



# PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

## CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

### UNIDAD DE COMPETENCIA “UC1640\_2: Progresar con seguridad por cavidades y travesías de clase cuatro de dificultad sin curso hídrico activo”

#### 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 “UC1640\_2: Progresar con seguridad por cavidades y travesías de clase cuatro de dificultad sin curso hídrico activo”.

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.

<b>APP1: Pronosticar la evolución meteorológica utilizando partes de predicción e indicadores naturales.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Prever la evolución meteorológica, interpretando los mapas y predicciones meteorológicas obtenidos de diversas fuentes secundarias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Detectar los cambios meteorológicos, interpretando los diferentes signos naturales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Identificar la posible evolución meteorológica, utilizando los aparatos de medición de la presión atmosférica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Detectar posibles riesgos, comprobando el terreno durante la aproximación a la cavidad desde varios puntos, y las guías y reseñas técnicas del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.5: Identificar posibles contingencias mediante la observación del entorno y los recursos naturales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP2:</b> Adaptar las técnicas de progresión en baja y media montaña en los recorridos de aproximación y de regreso a la cavidad espeleológica, a las características personales y del terreno, variando el ritmo, alimentación y uso del material.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Progresar en pendientes de hierba, terrenos de vegetación espesa, pedreras, terrenos rocosos, cruce de ríos y senderos de montaña, manteniendo las posturas apropiadas de equilibrio estático y dinámico ejecutando correctamente los movimientos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Variar el ritmo de marcha, adaptándolo a las características personales y del terreno, a los objetivos planteados y al tiempo de referencia para el recorrido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.3: Seleccionar el lugar de paso apropiado para cada situación, visualizando el terreno y siguiendo criterios de idoneidad y seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Identificar los indicios naturales del medio epigeo de terreno inseguro y pasos con dificultad, visualizando el mismo y siguiendo criterios de idoneidad y seguridad, adaptando las técnicas y ritmo de marcha al nivel técnico personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.5: Efectuar las acciones de hidratación y alimentación adecuando el tipo y la cantidad, a las características de la actividad y las condiciones de humedad y temperatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP3:</b> Orientarse utilizando los medios de orientación clásicos, determinando la ubicación o dirección que se debe seguir en el entorno natural.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.1: Identificar los puntos de referencia durante el itinerario utilizando mapas topográficos, brújula, altímetro y GPS, dando valores de grados, rumbo, azimut y altura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Determinar la ubicación de puntos sobre el mapa utilizando las técnicas de triangulación que permitan mantener el itinerario inicial establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP3:</b> Orientarse utilizando los medios de orientación clásicos, determinando la ubicación o dirección que se debe seguir en el entorno natural.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.3: Determinar la propia ubicación, mediante la lectura del mapa topográfico y el análisis comparativo de los accidentes naturales del terreno en relación con el itinerario inicial establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.4: Mantener el itinerario en condiciones de visibilidad reducida utilizando los instrumentos de orientación (mapa, brújula, altímetro o GPS).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.5: Determinar los posibles itinerarios alternativos ante las contingencias surgidas, corrigiendo el recorrido y teniendo en cuenta criterios de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP4:</b> Preparar el material deportivo necesario para la aproximación a la cavidad y en función de las características espeleológicas de la misma, asegurando su mantenimiento, almacenaje y transporte.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Seleccionar el material deportivo, equipamiento personal y equipamiento de la cavidad, con criterios de oportunidad, peso y adecuación, atendiendo a las características personales y a la naturaleza de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Efectuar las operaciones de mantenimiento del material de forma preventiva y operativa, con la frecuencia y especificidad necesarias para tener las prestaciones óptimas y garantizar la visibilidad durante el desarrollo de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Revisar la iluminación mixta eléctrica-acetileno resolviendo, en su caso, las contingencias surgidas con los medios del equipo personal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.4: Almacenar el material deportivo, en los lugares específicos a cada caso, asegurando su durabilidad y prestaciones óptimas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.5: Transportar el material deportivo asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP5:</b> <i>Adecuar la cavidad espeleológica equipándola y desequipándola de forma segura y aprovechando las características del material.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS5.1: Identificar la seguridad del trazado mediante la utilización de reseñas y fichas de instalación, valorando su simbología y dificultad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.2: Limpiar las cabeceras de los pozos previamente a la actividad, evitando la caída de piedras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.3: Equipar escalas y cuerdas de seguro en pequeños resaltes verticales, según el protocolo de equipación, reparando la instalación en su caso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS5.4: Determinar la forma de desequipamiento de la cavidad, concretando los medios de recogida, transporte y el tiempo necesario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP6:</b> <i>Progresar en la cavidad utilizando los medios y la técnica apropiados.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS6.1: Identificar los elementos de dificultad y obstáculos del tramo, analizándolos con tiempo suficiente para tomar decisiones y teniendo en cuenta criterios de peligrosidad y dificultad técnica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.2: Ejecutar las técnicas de progresión sin cuerda como caos de bloques, tubos de presión, gateras, laminadores, meandros, destrepe cara a la pendiente y a la pared, siguiendo los protocolos de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.3: Ejecutar de las técnicas de progresión con cuerda como pasamanos, tirolinas, descenso guiado, técnicas de ascenso y de descenso, siguiendo los protocolos de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.4: Ejecutar técnicas de aproximación a la cabecera de un pozo, mediante el aseguramiento de una vertical equipada con nudo dinámico, descendedor y bloqueador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS6.5: Instalar un pasamanos para acceder a la vertical, cuando sea necesario, aplicando el protocolo de seguridad establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP6:</b> Progresar en la cavidad utilizando los medios y la técnica apropiados.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS6.6: Ascender y descender mediante paso de fraccionamientos, nudos y desviadores y cambio de aparatos, o en su caso, medios de fortuna, respetando las normas de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP7:</b> Asistir a los participantes en situaciones de riesgo en la cavidad determinando las técnicas de desbloqueo y auxilio, y evacuándole en caso necesario.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS7.1: Identificar la técnica de desbloqueo sobre cuerda, en función del material disponible, del peso del deportista accidentado y del estado físico de éste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.2: Determinar la técnica de auxilio en pasos estrechos como meandros, gateras, diaclasas y laminadores, en función del carácter del paso, sea vertical u horizontal, de la situación del que socorre y del material disponible para ayudar al accidentado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS7.3: Evacuar al accidentado a un lugar seguro o punto caliente, mediante los medios disponibles, instalándolo en las condiciones más confortables para su posterior evacuación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>