



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

UF2489 Guía por Itinerarios de Espeleología

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

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

OBJETIVOS

En el ámbito de actividades físicas y deportivas, es necesario conocer los diferentes campos guía de espeleología, dentro del área profesional actividades Físico- Deportivas Recreativas. Así, con el presente curso se pretende aportar los conocimientos necesarios para preparar los medios auxiliares y supervisar la disponibilidad y el correcto estado de uso de los equipos y materiales, efectuando las adaptaciones necesarias según las características y necesidades tanto de los participantes como de las actividades a realizar, conforme a los objetivos y protocolos establecidos en el programa de referencia.

CONTENIDOS

UNIDAD FORMATIVA 1. GUÍA POR ITINERARIOS DE ESPELEOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. SELECCIÓN Y VERIFICACIÓN DEL ESTADO DEL MATERIAL Y LOS MEDIOS NECESARIOS PARA LA REALIZACIÓN DE ITINERARIOS DE ESPELEOLOGÍA

1. Identificación del material necesario para la actividad:
2. - Individual
3. - Grupal

4. - Deportivo
5. - De seguridad
6. - De socorro y autorrescate
7. - De equipamiento
8. - De comunicación
9. - Avituallamiento
10. Verificación del estado de mantenimiento y correcto funcionamiento del material necesario para el itinerario
11. Selección del material adecuado a la actividad en función de:
12. - Dificultad y duración del itinerario
13. - Número de usuarios
14. - Nivel de destreza y manejo del material de los usuarios
15. - Morfología de los usuarios
16. - Márgenes de seguridad de la actividad
17. - Régimen hidrológico
18. - Nivel de equipamiento de las instalaciones y pasamanos
19. - Condiciones climatológicas
20. - Rentabilidad y duración del material
21. - Herramientas y materiales de reparación
22. Revisión de todos los permisos necesarios para el itinerario
23. Aplicación del protocolo de control y distribución del material previo al itinerario:
24. - Identificación de necesidades básicas durante el itinerario
25. - Distribución del material aplicando criterios de peso y volumen
26. - Verificación del material y avituallamiento propio y de los usuarios
27. Aplicación del protocolo de recogida, revisión, reparación y almacenaje del material posterior a la actividad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTERACCIÓN, SERVICIO Y COMUNICACIÓN EN EL ÁMBITO DE LAS ACTIVIDADES DE CONDUCCIÓN EN ESPELEOLOGÍA

1. Imagen personal del técnico e imagen corporativa de la entidad:
2. - Pautas de imagen y conducta en las actividades de conducción en espeleología
3. - La promoción de la entidad a través de la imagen del guía responsable

4. Selección de las técnicas de comunicación a utilizar con los usuarios: verbales, gestuales y asertivas
5. Técnicas de escucha en función de las características y necesidades de los usuarios:
 6. - Escucha activa
 7. - Actitud de empatía
 8. - Ayudar a pensar
9. Identificación de barreras y dificultades en la comunicación con el usuario:
 10. - Errores de escucha
 11. - Falta de atención
 12. - Perturbaciones en el canal
 13. - Dificultades de comprensión
 14. - Ubicación del emisor y receptor del mensaje
 15. Uso y manejo de la voz: entonación, dicción y claridad
16. Aptitudes básicas en el servicio de atención al cliente: cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, confianza, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad
17. Empatía y establecimiento de metas
18. Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación
19. Estrategias de atención y servicio específicas en las actividades comerciales de conducción en espeleología:
 20. - Presentación del profesional
 21. - Recepción de usuarios y presentación
 22. - Pautas para el trato personal e individualizado
 23. - Cumplimiento de normas
 24. - Habilidades sociales específicas
 25. - Atención a la diversidad
 26. - Advertencia de situaciones de riesgo
 27. - Coordinación de los servicios
 28. - Despedida de usuarios
 29. - Retroalimentación
30. Estrategias de resolución de conflictos y atención de reclamaciones
31. Identificación de los diferentes tipos de comunicación y de las etapas del proceso de comunicación
32. Contexto comunicativo y estrategias de comunicación: comunicación verbal y no

verbal (gestual, kinésica)

33. Determinación de los diferentes tipos de lenguaje a utilizar con los usuarios para conseguir una mejor comprensión del mensaje:
34. - Lingüístico: oral y escrito
35. - No lingüístico: audiovisual e icónico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONDUCCIÓN DE GRUPOS POR ITINERARIOS DE ESPELEOLOGÍA

1. Distribución, organización y control del grupo en función de la actividad y de los usuarios:
2. - Determinación del número de guías y/o técnicos necesarios en función del grupo: número y tipología de los participantes
3. - Colocación y desplazamiento del técnico y de los participantes durante la actividad
4. - Ejercicio de liderazgo del guía durante la actividad
5. - El ritmo y las pausas
6. Caracterización de procedimientos y estrategias de conducción de grupos:
7. - Aplicación de las normas de la empresa en cuanto a recepción, relación y despedida de los participantes
8. - Elección justificada de la información inicial; descripción de la actividad
9. - Establecimiento de criterios de adaptación y comprobación del material
10. - Selección, entrega, recogida y supervisión del material a utilizar en el itinerario
11. - Demostración de la técnica individual y de la de utilización del material: errores tipo en la ejecución técnica y en la aplicación del esfuerzo, criterios de valoración
12. - Control del material y reparaciones de fortuna del mismo durante el itinerario
13. - Transmisión de normas y procedimientos necesarios para mantener las condiciones de seguridad durante la actividad
14. - Aplicación de las funciones propias de la dirección de grupos e identificación de las posibles técnicas de dinamización a utilizar
15. - Indicación de las normas de utilización de los espacios naturales
16. - Valoración de la actividad y redacción del informe final
17. Adaptación del itinerario a las características del grupo de participantes:
18. - Usuarios con y sin limitación de su autonomía personal
19. - Identificación y reconocimiento de los posibles riesgos a asumir durante la realización

del itinerario

20. Elección del tipo de comunicación a utilizar en situaciones comprometidas e identificación de las pautas de comportamiento a transmitir a los miembros del grupo:
21. - Indicación de distancia de seguridad, orden de paso y maniobras a realizar por los miembros del grupo en tramos peligrosos del itinerario
22. - Determinación de maniobras de apoyo a los usuarios y técnicas que deben aplicar para conseguir la superación del tramo
23. - Indicación de directrices de los agrupamientos y ubicación de los participantes una vez superado el tramo con dificultad
24. Reconocimiento de los medios y aparatos de comunicación más adecuados para utilizar durante el itinerario:
25. - Comprobación de su estado operativo
26. - Preparación de los medios de comunicación para su transporte durante la ruta y su almacenaje y mantenimiento posterior
27. - Identificación de las zonas de cobertura y elección de las bandas de frecuencia de los medios de comunicación que lo requieran
28. - Determinación de las pautas de comunicación con la organización
29. Identificación de las posibles circunstancias que pueden desencadenar situaciones de emergencia durante el recorrido:
30. - Descripción de las circunstancias objetivas que pueden desencadenar una emergencia
31. - Descripción de las aptitudes y capacidades de los usuarios que pueden desencadenar una emergencia
32. - Elección justificada de las acciones propuestas para la resolución de la emergencia
33. - Descripción de las estrategias de comunicación a llevar a cabo con los participantes en la actividad y elección de la información a transmitirles
34. - Análisis de las pautas de comportamiento del guía y de su influencia en el control de la situación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DINAMIZACIÓN DEL GRUPO DE USUARIOS Y ELABORACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS RECREATIVAS PARA EL ITINERARIO

1. Caracterización del grupo y de las etapas de su evolución
2. - Identificación del grupo

3. - Determinación psicológica del grupo
4. - Establecimiento de las relaciones entre individuo y grupo
5. - Diferenciación del grupo de pertenencia y el grupo de referencia
6. Finalización de la actividad:
7. - Técnicas de observación
8. - Análisis y valoración de la dirección de actividades
9. Descripción y aplicación de los procesos y las técnicas de dinamización del grupo:
10. - Identificación de las técnicas de dinamización de grupos: inducción y autodinamización
11. - Selección y aplicación de las técnicas de recogida de datos
12. - Identificación de los tipos de liderazgo: positivos y negativos
13. - Potenciación de la cordialidad y la desinhibición
14. - Consecución de la máxima participación de los usuarios
15. - Resolución de situaciones conflictivas
16. - Potenciación de actitudes positivas
17. Determinación y aplicación de los estilos de resolución de conflictos:
18. - Elección del proceso para la resolución de problemas
19. - Determinación de los métodos más usuales para la toma de decisiones en grupo
20. - Identificación de las fases fundamentales en la toma de decisiones y su aplicación
21. - Situaciones de conflicto y crisis en el medio natural: Rivalidad y cohesión
22. - Discriminación del rol del guía
23. - Promoción de una actitud empática y tolerante en el guía
24. - Identificación de la propuesta de intervención
25. - Determinación de las habilidades sociales más adecuadas
26. Identificación del marco de la recreación
27. - Caracterización de la actividad lúdica recreativa como impulsora del desarrollo y del equilibrio tanto de la persona como de la sociedad contemporánea
28. Descripción de la metodología recreativa:
29. - Selección, temporalización y secuenciación de actividades lúdico recreativas
30. - Selección de juegos para determinadas edades y objetivos
31. - Participación de forma desinhibida
32. - Elaboración de fichas de juegos. Registro de juegos
33. - Programación de sesiones lúdicas recreativas
34. - Participación en veladas para la aplicación de los recursos de intervención

35. Determinación de actividades lúdicas recreativas y juegos:
36. - Concepción y funcionamiento
37. - Clasificación, características y aplicabilidad de actividades lúdico recreativas
38. - Tipos de actividades lúdico recreativas
39. - Objetivos
40. - Características
41. - Metodología
42. Intervención del guía como animador
43. Dirección práctica de las actividades:
44. - Explicación y demostración de la actividad
45. - Organización de participantes, espacios y material
46. Intervención en la realización de la actividad:
47. - Aplicación de refuerzos
48. - Conocimiento de resultados
49. - Solución de incidencias
50. - Evaluación de la actividad

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS Y MATERIALES EMPLEADOS EN LAS MANIOBRAS DE RESCATE EN ESPELEOLOGÍA

1. Criterios de selección del material de socorro y rescate en función de las actividades
2. Identificación, elección y ejecución del protocolo de actuación ante emergencias en espeleología
3. Cuerdas:
 4. - Diámetros
 5. - Características
 6. - Uso, manejo y aplicación
 7. - Longitudes recomendadas
 8. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento
9. Cordinos auxiliares:
 10. - Longitudes recomendadas
 11. - Uso, manejo y aplicación
 12. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento
13. Mosquetones:

14. - Simétricos, asimétricos y tipo HMS
15. - Seguridad y con seguro
16. - Uso, manejo y aplicación
17. Descendedores y placas:
18. - Tipos
19. - Uso, manejo y aplicación
20. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento
21. Poleas:
22. - Simples
23. - Tanden
24. - Con rodamiento
25. - Autobloqueantes
26. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento
27. - Uso, manejo y aplicación
28. Bloqueadores mecánicos
29. - Simples
30. - Automáticos
31. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento
32. - Uso, manejo y aplicación
33. Determinación del método correcto de trabajo:
34. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento
35. Aplicación de técnicas de elaboración de anclajes con medios naturales

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO Y DE MANTENIMIENTO PARA DESPLAZARSE CON EFICACIA POR CAVIDADES SUBTERRÁNEAS DE TODA TIPOLOGÍA

1. Fundamentos del acondicionamiento físico:
2. - Condición física: capacidades condicionales
3. - Condición física como soporte del rendimiento deportivo
4. - Condición física como medio de mejora de la salud y la calidad de vida
5. - Acondicionamiento físico: métodos básicos de desarrollo de las capacidades condicionales
6. - La adaptación fisiológica y funcional al esfuerzo físico: bases y principios del

entrenamiento

7. - Fatiga como efecto de la carga de entrenamiento
8. - Fatiga crónica o sobre-entrenamiento: concepto, detección y aplicación del principio de supercompensación
9. Capacidades condicionales y coordinativas específicas para la progresión con eficacia y seguridad en descenso de barrancos
10. - Capacidades condicionales-fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad: concepto genérico y tratamiento específico conforme a las necesidades de rendimiento en actividades de progresión en descenso de barrancos
11. - Capacidades coordinativas: coordinación, equilibrio y agilidad, concepto genérico y tratamiento específico conforme a las necesidades de rendimiento en actividades de progresión en descenso de barrancos
12. Desarrollo de la condición física genérica y específica para actividades de por barrancos
13. - Fuentes de energía muscular: sistema anaeróbico aláctico, sistema anaeróbico láctico y sistema aeróbico
14. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica
15. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la fuerza
16. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la flexibilidad
17. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en instalaciones deportivas: la sala de entrenamiento polivalente
18. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en el entorno natural: carga del equipo, distancias y pendientes
19. - Uso de equipos y materiales específicos de progresión por el entorno natural para la mejora específica de la condición física
20. Entrenamiento específico de las técnicas de manejo de cuerdas, progresión y de autorrescate:
21. - Desarrollo de capacidades técnicas individuales
22. - Desarrollo de capacidades técnicas específicas de aplicación a usuarios
23. - Desarrollo de las capacidades técnicas de autorrescate
24. - Desarrollo de las capacidades técnicas de socorro a usuarios
25. Entrenamiento específico de las capacidades táctico estratégicas
26. Interpretación de los indicios de los fenómenos hidrológicos
27. Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en el guía de espeleología:

28. - Procedimientos básicos de autovaloración de la forma deportiva: inicial y de progreso
29. - Registro de las cargas de entrenamiento y evolución en los resultados
30. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de la condición física
31. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de las capacidades coordinativas
32. - Criterios de aplicación de los resultados de una batería básica de test y pruebas para la adaptación y secuenciación de modelos y programas de entrenamiento
33. - Criterios de aplicación de los resultados de una batería básica de test y pruebas para el perfeccionamiento de las habilidades coordinativas y la mejora del dominio técnico
34. - Vivencias, compromiso y continuidad en la ejecución práctica de programas de entrenamiento
35. Nutrición, hidratación y técnicas de recuperación
36. - Diferencias entre alimentarse y nutrirse
37. - La dieta: sana y equilibrada. Los grupos de alimentos y las pirámides alimenticias
38. - Nutrición e hidratación: hidratación, principios inmediatos, aporte calórico, función plástica, restitución de sustancias de regulación
39. - Necesidades de nutrición e hidratación: metabolismo basal y actividades físicas por intensidad y condiciones medioambientales
40. - Cálculo del consumo calórico. Métodos de aproximación, tablas de consumo energético
41. - Relación entre el metabolismo predominante y el consumo de nutrientes. Efectos en la producción de energía y mantenimiento del trabajo muscular
42. - Reservas de energía en el organismo. Movilización durante el ejercicio
43. - Medidas especiales de apoyo y recuperación del entrenamiento: suplementos y complementos nutricionales, ayudas ergogénicas
44. - Técnicas básicas de masaje y auto masaje
45. - Técnicas básicas de hidroterapia para la recuperación: hidromasaje y baños de contraste
46. Medidas de prevención y tratamiento básico de lesiones articulares y musculares habituales en el entrenamiento y práctica de actividades deportivas en entornos de espeleología



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