

# DURANT EL CASTELL



## NO MIRIS AMUNT!

SI ETS A LA PINYA, EL CAP SEMPRE AVALL I RECOLZAT

L'experiència demostra que, en cas de caiguda, no tindràs temps de baixar el cap, i t'arrisques a una lesió molt perillosa.



## ATENCIÓ AL CASTELL

ESTIGUES ATENT ALS SENYALS AUDITIUS

Escolta les indicacions de la resta de companys, del cap de colla o fins i tot les reaccions del públic, per saber com va el castell.



## EL CAP, SEMPRE RECOLZAT

ÉS LA MILLOR FORMA D'EVITAR LESIONS

Recorda tenir sempre el cap avall, ben recolzat contra l'espatlla del company del davant, i de forma que el nas i la boca no quedin tapats en cas de caiguda.



## ENTRA A LA PINYA QUAN TOCA

ESCOLTA LES INDICACIONS DEL CAP DE COLLA

Entra al castell en el moment que ho indiqui el cap de colla, i sense fer pressió al principi. Si entres a destemps o fent massa pressió, pots descol·locar la resta de companys.



## FES PRESSIÓ GRADUAL

EVITA QUE ES DEFORMI LA PINYA

La pressió ha d'augmentar a poc a poc, a mesura que hi hagi més pes al tronc, i ha de ser màxima mentre s'estigui descarregant el castell.