

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

UF2474 Material Deportivo, Aproximación, Regreso, Pernoctación en Barranquismo

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este curso se ajusta a lo expuesto en el itinerario de aprendizaje perteneciente a la Unidad Formativa UF2474 Material deportivo, aproximación, regreso, pernoctación en barranquismo, incluida en el Módulo Formativo MF1077_2 Técnicas de progresión en barrancos secos o acuáticos, regulada en el Real Decreto 982/2013, de 13 de diciembre, que permita al alumnado adquirir las competencias profesionales necesarias para progresar con eficacia y seguridad por barrancos de cualquier tipología y dificultad.

CONTENIDOS

UNIDAD FORMATIVA 1. MATERIAL DEPORTIVO, APROXIMACIÓN, REGRESO Y PERNOCTACIÓN EN BARRANQUISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EQUIPO Y MATERIAL DEPORTIVO PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS DESCENSO DE BARRANCOS

1. Normativa de homologación de materiales en Europa
2. Criterios de selección de materiales deportivos de descenso de barrancos desde el

punto de vista de la eficacia y la protección individual

3. Indumentaria:
4. - Diseño y materiales utilizados en la fabricación: fibras, tejidos, membranas, propiedades físicas y químicas, usos y aplicaciones
5. - Teoría de las capas: interior, intermedia y protección
6. - Ropa interior en las actividades de descenso de barrancos: tipos, características y aplicaciones
7. - Capa exterior: el neopreno como vestimenta de protección, sistema de funcionamiento
8. - Complementos al neopreno: escaarpines, guantes y capucha
9. Calzado:
10. - Materiales y tejidos para la fabricación del calzado: aplicaciones, ventajas, duración y cuidados básicos
11. - Criterios de selección en función de la tipología del barranco
12. - Interacción pie-calzado: congruencia morfo-funcional, horma, tipo de pisada, medidas higiénico-preventivas en el uso del calzado para actividades de deportivas de descenso de barrancos
13. Arnés:
14. - Diseño y materiales de fabricación
15. - Características técnicas
16. - Control de los puntos sensibles
17. - Almacenamiento
18. Descendedor:
19. - Diseño y materiales de fabricación
20. - Características técnicas
21. - Control de desgaste
22. Cabos de anclaje:
23. - Diseño y materiales de fabricación
24. - Características técnicas
25. - Control del estado del material y puntos de unión
26. - Control de la fecha de fabricación
27. - Almacenamiento
28. Casco:
29. - Diseño y materiales de fabricación

30. - Características técnicas
31. - Control y frecuencia de reposición
32. - Factores que disminuyen y acortan las características y vida útil
33. Cuerda:
34. - Características
35. - Control de estado
36. - Control de fecha de fabricación
37. - Protectores
38. - Cuidado durante el transporte y utilización
39. - Mantenimiento
40. - Frecuencia de reposición
41. Mosquetones:
42. - Tipos y materiales de fabricación
43. - Control de puntos sensibles
44. - Mantenimiento
45. Mochila y bidón estanco:
46. - Diseño y materiales de fabricación
47. - Materiales de construcción
48. Equipo complementario:
49. - Cordinos y cintas auxiliares
50. - Cintas exprés
51. - Maillones rapide
52. - Gafas de buceo
53. - Navaja
54. - Silbato
55. Accesorios y materiales para el autocuidado y la protección personal:
56. - Productos específicos para las rozaduras, erosiones e irritaciones dérmicas
57. - Botiquín básico de autocuidado y protección personal
58. - Accesorios y elementos de aseo personal: criterios ecológicos de tratamiento y eliminación, criterios higiénicos de uso personal, huella ecológica de los productos utilizados
59. Materiales y recursos de acampada y pernoctación
60. - Criterios de selección por la tipología del entorno y la meteorología
61. - Criterios de selección por ergonomía, volumen, peso y capacidad para albergar a

personas y materiales

62. - Materiales y tejidos para la fabricación de tiendas de campaña y materiales de vivac
63. - Tiendas de campaña: tipos, características y aplicaciones
64. - Sacos de dormir: tipos, características y aplicaciones
65. - Techos y protecciones: técnicas y materiales para la construcción de refugios colectivos
66. - Seguridad y prevención medioambiental en la selección, uso, tratamiento y recuperación de materiales y recursos de acampada y pernoctación
67. Mantenimiento preventivo, operativo y correctivo de equipos y materiales deportivo específicos de actividades deportivas de descenso de barrancos
68. - Diseño y materiales de fabricación: propiedades de resistencia física. reciclado, materiales y técnicas específicas de restitución de su integridad física y propiedades
69. - Errores de uso de los distintos equipos, prendas y materiales como factor de un deterioro acelerado
70. - Caducidad del material de progresión y seguridad. Normativa nacional, europea y mundial al respecto
71. - Análisis y criterios de diagnóstico precoz y preventivo de deterioro
72. - Concepto y diferencias entre mantenimiento preventivo, mantenimiento operativo y mantenimiento correctivo
73. - Mantenimiento preventivo: técnicas y criterios de aplicación para la conservación y anticipación de riesgos de deterioro y de roturas
74. - Mantenimiento operativo: técnicas y criterios de aplicación para efectuar reparaciones básicas, verificación de funcionalidad y seguridad de los materiales reparados
75. - Mantenimiento correctivo: técnicas y criterios de diagnóstico de deterioros y roturas que tiene que reparar un técnico especializado, comunicación y gestión de la reparación pertinente
76. - Criterios de almacenamiento y transporte del material deportivo
77. - Forros polares 100 % reciclados. Otros tejidos de procedencia natural

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECURSOS Y MEDIOS DE FORTUNA COMO SOLUCIÓN A CONTINGENCIAS EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN DESCENSO DE BARRANCOS

1. Interpretación y estudio de campo del entorno:

2. - Características, ambiente, clima y tipología del terreno
3. - Régimen hídrico de barrancos
4. - Recursos naturales para atender a las contingencias: zonas y criterios para su localización
5. Contingencias habituales en las instalaciones de rapel de los barrancos susceptibles de solución con recursos y medios de fortuna
6. Equipo básico de supervivencia y reparación con recursos y medios de fortuna:
7. - Herramientas polifuncionales: elementos de corte, tronzado y acondicionamiento del terreno
8. - Criterios de ergonomía y peso para su inclusión en el equipo transportado
9. Reparación del material deportivo con medios de fortuna:
10. - Habilidades manuales y adaptación de técnicas de mantenimiento operativo para su realización con recursos y medios de fortuna
11. - Posibilidades de uso y aplicación de los materiales habituales utilizados en actividades deportivas en el medio natural para efectuar reparaciones de fortuna
12. - Recursos naturales del entorno para efectuar reparaciones de fortuna-combinación de medios
13. Adecuación de un refugio con medios de fortuna
14. Construcción de útiles de inmovilización y transporte en situaciones de accidente o emergencia:
15. - Recursos y técnicas para inmovilizar accidentados: entablillado y fijación de los distintos segmentos corporales
16. - Recursos y técnicas para transportar accidentados: construcción de camillas
17. - Polispastos de fortuna
18. Material de equipamiento de fortuna:
19. - Material de equipamiento fijo: maza, espitador, spits, chapas, tornillos y llave inglesa
20. - Material de equipamiento removible: maza y clavos
21. Recursos y técnicas para señalar la posición propia en situaciones de emergencia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE PROGRESIÓN EN TERRENO VARIADO DE MONTAÑA APLICADAS A LA APROXIMACIÓN A BARRANCOS

1. Biomecánica de la locomoción humana:

2. - La marcha humana: consideraciones anatómicas y biomecánicas básicas
3. - Raquis y relación segmentaria: implicaciones y coordinación en el desplazamiento bípedo
4. - Cadenas musculares implicadas en la marcha, detección de acortamientos musculares, medidas básicas de prevención y mejora
5. - Alteraciones morfofuncionales, consecuencias nocivas, medidas básicas de prevención y mejora
6. - Adaptaciones posturales durante la marcha, con y sin carga
7. - Estrés mecánico de la columna vertebral sometida a cargas axiales durante la marcha: medidas de prevención (reparto ergonómico de los materiales que se transportan) y medidas correctivas y de recuperación
8. - El pie-estructura cupular: arco de carga; el arco de equilibrio y arco de impulso
9. - Estrés mecánico de las estructuras anatómicas del pie: medidas de prevención (criterios de selección y uso del calzado) y medidas correctivas y de recuperación
10. Técnicas generales de marcha, por terreno variado sin dificultad, poca inclinación y terreno uniforme
11. Técnicas específicas de marcha:
12. - Progresión sin impactar en el entorno: la deforestación
13. - Progresión sin molestar a flora ni fauna
14. - Progresión en pendientes fuertes de hierba
15. - Progresión en laderas con canchales y gleras
16. - Progresión por terreno inseguro, detección y superación de pasos con dificultad
17. - Técnicas de descenso cara a la pendiente
18. - Técnicas de ascenso y descenso en zigzag
19. - Técnicas de vadeo de ríos, torrentes y zonas pantanosas
20. - Equipo: modo de transporte, Distribución y organización de la mochila en función del terreno
21. Aseguramiento de fortuna en situaciones de riesgo
22. Estrategias de avituallamiento, alimentación, hidratación y obtención de recursos energéticos
23. Acampada y vivac durante las actividades de descenso de barrancos
24. Acampada en el medio natural: legislación básica y competencias autonómicas
25. Criterios de selección y adecuación del lugar para la acampada
26. Principios del aislamiento térmico y la pérdida de calor

27. Tipos de tienda y la adecuación de sus usos. Personales, ligeras, de uso común, igloo
28. Orientación de las tiendas según los vientos dominantes. Refuerzos de las tiendas ante situaciones climatológicas adversas
29. Instalación de tiendas en terreno con peligros potenciales:
30. - Terreno inundable: proximidades a ríos
31. - Paredes con caídas de piedras
32. - Terreno expuesto a condiciones climatológicas: viento, rayo
33. El Vivac: vivac preparado
34. - Materiales para el vivac: fundas, aislantes, manta vivac, doble techo
35. - Criterios de selección del lugar
36. - Adaptaciones del medio natural de bajo impacto ambiental para el vivac
37. - Gestión de tiempos para la confección del vivac
38. - Preparación de alimentos-cocinado en el vivac
39. - Gestión de residuos
40. El de vivac de fortuna:
41. - Material de progresión y protección como aislante térmico: mochila y prendas de repuesto
42. - Criterios de selección del lugar en función de las posibilidades que aporta el medio natural para la protección
43. - Elementos generadores de calor: hornillos y velas
44. Procedimientos y técnicas de acampada para minimizar el impacto en el medio natural:
45. - Acondicionamiento del espacio de acampada y pernoctación
46. - Montaje y desmontaje de tiendas y elementos de acampada
47. - Transporte, tratamiento y eliminación de residuos
48. - Higiene personal y de limpieza de útiles de cocina
49. Preparación de alimentos:
50. - Tipos de alimentos: necesidades de procesado y presentación de los mismos
51. - Utensilios de manipulación: cubiertos y recipientes
52. - Utensilios de calor para el cocinado-hornillos: tipos, características, combustible que utilizan, impacto y riesgos ecológicos de su uso



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es