

ENTREM A LA PINYA!



CONEIX EL TEU COS

QUINES SÓN LES TEVES
CARACTERÍSTIQUES
FÍSIQUES?

Troba el millor lloc per a tu segons la teva alçada,
pes i resistència.



NO DEIXIS FORATS

L'ESTRUCTURA HA DE SER
FERMA I COMPACTA

Si deixem forats, l'estructura es debilita i ens
podem fer mal en cas de caiguda.



LA PINYA PERFECTA!

BEN ESGLAONADA I ALINEADA

Col·loca't per alçada, alinea't bé amb la persona
del davant, i compensa petits desnivells arronsant
els genolls. Posa els braços per sobre de les
espatlles de qui tinguis al davant.



COM TENS L'ESQUENA?

COMPTE AMB LES LESIONS

Si tens alguna lesió, a l'esquena o a alguna altra
zona, valora si t'has de posar a la pinya, o si ho has
de fer en una posició menys exposada en cas de
caiguda.



I LES ALTRES PINYES?

COL·LABORA AMB SENY

Quan et posis a les pinyes d'altres colles, respecta
les seves particularitats i posicions.