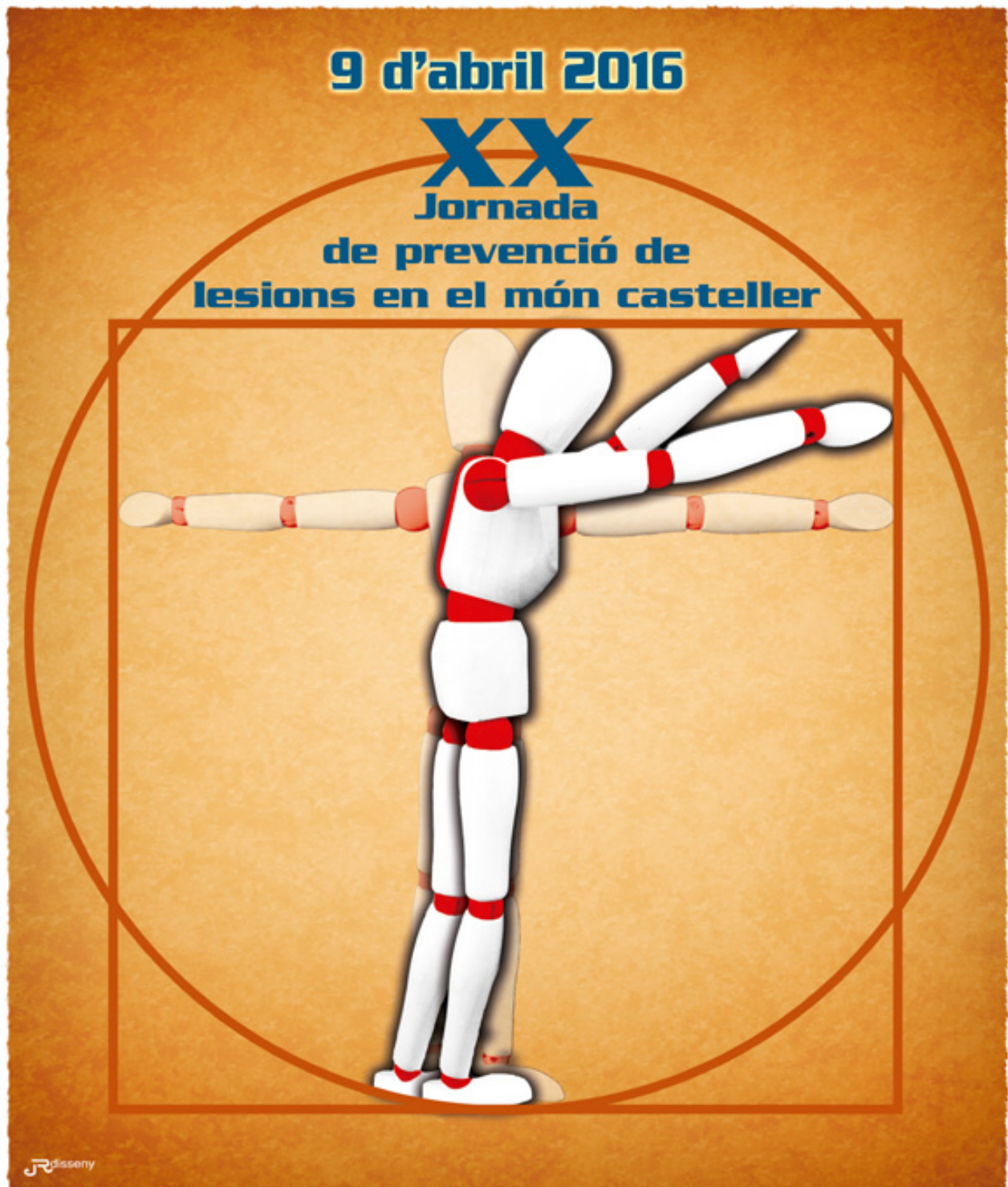


# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016



marrecs.cat  
facebook.com/marrecsdesalt  
twitter.com/marrecs

Naus Guixeres, 8  
Factoria Cultural Coma-Cros  
Sant Antoni, 1 - Salt, Girona

### Organitzen:



### Col·laboren:



# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

8:45 – 10:00 INSCRIPCIONS, ESMORZAR (*Local d'assaig Marrecs de Salt*)

10:00 – 10:15 BENVINGUDA I PRESENTACIÓ DE LA JORNADA (*Auditori*)

10:15 - 11:15 LA COMUNICACIÓ DELS RISCOS DELS CASTELLS: QUÈ DIEM, A QUI HO DIEM, QUAN HO DIEM, ... Guillermo Soler i Daniel Castillo. Gerent i Director Científic i Mèdic de la CCCC (*Auditori*)

11:30 – 12:30 TALLERS 1era RONDA

12:45 – 13:45 TALLERS 2ona RONDA

### TALLERS TÈCNICS

1. **El tronc del 2 o de la torre** Núria Rigau, Jordi Anglada i Sergi Camps. Equip Tècnic dels Marrecs de Salt (*Patí exterior/Local assaig Marrecs*)
2. **Gestió dels comunicats d'accident.** Guillermo Soler i Maite Sanchez. CCCC (*Sala La Fàbrica*)
3. **Taller de pinyes: estudis sobre la protecció de la soca en castells folrats.** Pere Camprovin. Cap de Pinyes de Castellers de Sants (*Auditori*)
4. **Lideratge i gestió de grups.** Kevin Prados i Guillem Vinyes. Ex-Caps de Colla de Nens del Vendrell (*Aula T2 ERAM*)

### TALLERS DE SALUT

1. **Equipament casteller: faixa, sabates, ortopèdia, camisa, fèrules dentals,...** Daniel Castillo. Director Científic i Mèdic de la CCCC (*Aula T1 ERAM*)
2. **Preparació física: entrenament de l'equilibri.** Xevi Salvador Jaumà. Graduat en CAFE i professor a EUSES. (*Sala Polivalent*)
3. **Estiraments. La base d'una bona flexibilitat.** Josep Padrós. Fisioterapeuta. Castellers de Vilafranca. (*Sala Del Cos*)
4. **La comunicació en el cas de la canalla. La relació amb els pares.** Equip de Canalla de Colla Jove Xiquets de Tarragona i Dani Milà, Vicepresident i pare de canalla de la Colla Jove Xiquets de Tarragona. (*Aula de Formació 1*)

10:15 -14:00 TALLER DE GRALLERS I TABALERS. Maialen Pascual Rey. Fisioterapeuta del Centre de Medicina de l'Art de Terrassa (*Aula TRADI*)

11:30 -14:00 TALLER DE COL·LOCACIÓ CORRECTA I MANTENIMENT DE CASCOS D'ACOTXADOR, ENXANETA I DOSOS. Enric Rovira. Responsable de l'estudi del Casc Casteller. (*Aula de Formació 2*)

14:00 - 15:30 DINAR (*Nau 10 Guixeres*)

### 15:30 - 17:00 ACTIVITATS DE TARDA

1. **REUNIÓ DE RESPONSABLES SANITARIS: EQUIPAMENT DE LA FARMACIOLA CASTELLERA.** Sílvia Simó. Castellers de Sants (*Sala La Fàbrica*)
2. **REUNIÓ DE RESPONSABLES DE CANALLA: LA TRANSICIÓ DEL POM DE DALT AL TRONC SUPERIOR.** Andreu Botella. Castellers de Sants (*Aula de Formació 1*)
3. **REUNIÓ DE COLLES UNIVERSITÀRIES: LA FORMACIÓ DELS EQUIPS SANITARIS.** Josep Maria Casanellas. President del Grup pel Foment de la Ciència en el Món Casteller. Castellers de Barcelona. (*Sala Polivalent*)
4. **CONTROVÈRSIA: LA HIDRATACIÓ DURANT L'ACTIVITAT CASTELLERA. ELS EFECTES DE L'ALCOHOL.** Jaume Plana. Castellers de Barcelona (*Sala Del Cos*)
5. **TAULA RODONA: L'ACCIDENT CASTELLER COM A NOTÍCIA.** Guille Soler, Santi Terraza (Revista Castells), Albert Soler (Cap de Societat del Diari ARA), Xavier Capdevila (Professor de Periodisme de la URLL) (*Auditori*)

17:00 – 17:30 PRESENTACIÓ DELS TREBALLS DE RECERCA PREMIATS (*Auditori*)

17:30 – 17:45 CONCLUSIONS I COMIAT (*Auditori*)

### **XERRADA INAUGURAL**

#### **Com comunicar el risc dels castells**

Daniel Castillo Isern. Director Científic i Mèdic de la CCCC

Guillermo Soler Garcia de Oteyza. Gerent de la CCCC

#### **Introducció**

No podem negar que els castells són una activitat molt espectacular. No n'hem de defugir, perquè aquesta és, en bona part, la causa de l'èxit i del moment de glòria actual dels castells.

És espectacular pels colors, per la gent, pels valors, per la festa. Però també, evidentment, per la sensació de risc, de perill. Una activitat cultural i popular que necessita *força, equilibri, valor i seny* ha de ser, per definició, una activitat amb un cert perill.

És lògic i normal que, a més, una persona externa del món casteller que es troba això i que veu estructures humanes de 10 metres d'alçada i que, de tant en tant, cauen, tingui la impressió que el risc és molt més gran del que realment és. I més tenint en compte que les persones que van al capdamunt d'aquestes estructures de 10-12 metres d'alçada són, amb l'excepció de les colles universitàries, la canalla.

És per aquest motiu, sota el meu parer, que en els castells es dóna el que anomenem com a "efecte por a volar". La probabilitat de patir un accident per viatjar en avió és, aproximadament, de 1/10M, aproximadament la mateixa de que t'inxampi un llamp. La probabilitat de tenir un accident de trànsit és, aproximadament 1/1500. Tot i aquesta evidència, que és molt més perillós anar en cotxe que viatjar en avió, existeix una irracional por a volar. Tant és així que fins i tot hi ha companyies aèries que informen de la probabilitat de tenir un accident quan compres el bitllet.

La informació de les lesions és molt habitual en el món de l'esport. Els diaris esportius es nodreixen de la informació sobre l'estat físic dels esportistes per tal de tenir informacions que treure durant tots els dies que no hi ha competició. És una informació, per tant, molt normalitzada. També passa a la premsa generalista quan parlen de lesions esportives o d'esdeveniments greus, com poden ser morts sobtades durant una cursa, per exemple. Inclús hi ha pàgines web d'esdeveniments esportius que informen de lesions o accidents greus que han passat en el propi esdeveniment.

En el món de la cultura, passa quelcom semblant. La mateixa web oficial dels "encierros" de Sant Fermín inclou apartats on explica els perills i inclús fa una història tràgica dels sanfermines, amb petites biografies de difunts "cèlebres".

Tota aquesta informació es fa amb naturalitat i no per aquest motiu hi ha menys gent corrent curses populars, anant en bicicleta o corrent davant d'un brau a sant Fermin.

El que sí que passa és que, cada vegada, hi ha més gent que, abans de posar-se a córrer o a anar en bicicleta, per exemple, vol estar segur que el seu cos està preparat per a fer-ho. La informació, doncs, tot i que dolenta, porta efectes positius.

#### **Conèixer el risc**

Per a poder comunicar, doncs, cal conèixer primer la informació que cal donar i, per tant, anem a veure algunes dades interessants de la nostra activitat:

- 1) Els castells cauen un 3-4.5% (segons si incloem pilars de 4 o no els incloem) i seguiran caient. L'índex de caiguda és molt baix, ha baixat del 7.5% al 3% en els darrers 10 anys i fa uns 5 anys que es manté estable en aquest 3-4.5%.
- 2) Aquest índex es manté tot i l'augment importantíssim de colles castelleres i, sobretot, de l'augment evident del nivell general dels castells que s'intenten.
- 3) Els castells que més probabilitat tenen de caure, ara mateix, són aquells castells de més dificultat tècnica i, exceptuant el 3d10fm (que ja s'està convertint en un castell "habitual" cada temporada), el 5d9f i potser el 4d9n i el 2d8n, que són castells que en els darrers 10 anys s'han intentat en més de 25 ocasions, la resta de castells tenen un índex de caigudes inferior al 40%. Això vol dir que castells d'extrema dificultat com, per

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

exemple, el 2d9fm, el pd8fm o el 3d9fa tenen un índex de caiguda del 35-37%. Per tant, tot i la dificultat, els castells no cauen tant com sembla.

- 4) Si mirem el nombre de sinistres per castell que s'intenta, veurem que, lògicament, el castell que presenta un índex més alt de sinistres per castell és el 4d10fm. La quantitat de gent necessària per a fer aquest "monstre" fa que, evidentment, tingui una relació més alta i que, inclús, sigui més fàcil tenir una lesió inclús sense que hi ha hagi caiguda del castell. De tota manera, la dada interessant és que, entre tanta gent, només 2 persones per cada 4d10fm que s'intenta tindrà una lesió.
- 5) Si mirem les lesions potencialment greus, veurem que són, en resum, un 6.5% del total de les lesions i que, segons la localització de la lesió, veiem que es reparteixen:
  - 50% a columna
  - 40% a cap i cara
  - 3% lesions viscerals toràciques o abdominals
  - 7% lesions oculars o auditives
- 6) Segons la posició al castell, veiem que:
  - 10.5% són a pom de dalt (un 30% d'aquestes són integrants de colles universitàries i, per tant, adults). La majoria de lesions són a cap i cara.
  - 36% són de castellers del tronc. Hi ha tantes lesions de columna com de cap i cara
  - 53.5% són de membres de la pinya. La major part de lesions són a columna.
- 7) L'evolució temporal de les lesions potencialment greus dibuixa una lleugera disminució a partir de l'any 2012, tot i que sembla que vol repuntar una mica els darrers 2 anys. Segurament, l'efecte de la implantació del casc casteller de manera obligatòria ha contribuït en aquesta disminució.

Les dades, doncs, ens confirmen que els risc no és tant elevat com sembla i que, a més, i de manera molt important, és un risc conegut. Per tant, les dades sembla que juguen al nostre favor.

Així i tot, podem tenir la mala sort de que hi hagi un accident molt greu a la nostra colla i que, de cop i volta, els mitjans, la societat, ens demani que donem explicacions sobre què ha passat, com ha passat, etc.

Volem donar-vos alguns arguments que podeu fer servir en aquests casos i que creiem que us poden ser útils:

1. L'activitat casteller no està exempta de risc
2. El risc no és tant alt com pot semblar
  - Dada del 3% (4.5%) de castells caiguts
  - Les lesions molt greus/defuncions són aproximadament 1 cada 3-4 anys
3. El Món Casteller és conscient d'aquest risc
4. El Món Casteller treballa per disminuir el risc
  - Implantació del casc en canalla
  - Mesures de protecció actives/passives

### **Comunicar el risc des de la colla**

El punt de partida és el fet que, davant els dos principals esculls per convèncer una persona que els castells no són tan perillosos com a ell li sembla –l'espectacularitat de les caigudes i l'efecte avió; i la sensació que el món casteller "amaga" alguna cosa-, la transparència és l'eina que pot desactivar ambdós.

A l'hora de parlar de risc des de i cap a la colla, hi ha algunes qüestions a tenir en compte:

- 1) El risc no es pot negar. Primer de tot, perquè el risc zero no existeix en cap activitat. Segon, perquè en el cas dels castells negar el risc el que fa és incrementar-lo: només sent conscients del risc podem disminuir-lo. En aquest sentit, a més, cal tenir en compte que negar activament el risc fins i tot pot tenir conseqüències legals en tant que comportaria una responsabilitat de la colla de cara a tercers o als propis membres en cas d'accident.
- 2) Els accidents greus existeixen, encara que siguin pocs. Són excepcionals i s'han d'explicar com a tals. Quan succeeixen, pot ser convenient parlar-ne dins la colla. No fer-ho és deixar el tema en mans de la rumorologia.

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

- 3) Compte amb segons quines comparatives. Comparar el risc dels castells amb altres activitats ("és menys perillós que el futbol") pot ser temptador, però a banda que generalment no hi ha base objectiva per la comparació podem caure en una competició absurda.
- 4) Positivem a partir de la nostra experiència. Si la nostra colla cau menys que la mitjana, fa activitats formatives, etc., expliquem-ho com un element que juga al nostre favor. Això sí, primer cal fer les coses ben fetes.

En tot cas, quan / on hem de fer aquesta comunicació?

- Vinculada a la formació. La formació en prevenció de riscos i la comunicació d'aquests riscos són dues cares de la mateixa moneda i es retroalimenten. No té sentit insistir sobre els consells del "Fem pinya" si no expliquem quines són les possibles conseqüències de no seguir-los, i al mateix temps no expliquem el risc casteller per espantar ningú sinó per conscienciar de la necessitat de fer les coses ben fetes.
- Al web de la colla: pràcticament cap colla té un apartat de prevenció al seu web. I per què no? Tant una mica d'informació bàsica sobre el tema com eines de prevenció (vídeo "Fem pinya") poden estar al nostre web, a l'abast de tothom.
- En qualsevol situació, amb naturalitat: assumim que hauré de parlar del risc casteller als mitjans de comunicació locals, en una xerrada, quan entren nous components a la colla...

### **La relació amb els mitjans de comunicació**

En primer lloc, hem d'assumir que l'interès dels mitjans de comunicació pel risc casteller i per un hipotètic accident greu és natural. Els castells avui en dia tenen molta presència mediàtica, i a més són una activitat amb potència simbòlica. Per tant, no és només per sensacionalisme que els mitjans poden interessar-se pel risc casteller. Això vol dir que les reaccions irades (o, encara pitjor, els insults) davant d'aquest interès no ajuden, entre d'altres perquè reforcen la sensació que el món casteller "amaga coses".

Segon, hem de ser conscients que la notícia apareixerà amb o sense les nostres aportacions. Tot allò que no diem nosaltres sortirà d'una altra font, que pot ser molt més esbiaixada o fins i tot malintencionada. Pensem que el periodista pot tenir un total desconeixement sobre els castells, per tant fins i tot agrairà informació de tipus general que li puguem donar sobre l'activitat, els seus riscos, la nostra colla etc. Mostrar-nos oberts i col·laboratius també generarà un clima de confiança que juga a favor nostre a l'hora que el periodista redacti la seva informació. Si l'accident no ha estat greu, val la pena fins i tot ser proactius a l'hora de desmentir-ne la gravetat (en aquest cas cal ser curosos de no donar informació mèdica concreta identificant el casteller sense el permís seu o de la família).

La situació més problemàtica és la gestió d'un accident realment greu. Val dir que no hi ha un consens clar encara dins el món casteller sobre com encarar una circumstància d'aquestes característiques. Afortunadament són pocs casos però seria important tenir un protocol i uns criteris clars, adoptats en fred. Aquest protocol hauria de tenir com a punt de partida el convenciment que si hi ha un accident casteller greu no el podem amagar. Avui en dia en qüestió de minuts pot estar als mitjans de comunicació. En l'arrencada de la xerrada ja hem establert que la transparència és, a priori, la nostra aliada. Per lògica ho hauria de ser també en aquests casos.

Tot i això, queden en l'aire tota una sèrie de qüestions pendents de resoldre: Qui ho gestiona, la CCCC o la colla? Si hi ha hagut una mala praxis col·lectiva es pot / s'ha de dir? I si ha estat individual? Ha de predominar al dret a la intimitat o l'interès general? Hem de protegir l'accidentat i la seva colla, hem de protegir l'activitat com a tal o hem de protegir la resta dels castellers i castelleres, que tenen dret a saber què ha passat? Podem protegir tothom alhora?

Podeu veure el vídeo de la presentació aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=TweSzmNtvA>

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### TALLERS TÈCNICS

#### El tronc del 2 o de la torre

Núria Rigau, Jordi Anglada i Sergi Camps. Equip Tècnic dels Marrecs de Salt

Ens proposen fer una xerrada dins la jornada de prevenció de lesions sobre l'estructura d'algun Castell. Escollim la torre, ja que és un castell que des del 1999, any que la portem a plaça per primera vegada el 2d7, no l'hem deixat de fer cap temporada.

Parlem des de la pròpia experiència, ja que en aquests 17 anys fent torres, la colla ha passat per diferents etapes, per tant diferents maneres de treballar la torre, segons les necessitats de cada moment i els recursos que teníem a l'abast (nombre de gent, castellers de tronc, canalla, estat psicològic de la colla, local d'assaig, xarxa, etc.)

La torre és un castell que per la seva dificultat tècnica, sempre es considera d'una gamma superior als pisos que la formen (2d6: gamma alta de 6 o baixa de 7, 2d7: gamma alta de 7 o gamma bàsica de 8, 2d8f: gamma alta de 8, 2d9fm: gamma extra), quan comentem més amb detall els aspectes tècnics d'aquest castell entendrem bé el per què.

Pel que fa a la nostra pròpia experiència:

1996: primer 2d6.

1999: primer 2d7.

2012: primer 2d8f carregat.

2013: primer 2d8f descarregat.

Del 1999 al 2016, per poder conservar la torre, ens hem adaptat a molts canvi segons l'estat de la colla i dels castellers que disposàvem, el que principalment ens ha afectat, han estat els canvis en la canalla, al 2009 descarregàvem dos torres de 7 on només acotxador i enxaneta eren canalla. No sempre hem pogut escollir les peces que millor ens funcionen, sinó que també ens vist obligats a assajar les úniques que teníem.

Actualment tenim uns castellers de tronc preparats i tècnics, i s'han fet els mínims canvis en el tronc, ja que considerem que és un castell molt psicològic i cal tenir ments entrenades i amb confiança al tronc del castell.

Evidentment el pas cap a la torre de 8 ens ha portat a fer el tronc més lleuger, però els integrants del tronc, ja havien descarregat torres de 7 al mateix pis o al pis superior abans d'afrontar el 2d8f.

Quan el tronc s'ha consolidat, s'ha mirat d'introduir canvis, és per això que paral·lelament sempre assagem recanvis a cada pis.

Començarem parlant dels principals **moviments i forces** que actuen en una torre i com evitar-los:

La torre és un castell molt fràgil degut a la seva estructura, cal molta compenetració entre els membres de tronc.

Com treballem a la torre?

A cada pis hi han forces verticals i laterals que s'han d'evitar o corregir:

És important que les forces siguin enlaire i cap a baix i no un contra l'altra. Important també, minimitzar els moviments de dreta i esquerra mantenint la cintura i el tronc superior el màxim de rígid possible.

Segons les mides de la torre:

- Si el castell està tancat, estirarem enlaire per obrir-nos
- Si el castell s'obre, empenyem cap a baix per tancar-nos.

El fet de col·locar el braç dret per sota, també provoca un moviment lateral: la torre sol tenir tendència a girar a la dreta, com ho podem solucionar?

- Col·locar el dit polze sota l'aixella per marcar bé la distància, amb l'esquerra agafem camisa per deixar treballar el dret del company.
- Intentar que el braç esquerra, freni el braç dret del company, així com, aconseguir que el dret no empenyi més que el del nostre companyà important: treballar les forces verticals per evitar les laterals!
- A nivell de pinya, és molt important que els vents estiguin alineats per evitar la girada a partir de segons al costat esquerre del vent sempre pateix més.

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

- Ajudarem també a evitar la girada amb:
  - Laterals exteriors: mans per darrera.
  - Laterals interiors: mans per davant.

És bàsic també, per evitar moviments i no treballar de més, la pujada i la col·locació dels castellers del tronc i la canalla.

### **Mides de la torre:**

En funció dels castellers que formin el tronc, la torre tindrà unes mides o unes altres, però hi ha certs factors a tenir en compte:

- Si a segons es treballa oberta als pisos superiors es treballarà tancada ja que es busca compensar la mida i el castell es va tancantà forma de piràmide.
- Com també passa al revés, com més s'obren els pisos superiors, empenyen als de sota cap a dins del castellà Forma de piràmide inversa.

La col·locació dels peus també és important a l'hora de treballar, cal que cada casteller es senti còmode amb la seva col·locació, però coneixent la mida del castell ens podem ajudar:

- Els peus molt endavant faran que el pit ens quedi més obert i acostumem a treballar més rectes.
- Els peus endarrere ens donen més marge per actuar, permeten més flexió de cames pel dels rebot dels moviments i obrir-nos o apuntalar-nos de pit, si és necessari, amb més naturalitat.
- Els peus extremadament endarrere ens faran tancar-nos.

Per evitar moviments i treballar millor, és important que les mides del braç a cada pis siguin similars, això ens permet ajudar-nos molt més, i que els braços quedin a la mateixa alçada quan ens ajudem pujant els colzes.

### **Rengla forta vs rengla fluixa**

És possible que la torre que es treballi sigui molt igualada de mides però sempre hi ha una rengla que pesa més que l'altre o és més bona tècnicament. Bàsicament Marrecs la treballem amb una rengla més forta i pesada que l'altra en casi tots els pisos, això ens permet treballar la torre sempre d'una mateixa manera, on la rengla forta té la baixada de l'enxaneta i si alguna ha de quedar més baixa aquesta és la rengla més forta i pesada així evitem que es tiri a sobre de la menys pesada.

### **Combinacions per equilibrar alçades:**

Totes les colles ens trobem que una rengla queda més alta que l'altre, és molt complicat trobar castellers amb les mateixes mides a cada pis, a nosaltres ens va bé que la rengla que queda baixa porti el dos més alt i fort, i aquesta també com hem dit abans porti la baixada d'enxaneta.

Hem trobat encertada aquesta forma de treballar, ja així tots els pisos treballen iguals i els moviments són similars. Evidentment sempre serà millor que les alçades siguin les mateixes a tots els pisos, però això no sempre és possible.

Alternar un alt- un baix a cada pis per quadrar alçades, no ens deixarà treballar còmodes a cap pis, i sumarem moviments que podem evitar.

### **Assaig:**

- **Ordre d'assaig:** cal organitzar bé l'assaig per treure'n un bon rendiment de totes les proves. La torre és un castell que desgasta molt, sobretot als pisos inferiors. És aconsellable fer les proves de torre força al principi de l'assaig, ja que és una prova que demana molt físicament i fer-la amb moltes proves a l'esquena ens farà perdre qualitat.
- **Sistema assaig:**
  - 2d4n i 2d5n a canalla, quan estan perfectes comencem a treballar les proves de 2d6n.
  - 2d6n a principi de temporada fins acotxador 2 o 3 vegades, i després sencer.

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

- 2d7 pinya, fem proves fins dosos i acotxador, quan hem travessat 2 o 3 vegades net, el fem sencer. Normalment ens surten millor les proves de 2d7 sencer, que de 2d6n, ja que els segons queden més lligats sobre pinya i treballen millor que a terra.
- 2d8f, l'anem treballant fins a quints, un cop fet el 2d7 a plaça, comencem a treballar el 2d7 a assaig només amb el folre a terra, i els divendres es mira de portar la prova fins a dosos.
- Quan arriba aquella actuació que ets prou gent per fer-lo el pots tirar sense problemes, mirem de ser uns 150-160 per portar-lo a plaça.
- Les proves a l'assaig són 2d6n després fem el 2d7 pinya, i després el 2d8f sempre sota xarxa.

Velocitat castell: pis a pis fins a quarts. La canalla seguida.

Treballar molt la finura a la pujada i col·locació

Xarxa: permet fer proves més altes o torres senceres, pel folre a terra és molt encertat.

### **Treball psicològic:**

- Comunicació tronc, estat psicològic.
- Compenetració, confiança.
- Folre a terra, torres senceres...
- Cal conèixer bé als components de tronc, a nosaltres per exemple, no ens va bé assajar fora la xarxa, però hi ha colles que ho necessiten.
- 

### **Pes i alçada tipus dels castellers de cada pis : 2d6,2d7,2d8f**

Pel **2d6** es pot fer una combinació dels pisos del 2d7, nosaltres aproximadament el 2d7 el fem amb la següent proporció d'alçades i pes, sempre pensant en el 2d8f on posarem els segons tapats i pujarem els segons dalt del folre.

- Dosos i canalla: menys de 40 kg
- Quarts: 50-60 kg altura 1,50-1,60m
- Terços pes 60-70kg altura 1,60-1,70m
- Segons: pes 75-85kg altura 1,70-1,80m
- Baixos: pes 80-90kg altura 1,60-1,70m

És una aproximació de pes, si fem el **2d8f** posem segons tapats d'entre 80-90kg i 1,70-1,80 d'altura.

### **Posicions clau:**

Pel que fa a posicions clau, parlaria més del 2d8f, ja que en el 2d7, des de baixos fins a enxaneta tenen posicions molt importants.

Són cabdals les posicions de terços i quarts, perquè és on es situa el centre de gravetat del castell.

En el 2d8f tothom que porta peu a sobre té una feina important a fer però podríem diferenciar aquesta feina amb les persones que aguanten el nucli del castell de la resta, han de ser persones molt ben compenetrades en la mida i en la força. És important que la gent que fa de crossa als segons tapats estiguin a l'altura correcte per si s'ha de treballar.

### **Estratègies segons alçada de la torre:**

- **2d6:**s'ha de saber que com a molt es poden posar 2 persones baixes en una mateixa rengla i seguides, després s'haurà de compensar amb el baix o el quart, o sigui

**Alt – baix**

**baix – alt**

**Baix – alt**

**Alt - baix**

No es pot posar totes les persones altes en una sola rengla és evident i lògic.

- **Diferències 2d7-2d8f:**



# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

- **Encaix segons pinya:** part molt important porten la torre a sobre i a partir d'ells no hi ha massa res a fer. S'ha de ser perfeccionista en la alineació amb el baix i que estigui ben encarada, que no estigui girada a partir d'allà es defineix la torre, i encara es pot rectificar.
- **Encaix terços folre:** És més difícil poder-la rectificar, estàs sobre uns segons que són els que porten la mida de la torre, molt menys lligat que el 2d7, i s'ha de tenir molt clar les ordres que s'han de donar al folre, és important que siguin segons que sàpiguen llegir bé el castell i saber en tot moment què necessita la torre. Poden ser terços forts de castells de 8.
- **Segon/ segon tapat:** han de mantenir la mida de la torre, ja que d'ells per a amunt és molt complicat corregir l'obertura. És molt important la coneixença i la coordinació amb el seu equip (crosses i contraforts) i una diferència important amb la resta és que, a ser possible, no ha de flexionar genolls.
- **Terç i quart de 7/ quart i quint de 8:** bàsicament el canvi és psicològic. Evidentment hi ha el factor del moviment, que és superior en la torre de 8. Però el treball a cada pis sigui de 7 o de 8 serà el mateix, per tan cal preparar molt la compenetració a cada pis, la finura a la pujada i la confiança en el castell. (folres a terra, proves fins a dosos, torres de 7 a plaça).

- **2d8f:**

Tal com hem explicat abans és important que la gent que porti peu sigui valenta i amb capacitat de sacrifici, sobretot el nucli del castell, bàsicament s'ha d'estar preparat no per quan el castell va bé, sinó per quan el castell s'ha de treballar puguin donar el màxim sense cedir i sense queixar-se. Un di a tothom pot estar malament i queixar-se però si es queixen contínuament, aquella peça caldrà canviar-la.

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### **Gestió dels comunicats d'accident.**

Guillermo Soler i Maite Sanchez. CCCC

La Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC) té contractades tres pòlisses d'assegurances que cobreixen a totes les colles associades: responsabilitat civil, atenció sanitària i assegurança d'accidents (seqüeles). Conèixer mínimament les característiques d'aquestes pòlisses, així com el sistema per a comunicar els sinistres –especialment pel que fa a l'assegurança d'atenció sanitària, la que es fa servir més habitualment-, resulta fonamental dins la gestió interna de la colla.

En el taller s'explicaran detalladament les cobertures de les pòlisses, així com els procediments per a comunicar i gestionar els sinistres, posant èmfasi en les novetats d'aquest any 2016. Aquestes són, fonamentalment, dues:

- Quant a la gestió del llistat d'assegurats: tot i que les pòlisses continuen sent innominades (és a dir, no estan vinculades a un llistat tancat), ens interessa que estiguin el màxim d'actualitzats possible.
- Quant a la gestió dels sinistres: tot i que la comunicació i alta del sinistre continuarà com fins ara (des de la colla i mitjançant el web de la CCCC), un cop el sinistre entra dins el sistema de la companyia, la gestió passa a ser del propi interessat.

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### **Taller de pinyes: estudis sobre la protecció de la soca en castells folrats.**

Pere Camprovin. Cap de Pinyes de Castellers de Sants

La posició correcta dels castellers quan es col·loquen a una pinya amb els braços amunt permet protegir al màxim el cap i el coll en cas de caiguda, limitant els moviments bruscos dels caps, permetent que l'impacte sigui en major mesura sobre els braços i per tant disminuint el risc de lesió cervical. En canvi, en els castells que porten folre tots els castellers que ocupen posicions al peu o soca porten els braços avall, fent que els caps dels castellers que no són trepitjats pel folre quedin molt més desprotegits i augmenti el risc de lesió cervical.

Quan els Nens del Vendrell van aconseguir recuperar els folres per primer cop al segle XX descarregant el pilar de 7 l'any 1969 i la Colla Vella va carregar el primer 2 de 8 amb folre del segle XX en l'històric concurs del 1970 (on els Nens el van descarregar), en aquells primers castells folrats els integrant de la soca portaven els braços amunt. Més tard es van modificar les posicions per passar a fer les soques amb els braços avall, millorant-ne la tècnica que ens ha arribat fins els nostres dies, però disminuint la seguretat en quan a la protecció de cervical.

Arran de la detecció en els últims anys de casos de lesions cervicals greus de castellers que ocupaven posicions de la soca que no estaven sota del folre, ha augmentat la preocupació per la seguretat en aquestes posicions. En particular, els Castellers de Sants hem tingut 3 casos d'aquets en els últims anys que ens han portat a pensar que és imprescindible estudiar possibles alternatives de millora. Concretament, la temporada passada i després de parlar-ho amb el responsable mèdic de la coordinadora, vam iniciar unes proves per tal de buscar la manera que possibiliti que els castellers de soca que no porten peu de folre puguin portar els braços amunt, anomenant l'estudi "soca a l'antiga".

Tot i no ser una empresa fàcil, hem estat provant diferents maneres de lligar la soca d'aquesta forma en proves de 2 de 8 amb folre i hem trobat possibles solucions que garanteixin tant la compacitat de la soca i el seu bon encaix amb el folre, com una millor protecció de les persones de la soca que no porten el peu del folre. No obstant, l'estudi només ha fet que començar, ja que la validació de que aquesta opció sigui una alternativa que millori el conjunt de la seguretat del castell haurà de fer-se fent moltes més proves a assaig, estenent l'estudi a altres colles i inclús portant-lo a plaça.

Podeu veure el vídeo de la presentació aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=tysj295Pmmo>

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### **Lideratge i gestió de grups.**

Kevin Prados i Guillem Vinyes. Ex-Caps de Colla de Nens del Vendrell

Quan van demanar-nos fer una xerrada sobre el lideratge, parlant i reflexionant sobre el nostre pas per la tècnica dels Nens del Vendrell, tots dos vam adonar-nos que som dos "Liders" absolutament diferents. És important entendre que no existeix un líder ideal, que el lideratge es construeix no només per les capacitats innates de cadascú sinó per una sèrie de circumstàncies tals com la relació que s'estableix amb el grup (el grup també et configura el teu perfil de líder), les circumstàncies puntuals que cal gestionar, l'esforç i dedicació personal i també la formació i la reflexió. A líder s'hi arriba, no s'hi neix.

En aquesta xerrada el primer que intentarem fer entendre es que sí que existeixen capacitats innates per ser un bon líder, però que importa molt més la voluntat de ser-ho. La gent de la Colla, la massa social, no respecte les condicions innates de les persones, sinó l'esforç, la capacitat de treball, l'amor i la dedicació que com a Caps i tècnics demostrem cap a la colla.

Un bon líder, a més a més, ha de ser un molt bon gestor dels seus equips. Primer de tot, ha de ser la persona que encarni amb major eficiència el projecte que intenta desenvolupar. Un líder ha de ser capaç de respondre a qualsevol qüestió sobre la Colla que lidera i sobre el projecte que defensa. A banda, ha de ser capaç de convèncer als seus Caps i als seus tècnics de la importància de la seva filosofia, que al final, ha d'acabar sent la filosofia de tots. Els tècnics, en última instància, seran els portaveus del projecte i els encarregats, en el dia a dia, de convèncer a la Colla de fer les coses d'una manera determinada, sempre amb arguments fonamentats en valors sensats i que respectin l'essència de la Colla i del fet casteller.

De cara a tota la Colla, el líder, més que un gran tècnic, ha de ser un gran psicòleg. Ha d'entendre en tot moment l'estat anímic, mental, físic i tècnic en el qual es troba la Colla, per poder anticipar esdeveniments i poder posar remei en forma de discurs o de treball a les mancances que, a la llarga, poden desencadenar una crisi. El discurs no ha de ser mai un conjunt d'ordres que s'imposen als castellers, ha de ser una argumentació acurada i feta des de la pròpia creença en allò que es transmet, de perquè les coses s'han de fer d'una manera determinada. Es tracta de convèncer, no de manar, i de ser capaç de fer entendre a la teva Colla el que està fent malament i de reconèixer i que reconegui el que està fent bé.

Un líder també ha de ser un gestor de moments complicats, com la gestió de la por de la Colla a un castell "maleït", de posar en valor per a la gent un castell al qual se li perd el respecte o convèncer a la gent que pot fer aquell castell quan el temps va en contra o els nervis es presenten. Un líder només pot gestionar aquests moments des de la confiança en la seva Colla. Aquests moments crítics només es poden superar des de la confiança de cada casteller en els seus companys i en ells mateixos i el líder es la persona que ha de fer aflorar això. Aquesta feina no es pot fer si un no confia plenament en les capacitats dels seus.

Podeu veure el vídeo de la presentació aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=UG4HLENBur8>

### TALLERS DE SALUT

#### **Equipament casteller: faixa, sabates, ortopèdia, camisa, fèrules dentals,...**

Daniel Castillo. Director Científic i Mèdic de la CCCC

En aquest taller farem un repàs exhaustiu als elements propis o externs de la indumentària castellera que poden servir per a millorar la nostra protecció o per a millorar el nostre rendiment.

Separarem aquests elements en 3 grups:

- **Protectors:** són els elements que serveixen exclusivament per oferir-nos una protecció i disminuir el risc de lesió
  - **Faixa:** a banda de ser un element indispensable de la indumentària castellera, és l'element de prevenció passiva més antic que hi ha. És de sobres conegut el seu efecte sobre la pressió intraabdominal i, en conseqüència, a ajudar a suportar millor les càrregues sobre la columna vertebral i la musculatura paravertebral. En aquest àmbit, parlarem de l'ús de les faixes ortopèdiques, els tipus i i en quins casos.
  - **Sabates:** aquest és un element molt més important del que sembla per tots aquells castellers que fan la seva activitat en contacte amb el terra. Les sabates, a banda d'oferir-nos protecció per les infeccions cutànies (fongs, etc...) en ofereix altres proteccions, com ara ferides cutànies i lesions ungueals en cas de trepitjades i amortiment de la càrrega sobre el taló. Per tant, per les posicions de pinya, sobretot aquelles posicions que carreguen pes en algun moment (rengles de mans, sota folre,...) es recomana una calçat tancat, amb una bona amortiguació.
  - **Mocador:** el mocador casteller és una altra peça característica de la indumentària castellera. La seva funció, a banda d'estètica, és de protecció en diferents àmbits. Es recomana posar-lo al cap per evitar estirades de cabell, erosions o ferides en cuir pilós, també per absorbir suor i evitar que pugui molestar. Un altre àmbit molt clar és a mode de canelleres. L'efecte protector és molt limitat, però sí que és molt útil per ajudar a la gent de la pinya a fixar les mans als canells de la persona que tens al teu darrera.
  - **Canelleres ortopèdiques:** serveixen per limitar els moviments d'hiperflexió o hiperextensió del canells que puguis produir lesions, sobretot de caràcter tendinós. Poden recomanar-se, doncs, per aquelles posicions que tenen més risc de patir moviments d'hiperextensió del canell, que són, sobretot, els primeres mans.
- **Per millorar la comoditat o el rendiment:** són els elements que no tenen cap efecte en la seguretat però que poden ser útils per a millorar el nostre rendiment
  - **Camises tècniques:** en els darrers anys han aparegut en escena una sèrie de camises castelleres confeccionades amb unes teles especials i amb unes característiques que permeten realitzar la nostra activitat amb una millor sensació de confort (encoixinat en zona de les espatlles) i amb un teixit de característiques més fresques (teixit tècnic de fibra, més transpirable, sense olors i inclús bactericida)
- **Mixtes:** són elements que poden tenir una funció protectora i una funció de millora del rendiment, segons les característiques i els materials que les componen.
  - **Fèrules buco-dentals:** existeixen dos tipus de fèrules.
    - **Fèrules protectores:** amb una funció de protegir les dents en cas d'impacte. Segons els estudis existents, només un tipus molt determinat de protector arriba a ser efectiu en cas d'impacte amb una energia com els que podem rebre en la nostra activitat. Són els descrits en el Manual de Bones Pràctiques en Prevenció i Seguretat Castellera.

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

- Fèrules de rendiment: està descrit a la literatura que, el fet de tancar les dents i fer força amb els músculs masseters augmenta la força que es pot realitzar. Aquestes fèrules, doncs, estan pensades i dissenyades per a facilitar realitzar aquesta acció amb els masseters i, per tant, augmentar el nostre rendiment de força muscular. No tenen una funció, doncs, protectora i, en cas d'impacte d'alta energia poden trencar-se i produir lesions bucals o, fins i tot, ennuegaments.

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### **Preparació física: entrenament de l'equilibri.**

Xevi Salvador Jaumà. Graduat en CAFE i professor a EUSES.

Podem definir l'equilibri com la capacitat de mantenir la projecció vertical del centre de la gravetat dins de la base de sustentació del cos. Aquesta capacitat ens permet mantenir un estat relativament estable tot i les influències de l'entorn. Així doncs, podem dir que és la capacitat per mantenir el conjunt del cos en estat d'equilibri, i de conservar o recuperar aquest estat durant i després del moviment.

Una bona capacitat d'equilibri redueix la freqüència i la incidència de les situacions d'instabilitat, augmentant el rendiment esportiu i prevenint les lesions esportives.

Existeixen dos tipus d'equilibri, l'estàtic i el dinàmic. L'estàtic és la capacitat de mantenir el cos estable amb un mínim de moviment. D'altra banda es considera equilibri dinàmic a la capacitat de mantenir els cos estable durant una tasca en moviment.

Trobem diferents mecanismes que condicionen la capacitat d'equilibri, els externs (p. ex. *la base de sustentació*) i els interns (p. ex. *la fatiga*). Aquests mecanismes generen desequilibris que modifiquen els centre de gravetat dels subjectes i fan que s'hagin de reequilibrar.

L'equilibri evoluciona al llarg dels anys i el seu desenvolupament està molt relacionat a les experiències que tinguin els subjectes.

La finalitat d'aquesta taula rodona és la de desenvolupar diferents exercicis per entendre aquesta capacitat així com practicar quines variables podem modificar per mantenir estables els nostres castellers. Com diu el lema *força, equilibri, valor i seny*.

### **Estiraments. La base d'una bona flexibilitat.**

Josep Padrós. Fisioterapeuta. Castellers de Vilafranca.

Als castells tothom hi té cabuda, siguis alt, baix, gras, prim, nen, jove o adult pots fer castells en una o altra posició. Al cap i a la fi son molts els factors que poden determinar si ocupem una posició al castell o una altra, però als castells com en qualsevol exercici físic és bàsic tenir una bona forma física. Dins d'un castell, segurament és al tronc on és requereix tenir millor forma física, per anar bé hauríem de tenir ben entrenades capacitats físiques com la força, la resistència o la flexibilitat, o capacitats psicomotrius com la coordinació, l'agilitat o l'equilibri que seran les capacitats que determinaran quina és la nostra forma física.

Hi ha nombrosos factors que poden determinar les nostres capacitats físiques bàsiques o les capacitats psicomotrius, tant per bé com per malament, nosaltres en aquest taller ens centrarem en com podem millorar la flexibilitat i per fer-ho ens centrarem amb els estiraments.

Entenem que les coses són flexibles quan tenen la capacitat de ser torçades o doblegades sense trencar-se. En el còs humà parlarem de flexibilitat muscular, que és la capacitat que té un múscul per realitzar el major rang articular (moviment d'una articulació) sense danyar-se.

Els estiraments simplement són l'elongació d'un múscul, un grup muscular o una cadena muscular.

Per tant la capacitat d'estirament d'un múscul o grup muscular concrets és un dels factors (no l'únic) que determinarà el rang de moviment que té una articulació i en conseqüència la flexibilitat de la mateixa.

En tot cas, hem de saber que no qualsevol tipus d'estirament és vàlid, podem estirar de moltes maneres diferents i en molts moments diferents, així que és important saber quan i com estirar per poder millorar la flexibilitat del nostre cos i no augmentar el risc de lesió.



# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### **La comunicació en el cas de la canalla. La relació amb els pares.**

Equip de Canalla de Colla Jove Xiquets de Tarragona i Dani Milà, Vicepresident i pare de canalla de la Colla Jove Xiquets de Tarragona.

#### **Comunicació canalla - pares:**

Que necessita comunicar l'equip de canalla:

- 1) Elements socials
- 2) Elements tècnics

Com es comunica l'equip de canalla:

- 1) Personalment
- 2) Xarxes socials

Quan ha de comunicar:

- 1) Temporada
- 2) Previ a les activitats significatives
- 3) Abans de les diades → Protocols caigudes

Que necessita saber l'equip de canalla:

- 1) Inquietuds dels pares
- 2) Inquietuds de la canalla

Quines preocupacions ha de tenir l'equip de canalla:

- 1) Evolució tècnica del nen o nena
- 2) Evolució social del nen o nena

Que ha de transmetre l'equip de canalla:

- 1) Confiança
- 2) Tranquil·litat
- 3) Bon rotllo
- 4) Ser propers

#### **Comunicació pares-canalla:**

Que necessita comunicar l'equip de canalla:

- 1) Inquietuds socials
- 2) Inquietuds de comportament
- 3) Inquietud de la por
- 4) Canvis de comportament social i familiar (lideratges, pors, obsessió, ego, enveges...)

Com es comuniquen els pares:

- 1) Personalment
- 2) Xarxes socials

Quan ha de comunicar:

- 1) Temporada
- 2) Previ a les activitats significatives

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

3) Abans de les diades

Que necessita saber l'equip de canalla:

- 1) Que farà e seu fill
- 2) Com està el se fill

Quines preocupacions han de tenir els pares:

- 1) Evolució emocional del nen o nena
- 2) Evolució social del nen o nena
- 3) Gestió de la por

Que han de transmetre els pares a l'equip de canalla:

- 1) fidelitat
- 2) Compromís
- 3) Bon rotllo
- 4) Ser propers
- 5) Confiança en la confiança

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### **ACTIVITATS DE TARDA**

#### **REUNIÓ DE RESPONSABLES SANITARIS: EQUIPAMENT DE LA FARMACIOLA CASTELLERA.** Sílvia Simó. Castellans de Sants

Debatre per a aconseguir una llista de material que ha d'incloure una farmaciola casteller, tenint en compte si hi ha o no un Llicenciat en Medicina i Cirurgia dintre de l'Equip Sanitari que farà servir la farmaciola.

Per altra banda, a nivell secundari, quin model de farmaciola es considera més adient: format motxilla, bossa d'esport, bossa amb rodetes,...

En aquesta reunió es farà entrega de les bandes de roba de color identificatives dels Equips Sanitaris per a la utilització durant les diades.

#### **TAULA RODONA: L'ACCIDENT CASTELLER COM A NOTÍCIA.**

De quina manera informen o haurien d'informar els mitjans de comunicació sobre els accidents castellers? És diferent el tractament i l'enfoc en un mitjà especialitzat i en un de generalista? De fet, per quins motius interessa un accident casteller en un mitjà generalista? Aquestes són algunes de les preguntes que plantejarem en una taula rodona amb la participació dels següents professionals :

- Xavier Capdevila, professor de Periodisme a la Universitat Ramon Llull
- Albert Solé, cap de secció del diari "Ara"
- Santi Terraza, director de la revista "Castells"

Podeu veure el vídeo de la presentació aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=hk2bT-m0e5M>

# XX JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

## LLIBRE DE PONÈNCIES

SALT 9 D'ABRIL DE 2016

### QÜESTIONARI DE SATISFACCIÓ DE LA JORNADA

Si us plau, contesteu al qüestionari i entregueu-lo abans de sortir a la Taula d'Inscripcions. Responeu d'aquelles activitats que heu realitzat durant la Jornada.

Les valoracions de 1 al 10 són 1=Molt dolent i 10=Excel·lent.

Moltes gràcies.

- 1- La durada de la Jornada em sembla: Molt curta – Curta – Correcta – Llarga – Molt llarga
- 2- Valora globalment els espais (auditori, aules, pati,...) de l'1 al 10
- 3- Valora la informació entregada de l'1 al 10
- 4- Valora els àpats (esmorzar, dinar,...) de l'1 al 10
- 5- Valora el contingut científic general de la Jornada de l'1 al 10
- 6- Valora l'organització general de la Jornada de l'1 al 10
- 7- Tallers: (valora només els tallers als que has assistit i de l'1 al 10)
  - a. El tronc del 2 o la torre:
  - b. Gestió dels comunicats d'accident:
  - c. Taller de pinyes: estudi sobre la protecció de la soca en castells folrats:
  - d. Lideratge i gestió de grups:
  - e. Equipament casteller:
  - f. Entrenament de l'equilibri:
  - g. Estiraments. La base d'una bona flexibilitat:
  - h. La comunicació en el cas de la canalla. La relació amb els pares:
- 8- Activitats de tarda (valora només les activitats a les que has assistit i de l'1 al 10)
  - a. Reunió de responsables sanitaris de les colles:
  - b. Reunió de responsables de colles universitàries:
  - c. Reunió de responsables de canalla:
  - d. Controvèrsia: la hidratació durant l'activitat castellera. Els efectes de l'alcohol:
  - e. Taula rodona: l'accident casteller com a notícia:
- 9- La Jornada t'ha aportat coneixements nous i útils?: Molt – Algun – Normal – Poc – Gens
- 10- Ara que has assistit a la Jornada, t'hi tornaries a inscriure? Si – No
- 11- Valora de l'1 al 10 la Jornada a nivell global
- 12- Fes el comentari que vulguis respecte a coses que milloraries
- 13- Proposa temes que t'agradaria que es tractessin en futures edicions, etc...