5 y CE3.6; C4 respecto a CE4.3 y CE4.5; C5 respecto a CE5.3, CE5.4 y CE5.5.

Otras Capacidades:

Responsabilizarse del trabajo que desarrolla.

Comunicarse eficazmente con las personas adecuadas en cada momento, respetando los canales establecidos en la organización.

Participar y colaborar activamente en el equipo de trabajo.

Interpretar y ejecutar instrucciones de trabajo.

Actuar con rapidez en situaciones problemáticas y no limitarse a esperar.

Respetar los procedimientos y normas internas de la organización.

Contenidos

1 Valoración inicial del accidentado como primer interviniente

El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura, fármacos básicos. Primeros auxilios: concepto, principios generales, objetivos y límites. El primer interviniente: actitudes, funciones, responsabilidad legal, riesgos y protección, responsabilidad y ética profesional. El primer interviniente como parte de la cadena asistencial. Terminología anatomía y fisiología. Terminología médico-sanitaria de utilidad en primeros auxilios. Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe: conceptos relacionados con emergencias colectivas y catástrofes, métodos de "triage" simple, norias de evacuación.

2 Asistencia al accidentado con maniobras de soporte ventilatorio y/o circulatorio básico como primer interviniente

La Cadena de Supervivencia: eslabones de actuación. Características de la Cadena de Supervivencia. Resucitación cardiopulmonar básica (RCPB): valoración del nivel de consciencia; comprobación de la ventilación; protocolo de RCPB ante una persona inconsciente con signos de actividad cardíaca; protocolo de RCPB ante una persona con parada cardiorrespiratoria; RCPB en niños de 1 a 8 años y RCPB en lactantes. Transporte de un enfermo repentino o accidentado: valoración de la situación; posiciones de transporte seguro; técnicas de inmovilización y transporte utilizando medios convencionales y materiales inespecíficos o de fortuna; confección de camillas utilizando medios convencionales o inespecíficos.

3 Atención inicial de primeros auxilios en situaciones de emergencia sin parada cardiorrespiratoria

Valoración del accidentado: primaria y secundaria. Técnicas de movilización e inmovilización al accidentado para asegurar el posible traslado: posición lateral de seguridad, posiciones de espera no lesivas o seguras, recogida de un lesionado. Métodos para desobstruir la vía aérea y facilitar la respiración: accesorios de apoyo a la ventilación y oxigenoterapia. Intoxicaciones por vía respiratoria: intoxicaciones por inhalación de humos y gases. Signos y síntomas de urgencia: fiebre, crisis anafilácticas, vómitos y diarrea, desmayos, lipotimias, síncope y "shock". Heridas: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico. Hemorragias: clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico. Traumatismos: esguinces, contusiones, luxaciones, fracturas, traumatismos torácicos, traumatismos craneoencefálicos, traumatismos de la columna vertebral, síndrome de aplastamiento, politraumatizados y traslados. Accidentes de tráfico: orden de actuación, medidas respecto a la seguridad de la circulación y a los heridos en el accidente y aspectos esenciales de los accidentes de tráfico. Lesiones producidas por calor y por frío. Cuerpos extraños: en la piel, ojos, oídos y nariz. Accidentes eléctricos. Electrocutión: lesiones producidas por la electricidad y los rayos. Intoxicaciones por alcohol y estupefacientes. Cuadros convulsivos: epilepsia y otros cuadros convulsivos.

4 Intervención de apoyo psicológico al accidentado, familiares e implicados en la situación de urgencia como primer interviniente

Psicología de la víctima. Comunicación: canales y tipos. Comunicación asistente-accidentado. Comunicación asistente-familia. Habilidades sociales. Actitudes personales que facilitan o dificultan la comunicación. Estrategias de control del estrés. Apoyo psicológico ante situaciones de emergencia: crisis, duelo, tensión, agresividad y ansiedad.

Parámetros de contexto de la formación

Espacios e instalaciones

Los espacios e instalaciones darán respuesta, en forma de aula, aula-taller, taller de prácticas, laboratorio o espacio singular, a las necesidades formativas, de acuerdo con el Contexto Profesional establecido en la Unidad de Competencia asociada, teniendo en cuenta la normativa aplicable del sector productivo, prevención de riesgos laborales, salud laboral, accesibilidad universal, diseño universal o diseño para todas las personas y protección medioambiental.

Perfil profesional del formador o formadora:

1. Dominio de los conocimientos y las técnicas relacionados con la asistencia como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, que se acreditará mediante una de las dos formas siguientes:
 - Formación académica de nivel 2 (Marco Español de Cualificaciones para la Educación Superior) o de otras de superior nivel relacionadas con el campo profesional.
 - Experiencia profesional de un mínimo de 3 años en el campo de las competencias relacionadas con este módulo formativo.
2. Competencia pedagógica acreditada de acuerdo con lo que establezcan las Administraciones competentes.