EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

ONLINE

Titulación certificada por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

UF2489 Guía por Itinerarios de Espeleología

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 IQNET LTD

Euroinnova International Online Education

Especialistas en **Formación Online**

SOMOS EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

Euroinnova International Online Education inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente práctica.

Nuestra visión es ser una escuela de **formación online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional.

Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

CERTIFICACIÓN EN CALIDAD

Euroinnova International Online Education es miembro de pleno derecho en la **Comisión Internacional de Educación a Distancia**, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones formativas impartidas desde el centro.

Descubre Euroinnova International Online Education

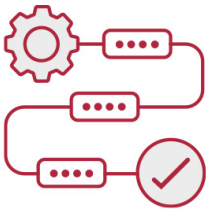
Nuestros **Valores**

ACCESIBILIDAD

Somos **cercanos y comprensivos**, trabajamos para que todas las personas tengan oportunidad de seguir formándose.

HONESTIDAD

Somos **claros y transparentes**, nuestras acciones tienen como último objetivo que el alumnado consiga sus objetivos, sin sorpresas.



PRACTICIDAD

Formación práctica que suponga un **aprendizaje significativo**. Nos esforzamos en ofrecer una metodología práctica.

EMPATÍA

Somos **inspiracionales** y trabajamos para **entender al alumno** y brindarle así un servicio pensado por y para él

A día de hoy, han pasado por nuestras aulas **más de 300.000 alumnos** provenientes de los 5 continentes. Euroinnova es actualmente una de las empresas con mayor índice de crecimiento y proyección en el panorama internacional.

Nuestro portfolio se compone de **cursos online, cursos homologados, baremables en oposiciones y formación superior de postgrado y máster.**

UF2489 Guía por Itinerarios de Espeleología

DURACIÓN
90 horas

MODALIDAD
Online

CENTRO DE FORMACIÓN:
Euroinnova International Online Education

TITULACIÓN

TITULACIÓN de haber superado la FORMACIÓN NO FORMAL que le Acredita las Unidades de Competencia recogidas en la Unidad Formativa UF2489 guía por itinerarios de espeleología, incluida en el Módulo Formativo MF1643_2 conducción de personas o grupos en espeleología, regulada en el Real Decreto 982/2013, de 13 de diciembre, por el que se establece el Certificado de Profesionalidad AFDA0212 guía de espeleología. De acuerdo a la Instrucción de 22 de marzo de 2022, por la que se determinan los criterios de admisión de la formación aportada por las personas solicitantes de participación en el procedimiento de evaluación y acreditación de competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral o vías no formales de formación. EUROINNOVA FORMACIÓN S.L. es una entidad participante del fichero de entidades del Sepe, Ministerio de Trabajo y Economía Social.

Titulación Expedida por **Euroinnova International Online Education**

Titulación Avalada para el **Desarrollo de las Competencias Profesionales R.D. 1224/2009**

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Euroinnova International Online Education vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones

que avalan la formación recibida (Euroinnova Internaional Online Education y la Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con Número de Documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EUROINNOVA en la convocatoria de XXX

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento ALTO

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en

Granada, a (día) de (mes) del (año)

La Dirección General

NOMBRE DEL DIRECTOR ACADÉMICO

Sello

Firma del Alumno/a

NOMBRE DEL ALUMNO

DESCRIPCIÓN

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 articipantes como de las actividades a realizar, conforme a los objetivos y protocolos establecidos en el programa de referencia.

OBJETIVOS

- 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.
- Aplicar estrategias de recepción, despedida e interacción con los participantes en actividades de conducción en espeleología y utilizar distintos tipos de comunicación adaptadas a sus necesidades y características.
- Aplicar técnicas de dinámica de grupos y promover las relaciones necesarias entre sus miembros, para crear un clima óptimo de convivencia que asegure la calidad del servicio y la satisfacción de cada uno de los participantes en el desarrollo de un programa de conducción en espeleología.
- Aplicar estrategias básicas de instrucción en el so de materiales específicos y en técnicas de progresión en espeleología para poder realizar el itinerario previsto en el programa de referencia.
- Guiar al grupo de usuarios en función de sus características, las dificultades y condiciones del medio subterráneos, el programa establecido y los recursos disponibles, y manejar aparatos de comunicación simples para su utilización, garantizando en todo momento las condiciones de seguridad de grupo.
- Dirigir, dinamizar y participar en diferentes tipos de actividades lúdico
- recreativas y de sensibilización y conocimiento del entorno aplicando adecuadamente la metodología recreativa y adecuándose a diferentes objetivos, características, intereses y/o necesidades de los participantes y del medio donde desarrollarse.
- Dirigir las maniobras de socorro y rescate al grupo de usuarios, cuando sea imposible recibir ayuda exterior profesional rápida en función del tipo de accidente, el lugar donde ha sucedido y de los recursos disponibles, para garantizar la máxima eficiencia en el restablecimiento de las condiciones mínimas de seguridad.
- Analizar y participar en programas de entrenamiento que se ajusten a un objetivo

dado de mantenimiento físico y técnico de las habilidades motrices de progresión en espeleología haciendo un uso combinado de instalaciones deportivas, parques urbanos y entornos naturales espeleología.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Este curso está dirigido a los profesionales del mundo las actividades físicas y deportivas concretamente en guía de espeleología, dentro del área profesional actividades físico-deportivas recreativas, y a todas aquellas personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con guiar y dinamizar a personas con itinerarios de espeleología.

PARA QUÉ TE PREPARA

La presente formación se ajusta al itinerario formativo de la Unidad Formativa UF2489 Guía por itinerarios de espeleología certificando el haber superado las distintas Unidades de Competencia en ella incluidas, y va dirigido a la acreditación de las Competencias profesionales adquiridas a través de la experiencia laboral y de la formación no formal, vía por la que va a optar a la obtención del correspondiente Certificado de Profesionalidad, a través de las respectivas convocatorias que vayan publicando las distintas Comunidades Autónomas, así como el propio Ministerio de Trabajo (Real Decreto 1224/2009 de reconocimiento de las competencias profesionales adquiridas por experiencia laboral).

SALIDAS LABORALES

Desarrolla su actividad profesional en el sector deportivo en el ámbito de las actividades en la naturaleza y en el del turismo activo, en las áreas de programación, organización, desarrollo, seguimiento y evaluación de itinerarios espeleológicos para todo tipo de usuarios. La actividad profesional se realiza tanto de forma autónoma como contratada, en el ámbito público, ya sea la Administración General del Estado, las administraciones autonómicas o locales, y en el ámbito privado, con clientes particulares y en grandes, medianas y pequeñas empresas, tales como: Empresas de ocio activo, deportivo o de aventura. Empresas turísticas: hoteles, camping, albergues, casas rurales. Agencias de viaje. Estaciones de esquí con oferta complementaria de actividades fuera de temporada. Refugios y albergues de montaña. Centros escolares y empresas de servicios de actividades extraescolares. Casas de colonias, granjas escuela, campamentos. Federaciones deportivas y

clubes deportivos y sociales. Compañías de guías. Empresas de gestión de parques naturales.

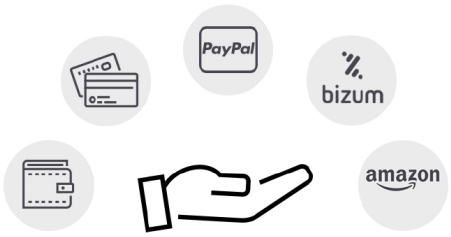
MATERIALES DIDÁCTICOS

- Manual teórico: UF2489 Guía por itinerarios de espeleología
- Paquete SCORM: UF2489 Guía por itinerarios de espeleología

** Envío de material didáctico solamente en España.*

FORMAS DE PAGO

- Tarjeta de crédito.
- Transferencia.
- Paypal.
- Bizum.
- PayU.
- Amazon Pay.



Matricúlate en cómodos Plazos sin intereses.

Fracciona tu pago con la garantía de innovapay

LLÁMANOS GRATIS AL +34 900 831 200

FINANCIACIÓN Y BECAS

EUROINNOVA continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.

Euroinnova posibilita el acceso a la educación mediante la concesión de diferentes becas.

Además de estas ayudas, se ofrecen facilidades económicas y métodos de financiación personalizados **100 % sin intereses.**

15% BECA **Amigo**

20% BECA **Desempleados**

15% BECA **Emprende**

20% BECA **Antiguos Alumnos**

LÍDERES EN FORMACIÓN ONLINE

7 Razones para confiar en Euroinnova

1 NUESTRA EXPERIENCIA

- Más de **20 años de experiencia.**
- Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- Alumnos de los 5 continentes.
- **25%** de alumnos internacionales.
- **97%** de satisfacción.
- **100% lo recomiendan.**
- **Más de la mitad** ha vuelto a estudiar en Euroinnova

Las cifras nos avalan

4,7 ★★★★★ 2.625 opiniones

4,7 ★★★★★ 12.842 opiniones

8.582 suscriptores

5.856 suscriptores

2 NUESTRO EQUIPO

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por **más de 300 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3 NUESTRA METODOLOGÍA

100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Con esta estrategia pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva del alumno.

EQUIPO DOCENTE ESPECIALIZADO

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa

NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante.

4 CALIDAD AENOR

- Somos Agencia de Colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- Nuestros procesos de enseñanza están certificados por AENOR por la ISO 9001

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 IQNET LTD

5 CONFIANZA

Contamos con el sello de Confianza Online y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.

CONFIANZA ONLINE

6 BOLSA DE EMPLEO Y PRÁCTICAS

Disponemos de Bolsa de Empleo propia con diferentes ofertas de trabajo, y facilitamos la realización de prácticas de empresa a nuestro alumnado.

Somos agencia de colaboración Nº 9900000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL

7 SOMOS DISTRIBUIDORES DE FORMACIÓN

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión, Euroinnova incluye dentro de su organización una editorial y una imprenta digital industrial.

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

Programa Formativo

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:
    1. - Individual.
    2. - Grupal.
    3. - Deportivo.
    4. - De seguridad.
    5. - De socorro y autorrrescate.
    6. - De equipamiento.
    7. - De comunicación.
    8. - Avituallamiento.
2. Verificación del estado de mantenimiento y correcto funcionamiento del material necesario para el itinerario.
3. Selección del material adecuado a la actividad en función de:
    1. - Dificultad y duración del itinerario.
    2. - Número de usuarios
    3. - Nivel de destreza y manejo del material de los usuarios.
    4. - Morfología de los usuarios.
    5. - Márgenes de seguridad de la actividad.
    6. - Régimen hidrológico.
    7. - Nivel de equipamiento de las instalaciones y pasamanos.
    8. - Condiciones climatológicas.
    9. - Rentabilidad y duración del material.
    10. - Herramientas y materiales de reparación.
4. Revisión de todos los permisos necesarios para el itinerario.
5. Aplicación del protocolo de control y distribución del material previo al itinerario:
    1. - Identificación de necesidades básicas durante el itinerario.
    2. - Distribución del material aplicando criterios de peso y volumen.
    3. - Verificación del material y avituallamiento propio y de los usuarios.
6. 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:
    1. - Pautas de imagen y conducta en las actividades de conducción en espeleología.
    2. - La promoción de la entidad a través de la imagen del guía responsable.
2. Selección de las técnicas de comunicación a utilizar con los usuarios: verbales, gestuales y asertivas.

3. Técnicas de escucha en función de las características y necesidades de los usuarios:
    1. - Escucha activa.
    2. - Actitud de empatía.
    3. - Ayudar a pensar.
4. Identificación de barreras y dificultades en la comunicación con el usuario:
    1. - Errores de escucha.
    2. - Falta de atención.
    3. - Perturbaciones en el canal.
    4. - Dificultades de comprensión.
    5. - Ubicación del emisor y receptor del mensaje.
5. Uso y manejo de la voz: entonación, dicción y claridad.
6. Aptitudes básicas en el servicio de atención al cliente: cortesía, credibilidad, comunicación, accesibilidad, comprensión, confianza, profesionalismo, capacidad de respuesta, fiabilidad.
7. Empatía y establecimiento de metas.
8. Métodos para motivar a un cliente: logros y automotivación.
9. Estrategias de atención y servicio específicas en las actividades comerciales de conducción en espeleología:
    1. - Presentación del profesional.
    2. - Recepción de usuarios y presentación.
    3. - Pautas para el trato personal e individualizado.
    4. - Cumplimiento de normas.
    5. - Habilidades sociales específicas.
    6. - Atención a la diversidad.
    7. - Advertencia de situaciones de riesgo.
    8. - Coordinación de los servicios.
    9. - Despedida de usuarios.
    10. - Retroalimentación.
10. Estrategias de resolución de conflictos y atención de reclamaciones.
11. Identificación de los diferentes tipos de comunicación y de las etapas del proceso de comunicación.
12. Contexto comunicativo y estrategias de comunicación: comunicación verbal y no verbal (gestual, kinésica).
13. Determinación de los diferentes tipos de lenguaje a utilizar con los usuarios para conseguir una mejor comprensión del mensaje:
    1. - Lingüístico: oral y escrito.
    2. - 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:
    1. - Determinación del número de guías y/o técnicos necesarios en función del grupo: número y tipología de los participantes.
    2. - Colocación y desplazamiento del técnico y de los participantes durante la actividad.
    3. - Ejercicio de liderazgo del guía durante la actividad.
    4. - El ritmo y las pausas.

2. Caracterización de procedimientos y estrategias de conducción de grupos:
    1. - Aplicación de las normas de la empresa en cuanto a recepción, relación y despedida de los participantes.
    2. - Elección justificada de la información inicial; descripción de la actividad.
    3. - Establecimiento de criterios de adaptación y comprobación del material.
    4. - Selección, entrega, recogida y supervisión del material a utilizar en el itinerario.
    5. - 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.
    6. - Control del material y reparaciones de fortuna del mismo durante el itinerario.
    7. - Transmisión de normas y procedimientos necesarios para mantener las condiciones de seguridad durante la actividad.
    8. - Aplicación de las funciones propias de la dirección de grupos e identificación de las posibles técnicas de dinamización a utilizar.
    9. - Indicación de las normas de utilización de los espacios naturales.
    10. - Valoración de la actividad y redacción del informe final.
3. Adaptación del itinerario a las características del grupo de participantes:
    1. - Usuarios con y sin limitación de su autonomía personal.
    2. - Identificación y reconocimiento de los posibles riesgos a asumir durante la realización del itinerario.
4. Elección del tipo de comunicación a utilizar en situaciones comprometidas e identificación de las pautas de comportamiento a transmitir a los miembros del grupo:
    1. - Indicación de distancia de seguridad, orden de paso y maniobras a realizar por los miembros del grupo en tramos peligrosos del itinerario.
    2. - Determinación de maniobras de apoyo a los usuarios y técnicas que deben aplicar para conseguir la superación del tramo.
    3. - Indicación de directrices de los agrupamientos y ubicación de los participantes una vez superado el tramo con dificultad.
5. Reconocimiento de los medios y aparatos de comunicación más adecuados para utilizar durante el itinerario:
    1. - Comprobación de su estado operativo.
    2. - Preparación de los medios de comunicación para su transporte durante la ruta y su almacenaje y mantenimiento posterior.
    3. - Identificación de las zonas de cobertura y elección de las bandas de frecuencia de los medios de comunicación que lo requieran.
    4. - Determinación de las pautas de comunicación con la organización.
6. Identificación de las posibles circunstancias que pueden desencadenar situaciones de emergencia durante el recorrido:
    1. - Descripción de las circunstancias objetivas que pueden desencadenar una emergencia.
    2. - Descripción de las aptitudes y capacidades de los usuarios que pueden desencadenar una emergencia.
    3. - Elección justificada de las acciones propuestas para la resolución de la emergencia.
    4. - Descripción de las estrategias de comunicación a llevar a cabo con los participantes en la actividad y elección de la información a transmitirles.
    5. - 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:
    1. - Identificación del grupo.
    2. - Determinación psicológica del grupo.
    3. - Establecimiento de las relaciones entre individuo y grupo.
    4. - Diferenciación del grupo de pertenencia y el grupo de referencia.
2. Finalización de la actividad:
    1. - Técnicas de observación.
    2. - Análisis y valoración de la dirección de actividades.
3. Descripción y aplicación de los procesos y las técnicas de dinamización del grupo:
    1. - Identificación de las técnicas de dinamización de grupos: inducción y autodinamización.
    2. - Selección y aplicación de las técnicas de recogida de datos.
    3. - Identificación de los tipos de liderazgo: positivos y negativos.
    4. - Potenciación de la cordialidad y la desinhibición.
    5. - Consecución de la máxima participación de los usuarios.
    6. - Resolución de situaciones conflictivas.
    7. - Potenciación de actitudes positivas.
4. Determinación y aplicación de los estilos de resolución de conflictos:
    1. - Elección del proceso para la resolución de problemas.
    2. - Determinación de los métodos más usuales para la toma de decisiones en grupo.
    3. - Identificación de las fases fundamentales en la toma de decisiones y su aplicación.
    4. - Situaciones de conflicto y crisis en el medio natural: Rivalidad y cohesión.
    5. - Discriminación del rol del guía.
    6. - Promoción de una actitud empática y tolerante en el guía.
    7. - Identificación de la propuesta de intervención.
    8. - Determinación de las habilidades sociales más adecuadas.
5. Identificación del marco de la recreación:
    1. - Caracterización de la actividad lúdica recreativa como impulsora del desarrollo y del equilibrio tanto de la persona como de la sociedad contemporánea.
6. Descripción de la metodología recreativa:
    1. - Selección, temporalización y secuenciación de actividades lúdico recreativas.
    2. - Selección de juegos para determinadas edades y objetivos.
    3. - Participación de forma desinhibida.
    4. - Elaboración de fichas de juegos. Registro de juegos.
    5. - Programación de sesiones lúdicas recreativas.
    6. - Participación en veladas para la aplicación de los recursos de intervención.
7. Determinación de actividades lúdicas recreativas y juegos:
    1. - Concepción y funcionamiento.
    2. - Clasificación, características y aplicabilidad de actividades lúdico recreativas.
    3. - Tipos de actividades lúdico recreativas.
    4. - Objetivos.

5. - Características.
6. - Metodología.

8. Intervención del guía como animador.
9. Dirección práctica de las actividades:
    1. - Explicación y demostración de la actividad.
    2. - Organización de participantes, espacios y material.
10. Intervención en la realización de la actividad:
    1. - Aplicación de refuerzos.
    2. - Conocimiento de resultados.
    3. - Solución de incidencias.
    4. - 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:
    1. - Diámetros.
    2. - Características.
    3. - Uso, manejo y aplicación.
    4. - Longitudes recomendadas.
    5. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento.
4. Cordinos auxiliares:
    1. - Longitudes recomendadas.
    2. - Uso, manejo y aplicación.
    3. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento.
5. Mosquetones:
    1. - Simétricos, asimétricos y tipo HMS.
    2. - Seguridad y con seguro.
    3. - Uso, manejo y aplicación.
6. Descendedores y placas:
    1. - Tipos.
    2. - Uso, manejo y aplicación.
    3. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento.
7. Poleas:
    1. - Simples.
    2. - Tanden.
    3. - Con rodamiento.
    4. - Autobloqueantes.
    5. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento.
    6. - Uso, manejo y aplicación.
8. Bloqueadores mecánicos:
    1. - Simples.
    2. - Automáticos.
    3. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento.
    4. - Uso, manejo y aplicación.

9. Determinación del método correcto de trabajo:
    1. - Verificación y control preventivo del estado de mantenimiento.
10. 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:
    1. - Condición física: capacidades condicionales.
    2. - Condición física como soporte del rendimiento deportivo.
    3. - Condición física como medio de mejora de la salud y la calidad de vida.
    4. - Acondicionamiento físico: métodos básicos de desarrollo de las capacidades condicionales.
    5. - La adaptación fisiológica y funcional al esfuerzo físico: bases y principios del entrenamiento.
    6. - Fatiga como efecto de la carga de entrenamiento.
    7. - Fatiga crónica o sobre-entrenamiento: concepto, detección y aplicación del principio de supercompensación.
2. Capacidades condicionales y coordinativas específicas para la progresión con eficacia y seguridad en descenso de barrancos:
    1. - 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.
    2. - 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.
3. Desarrollo de la condición física genérica y específica para actividades de por barrancos:
    1. - Fuentes de energía muscular: sistema anaeróbico aláctico, sistema anaeróbico láctico y sistema aeróbico.
    2. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica.
    3. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la fuerza.
    4. - Desarrollo y métodos básicos de entrenamiento de la flexibilidad.
    5. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en instalaciones deportivas: la sala de entrenamiento polivalente.
    6. - Programas y modelos de entrenamiento tipo para la mejora combinada de la condición física en el entorno natural: carga del equipo, distancias y pendientes.
    7. - Uso de equipos y materiales específicos de progresión por el entorno natural para la mejora específica de la condición física.
4. Entrenamiento específico de las técnicas de manejo de cuerdas, progresión y de autorrescate:
    1. - Desarrollo de capacidades técnicas individuales.
    2. - Desarrollo de capacidades técnicas específicas de aplicación a usuarios.
    3. - Desarrollo de las capacidades técnicas de autorrescate.
    4. - Desarrollo de las capacidades técnicas de socorro a usuarios.
5. Entrenamiento específico de las capacidades táctico estratégicas.

6. Interpretación de los indicios de los fenómenos hidrológicos.
7. Procedimientos básicos para la autoevaluación de las capacidades técnicas y físicas demandadas en el guía de espeleología:
    1. - Procedimientos básicos de autovaloración de la forma deportiva: inicial y de progreso.
    2. - Registro de las cargas de entrenamiento y evolución en los resultados.
    3. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de la condición física.
    4. - Pruebas y test de campo básicos para la auto valoración de las capacidades coordinativas.
    5. - 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.
    6. - 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.
    7. - Vivencias, compromiso y continuidad en la ejecución práctica de programas de entrenamiento.
8. Nutrición, hidratación y técnicas de recuperación:
    1. - Diferencias entre alimentarse y nutrirse.
    2. - La dieta: sana y equilibrada. Los grupos de alimentos y las pirámides alimenticias.
    3. - Nutrición e hidratación: hidratación, principios inmediatos, aporte calórico, función plástica, restitución de sustancias de regulación.
    4. - Necesidades de nutrición e hidratación: metabolismo basal y actividades físicas por intensidad y condiciones medioambientales.
    5. - Cálculo del consumo calórico. Métodos de aproximación, tablas de consumo energético.
    6. - Relación entre el metabolismo predominante y el consumo de nutrientes. Efectos en la producción de energía y mantenimiento del trabajo muscular.
    7. - Reservas de energía en el organismo. Movilización durante el ejercicio.
    8. - Medidas especiales de apoyo y recuperación del entrenamiento: suplementos y complementos nutricionales, ayudas ergogénicas.
    9. - Técnicas básicas de masaje y auto masaje.
    10. - Técnicas básicas de hidroterapia para la recuperación: hidromasaje y baños de contraste.
9. Medidas de prevención y tratamiento básico de lesiones articulares y musculares habituales en el entrenamiento y práctica de actividades deportivas en entornos de espeleología.

Euroinnova
International Online Education
Esta es tu Escuela

¿Te ha parecido interesante esta formación? Si aún tienes dudas, nuestro **equipo de asesoramiento académico** estará encantado de resolverlas. Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso.

Llamadme gratis ¡Matricularme ya!