

EN CAS DE CAIGUDA



MÉS TENSÍO MUSCULAR

AUGMENTA LA TENSÍO MUSCULAR A COLL I BRAÇOS

La millor cuirassa del nostre cos és la musculatura. Tensar-la ens ajuda a prevenir possibles lesions en el cas que caigui el castell.



NO AJUPIS EL CAP

NO L'AJUPIS SI ÉS NOMÉS PER EVITAR EL PES

Ajup el cap només si realment t'estàs fent mal perquè has quedat en una mala posició. Si no, obligaràs la resta de companys a aguantar més pes i forçar més els seus colls.



DONA MÉS PIT

HEM D'EVITAR QUE S'OBRI LA PINYA!

Si el castell cau, hem de donar més pit per evitar que s'obri la pinya, ja que aleshores aniríem a terra i ens arisquem a lesions molt greus. Això és especialment important en els castells amb folre.



EN CAS DE LESIÓ...

SI LA PERSONA NO POT CAMINAR, NO LA MOVEM

Si no pot caminar o es mareja, estirem la persona a terra i no la movem, i avisem els sanitaris de la nostra colla. Si hi ha lesionats sobre la pinya, els movem el mínim possible, obrint la pinya amb cura quan la resta siguin fora.



TRANQUIL·LITAT!

CAL MANTENIR LA CALMA

Sobretot, cal conservar la calma i la serenitat. Deixem que l'equip de Prevenció, Seguretat i els sanitaris facin la seva feina sense interferir-hi, i ajudem a tranquil·litzar els companys o el públic.