

# RESUM DE PONÈNCIES

## XXIV JORNADA DE

# PREVENCIÓ DE LESIONS

# EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

#JORNADALLEIDA #SEGURETAT

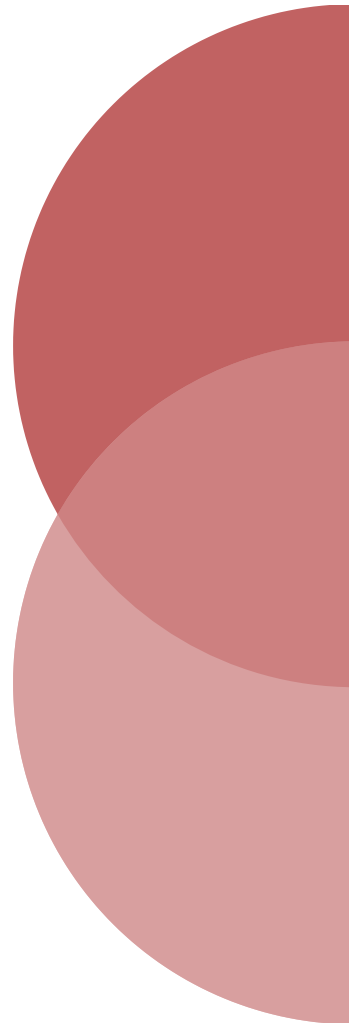
**Xerrada inaugural: Actualització de l'estat dels equips sanitaris de les colles castelleres. Sílvia Simó, Direcció Científica i Mèdica de la CCCC**

Durant 2019 la CCCC va passar una enquesta a totes les colles castelleres per a fer una "fotografia" de l'estat actual dels equips sanitaris de les colles així com preguntes sobre diversos aspectes de formació i elements de protecció passiva que s'utilitzen habitualment. De les 74 colles que van respondre l'enquesta, la majoria referia que disposava d'un equip sanitari, més de la meitat amb personal format en medicina i infermeria. Membre de dos terços de les colles que van respondre havien realitzat alguna vegada cursos de suport vital bàsic casteller organitzats per la CCCC. En quant a l'ús del casc, la majoria de colles refereixen que la cura i manteniment d'aquests està a càrrec dels equips de canalla. Tres quartes parts de les colles participants disposen de xarxa de seguretat a l'espai d'assaig. En el 82% dels casos la xarxa disposa de més de dos forats (nombre de forats recomanat per la CCCC), tot i que en la majoria de casos el forats que no es fan servir poder ser coberts per una xarxa secundària. Un 68% de les colles disposen de terra atenuant, tot i que en la majoria de casos aquest no és fixe (s'ha de muntar en cada assaig).

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

Sobre l'ús del protector buco-dental, més de la meitat de les colles refereixen que algun del seus membres (en general la canalla) utilitza protector, tot i que només en el 35% dels casos aquest és fet a mida. Com a conclusions generals, dir que la majoria de colles disposen d'equips sanitaris preparats i ben formats, tot i que encara hi ha forces aspectes a millorar en quant a l'ús dels materials de protecció passiva.



# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

**Tronc: estructures amb agulla.** Llorenç Llaberia, Castellers de Lleida i Arnau Cobo, Castellers de Vilafranca.

Durant el taller ens endinsarem en tot el que fa referència a les estructures del 3 i 4 amb agulla, tant a nivell de troncs com de pinya. D'altra banda, esbrinarem també quines diferències s'han d'aplicar en aquests castells quan duen folre i quan no en duen.

Parlant del tronc de l'estructura, debatrem sobre la diferència entre els components que formen l'estructura exterior quan hi ha i quan no hi ha un pilar al mig; què s'ha de tenir en compte sobre l'encaix amb la pinya (tant de l'estructura exterior com del pilar central); quines són les mides més adequades dels components que formen el pis de baixos en cada una de les rengles; i tots els dubtes i comentaris que puguin sorgir al respecte.

Pel que fa a pinyes, debatrem sobre l'obertura que ha de tenir per poder encabir les mans de la pinya que sustenten el pilar central; la diferència entre els components que formen la pinya quan hi ha i quan no hi ha un pilar al mig; quines són les mides més adequades de les mans que sustenten el pilar central; i tots els dubtes i comentaris que puguin sorgir al respecte.

Tot seguit, parlarem sobre quines diferències s'apliquen en el debat anterior quan el castell duu folre.

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

**Pinyes: Aplicacions de gestió de pinyes com a eina per a millorar la seguretat. Salvi Fogueras, Marrecs de Salt. Júlia Martí, Colla Jove Xiquets de Tarragona. Miquel Bedia, Xics de Granollers.**

La tecnologia està molt present en el nostre dia a dia i el món casteller no n'és una excepció. Les aplicacions mòbils (apps) ens ajuden en la creació dels castells de diferents formes, una de les quals és en la presa de decisions per a millorar la seguretat a les pinyes.

En aquest taller parlarem de quina informació ens proporcionen les apps per tal d'ajudar a l'equip tècnic a millorar la seguretat als castells. Coneixent el nombre de castellers presents a un assaig o actuació, els equips tècnics poden apostar per unes construccions o unes altres, fet estretament lligat amb el nombre de cordons disponibles per a fer el castell, i que reflexa si una pinya pot ésser més o menys segura. Per altra banda, l'alçada dels castellers en cada posició també és un element molt important que els tècnics han de valorar i tenir en compte a l'hora de determinar la seva posició a la pinya. Veurem com es mostren aquestes dades a les diferents aplicacions disponibles. Finalment, l'assistència dels diferents membres de la colla és una dada molt important a controlar i conèixer també amb l'objectiu de preveure a quina càrrega es sotmeten els castellers i poder avaluar quina posició pot assolir cadascú dins la pinya, i qui pot portar peu a una soca.

Veurem tot això i molt més, i valorarem quin camí està entomant el món casteller de la mà de les noves tecnologies.

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

Taller de preparació física: treballar la força al local d'assaig. Joan Solans i David Carreras, Castellers de Lleida, INEFC.

Al llarg de l'any 2013 es va dur a terme un estudi observacional dels assaig de la colla Castellers de Lleida per a un Treball de Fi de Grau (Anàlisi de la càrrega en els assaigs del període preparatori de la temporada 2013 dels Castellers de Lleida) d'un alumne de l'INEFC Lleida. Al llarg de tota la temporada es van enregistrar els assaig (metodologia d'observació directa sense intervenció i longitudinal en el temps), es van analitzar les dades recollides i mitjançant un índex objectiu de dificultat dels castells (índex P\*T) es va quantificar la càrrega de cada casteller en cada un dels castells observats i en cada posició del tronc (no en la pinya ni en el pom de dalt). La principal conclusió va ser que l'índex P\*T per valorar la dificultat dels castells permet conèixer la seva intensitat i planificar els entrenaments. És correcte parlar d'entrenament? Des del moment en què ens prenem els assaigs com una sèrie d'exercicis per tal de millorar el rendiment a plaça i obtenir els millors resultats podem parlar d'entrenament.

Posteriorment, en la 18ena edició de la Jornada de Prevenció de Lesions en el Món Casteller celebrada l'any 2014 es van presentar dos pòsters (resultant premiats tots dos) en els quals es presentaven les conclusions de l'estudi i es proposaven noves línies de recerca.

En la ponència es pretén presentar les principals conclusions a que es va arribar i explicar la necessitat d'un entrenament específic de força per a fer castells, més enllà de l'activitat en sí, indicat tant per a la millora de les construccions com per a la prevenció de lesions derivades de la pràctica castellera, així com presentar una metodologia d'entrenament (orientada tant al tronc com a la pinya) que permeti millorar el rendiment dels castellers i castelleres.

La primera part serà l'exposició de la base teòrica i la segona part, pràctica, constarà de la presentació d'una bateria d'exercicis i de la pràctica dels mateixos per part dels participants. Els exercicis pràctics es realitzaran amb un mocador casteller.

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

Taller de canalla: Suport psicològic i canalla. Isabel Murria, Conlloga Muixeranga de Castelló i Sarai Rodríguez, Nens del Vendrell.

## 1. NECESSITAT DEL TREBALL PSICOLÒGIC EN LA CANALLA

Lesió física vs. lesió emocional/psicològica

Prevenció: primària (abans), secundària (durant) i terciària (posterior)

ASSAIG PSICOLÒGIC. QUÈ TREBALLAR?

Temps i espai per a ells (en cas de necessitat ha d'estar interioritzat)

Mitjançant dinàmiques de grup i també individuals

Cohesió de grup, motivació, concentració, confiança, treball emocional, etc.

## 2. METODOLOGIA DEL TREBALL EMOCIONAL

Sensibilització de l'equip tècnic

Planificada

Sense prohibicions

Potenciar emocions positives

El paper de les famílies

## 3. LA POR/ANSIETAT: EMOCIONS

Entendre les emocions. "positives/negatives?"

La por com a emoció

L'ansietat anticipatòria

Com treballar amb la por

## 4. PROTOCOL CAIGUDA

Nens del Vendrell

Conlloga

## 5. PROTOCOL DE PORS I CAIGUDES CONLLOGA

Processament emocional del trauma

Avaluació i planificació

Dessensibilització sistemàtica: exposició progressiva

Adaptació de la colla

## 6. LA PRESSIÓ EN LA CANALLA

Principis

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

**Taller de salut: Embenats i immobilitzacions.**

**Miguel Escobar, Creu Roja Tarragona.**

L'objectiu del taller és reconèixer una lesió traumàtica i com tractar-la és fonamental pels equips sanitaris de les colles castelleres. Per tal de minimitzar les possibles afectacions fins a l'arribada dels equips sanitaris de plaça treballarem, en aquest taller, diferents embenatges improvisats i diferents tècniques d'immobilitzacions adaptades al món casteller per a que els equips sanitaris de les colles castelleres treballin la prevenció de les lesions i possibles afectacions.

Continguts del taller:

## 1. EMBENATS IMPROVISATS:

Mocador triangular: cabestrell de extremitat superior 90° i 45°.

Extremitats inferiors: frondes i alineació al cos.

## 2. IMMOBILITZACIONS:

Subjecció cap bimanual.

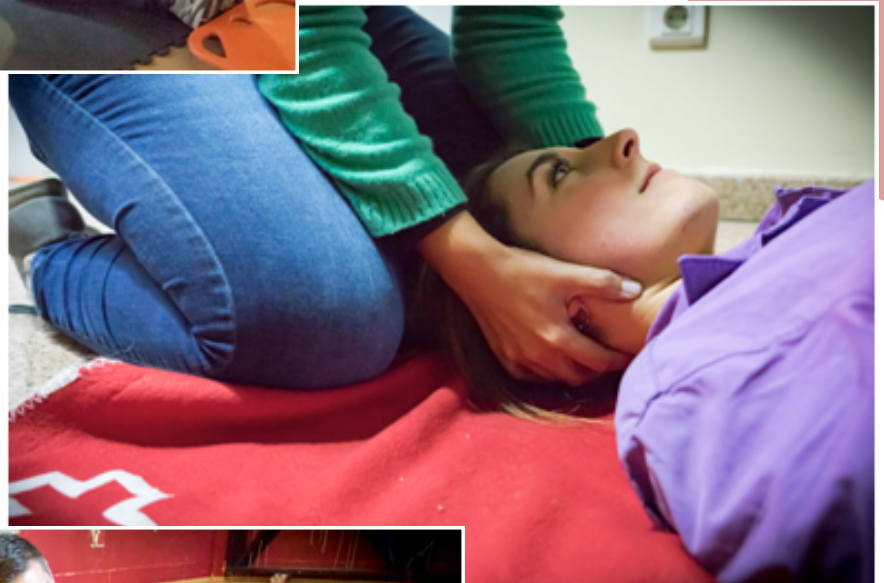
Pont millorat.

Lateralització en bloc.



# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020





# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

**Taller de salut: Dona i castells, prevenció dels efectes de la pràctica castellerà en la musculatura del sòl pelvià. Alba Pallisé, Colla Jove Xiquets de Tarragona.**

Quantes dones assumeixen la incontinència urinària, el pes a la part inferior de l'abdomen o la insensibilitat a les relacions sexuals és part de la normalitat femenina? Sabem que la relació entre esport amb aixecaments de pes i debilitament del sòl pelvià té una estreta relació en les dones, per tant els castells suposen un factor de risc per a patir incontinència urinària i d'altres disfuncions localitzades en aquesta zona. Això no és motiu suficient perquè deixar la pràctica castellerà, que tant bé fa com a activitat física i social, ni per haver d'utilitzar compreses per pèrdues d'orina. Es tracta que tornar a posar en forma el perineu i descobrir que hi ha tècniques i accessoris que poden servir d'ajuda en aquest procés de reeducació del sòl pelvià. En aquest taller pràctic treballarem els exercicis de Kegel, posturals, de l'abdomen, i també hàbits de salut i accessoris per millorar la salut del sòl pelvià.

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

**Taller de simulació: La gestió d'una caiguda amb múltiples lesionats. Roberto Lucea, Creu Roja Tarragona, i Marta Esteve, Creu Roja Tarragona-Xiquets de Tarragona.**

Taller dirigit a tots els membres dels equips sanitaris però, especialment, a aquells menys experimentats en atendre diversos lesionats alhora. Farem en temps real la valoració de castellers amb diferents afectacions, no necessàriament traumatològiques. Això implicarà, mitjançant un protocol, prioritzar l'ordre d'atenció segons la potencial gravetat de les lesions, així com l'ordre de trasllat al centre sanitari. Després de la simulació ho debatrem. La tècnica d'immobilització es remet als cursos d'atenció específics que organitza la CCCC.

## RESUM DE LA TEORIA:

Valoració de cada lesionat:

1. Protecció del ferit. Ex: cordó de seguretat. Protecció de cops en cas de convulsions.

2. Constants vitals: hi ha consciència i respiració?

- No respira. Actuació: RCP.
- Respira però està inconscient.

Actuació: PLS donat el risc de broncoaspiració.

3. Qualitat d'aquestes constants vitals:

- Alteració del nivell de consciència (confós, obnubilat...). Actuació: valorar en cada cas, si hi ha risc de broncoaspiració.
- Alteració respiració (ràpida vs lenta, sorollosa, dolorosa...). Actuació: facilitar la respiració afluixant roba. Si no traumatisme: afavorir posició còmoda, possiblement assegut o semi-assegut.
- Pols ràpid, pols feble, pols irregular... Actuació: valorar control d'hemorràgies, immobilitzar possibles fractures.

4. Valoració de cap a peus (sagnat, deformitats, dolor, cruixit al palpar ossos...). Qualsevol sospita de fractura obliga, com a norma general, a una immobilització reglada.

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

5. Immobilització (tècniques referides als cursos específics que organitza la CCCC).

6. Trasllat. Una vegada valorats els diferents lesionats decidim prioritats de tractament:

1<sup>a</sup> prioritat: hi ha compromís vital o podria haver-ne en pocs segons si no actuem ràpid. Ex: inconscient panxa amunt. Convulsions.

Actuació immediata i trasllat lo abans possible.

2<sup>a</sup> prioritat: no es tracta del cas anterior però les característiques de la lesió traumàtica o patològica podrien generar compromís vital en minuts/hores. Ex: Traumatisme cranioencefàlic. Arrítmia cardíaca, Sagnat important. Cal atenció ràpida i trasllat lo abans possible.

3<sup>a</sup> prioritat: no es dona cap dels 2 casos anteriors, per tant, el trasllat no és urgent ni prioritari, però en qualsevol cas, caldria atenció mèdica. Ex: Traumatisme cranial (sense lesió encefàlica). Descartar lesió òssia a extremitats.

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

**Dimensionament de les pinyes: present i futur. Pere Camprovin i Nacho Alcoceba, Comissió de Seguretat de la CCCC-Castellers de Sants i Colla Jove Xiquets de Tarragona.**

La millora continua de la prevenció i seguretat en el món casteller ha estat en part gràcies a establir consensos sobre quines són les bones practiques en l'activitat castellera que permeten aquesta millora. A partir d'aquí, la conscienciació sobre aquestes bones pràctiques i l'aplicació per part de colles i castellers es la base per la millora dia a dia de la seguretat en la nostre activitat. Si parlem de les dimensions de les pinyes, tots sabem que quan més gran és la pinya i més cordons tenen els castells més segur i millor va el castell i menys risc tenim de que caigui algun casteller a terra o que s'obri la pinya en la caiguda. Tot i això, no disposem en l'actualitat d'informació sobre quines són les bones pràctiques en matèria de nombre de cordons per cada castell i per tant el que és correcte i el que no recau en la valoració individual de cadascú basada en la seva experiència. No obstant, disposar d'una informació al respecte és una necessitat que ja estat reclamada per varies colles i castellers, per tal de tenir una referència consensuada a la que poder-se basar. Per tal de disposar d'aquesta informació de referència, la CCCC ha iniciat estudis al respecte des d'una doble perspectiva: un estudi científic basat en la modelització i simulació de caigudes per ordinador i una enquesta oberta a totes les colles. L'estudi científic hauria de permetre tenir una informació contrastada de les probabilitats d'impacte en les zones d'una pinya durant la caiguda d'un castell que permetés de forma objectiva valorar quina es la necessitat de cordons mínims per cada castell. La realització d'aquest estudi es d'una alta complexitat i veurem en els propers mesos de quina forma va avançant.

# RESUM DE PONÈNCIES XXIV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS EN EL MÓN CASTELLER

LLEIDA, 15 DE FEBRER DE 2020

Per altra banda, per tal de tenir una primera informació sobre l'opinió de les colles respecte quins són el mínim de cordons necessaris per cada castell, des de la Comissió de Prevenió i Seguretat de la CCCC (grup obert a la participació de totes les colles) s'ha realitzat els últims mesos una enquesta al respecte. Els resultats d'aquesta enquesta seran opinions subjectives de cada colla i per tant no tindran el valor de determinar de forma científica quins són els cordons mínims necessaris per fer un castell amb seguretat, però creiem que pot ser una informació valuosa i de referència sobre què creu el món casteller que són les bones pràctiques en matèria de dimensionament de les pinyes. Durant la Jornada de Prevenió de Lesions presentarem els resultats provisionals de l'enquesta que ja han respost 54 colles.

