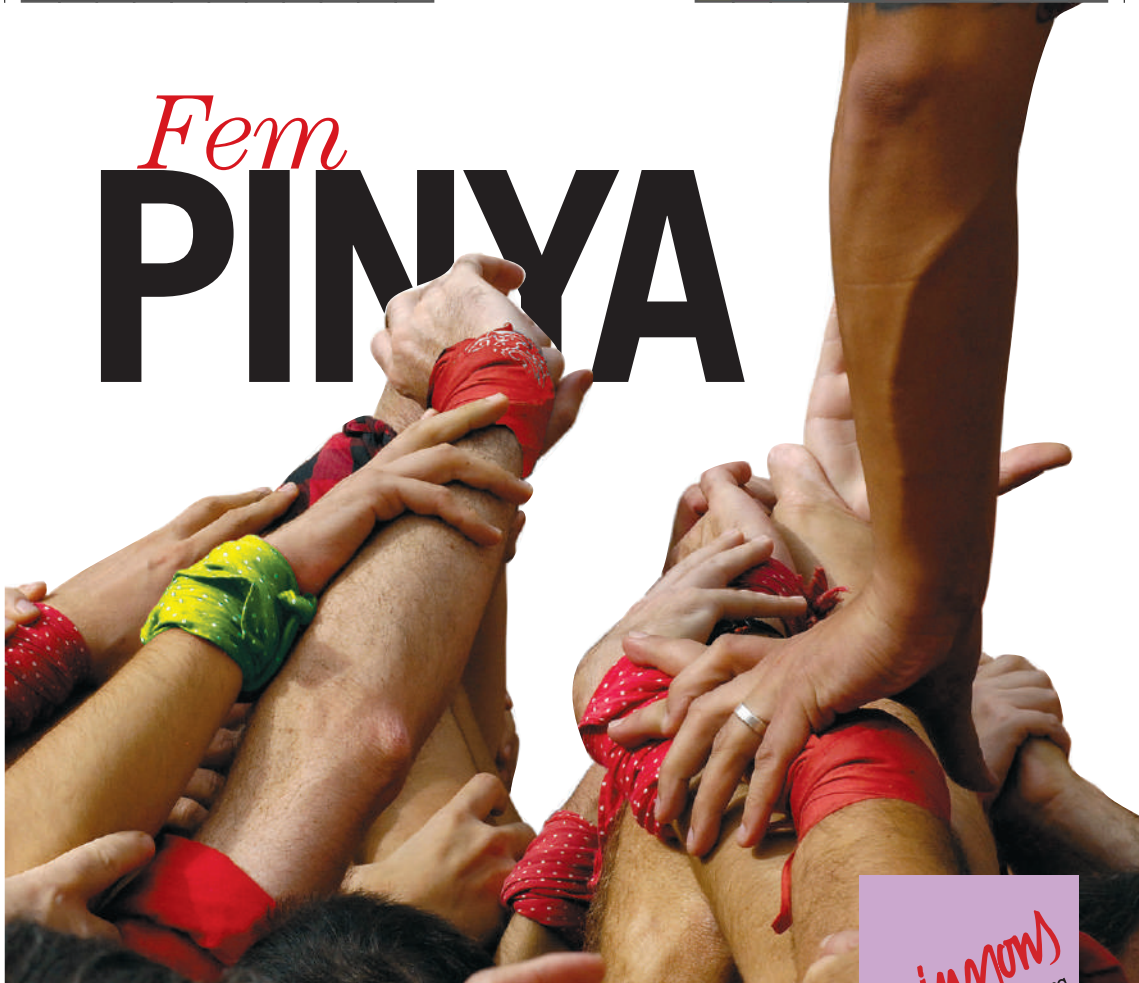




Fem PINYA



minions
de Terrassa





La realitat del risc ha estat sempre present en el món dels castells. Però el nombre i la importància de les lesions que de tant en tant es produeixen no té res a veure amb l'espectacularitat de les caigudes.

Malgrat això, el més important és que, tot i que el risc de fer castells sigui moderat, tenim a les nostres mans la possibilitat de minimitzar-lo. Perquè aquest risc depèn en bona part del que fem i com ho fem. Aquest fulletó és un inventari sintètic de bones pràctiques de seguretat a les pinyes, una qüestió que afecta directament la gran majoria de castellers.

Però, a més de l'interès propi, tampoc podem perdre de vista que la societat actual és cada cop més exigent en allò que fa referència a la prevenció d'accidents i a la seguretat de les persones: ho veiem en l'àmbit laboral, en la circulació viària, en el lleure i en l'esport, per citar només alguns exemples. També hem pogut veure que aquesta exigència s'ha anat incorporant progressivament a la legislació. I als castells ni els interessa, ni podrien quedar al marge d'aquesta evolució dels valors i de les pràctiques socials.

La recent inclusió dels castells en la Llista Representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat de la Unesco, suposa un reconeixement importantíssim, i alhora ens compromet més que mai a vetllar per reduir el risc al mínim. Aquest nou escenari, juntament amb l'aparició de noves colles i la continuïtat en la demanda d'exemplars del fulletó que teniu a les mans, ha portat a la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya a considerar que calia fer-ne una segona edició, que ha estat possible gràcies al suport d'Aliança.

Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya

2



Www.wmwm.com





Introducció

Les caigudes són poc freqüents en l'activitat casteller. A més, quan es produeix, encara que pugui ser molt espectacular i que als espectadors els doni la sensació de risc elevat, rarament es produeixen lesions.

Però aquest nivell de seguretat es basa en un bon assaig dels castells i en una bona execució de les construccions, tant al tronc com a la pinya.

Quan el castell cau els components del tronc, inclosa la canalla, no poden fer massa coses per determinar el resultat final de l'impacte. En canvi, a nivell de la pinya, sí que es poden tenir en compte nombrosos factors que poden determinar que, una mateixa caiguda, provoqui o no una lesió. Sabem a través dels estudis realitzats, que una pinya correctament construïda pot arribar a absorbir més del 60% de l'energia de la caiguda.

Aquest petit manual pretén, doncs, donar la informació bàsica a tenir en compte per tal de poder fer les pinyes més efectives i segures. Està pensat tant per als castellers nous com per als veterans. Als primers els ajudarà a treballar, des del primer dia, en les condicions d'eficàcia i seguretat màxima per a ells i la resta de companys. Als segons, els recordarà aspectes que ja coneixen però els informarà d'aquells aspectes que, a partir dels estudis que de mica en mica es van fent sobre la seguretat als castells, s'han anat incorporant com a nous.

3



WAAAAA



Aspectes generals

Per tal d'optimitzar la protecció que ofereix la pinya als castellers del tronc i perquè sigui com més segura millor per als components de la pinya, cal tenir present tot un seguit de consideracions bàsiques:

1. El mocador

- A més de ser un element típic de la indumentària castellera, constitueix un factor de protecció per les petites rascades o estibades de cabell per la qual cosa es recomana que l'utilitzis.

4

2. Evita objectes que puguin lesionar-te o lesionar els altres

- Les ulleres i els rellotges són els més perillosos, però no hauries de descuidar-te arracades, braçalets, pírcings, penjolls voluminosos o amb cadenes resistents.
- Para també atenció als complements que es porten al cabell (clips, anells, boletes...) evitant els que es puguin clavar o provocar lesions per al qui els porta o als companys.
- També és recomanable que no portis objectes punxants a les butxaques (p.eX. unes claus o un bolígraf).

3. Tingues en compte les teves característiques físiques

- Troba el lloc més adequat. Aquesta tasca normalment la fa l'equip tècnic. Però, quan ocupes cordons no cantats de forma personalitzada o participes en pinyes d'altres colles, hauràs de ser tu qui trobi el lloc més adequat.
- Quan vas a fer pinya a altres colles, cal que busquis una posició adient a les teves característiques ja que és fàcil que quedin caps alts lliures o forats si no s'ordena adequadament la pinya. Si cal, es reorganitza la pinya un cop s'hi ha posat tothom. Si convé, has de demanar que els castellers que ja estan posats a la pinya surtin per posar-t'hi al davant.
- Si no pots trobar el lloc adequat, serà millor que no et posis a la pinya.
- Tingues en compte l'estat de la teva esquena. Si has tingut una lesió



cervical que no està completament resolta, cal que ocupis posicions més exteriors de la pinya.

4. Entra a temps i amb finor

- Entra en el moment que ho indica el cap de colla/pinyes i sense fer pressió al principi.
- La pressió haurà d'anar augmentant a poc a poc, a mesura que es vagi posant pes al tronc i a la pinya, i ha de ser màxima en descarregar el castell.
- Si quan s'entra ja es fa pressió, és probable que es deformi la pinya.

5. Estigues atent al castell

- Estigues atent a les indicacions que vénen del castell (escoltar i no mirar). Parla només si és necessari i no transmetis angoixa als companys.
- No miris el castell en cap moment.

6. Els castellers del tronc han de respectar els de la pinya

- Puja amb delicadesa. Això evitarà desmanegar la pinya i patiments innecessaris.

- Quan celebris el castell, recorda que la gent de la pinya pot rebre impactes.
- Si és un castell amb folre, evita, sempre que sigui possible, que el folre s'enfonsi sobre la pinya (tant en cas de caiguda del tronc com en la celebració del castell).



5



WAWAW



Posar-se la faixa

1. La faixa haurà de ser d'una llargada que permeti envoltar 3 o 4 vegades la teva cintura.
2. Embolica-la cobrint la zona que va des de la zona del pubis a l'extrem inferior de l'estèrnum.
3. Per tal que faci el seu efecte, la faixa ha de comprimir amb certa força l'abdomen, però has de poder respirar amb normalitat. Troba l'equilibri just de tensió per establitzar bé el teu tronc, però sense dificultar la respiració.
4. Pots complementar la funció de la faixa castellerà amb una faixa ortopèdica (o «de motorista») o utilitzant dues faixes.

6



Com entrar a la pinya

1. La pinya ha de ser esglaonada i ben alineada

- Els més alts, més endins.
- No et posis darrere una persona més baixa que tu (no ve però d'uns pocs centímetres) perquè el cap et quedarà exposat a impactes i a moviments bruscs.
- Compensa les petites diferències arronsant una mica més els genolls, per quedar a l'alçada adequada.
- És molt important estar molt ben arreglerat (un darrere de l'altre, en direcció al centre del castell). Si se'ns demana pit i el rengle no és recte, la força que faràs tendirà a deformar la pinya.
- 2- Recolza el teu front al clatell del company que tens al davant.
- El coll ha d'estar en lleugera flexió (la barbata tendint a apropar-se al pit) ja que aquesta és la posició en què és menys probable que es lesioni la columna.
- Flexiona més o menys els genolls per ajustar la teva alçada i permetre que el front quedi al clatell del de davant i el coll estigui degudament flexionat.



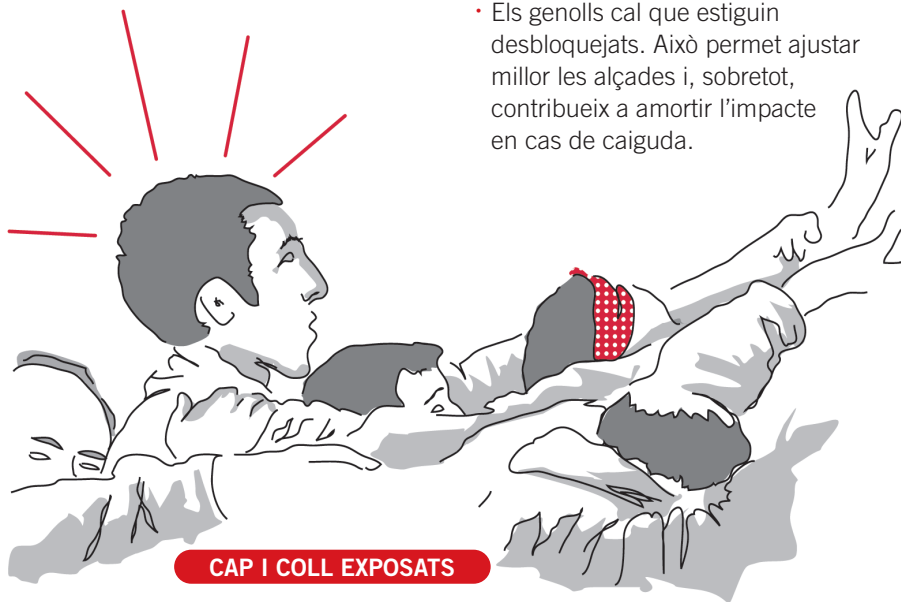
- Si no és possible posar-lo al clatell, posa'l al costat del seu coll o busca un forat o lloc on el cap quedi ben fixat. Si no pots posar el cap recte (mirant cap el centre del castell), és millor girar-lo cap a un costat.
- Procura mantenir el nas lliure i la boca tancada, amb les dents serrades, per evitar donar-te un cop al nas o mossegar-te la llengua en cas de caiguda.

3. Col·loca un peu més avançat que l'altre i el cos vertical

- Tot i que no has d'estar inclinat endavant, és preferible que tinguis l'esquena lleugerament corbada, com si amaguessis la panxa abaixant el pit. Això comporta una millor resistència de la columna vertebral.

4. Flexiona lleugerament els genolls

- Els genolls cal que estiguin desbloquejats. Això permet ajustar millor les alçades i, sobretot, contribueix a amortir l'impacte en cas de caiguda.





5. Posa els braços per damunt dels del company de davant

- Si les alçades estan ben ajustades t'ha de ser possible posar els braços per sobre les seves espatlles i enganxats al seu coll. Aquest és un dels sistemes més efectius i importants de limitar els moviments bruscos del seu cap en cas de caiguda. Com més a prop estiguin els teus braços del seu cap, més protegit estarà.
- Encara que pugui ser efectiu per poder donar pit i en alguns llocs molt concrets del castell –al folre, per exemple– s'hagi de fer així, des del

punt de vista de la seguretat no és admissible que es passin els braços per sota, buscant l'esquena del següent casteller, ja que això desprotegeix seriosament el coll dels teus companys.

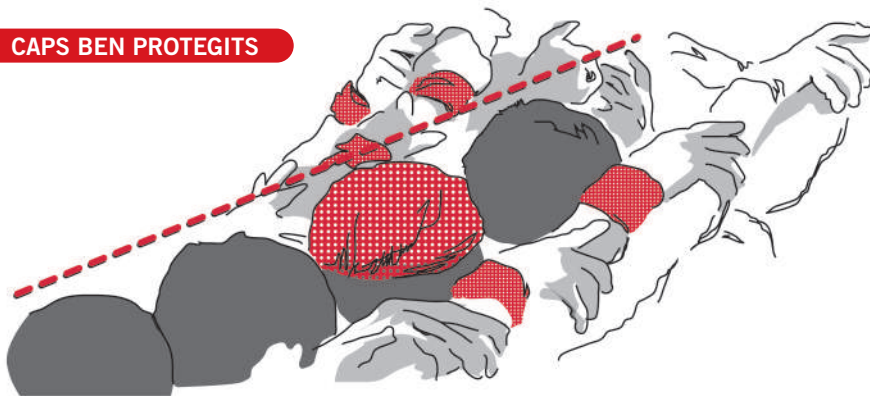
- Exigeix que el company que està al teu darrere les posi també per sobre les teves espatlles per tal que protegeixi també el teu coll.
- Agafa amb les teves mans la part de sobre del braç de qui tens al davant. Si no estàs agafat la pinya no és tan sòlida i, en cas d'impacte, és més fàcil que es puguin moure els braços i es desprotegeixin els colls.

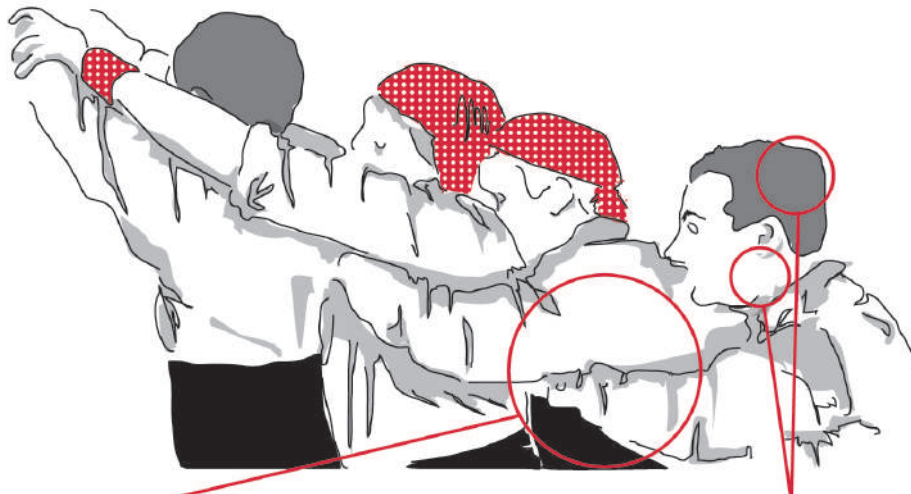
8



Www.mnm

CAPS BEN PROTEGITS





BRAÇOS PER SOTA

=

CAPS I COLL DESPROTEGITS

9



Www.mh

6. Aixeca les espatlles, mantenint tensió a la musculatura

- Si les espatlles estan altes, tindràs més protegit el coll.
- La musculatura tensa és la millor cuirassa per a la columna. Mantén una tensió constant durant tot el castell a la musculatura del coll i augmenta-la en cas que percebis que el castell pot caure.

7. No miris mai cap amunt

- Tenir el cap sempre recolzat és la millor manera de prevenir lesions.
- Malgrat que pugui semblar que, en cas de caiguda, podràs posar-lo correctament, l'experiència demostra que no sempre s'hi és a temps.
- Aquest punt és d'especial rellevància ja que les lesions més greus solen derivar-se d'aquest excés de confiança.





8. No deixis forats

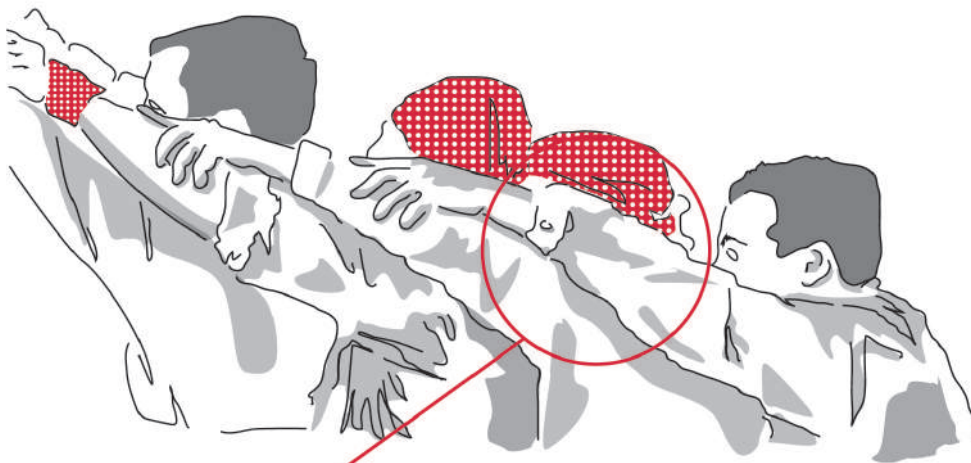
- Cal construir la pinya de manera que no quedin espais entre els castellers que la formen. Això en debilitaria l'estructura i podria causar lesions en cas de caiguda.
- Quan facis de tap, el teu darrere ha de quedar compactat per altres companys, els quals han de cobrir el teu cap amb els seus braços.

En cas de caiguda

1. Augmenta la tensió muscular del coll i els braços

- Atenent que la principal cuirassa del nostre esquelet és la musculatura, augmentar-ne la tensió és la millor forma de disminuir les conseqüències dels impactes.

10



BRAÇOS PER SOBRE

=

BONA PROTECCIÓ





Casos concrets

2. Dóna més pit

- L'acumulació de pes en alguns punts de la pinya, degut a la caiguda, pot fer-la cedir. Això, a banda de poder comportar que algú acabi a terra, pot provocar que els castellers que queden amb pes a sobre els seus caps i espatlles s'aclofin en mala postura, cosa que pot generar alguna lesió.
- Per evitar-ho cal augmentar el pit, per fer la pinya més consistent. No cal dir que això és especialment important en els castells folrats, on la quantitat de gent que pot acabar ajaguda sobre la pinya és molt més elevada.

3. No t'ajupis per evitar el pes al cap

- Només ajup-te si has quedat en una posició molt dolenta i t'estàs fent realment mal al coll.
- Si no és així, no t'ajupis ja que això obligarà la resta de companys a suportar el pes dels que han caigut a sobre la pinya, forçant més els seus colls.

El darrer cordó

- Entenem per darrer cordó el conjunt de castellers que tanquen la pinya.
- La feina que desenvolupa el darrer cordó és molt important, sobretot si la pinya no és molt poblada.
- Cal que s'hi posi gent de la colla, ensinistrada i atenta a la seva tasca, i no pas gent del públic. Deixar'ls passar a ells davant.
- Han d'**envoltar estratègicament tota la pinya**, intentant no deixar zones on algú pogués arribar-hi amb els seus braços o fent una passa.
- Han d'**ajudar a fer pressió**, com la resta de companys de la pinya, però no amb el pit, sinó amb els **braços estirats**, contactant amb l'esquena del cordó precedent amb les mans.
- Són els únics castellers que han de mirar el castell durant tota l'execució.
- En cas de caiguda han d'estar pendents que cap casteller no pugui sortir impulsat o que rodoli, **evitant que pugui acabar caient a terra**.

11



Www.mpl

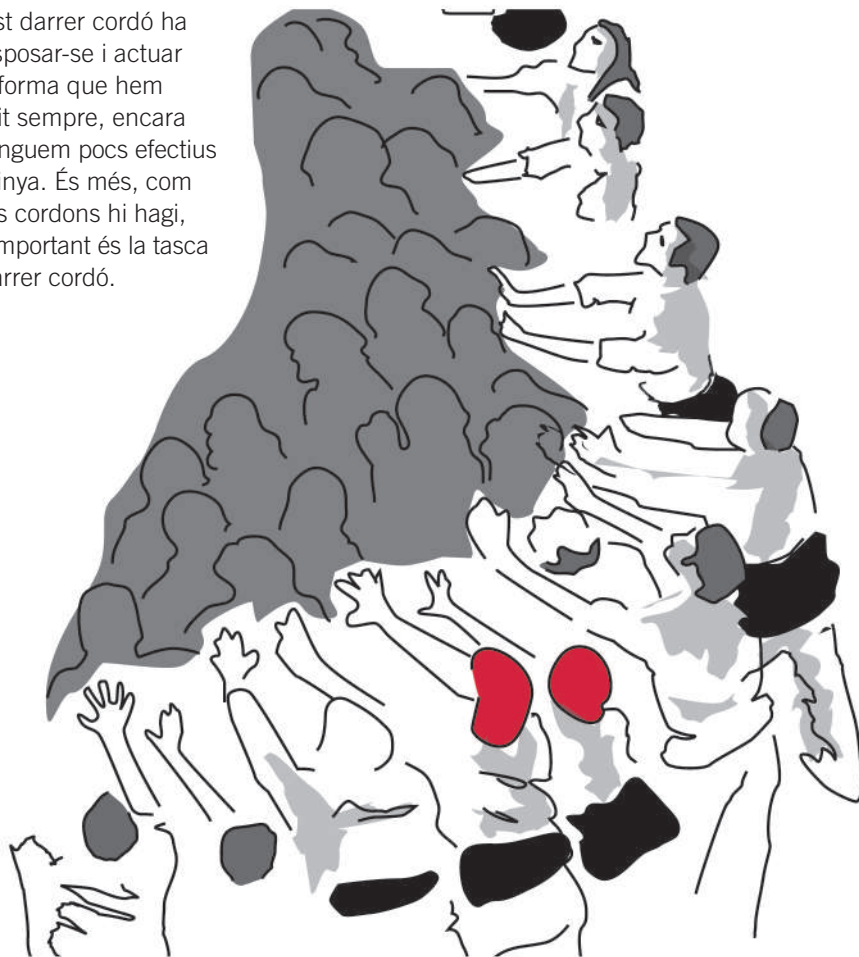


- Aquest darrer cordó ha de disposar-se i actuar de la forma que hem descrit sempre, encara que tinguem pocs efectius a la pinya. És més, com menys cordons hi hagi, més important és la tasca del darrer cordó.

12



Wwwrmp





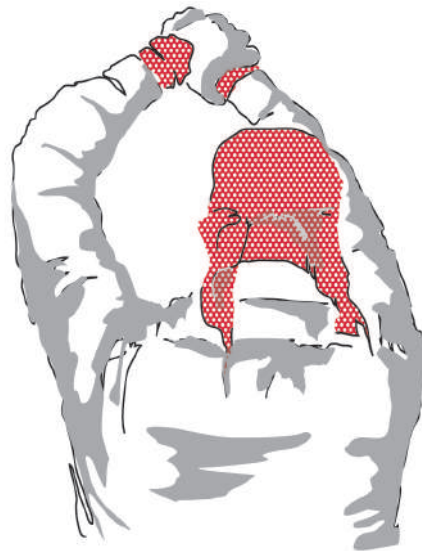
Els castells nets

- Col·loca't al lloc on aniries en una pinya per tal de poder-la tancar de forma adequada i que les alçades quedin ajustades en cas que el tronc necessiti el suport de la pinya o en cas de caiguda.
- Has d'estar atent a l'evolució del castell i a les indicacions del tronc o del cap de colla.
- Posa't ben a prop del castell. La pinya ha d'estar com més compactada millor i facilitar el tancament en cas de caiguda.
- Aixeca els dos braços amunt. Amb una de les mans agafa el canell de l'altre braç i tanca el puny de l'altra mà. Això evitarà que, en cas de caiguda, et puguis fer una rebrincada als dits o al canell.
- Recolza el teu cap en el teu propi braç.
- El primer cordó de mans ha de posar-se igual com en el castell amb pinya, quasi tocant al tronc. Són els únics que haurien de mirar el castell.
- Mantén en tensió els braços i el cap per protegir el teu esquelet amb la musculatura.

L'equip de mans

Agulla. En cas de caiguda, has de flexionar el cap sota les mans creuades generant tensió entre els braços i el cap. Es una posició força exposada, sobretot pel fet que és molt temptador mirar amunt, postura que caldria evitar.

Mans (primeres, segones...). El cap ha de quedar protegit entre els braços, sense mirar amunt.



13



WAWAW





Laterals. Amaga el cap entre els braços tant com puguis. Mantén-lo recolzat pel front o per l'os de les galtes al braç si no pots tenir el cap recte.

Dau/Vent/Mà i mà. És una de les posicions exposades al castell, ja que es tracta d'un casteller alt enmig de castellers més baixos. En cas de caiguda el millor és que tinguis recolzat el cap sobre l'avantbraç, mantenint tensió constantment amb la musculatura del coll, i, si pots, creuant el braços per damunt del cap.

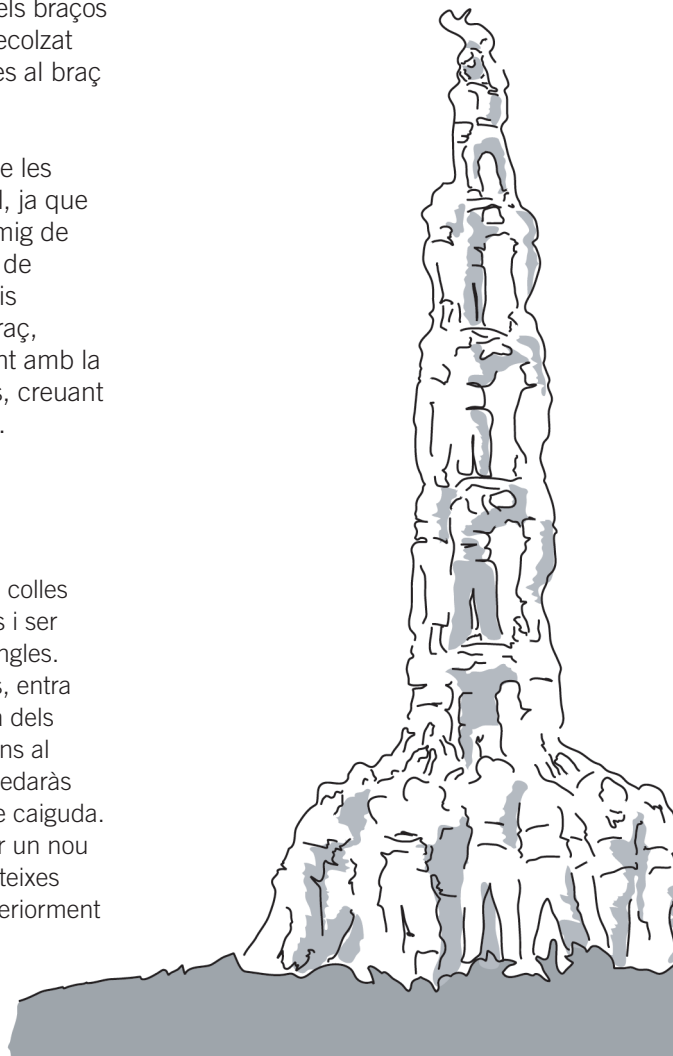
14



Www.pinya.com

Els taps/Falques

- La funció del tap, en aquelles colles que l'utilitzen, és omplir forats i ser el punt de partida de nous rengles.
- Si fas la funció de tancar forats, entra amb els braços avall, per sota dels braços dels companys que tens al voltant. D'aquesta manera quedaràs protegit davant d'una possible caiguda.
- A partir dels taps se sol iniciar un nou rengle que ha de tenir les mateixes característiques descrites anteriorment per a la pinya en general.





El folre

La pinya dels castells folrats té unes peculiaritats que cal tenir en compte. Quan entris a la pinya pensa, abans, com et posaràs perquè, posteriorment, és possible que la pressió dels companys no et permeti posar bé el braç o les espatlles.

- Les teves espatlles han de contactar amb les dels companys dels costats. Si la manera com ha quedat construïda la pinya no et permet contactar als dos costats, sempre hauràs de prioritzar el fet de fixar l'espatlla de la gent que està a les creus/fileres.
- Posa l'esquena dreta, amb un peu al costat de l'altre, donant només una mica de pit. Quan pugin els castellers del folre, augmenta la pressió per evitar que el seu pes deformi l'estructura.
- Recolza el cap en el punt en què et quedi més travat i protegit i mantén sempre la musculatura del coll en tensió.
- Si pugues al folre tingues cura dels companys de la pinya, mirant de pujar i de desmuntar de manera suau. Un cop a dalt procura no moure els peus en excés, això sí, tenint present que durant l'execució del castell té prioritat la integritat de l'estructura per damunt de la pròpia posició.

15



WAWAWAW

Dissenyat i creat per:
Eduard Vidal Mata

Edició original:
Coordinadora de Colles
Castelleres de Catalunya

Edició personalitzada:
Minyons de Terrassa

Amb el suport de:
Foment de la Ciència i la Salut
del Mòn Casteller

Edició Minyons de Terrassa: abril de 2018



Colla Castellera Minyons de Terrassa

Carrer Teatre, 4-6
08221 Terrassa (Barcelona)
T: +34 937 842 856
minyons@minyons.cat
www.minyons.cat



Foment de la Ciència i la Salut
al Món Casteller



COORDINADORA
DE COLLES CASTELLERES
DE CATALUNYA

Edició: abril 2018