

PREPARANT-NOS PER AL CASTELL



ENFAIXA'T I A LA PINYA!

LA FAIXA HA D'ENVOLTAR 3-4
COPS LA TEVA CINTURA

Fes que cobreixi des del pubis fins a sota de l'estern. Has de notar pressió, però alhora has de poder respirar amb normalitat. Troba un equilibri que et faci estar còmode.



NECESSITES MÉS PRESSIÓ?

REFORÇA L'EFECTE DE LA
FAIXA

Si per posició o per característiques físiques necessites cuidar més la zona lumbar, pots posar-te dues faixes, o bé una faixa ortopèdica i la normal a sobre.



COMPTE AMB EL CAP...

ELS CASCOS DE CANALLA
SÓN ESSENCIALS

Si per edat o posició has de portar casc, o bé t'encarregues de la canalla, mira que estigui sempre ben posat i cordat.



AI, LES PUNXADES!

EVITA OBJECTES QUE PUGUIN
CAUSAR LESIONS

Ulleres, rellotges, penjolls, arracades, pírcings..., poden lesionar un company o companya, o a tu, en cas de caiguda. Evita també objectes punxants a les butxaques, com bolígrafs o claus.



TOT BEN PROTEGIT

NO ET DESCUIDIS EL
MOCADOR!

El mocador no és només decoratiu: ens protegeix de rascades, d'estibades de cabell, i fins i tot del sol a l'estiu.