



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN VELA CON
EMBARCACIONES DE APAREJO LIBRE Y FIJO**

Código: AFD507_2

NIVEL: 2

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC1651_2: Ejecutar las técnicas de gobierno de
embarcaciones a vela con aparejo libre con eficacia y
seguridad”**

LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC1651_2: Ejecutar las técnicas de gobierno de embarcaciones a vela con aparejo libre con eficacia y seguridad”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

| | |
|--|--------|
| Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF: | Firma: |
| Nombre y apellidos del asesor/a: NIF: | Firma: |



INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Cada **actividad profesional principal (APP)** se compone de **varias actividades profesionales secundarias (APS)**.

Lea atentamente cada APP y a continuación sus APS. En cada APS marque con una cruz el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de las APS. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

| <i>APP1: Preparar las embarcaciones, aparejos y materiales en función de los fenómenos atmosféricos y las condiciones del entorno, en embarcaciones a vela con aparejo libre.</i> | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| APS1.1: Detectar visualmente los fenómenos atmosféricos con rapidez y eficacia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.2: Identificar los signos y señales del medio acuático de forma continuada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.3: Detectar la dirección e intensidad del viento, sus cambios y evoluciones por medio de visualizaciones, sensaciones corporales o signos externos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.4: Identificar los aparatos de medición y predicción de fenómenos atmosféricos (anemómetro, barómetro, termómetro, veleta), según las características y funciones propias de cada aparato. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.5: Manejar los aparatos de medición y predicción de fenómenos atmosféricos (anemómetro, barómetro, termómetro, veleta), según el manual de uso de cada instrumento garantizando la seguridad de la actividad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.6: Detectar los bajos, arenales u obstáculos analizando la forma de las olas y el color del agua. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.7: Identificar las corrientes, mareas, fluctuaciones del nivel de agua, rompientes y bajos fondos de forma continuada garantizando la seguridad, las derrotas y el horario de navegación. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| APP1: Preparar las embarcaciones, aparejos y materiales en función de los fenómenos atmosféricos y las condiciones del entorno, en embarcaciones a vela con aparejo libre. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| APS1.8: Seleccionar los cascos, orzas, alerones, aparejos, drizas, cabos, escotas, líneas, así como las velas, cometas, mástiles, botavaras y barras y el estado de los equipos de navegación en función de las condiciones del medio y de los usuarios. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.9: Disponer las drizas, cabos, escotas y líneas, así como las velas, cometas, mástiles, botavaras y barras con rapidez y seguridad, teniendo en cuenta las condiciones meteorológicas reinantes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.10: Ejecutar los nudos con rapidez, eficacia y seguridad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.11: Comprobar los chalecos salvavidas, trajes isotérmicos y arneses, así como la estanqueidad de las embarcaciones de manera regular, mediante una revisión visual. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.12: Seleccionar la indumentaria y accesorios personales considerando las condiciones ambientales. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.13: Aparejar con seguridad las embarcaciones en función del tiempo meteorológico. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.14: Transportar las embarcaciones y sus aparejos con seguridad, colocándolas en tierra, atendiendo a la velocidad, dirección y roles del viento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS1.15: Almacenar las embarcaciones, aparejos y materiales de navegación después de la actividad efectuando periódicamente las siguientes tareas de mantenimiento: los materiales utilizados se limpian con agua dulce, la cabuyería y nudos se revisa y/o sustituye en caso de necesidad después de su uso, los elementos de seguridad personal y ayuda a la navegación se comprueban asegurándose de su funcionamiento y las pequeñas roturas, tanto en velas como en cascos, se reparan garantizando su funcionamiento y estanqueidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| APP2: Navegar con soltura y seguridad garantizando la seguridad propia y de terceros durante su ejecución en embarcaciones a vela con aparejo libre. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|---|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| APS2.1: Izar el aparejo en condiciones de viento propicias minimizando los posibles riesgos y el esfuerzo físico. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.2: Adaptar la técnica de arrancada de la embarcación a las condiciones de mar y viento. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.3: Mantener el equilibrio del navegante y de la tabla con la vela izada en condiciones de viento propicias para la iniciación realizando giros de 180° a voluntad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.4: Efectuar la técnica de salida desde la playa rápida y eficazmente, cuando las condiciones ambientales lo permitan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.5: Emplear la técnica de salida del agua en aguas más profundas con soltura y dinamismo, cuando las condiciones ambientales lo permitan. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.6: Efectuar las técnicas de las salidas o entradas de playa con destreza, en situaciones con el viento de mar o de tierra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.7: Respetar las zonas delimitadas para la entrada o salida de embarcaciones rigurosamente, cumpliendo los protocolos de seguridad establecidos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.8: Utilizar las zonas delimitadas para la entrada o salida de embarcaciones con rigurosidad. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.9: Efectuar la navegación en los rumbos, ceñida, través, largo y popa, con corrección y eficacia, efectuando las acciones técnicas previas para el cazado de las velas o cometas, los movimientos de botavara o barra. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.10: Cambiar el rumbo utilizando la técnica prevista, ejecutando con rapidez y eficacia las maniobras de virada y trasluchada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



| APP2: Navegar con soltura y seguridad garantizando la seguridad propia y de terceros durante su ejecución en embarcaciones a vela con aparejo libre. | INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN | | | |
|--|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| APS2.11: Efectuar las acciones de parar o arrancar la embarcación a vela con aparejo libre e, incluso, la navegación hacia atrás, a voluntad, con condiciones de viento suave y mar en calma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.12: Utilizar el arnés cuando las condiciones de viento lo aconsejan, regulando la distancia y longitud de sus cabos antes y durante la navegación. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.13: Anticipar el resultado de las maniobras sobre la propulsión, dirección y equilibrio de la tabla, ajustando de manera coordinada y permitiendo la distribución de los pesos, apoyos y agarres del gobernante. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.14: Identificar las situaciones de desequilibrio, caídas al agua tanto del gobernante como del aparejo, procurando soluciones en cada caso. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.15: Tomar las balizas en recorridos preestablecidos, condicionando los rumbos y las maniobras. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| APS2.16: Ejecutar los protocolos de actuación en caso de emergencia por las condiciones inesperadas de viento o agua, rotura del material y/o síntomas de fatiga, según la formación recibida y según la tipología de la contingencia. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |