



TALLER DE SEGURETAT I PREVENCIÓ DE LESIONS ALS CASTELLS

BRUSSEL·LES, 12/04/2024

Continguts

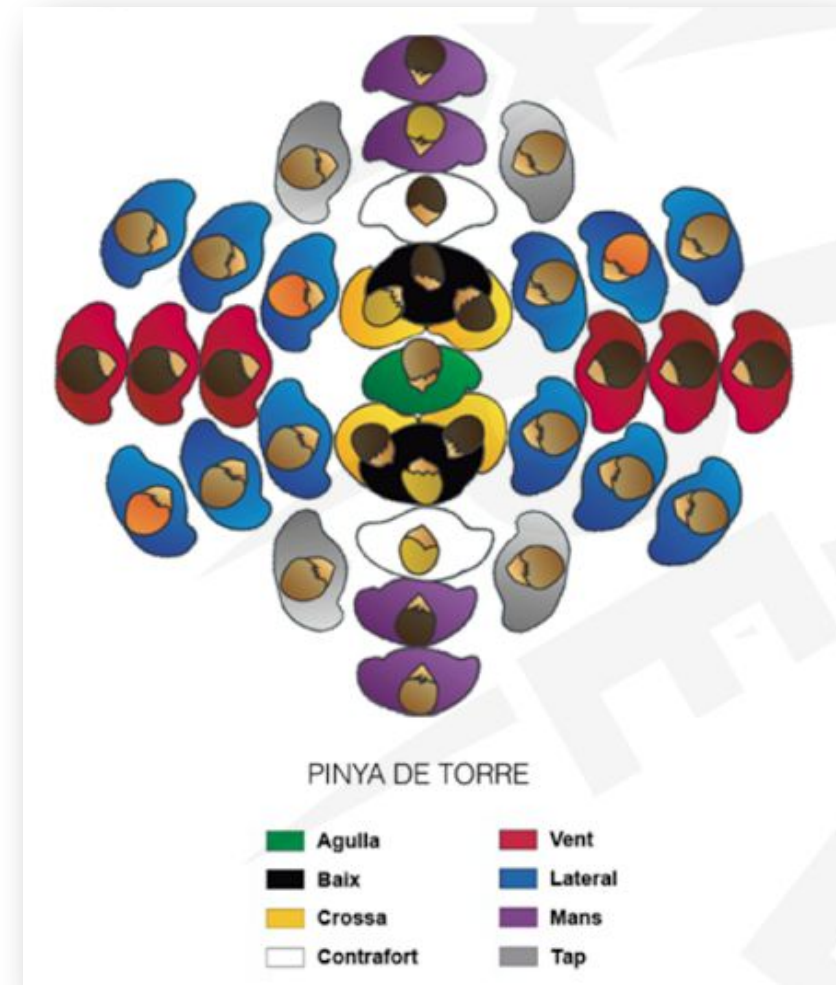
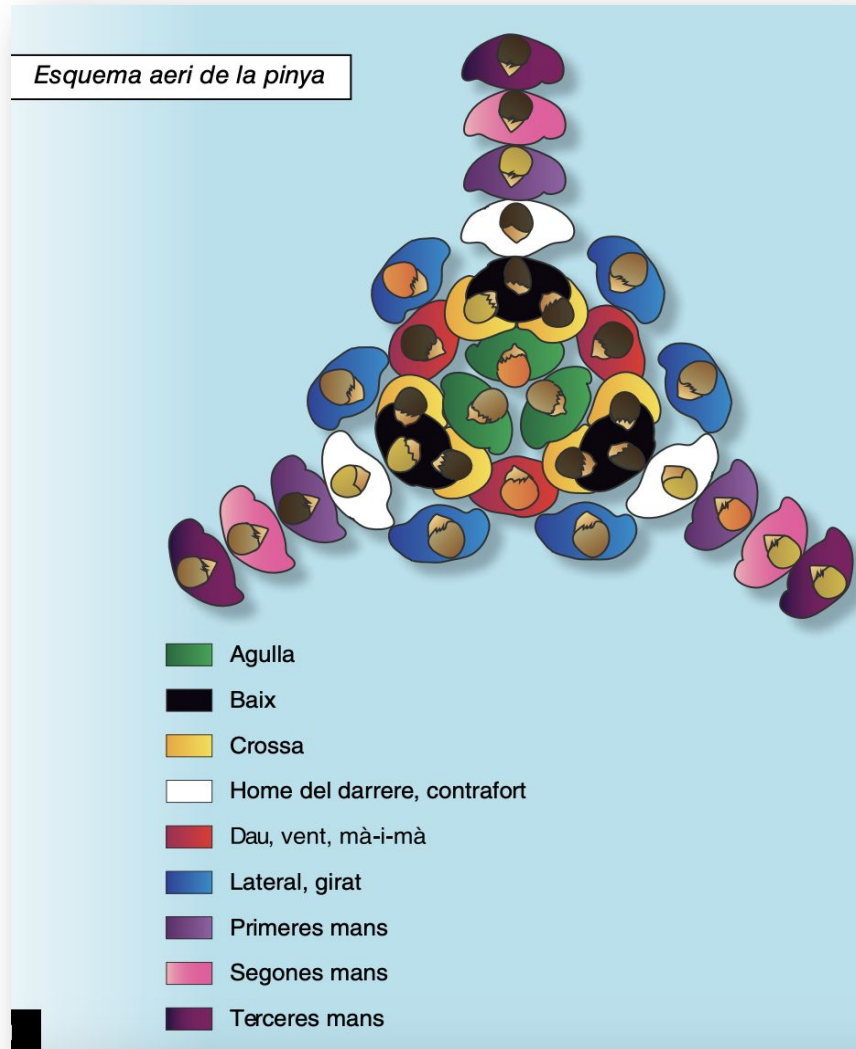
- 01** La pinya: posicions, funcions i ordre tancament
- 02** La comunicació dins el castell
- 03** Posicions de tronc
- 04** Caigudes
- 05** Ús de l'assegurança
- 06** Indumentària i seguretat castellera
- 07** Torn de preguntes



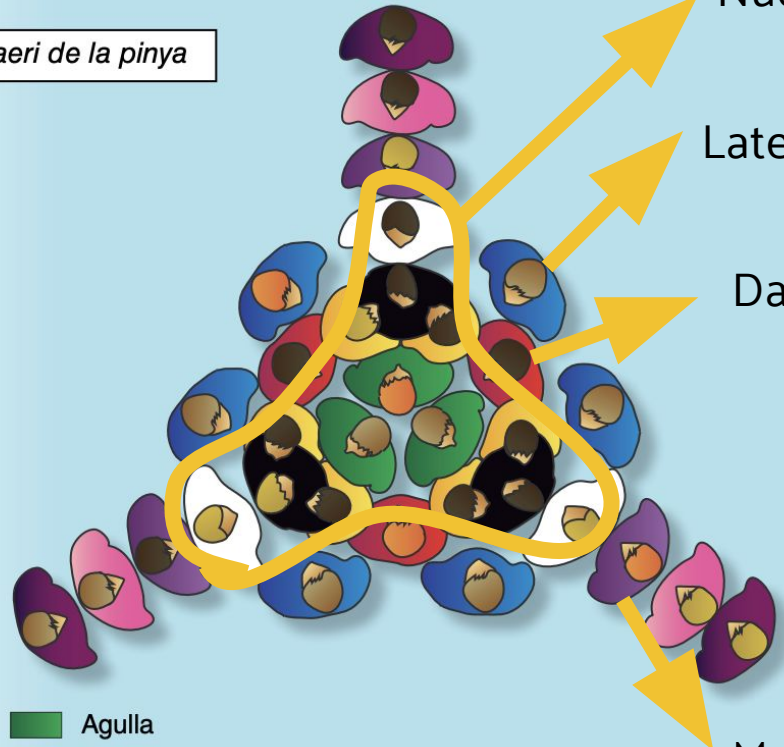


La pinya:
posicions, funcions i ordre
de tancament

Components de la pinya



Esquema aeri de la pinya



- Agulla
- Baix
- Crossa
- Home del darrere, contrafort
- Dau, vent, mà-i-mà
- Lateral, girat
- Primeres mans
- Segones mans
- Terceres mans

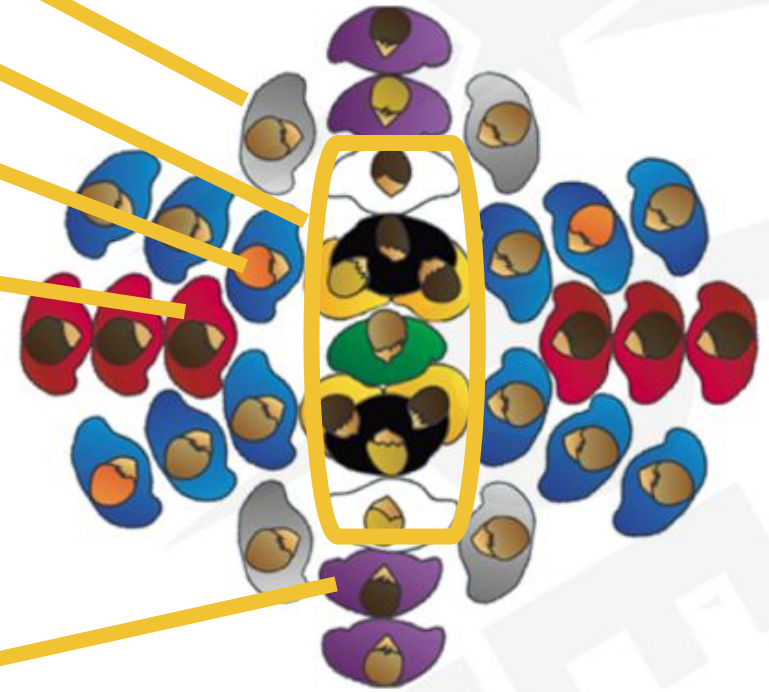
Tap

Nucli

Lateral

Dau o vent

Mans



PINYA DE TORRE

- Agulla
- Baix
- Crossa
- Contrafort
- Vent
- Lateral
- Mans
- Tap

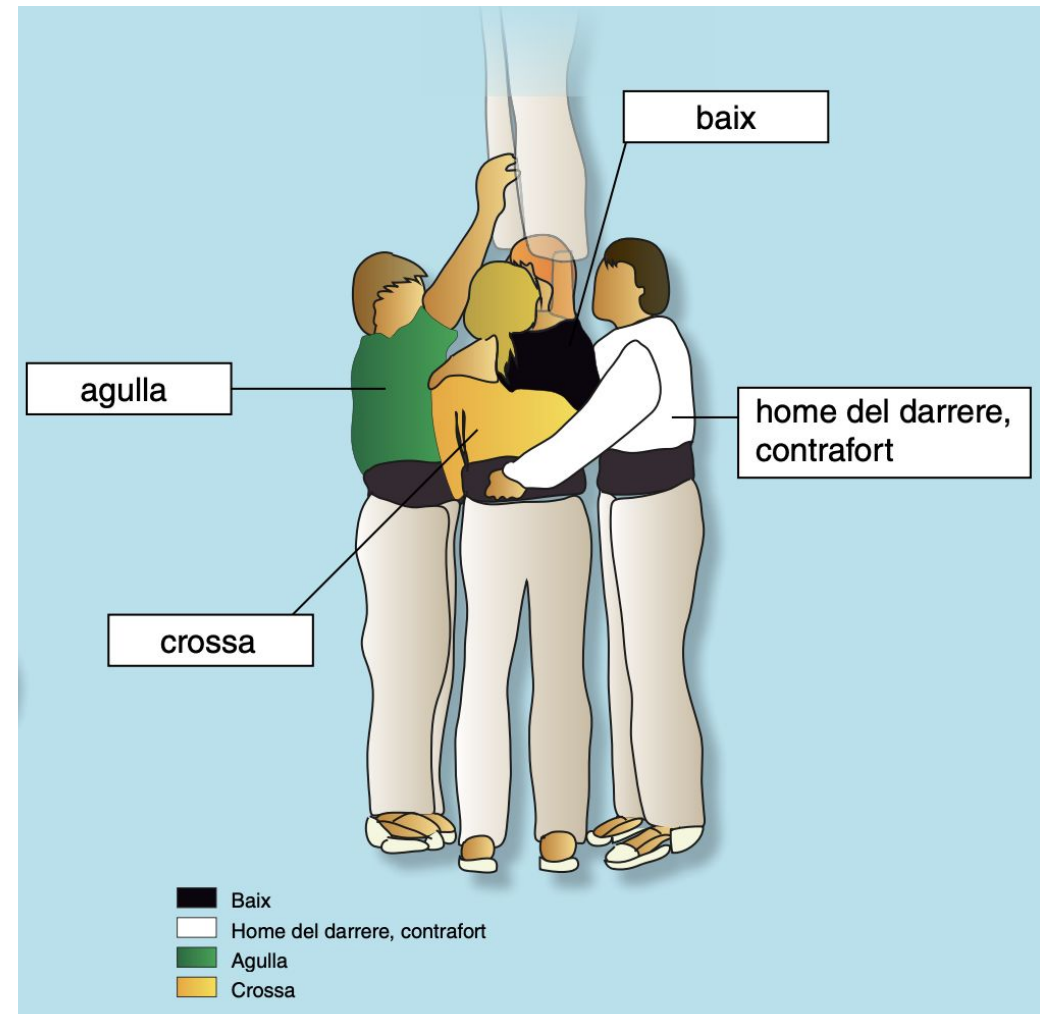
El nucli de la pinya

BAIX: Sosté el segon i s'agafa als altres baixos.

CONTRAFORT: Evita que el baix vagi enrere o s'enfonsi. S'agafa a les crosses.

CROSSES: Falquen el baix i s'agafen al contrafort i a l'agulla.

AGULLA: Evita que el baix vagi endavant o s'enfonsi. Aguanta els genolls del segon i fa d'interpret entre ell i la pinya.



El primer cordó



PRIMERES MANS
Evita que el segon s'assegui, amb els dits de les mans oberts fent com una cadira.



PRIMERS LATERALS
Falquen les crosses i agafen la cama del segon pel costat, per sobre del genoll i mai per darrere.



LATERAL-AGULLA: Fa les funcions de lateral i d'agulla. Amb la mà interior al castell agafa els pantalons just sota el genoll, fent força amunt i cap a l'altra cama. A la torre és recomanable que agafi el genoll més llunyà i faci la força cap a ell i cap amunt.



PRIMER VENT: Es col·loca entre dues rengles i evita el desplaçament lateral dels segons, agafant per les cuixes.

La resta de la pinya



RENGLA DE MANS, LATERALS O VENTS: Es situen, en fila i en ordre decreixent d'alçada, darrere cada posició del primer cordó i l'ajuden, agafant-lo dels canells, avantbraços (si les mans no rellisquen) o colzes.



TAPS: Tapen els forats que queden a la pinya i eviten que s'ajuntin les rengles que separen. Queden tapats pels braços de les rengles del costat.



TAPA-TAPS: Va darrere un tap i agafa els braços d'una i altra rengles que té a ambdós costats.

ÚLTIM CORDÓ

- Cordó de seguretat
- Envolta tot el castell
- Cal evitar que s'obri la pinya: fer pressió amb els braços
- Atents al castell: evitar caigudes al terra!



NUCLI

BAIX: Sosté el segon i s'agafa als altres baixos.

CONTRAFORT: Evita que el baix vagi enrere o s'enfonsi. S'agafa a les croses.

CROSSES: Falquen el baix i s'agafen al contrafort i a l'agulla.

AGULLA: Evita que el baix vagi endavant o s'enfonsi. Aguanta els genolls del segon i fa d'interpret entre ell i la pinya.



PRIMER CORDÓ



PRIMERES MANS
Evita que el segon s'assegui, amb els dits de les mans oberts fent com una cadira.



PRIMERS LATERALS
Falquen les croses i agafen la cama del segon pel costat, per sobre del genoll i mai per darrera.



LATERAL-AGULLA: Fa les funcions de lateral i d'agulla. Amb la mà interior al castell agafa els pantalons just sota el genoll, fent força amunt i cap a l'altra cama. A la torre és recomanable que agafi el genoll més llunyà i faci la força cap a ell i cap amunt.



PRIMER VENT: Es col·loca entre dues rengles i evita el desplaçament lateral dels segons, agafant per les cuixes.

RESTA DE LA PINYA



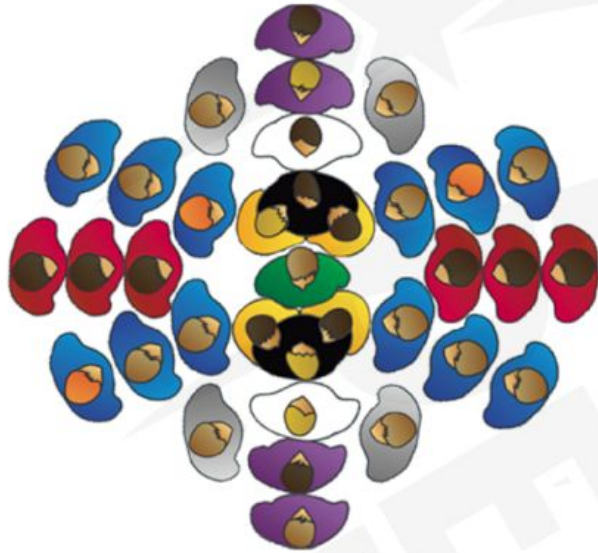
RENGLA DE MANS, LATERALS O VENTS: Es situen, en fila i en ordre decreixent d'alçada, darrere cada posició del primer cordó i l'ajuden, agafant-lo dels canells, avantbraços (si les mans no rellisquen) o colzes.



TAPS: Tapen els forats que queden a la pinya i eviten que s'ajuntin les rengles que separen. Queden tapats pels braços de les rengles del costat.



TAPA-TAPS: Va darrere un tap i agafa els braços d'una i altra rengles que té a ambdós costats.



PINYA DE TORRE

- Agulla
- Baix
- Crossa
- Contrafort
- Vent
- Lateral
- Mans
- Tap

TANCAR PINYA



A cada nucli, les mans de l'agulla, el primeres mans, els laterals i els vents s'agrupen en dos pilots sobre el baix, un a la dreta i l'altre a l'esquerra, fent de suport per quan el segon entra a la pinya.

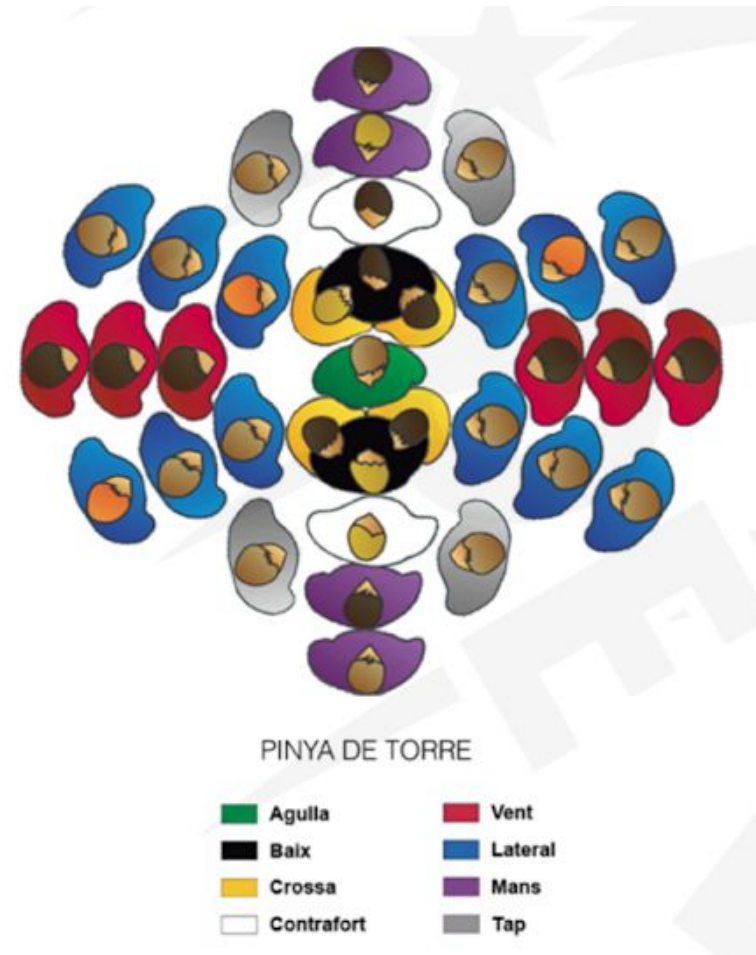
VOLTAR (castells nets)



El primer cordó gairebé toca el tronc, amb les mans a punt per si cal agafar. La resta es situa darrere, sense tocar i amb les mans alçades per sobre el cap del de davant, amb el puny tancat i agafant-se el canell amb l'altra mà.

Ordre de tancament

1. Baixos
2. Contraforts
3. Primeres, segones i terceres mans
4. Agulla
5. Crosses
6. Primer lateral
7. Primer vent o dau
8. Segon lateral
9. Segon vent o dau
10. Tothom a la pinya
11. Escaletes



Pinya sense folre



Pinya amb folre





La comunicació dins el castell



Comunicació dins el castell

- **Cal mantenir silenci** per poder sentir les indicacions del cap de colla, correccions dins el castell, músics...
- Dins el castell, **només es donen les indicacions imprescindibles**. La comunicació a cada rengla passa a través de l'agulla.



Comunicació dins el castell

- Cal **vigilar els comentaris**, no afegim por i nervis a les proves
- Cal **transmetre confiança** a la resta de la colla, en particular a la canalla

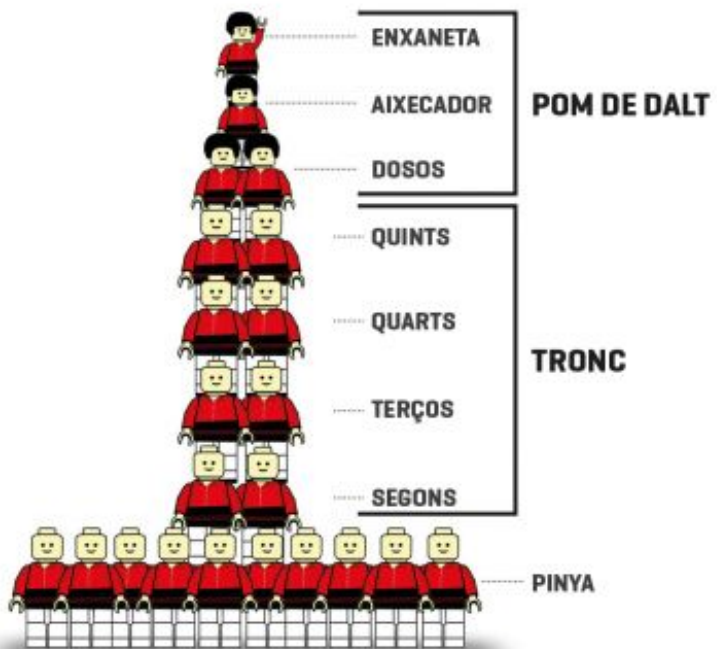


Posicions de tronc

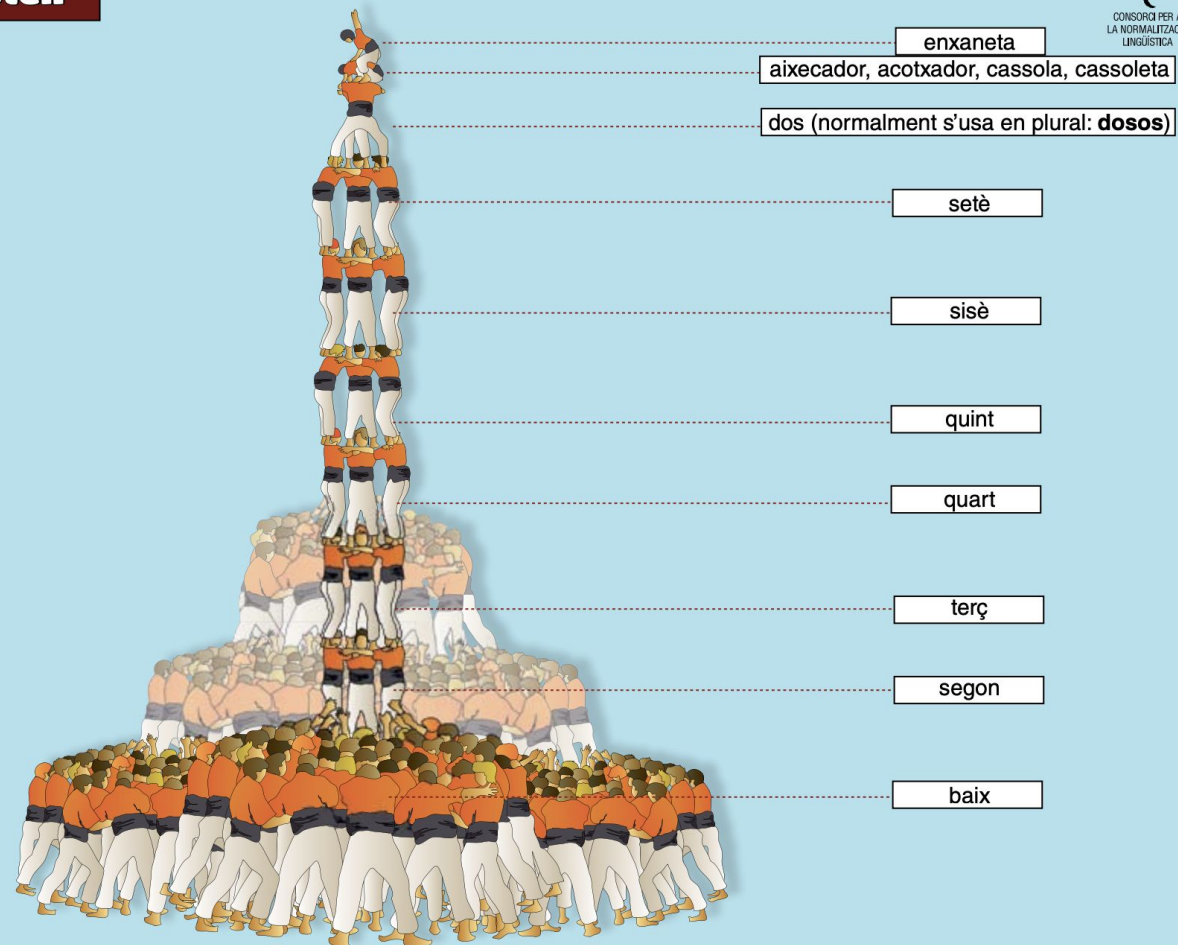
Estructura

PARTS DEL CASTELL

2/8 SF



Pisos del castell



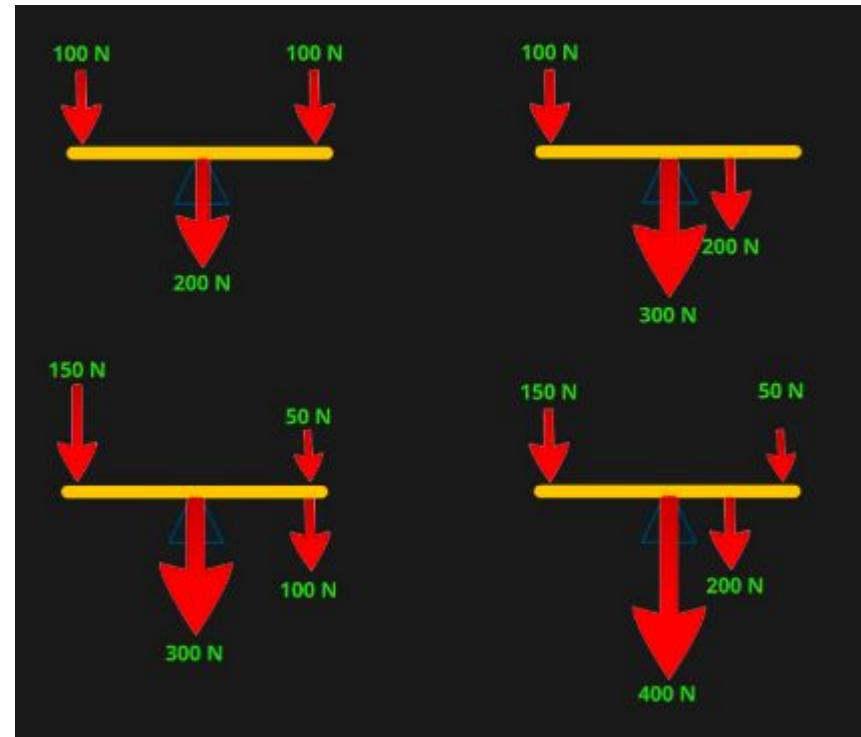
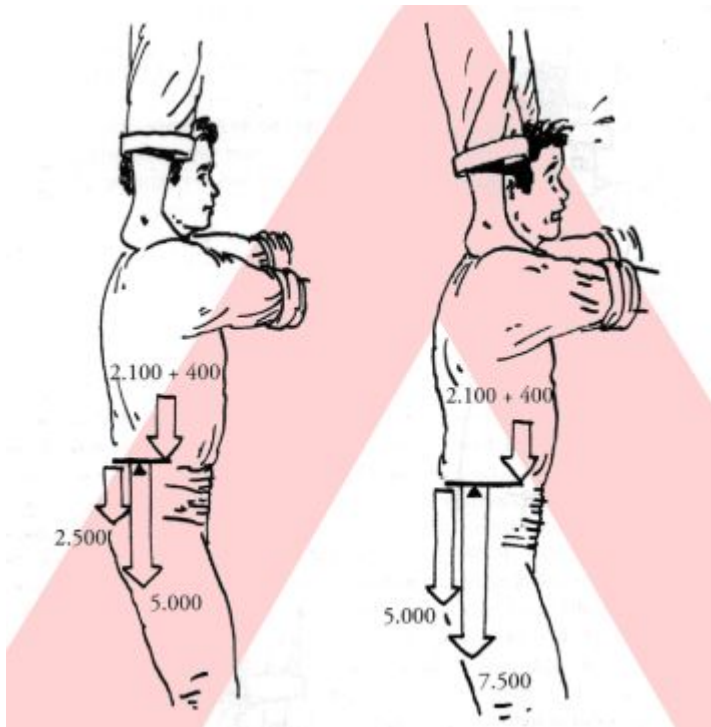
Menú

Indicacions bàsiques

- Col·locació de peus
- Mossegar la camisa



Posició de l'esquena





Caigudes Roger

Consells a seguir a la pinya

Si el castell es belluga:

- **No miris amunt:** augmenta la tensió muscular al coll i als braços (és la millor cuirassa)

Després de la caiguda:

- **No ajupis el cap:** només si realment t'estàs fent mal perquè has quedat en una mala posició. Si no, obligaràs la resta de companys a aguantar més pes
- **Dona més pit:** hem d'evitar que s'obri la pinya, especialment en castells amb folre
- **En cas de lesió:** si la persona no pot caminar, no la movem. Estirem la persona al terra i deixem espai perquè respiri, obrint la pinya amb cura
- **Mantenim la calma:** ajudem a tranquil·litzar els companys o el públic, i deixem que l'equip de primers auxilis faci la seva feina



Consells a seguir al tronc

Durant la caiguda:

- **Per terços, quarts...:** agafa't als teus companys i intenteu caure tots junts. Tensa el teu cos per preparar-lo per a l'impacte. Si caus sol intenta fer una pilota amb el teu cos
- **Per segons:** encongeix-te per intentar protegir les cervicals amb les espatlles.

Després de la caiguda:

- **Mantenim la calma:** ajudem a tranquil·litzar els companys o el públic, i deixem que l'equip de primers auxilis faci la seva feina
- **Si estem bé:** Intentem sortir ràpidament però amb calma de la pinya. Si tenim gent a sobre, els ajudem primer a ells i llavors sortim nosaltres.
- **En cas de lesió:** Ens mantenim quiets, la pinya i l'equip mèdic tindran cura de nosaltres.



Consells a seguir per la canalla

Si el castell es belluga:

- **Puja ràpid:** Com més amunt del castell estiguis més segur estaràs (menys gent et pot caure a sobre)



I en les proves netes...?



Assegurança i protocol en cas de lesió



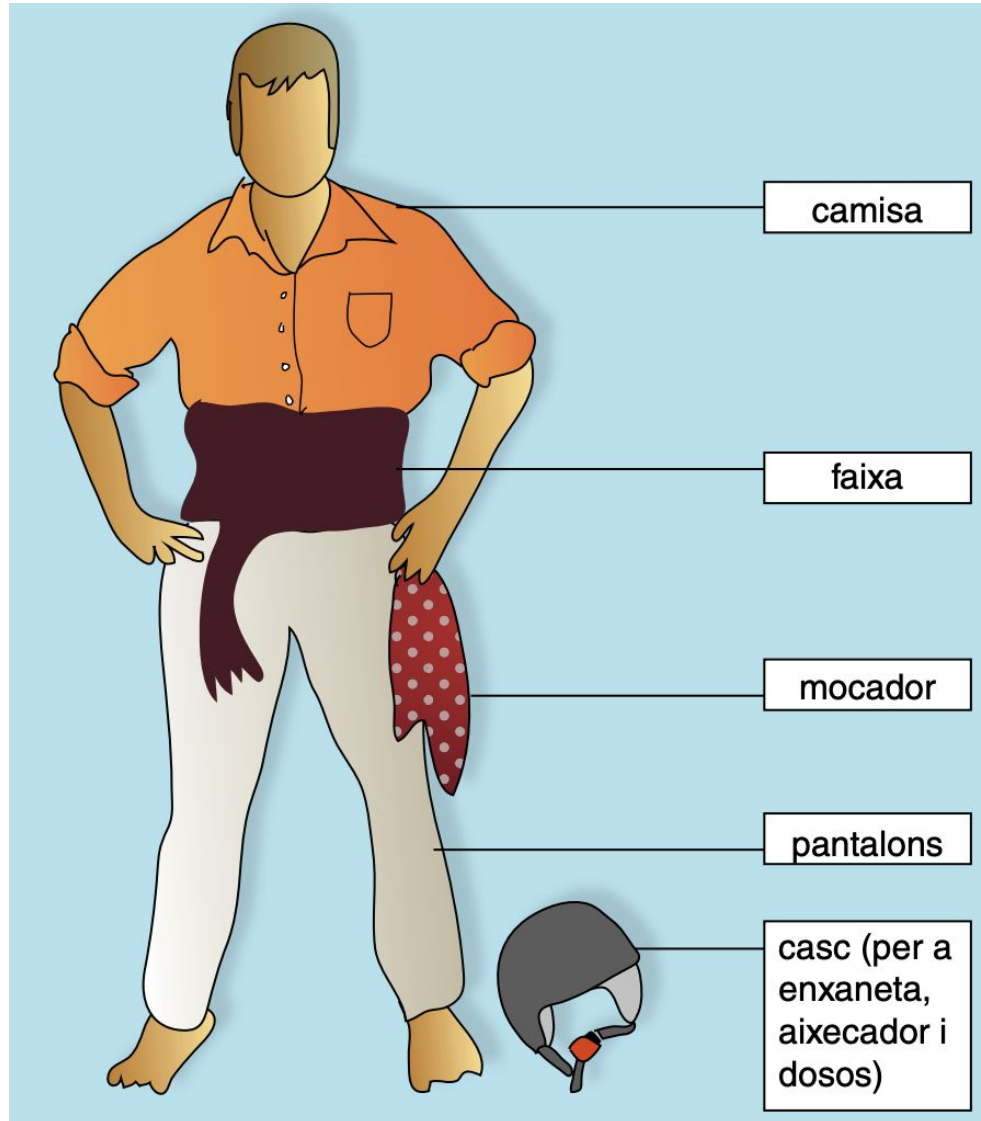


Indumentària i seguretat castellera - Laia

Els bàsics



Quina funció tenen...?



El mocador: Protegeix de les petites rascades o estirades de cabell quan es posa al cap. S'utilitza als canells com a suport per les mans o com a pressió addicional a la faixa.

La faixa: Fes que cobreixi des del pubis fins a sota de l'estern, envoltant 3-4 cops la cintura. Has de notar pressió, però alhora has de poder respirar amb normalitat. Troba un equilibri que et faci estar còmode.

Evitar objectes que puguin lesionar-te o lesionar els altres. Les ulleres i els rellotges són els més perillosos, però no hauríem de descuidar-nos arracades, braçalets o penjolls voluminosos o amb cadenes resistents. Si no els retires, protegeix-los amb un esparadrap.

El mocador

El **mocador**: protegint el cap, recollint el cabell, com a suport als canells a la pinya, apretant la faixa al tronc...



El casc

Els **cascs de canalla**: obligatoris per a dosos, acotxadors i enxaneta. Cal vigilar sempre que estigui sempre ben posat i cordat.



Regles a respectar

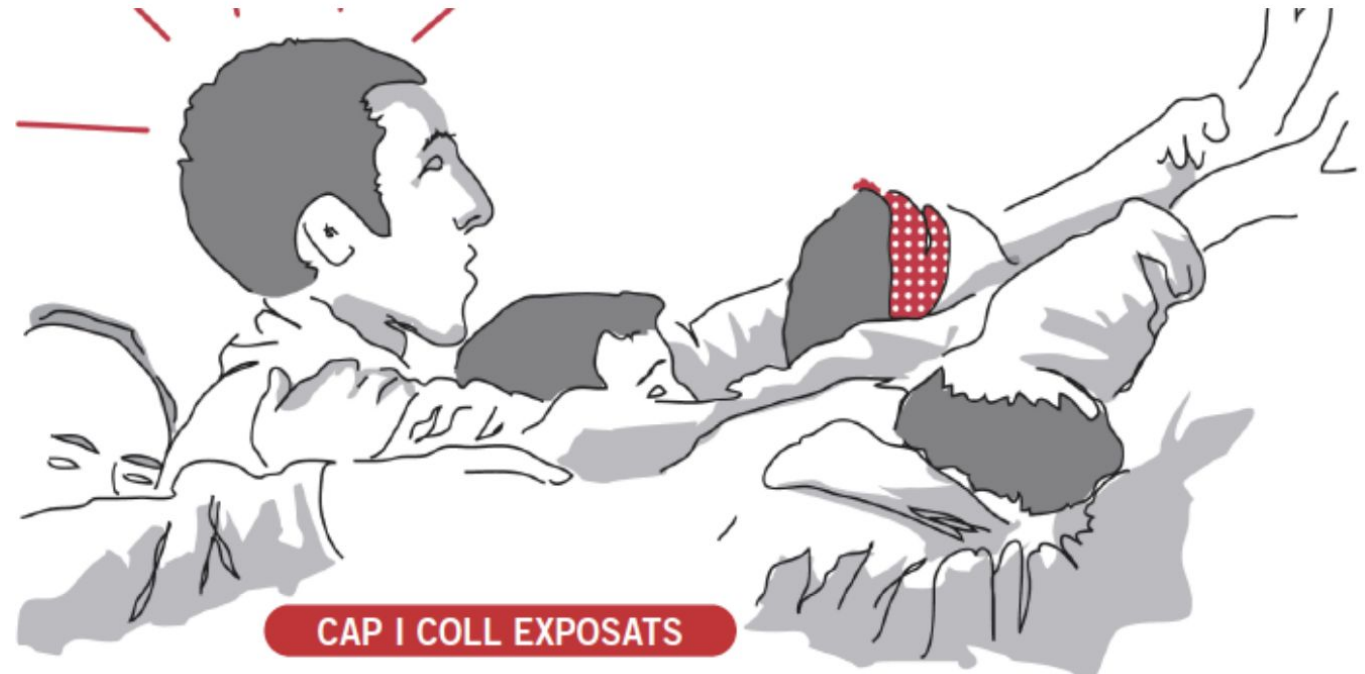
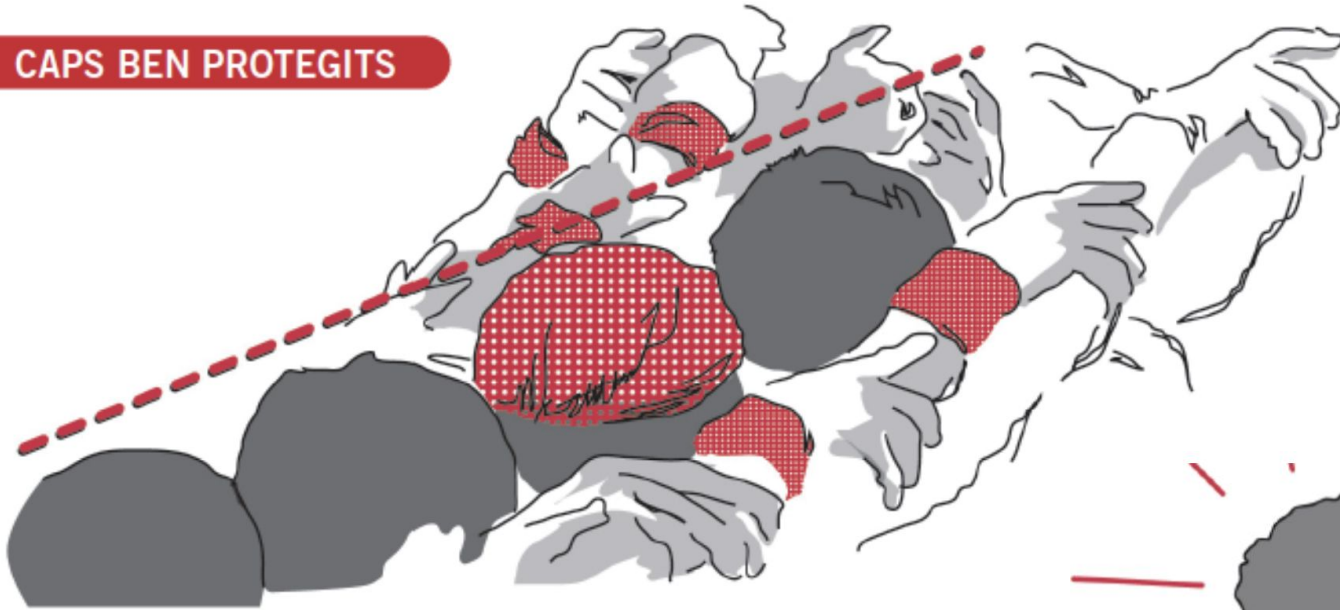


- **No miris amunt:** en cas de caiguda no tindràs temps d'abaixar el cap
- **Atenció al castell:** escolta les indicacions dels companys, cap de colla i músics
- **Cap recolzat:** cap avall, recolzat contra l'espatlla del davant
- **Entra a la pinya quan toca:** quan ho indiqui el cap de colla, sense fer pressió
- **Fes pressió gradual:** evita que es deformi la pinya, màxima pressió durant descarregada
- **Tingues en compte les teves característiques físiques:** troba el lloc adequat a la pinya (feina de l'equip tècnic), amb sentit comú quan participem en pinyes d'altres colles (segons alçada i en posicions que acostumis a ocupar)
- **Reorganitza la pinya si cal, un cop tothom s'hi col·loca:** si convé, demana de reordenar per alçada i sense deixar forats. Altrament, col·loca't al cordó de seguretat o fes d'escaleta. Col·labora amb seny!



Posició de seguretat a la pinya

CAPS BEN PROTEGITS



CAP I COLL EXPOSATS



Torn de preguntes



Gràcies per l'atenció!

Heu estat atents/es?



<https://forms.office.com/r/K6p11KYHAb>