



PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: GUÍA POR ITINERARIOS DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA

Código: AFD159_2

NIVEL: 2

CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

UNIDAD DE COMPETENCIA

“UC0506_2: Progresar con eficacia y seguridad por terreno de baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico”

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 “UC0506_2: Progresar con eficacia y seguridad por terreno de baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico”.

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:

Las actividades profesionales aparecen ordenadas en bloques desde el número 1 en adelante. Cada uno de los bloques agrupa una serie de actividades más simples (subactividades) numeradas con 1.1., 1.2.,..., en adelante.

Lea atentamente la actividad profesional con que comienza cada bloque y a continuación las subactividades que agrupa. Marque con una cruz, en los cuadrados disponibles, el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de cada una de ellas. 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>1: Preparar adecuadamente el material deportivo asegurando su buen estado y funcionamiento, para llevar a buen fin la actividad y evitar lesiones o accidentes.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
1.1: Realizar la selección del material deportivo y equipamiento con criterios de oportunidad, peso y adecuación, en relación con las características personales de los usuarios y de la naturaleza de la actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2: Realizar el mantenimiento preventivo y operativo del material con la frecuencia y especificidad necesarias permitiendo mantener las prestaciones óptimas del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3: Realizar el almacenaje del material deportivo asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4: Realizar el transporte del material deportivo asegurando su durabilidad y el mantenimiento de sus prestaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



2: Progresar con eficacia por terreno variado de baja y media montaña y terreno nevado de tipo nórdico, adecuándose a las características del terreno, empleando el material adecuado, aplicando las técnicas apropiadas y en condiciones de seguridad.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
2.1: Aplicar las técnicas de progresión en pendientes de hierba, terrenos de vegetación espesa, pedreras, terrenos rocosos, cruce de ríos y senderos de montaña ejecutando correctamente los movimientos y manteniendo posturas adecuadas de equilibrio estático y dinámico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2: Aplicar las técnicas de progresión en terreno nevado de tipo nórdico empleando raquetas de nieve, ejecutando correctamente los movimientos y manteniendo posturas adecuadas de equilibrio estático y dinámico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3: Adecuar el ritmo de marcha empleado constantemente durante el recorrido, 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"/>
2.4: Mantener la velocidad de progresión para superar un desnivel positivo acumulado de 1.500 metros a una velocidad constante que permite remontar 500 metros de desnivel en ascenso en una hora y avanzar a cinco kilómetros por hora en llano con el equipo deportivo adecuado al terreno de montaña variado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.5: Seleccionar el lugar de paso más adecuado 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"/>
2.6: Reconocer los indicios de terreno inseguro y pasos con dificultad adaptando las técnicas y ritmo de marcha adecuados al nivel técnico personal y manteniendo los niveles de seguridad e idoneidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.7: Realizar la alimentación y la hidratación en función de las características de la actividad y las condiciones de humedad y temperatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.8: Realizar el uso y manejo del material de acuerdo al objetivo de uso evitando lesiones o accidentes y un deterioro prematuro del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3: Orientarse para determinar la ubicación o dirección a seguir en el entorno natural en todo momento y utilizando los medios previstos según la programación de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
3.1: Identificar los puntos de referencia durante el recorrido utilizando mapas cartográficos, brújula, altímetro y GPS, dando valores de grados rumbo, azimut y altura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2: Identificar los puntos de referencia establecidos en el itinerario en el medio natural utilizando el mapa cartográfico y la brújula.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3: Aplicar las técnicas de triangulación para determinar su ubicación correcta determinando las correcciones que permitan mantener el recorrido inicial establecido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4: Utilizar los instrumentos de orientación mapa, brújula, altímetro o GPS en el recorrido, manteniendo el itinerario incluso en condiciones de mala visibilidad, niebla y nevadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.5: Aplicar los posibles itinerarios alternativos ante las contingencias que se presentan, siguiendo criterios de seguridad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4: Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no para tal fin, utilizando técnicas de acampada y/o vivac.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.1: Seleccionar el lugar de acampada o vivac en función del encanto de su ubicación y funcionalidad, asegurando su protección frente a los peligros objetivos naturales como caída de piedras, crecida de ríos, rayos o viento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2: Ajustar la zona de pernoctación a la normativa de uso y conservación del medio natural.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3: Instalar la tienda teniendo en cuenta la orientación, el tipo de suelo, la inclinación de la pendiente, las características de la tienda y las posibilidades de anclaje al terreno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4: Realizar el vivac planificado o forzado utilizando los materiales disponibles procurando las mayores garantías de confort y seguridad en el paso de la noche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



4: Pernoctar en el medio natural en zonas preparadas o no para tal fin, utilizando técnicas de acampada y/o vivac.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
4.5: Seleccionar los lugares más apropiados para cocinar, comer y para las necesidades higiénicas en función de criterios de seguridad, funcionalidad y ambientales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.6: Respetar el entorno natural siguiendo las pautas que permitan la menor alteración posible del mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5: Reconocer los recursos del entorno para aprovechar las posibilidades que ofrecen sin perjudicar su valor ecológico.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
5.1: Respetar la normativa de protección ambiental y acceso al entorno natural teniendo en cuenta el impacto ambiental.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2: Identificar las características de los ecosistemas y especies reconociendo su valor ambiental y actuando con el respeto a los mismos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3: Identificar los recursos naturales para la supervivencia permitiendo resolver posibles y variadas contingencias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6: Reconocer los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural, utilizando los medios previstos según la programación de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.1: Interpretar los mapas y predicciones meteorológicas anticipando la posible evolución meteorológica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2: Detectar e interpretar la posible evolución de los signos naturales indicadores de cambios meteorológicos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3: Utilizar los aparatos de medición de la presión atmosférica interpretando la posible evolución meteorológica y se actúa en consecuencia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6: Reconocer los signos meteorológicos y ambientales para prevenir situaciones adversas y actuar consecuentemente en el medio natural, utilizando los medios previstos según la programación de referencia.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
6.4: Interpretar los boletines de predicción de riesgos de avalanchas previendo las posibles zonas del recorrido con riesgos de avalancha elevados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.5: Realizar el análisis del manto nívoo constantemente detectando posibles riesgos de avalancha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7: Realizar programas de entrenamiento que permitan mantenerse en las condiciones físicas y técnicas que requieren los recorridos de baja y media montaña y resolver posibles contingencias.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
7.1: Mantener el estado físico personal en las condiciones adecuadas adaptándose a las condiciones del medio natural y/o la instalación a utilizar, entrenando tanto en instalación como en el medio natural de manera periódica y sistemática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.2: Mantener el nivel de dominio técnico personal en las condiciones necesarias, entrenando de manera periódica y sistemática para tal fin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.3: Mantener el dominio técnico de las maniobras de cuerda, de progresión y autorrescate entrenando y actualizándolas de manera periódica y sistemática.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>