

# MANUAL DE **BONES PRÀCTIQUES** EN PREVENCIÓ I SEGURETAT CASTELLERA

Àrea mèdica i de salut de la CCCC

Maig 2025

[www.castellscat.cat](http://www.castellscat.cat)

@CastellsCat

#castells

#reCCCCursos

#SomExemple

castells

Col·les Castelleres de Catalunya

© **Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya**

Manual de bones pràctiques

Valls, maig 2025

coordinadora@cccc.cat  
608 034 172

www.castellscat.cat  
@CastellsCat #castells



**c  
a  
st  
ells**  
Colles Castelleres de Catalunya

# ÍNDEX

---

**4** INTRODUCCIÓ

**5** L'EQUIP SANITARI

**6** L'ASSEGURANÇA CASTELLERA

**7** MESURES DE PREVENCIÓ ACTIVA  
Preparació dels castells  
Col·locació a la pinya  
Preparació física, escalfament, estiraments

**10** MESURES DE PREVENCIÓ PASSIVA  
Els cascs d'enxaneta, acotxador i dosos  
El terra atenuant  
Les xarxes de protecció  
Els protectors buco-dentals  
Ulleres graduades  
Implants coclears  
Els DEA als locals d'assaig

**17** ELS ASSAIGS

**20** L'ACTUACIÓ  
Les càmeres al casc

**23** LA CANALLA

**26** FORMACIÓ EN SEGURETAT I PREVENCIÓ

**28** ANNEX 1: COMPOSICIÓ DE FARMACIOLA MÍNIMA

**29** ANNEX 2: NECESSITATS DE DISPOSITIU SANITARI A LES ACTUACIONS

# INTRODUCCIÓ

La Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC) està formada per un centenar de colles que van aixecar, la temporada 2024, quasi 11.000 castells. D'aquests, només un 2,04% van quedar en carregats o intents, demostrant l'estabilitat de les xifres a la baixa dels últims anys. La dinàmica de les pròpies colles, gràcies a la millora del treball en els assajos i a una major consciència de la necessitat d'evitar les caigudes, ha permès reduir notablement el percentatge de construccions aixecades que acaben en caiguda: el 1996, aquest percentatge era de més del triple, el 7,19%.

A més de reduir significativament aquest percentatge, els darrers quinze anys han servit perquè el món casteller desenvolupés tota una sèrie de mesures preventives de cara a minimitzar les conseqüències de les caigudes, quan es produeixen, la qual cosa ha portat a l'adopció de mesures de seguretat com ara les xarxes i els terres atenuants en els assajos, o el casc de la canalla. A més a més, s'ha potenciat la formació als castellers i castelleres, tant en qüestions de prevenció estrictament castellera com en conceptes de salut i prevenció més amplis i, les darreres temporades, s'ha detectat un interès i atenció creixent a la preparació física i la nutrició, àmbits en els que ja hi ha feina feta però en queda encara molta per fer.

Actualment, tota aquesta feina es lidera a través de l'Àrea mèdica i de salut de la CCCC, amb la complicitat de la comissió de seguretat i prevenció des de 2018, el grup de Foment de la Ciència i la Salut en el Món Casteller amb qui se segueixen impulsant les Jornades de prevenció que estan a punt d'arribar a la 30a edició i, des de 2019, també de la mà de la Càtedra URV per l'estudi del fet casteller, amb qui s'estan desenvolupant diferents estudis amb l'objectiu de comptar dades empíriques que ens permetin seguir aplicant mesures de millora a l'activitat castellera.

L'objectiu d'aquest Manual és facilitar tant a les colles castelleres ja consolidades com a aquelles que estan en fase de formació una eina on poder trobar la informació necessària en matèria de prevenció i seguretat per poder respondre alguns dels dubtes més habituals que es presenten, així com donar unes pautes de bon funcionament en aquesta matèria.

# L'EQUIP SANITARI



A dia d'avui és pràcticament inqüestionable l'existència d'un equip sanitari (de salut, de prevenció i seguretat...) responsable de vetllar per la seguretat i la prevenció a la colla. Tot i que pugui ser útil, no es requereix necessàriament una formació titulada en estudis sanitaris (medicina, infermeria, fisioteràpia, etc.) per a formar part d'aquest equip o per a ser-ne responsable.

La CCCC ofereix la formació mínima necessària amb els cursos i altres activitats de formació continuada que va programant al llarg de l'any (veure punt 9 d'aquest Manual).

També es recomana que aquest equip estigui representat en l'òrgan de govern de la colla per dues raons bàsiques:

- Poder influir en les decisions de la colla en matèria de seguretat i prevenció.
- Dotar l'equip d'un pes específic i d'un respecte vers els altres membres de la colla.

## Funcions principals

Les funcions principals d'aquest equip haurien de ser:

- 1 Vetllar per l'adquisició, manteniment i utilització correcta de les mesures de prevenció passiva (cascs, xarxes, terres atenuants, etc.).
- 2 Fomentar, fer difusió i intervenir activament en les accions de prevenció activa (posicions a la pinya, escalfament, preparació física, estiraments, etc.).
- 3 Dissenyar protocols i/o plans d'actuació en cas d'accident a assaig i a plaça.
- 4 Valorar i, en funció de la formació, diagnosticar i tractar a persones lesionades.
- 5 Vetllar per a realitzar i tramitar correctament els comunicats d'accident després d'una lesió a la intranet de la CCCC. Omplir el formulari de forma acurada i fer-ne seguiment.

## Altres funcions

- 1 Garantir el manteniment del llistat de persones assegurades a la intranet de la web de la Coordinadora [www.castellscat.cat](http://www.castellscat.cat).
- 2 Vetllar pel compliment de la Llei Orgànica de Protecció de Dades pel que fa a les dades relacionades amb la salut de les persones de la colla. **Recordar que, precisament per facilitar aquest punt, hi ha DOS accessos a la intranet:** el dels sanitaris té accés a la informació sensible, motiu pel qual recomanem que hi tingui accés el mínim de persones possibles (una o dues màxim) i que siguin les responsables de totes les gestions en relació als sinistres.
- 3 Contactar i contractar (o garantir) els Serveis de Transport Sanitari.
- 4 Confeccionar i mantenir una farmaciola mínima (Annex 1).
- 5 Sol·licitar el permís de les famílies o responsables legals per la participació de la canalla en l'activitat castellera, tasca que pot ser compartida amb l'Equip de Canalla (Annex 2).
- 6 Participar a la Comissió de Seguretat de la CCCC (si teniu interès en formar-ne part, podeu contactar al representant del Grup territorial de la CCCC).



# L'ASSEGURANÇA CASTELLERA

En cas que es produeixi un accident **CASTELLER**, les persones **DE LA COLLA** que en resultin perjudicades poden acollir-se a les pòlisses col·lectives contractades per la CCCC.

A la intranet hi ha documents que descriuen amb detall quines són aquestes pòlisses, les seves cobertures i la manera de tramitar els accidents, però cal recordar també que hi ha també DUES sessions anuals presencials dedicades a aquest tema i que haurien de ser d'assistència obligatòria per aquells equips que entren nous o que no hi estan familiaritzats:

- **Gestió de sinistres a la Jornada de prevenció**, amb Maite Sánchez, responsable de la tramitació dels casos de la CCCC,
- **Cobertures de les assegurances castelleres a la Jornada de gestió**, amb Howden, broker amb qui tenim contractades les pòlisses.

Així, en aquestes pàgines només explicarem les característiques principals sense aprofundir-hi.

## Pòlisses

La CCCC té contractades **quatre pòlisses castelleres** de les que es beneficien totes les colles que en són membres:

- **Assistència sanitària.** Es fa càrrec del cost de l'atenció d'urgències i el tractament mèdic posterior (intervencions, proves, rehabilitació, etc.), i actualment també inclou un subsidi pels dies de baixa laboral.
- **Pòlissa d'accidents.** És la que determina una indemnització econòmica en cas que hi hagi alguna seqüela de tipus permanent o defunció.
- **Responsabilitat civil.** La que ens protegeix davant de danys a tercers i que ens és imprescindible per poder actuar a plaça o assajar a un local, entre d'altres.
- **Pòlissa D&O.** És una assegurança que cobriria els membres de l'equip directiu a títol personal.



**IMPORTANT:** cal tenir molt clar que aquestes pòlisses, i en endavant ens centrarem en la sanitària i la d'accidents, protegeixen l'activitat castellera. És a dir, que les persones incloses a les pòlisses són els membres de les colles castelleres i, els accidents coberts, aquells que se'n derivin de l'activitat pròpiament castellera (actuacions i assaigs).

**Altres tipus d'accidents** (per exemple una lesió en un partit de futbol organitzat per la colla) no estan coberts per aquestes pòlisses. El mateix passa amb un accident patit per una persona aliena a la colla: en aquest sentit, tot i que juga al nostre favor que fem servir una definició prou laxa de qui són els "components d'una colla" (a diferència del que passa amb la majoria de pòlisses d'aquest tipus, no hi ha un llistat tancat), és evident que un espectador de la diada que es posa per primer cop en una pinya no és un casteller. Casos com aquest s'haurien de tractar com un dany a tercers i per tant, en tot cas, hi podria intervenir l'assegurança de responsabilitat civil.

Les **pòlisses d'atenció sanitària i accidents** contractades per la CCCC inclouen unes **prestacions molt potents**, equivalents o **per sobre de les que estan establertes com a obligatòries per llei per a les federacions esportives**. Malgrat això, cal tenir molt clar que totes les pòlisses tenen límits i excepcions, i les nostres no en són una excepció. Per tant, és recomanable conèixer aquests **límits** recollits a l'esmentat manual, a les pròpies pòlisses o bé consultant el personal de la CCCC en cas de dubte. I, sobretot, no pensar mai (i menys encara dir-ho al membres de la colla) que "l'assegurança ho cobreix tot". Perquè no és així.

Unes **exclusions** que sí que cal tenir clares són les lligades amb l'edat de la persona accidentada. Pel que fa a l'assegurança d'assistència sanitària, estan excloses les majors de 75 anys. Pel que fa a la d'accidents, estan excloses les majors de 70 anys. Els menors de 14 anys queden exclosos només en cas de defunció.

Lògicament, és molt important que hi hagi una persona responsable de la tramitació dels comunicats d'accident i el seguiment de tot el que té relació amb l'assegurança (que pot ser, o no, el mateix equip sanitari de la colla). No és una funció de gran complexitat però sí de gran importància, que exigeix encarar-la amb rigor i seriositat. Les claus d'aquesta feina són:

**COMUNICAR** els accidents el més ràpidament possible; fer servir els procediments correctes;

**RECOLLIR** i aportar tota la documentació necessària;

i **RECORDAR** que s'han de fer servir (excepte en les urgències) els centres mèdics inclosos en la pòlissa. En cas de dubte podeu comprovar el quadre mèdic a l'enllaç de l'apartat d' "ACCIDENTS".

# MESURES DE PREVENCIÓ ACTIVA

Definim les mesures de prevenció activa com totes aquelles accions que una persona pot fer, a nivell individual, per a millorar el seu nivell de protecció.

Tot i que no són les mesures més espectaculars a nivell visual són, sense cap mena de dubte, les més efectives a l'hora de prevenir lesions greus en cas d'accident. És per aquest motiu que la major part dels nostres esforços, tant a nivell de la CCCC com, sobretot, a nivell de la pròpia colla, han d'anar dirigits a informar als castellers i castelleres, i a remarcar-los la importància que tenen aquestes mesures.

## Preparació dels castells

És la millor i més efectiva estratègia preventiva. És innegable que un castell ben fet és un castell més segur i que, per tant, té menys risc de caure i que ens lesionem, ja siguin per efecte de caiguda o per sobrecàrrega. La seguretat comença per una bona tècnica.

Cal que preparem bé els castells durant els assaigs abans d'intentar qualsevol estructura a plaça. Hem de fer proves netes de l'estructura completa, proves amb pinya, assaigs específics de pinya, folre, manilles o puntals, explicacions teòriques per informar a les persones amb menys coneixements tècnics sobre quina és la millor manera de col·locar-se, etc.

## Col·locació a la pinya

La pinya és una de les parts del castell de més risc de patir lesions (fins la meitat del total de sinistres d'una temporada) i, sobretot, l'experiència ens diu que és la part que té més risc de patir lesions greus. Té capacitat per absorbir aproximadament un 60% de l'energia d'impacte i, al tractar-se d'una estructura no rígida, la pinya comporta que l'alliberament de l'energia d'impacte no sigui instantani, representant un factor protector addicional important. Podem dir, doncs, que la pinya és una estructura dissenyada per a dues funcions bàsiques:

- Donar suport i augmentar la solidesa de la base del castell
- Absorbir energia en cas d'impacte

Per aquests motius la CCCC, juntament amb el Grup de Foment de la Ciència i la Salut en el Món Casteller va editar, l'any 2008, el fulletó "Fem Pinya", amb les recomanacions que cal tenir en compte a l'hora de posar-se a la pinya. Una versió actualitzada d'aquest fulletó es pot descarregar lliurement en format pdf des de la pàgina web de la CCCC. Si en feu ús en format paper ens en podeu demanar a la CCCC i us en farem arribar.

També existeix una adaptació en format vídeo que podeu recuperar al canal de YouTube de la CCCC. Pot resultar una bona eina per introduir la seguretat als castells des del grup d'acollida a les persones que arriben noves a la colla.



# MESURES DE PREVENCIÓ ACTIVA

## Formació i dimensionament de la pinya

Abans de plantejar-nos realitzar qualsevol castell, ja sigui a assaig com a l'actuació, cal assegurar-nos que, en cas de caiguda, el risc de que alguna persona del tronc o pom de dalt impacti contra el terra serà el mínim. Aquest risc ha de ser 0 o molt proper a 0.

Al local d'assaig disposem de mesures de seguretat passiva que ens ajuden a disminuir aquest risc, com les xarxes o el terra atenuant, però tot i així, la manera que s'ha demostrat més efectiva té a veure amb:

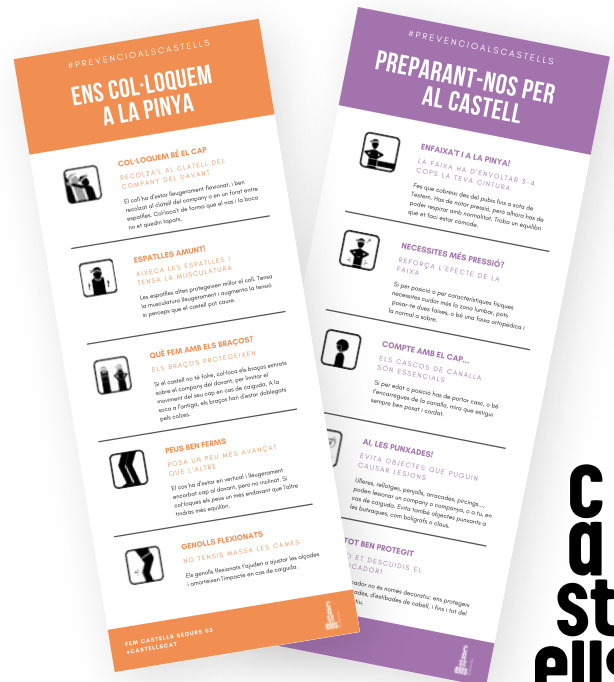
- Assegurar que el dimensionament de la pinya és suficient.
- Garantir que el cordó de seguretat esta format per castelleres i castellers amb experiència que a banda d'ajudar a donar una bona pressió i evitar que la pinya s'obri en cas de caiguda, podrà frenar a la persona que pugui sortir de la pinya després d'haver caigut.

**Informe dimensionament pinyes.** Davant la dificultat de poder obtenir informació científica objectiva sobre quants cordons són necessaris per a garantir que davant d'una caiguda no hi hagi impacte a terra, des de la Comissió de Seguretat es va proposar, el 2020, una enquesta per tal que les colles poguessin compartir la seva opinió a partir del coneixement i l'experiència. A la part pública de la web podreu trobar els resultats d'aquesta enquesta:

<https://castellscat.cat/ca/que-fem>



A més a més, hi ha una sèrie d'infografies impulsades per la comissió de seguretat i prevenció que desgranen de forma visual totes aquestes recomanacions, i que poden ser un bon recordatori si les pengem al local d'assaig. Les podeu recuperar a la secció de #reCCCCursos de les xarxes socials, a la intranet o a la part pública de la web.





# MESURES DE PREVENCIÓ ACTIVA

## Preparació física, escalfament, estiraments

La nostra estructura corporal és l'element de protecció més important que tenim. En el nostre cos, el sistema que proporciona l'estructura i, per tant, el sosteniment i la protecció és l'aparell locomotor o osteo-muscular. És innegable, a més, que l'activitat castellera és una manera de realitzar activitat física i que les demandes que es poden produir en moments puntuals durant una actuació castellera o un assaig al nostre múscul o al nostre cor poden ser molt intenses. D'aquesta manera, mantenir una bona cura del nostre propi cos i, sobretot, del nostre sistema locomotor ens ajudar a protegir-nos millor en cas d'una caiguda i a disminuir la gravetat de la lesió, en cas que es produeixi.

El fet de tenir un bon to muscular fa que el propi múscul protegeixi altres estructures que poden patir lesions, com els ossos, les articulacions i nervis que circulen profundament a aquests músculs. És recomanable, doncs, practicar de manera periòdica una activitat física adequada a la nostra edat i capacitat física.

De la mateixa manera, és molt important preparar aquesta musculatura abans, durant i després de l'actuació. Si ens posem a fer castells sense haver preparat prèviament la musculatura, podem patir lesions musculars o tendinoses per sobrecàrrega, contractures musculars, trencament de fibres musculars, etc. Així doncs, és molt recomanable realitzar alguns exercicis senzills d'escalfament abans de cada actuació o assaig i fer estiraments, tant abans com després de l'actuació.

En el cas de la canalla això encara és més important, ja que la qualitat de la seva musculatura no permet donar tanta protecció i els ossos són estructures en creixement.

Al canal de Youtube de la CCCC trobareu una sèrie de 8 vídeos sobre preparació física i castells, produïts en col·laboració amb la comissió de seguretat i TAC12, que us poden ajudar a preparar accions per la colla!



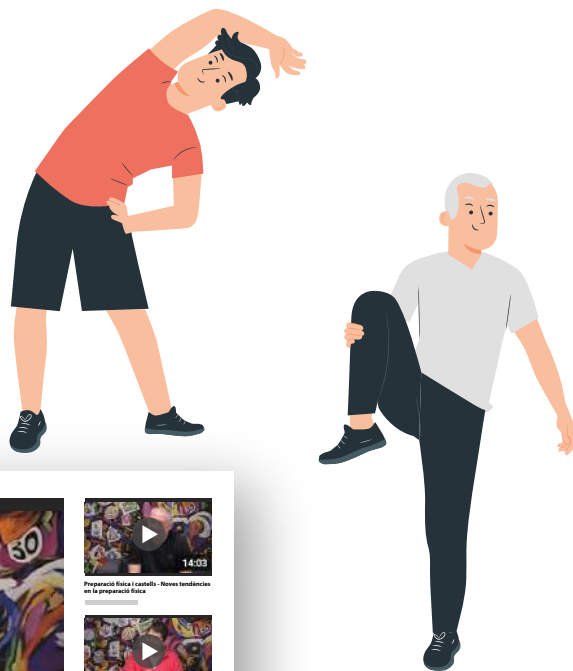
## Nutrició, hidratació, protecció del sol i de la calor

Mantenir una adequada hidratació i nutrició durant l'activitat castellera és essencial per a prevenir lesions (incloses lesions musculars), marejos o síndromes vasovagals relacionats amb la pèrdua excessiva d'aigua i minerals al nostre cos. A més, una alimentació i hidratació adequades permeten un millor rendiment que, al seu temps, podria prevenir caigudes.

Cal que les colles, amb especial implicació de l'equip sanitari, facin una adequada planificació dels assajos i actuacions, facilitant als membres de la seva colla accés a aigua de boca, habilitar zones d'ombra, recomanar l'ús de crema protectora i mocadors al cap per a protecció solar així com procurar no fer castells en hores de màxima calor.



La CCCC fa recomanacions específiques per als mesos de calor i ofereix xerrades formatives sobre nutrició per afavorir una pràctica esportiva segura i saludable.



Preparació física i castells - Fonaments i objectius de la preparació física als castells  
Castells Colles Castelleres

- Preparació física i castells - Nerves tendinosos en la preparació física 14:09
- Preparació física i castells - La gestió psicològica 22:46
- Preparació física i castells - Castells i nutrició 23:11
- Preparació física i castells - El que de la preparació física 12:21

# MESURES DE PREVENCIÓ PASIVA



Són aquells elements externs al propi cos que ens permeten disposar de major protecció o seguretat a l'hora de realitzar la nostra activitat.

La temporada 2025 - 2026 la CCCC està treballant en un únic model de casc juntament amb NZI Helmets, estigueu alerta a les novetats.

## Els cascs d'enganxa, acotxador i dosos

El casc és, a dia d'avui, un element de protecció obligatori als castells. Aprofitem per recordar alguns aspectes per garantir la màxima eficàcia pel que es van dissenyar.

Atenent que les proteccions han estat dissenyades i estudiades per protegir la canalla del pom de dalt, sigui quina sigui la seva edat, el casc ha de ser utilitzat per qualsevol persona que ocupi aquestes posicions, també sigui quina sigui la seva edat. Les dades de les que disposem ens porten a pensar, a més, que com més edat i pes té el casteller del pom de dalt, major és el risc de traumatisme cranioencefàlic i, per tant, més justificat és l'ús del casc.

A partir del mateix raonament anterior, es podrà utilitzar el casc en aquells castells en què el pis de sisens tingui un risc similar de lesió al descrit en aquest estudi. Ens referim als castells de 9 sense folre on els sisens, si les característiques del castell ho permeten, podrien utilitzar també el casc.

Cada casc està dissenyat específicament per les necessitats i característiques de la posició per la que està pensat, per tant és imprescindible que fem servir el que toca en cada posició. En queden al marge les colles universitàries, on tot el pom de dalt farà servir el casc de dosos (que permet una major adaptació a la mida dels caps adults)\*.

Una mala utilització del casc pot disminuir la seva efectivitat de forma significativa i, per tant, posar en risc la canalla. Caldrà mantenir un procés de revisió i formació continuada, responsabilitat de les colles i, especialment, els equips de canalla. Des de la CCCC s'ha facilitat un vídeo tutorial i un pòster que totes les colles haurien de tenir al pati per conscienciar a TOTA la colla de la importància que la canalla porti ben ajustat i col·locat el casc. També s'hi dediquen unes sessions específiques a la Jornada de prevenció de cada any que haurien de ser d'assistència imprescindible per tots aquells equips de canalla que comencen o que no dominen l'ajustament del casc (més informació, al punt següent del Manual).

Davant d'un cas excepcional en què la colla detecta que cap de les dues mides del casc, amb o sense espumetes de reforç i amb l'ajustament correcte, respon a les característiques del cap d'un membre de canalla, ens poden contactar a la CCCC per tal d'avaluar el cas i la possibilitat d'ús d'un altre model.

La personalització del casc pot disminuir-ne l'efectivitat o augmentar l'aparició de problemes col·laterals (per exemple, major lliscament al posar-hi la mà a sobre). Aquelles colles que vulguin aplicar fundes o altres canvis al casc haurien de garantir que això no passa.

A continuació algunes opcions on produir les fundes:

Fet al país  
<https://www.fetalpais.cat/>  
[info@fetalpais.cat](mailto:info@fetalpais.cat)

Un cop més, si treballeu amb alguna altra empresa que vulgueu compartir amb la resta de colles, ens la podeu fer arribar i l'afegirem.

Cal tenir present que quan un casc rebí un impacte directe que el malmet (trencament o abonyegament important), aquell casc deixa de tenir la capacitat de protegir amb garanties suficients i cal que sigui reemplaçat.

Per tal d'adquirir nous cascs, cal que entreu a la intranet de la [www.castellscat.cat](http://www.castellscat.cat) i feu el tràmit des de l'apartat corresponent, com si fos una compra online. Els rebreu en un parell o tres de dies i us girarem el rebut i farem arribar la factura uns dies més tard.



# MESURES DE PREVENCIÓ PASIVA

## Instruccions d'ajust, manteniment i transport del casc



Ajustar el casc al cap jugant amb les talles i traient o posant les espumes de diferents gruixos. La visera del casc ha de quedar horitzontal al mig del front (a un o dos dits per sobre les celles).



Escurçar les cintes de la tanca fins aconseguir que, sense que estrenyi molt, la visera del casc torni a quedar horitzontal al mig del front. Posar el "protector de barbata".



Vist de costat, el casc ha de quedar com a les imatges. Per comprovar que el casc està ben posat s'han de donar dos cops petits, un a la seva visera anterior i l'altre a la part posterior. El casc està ben posat si no es mou ni cap enrere ni cap endavant, respectivament. Per mantenir la distància de les cintes de la tanca es poden cosir donant-hi un parell de punts.



En el cas dels dosos, a l'hora d'ajustar el casc al cap del menor cal tenir en compte que està format per tres peces diferents que es poden manipular per tal que el casc sigui més estret o més ample.



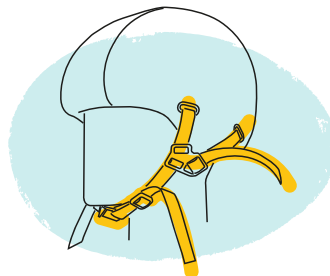
Per portar els cascos a les actuacions es poden guardar dins d'una bossa de roba o motxilles amb revestiment de protecció. S'ha d'evitar que rebin cops innecessaris i que s'exposin a temperatures superiors a 50 graus (compte amb deixar-los a l'interior de cotxes o autocars a l'estiu).

# MESURES DE PREVENCIÓ PASIVA

## Instruccions d'ajust, manteniment i transport del casc



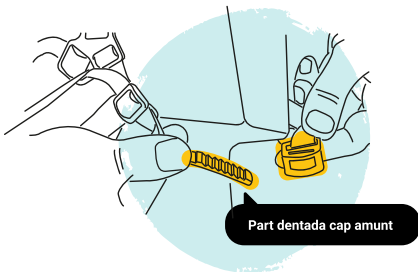
1 Mesurem el perímetre cranial per seleccionar la talla adequada



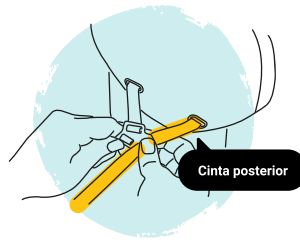
2 Per ajustar les cintes primer les hem d'alliberar



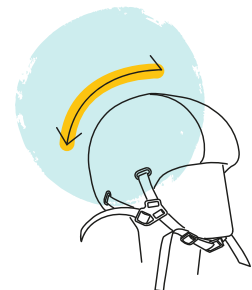
3 Ajustem primer la de retenció



4 Cordem la tanca i ajustem sense sentir pressió



5 Ajustem ara la cinta posterior



6 Confirmem la mínima basculació endavant o endarrere

Al local d'assaig és recomanable destinar un lloc per guardar-los, de forma que la canalla només agafi el casc quan ha de pujar als castells.

Si el casc s'embruta es pot netejar amb un drap mullat amb aigua. Mai s'han de fer servir detergents ni productes de neteja abrasius.

**Veure el vídeo**



# MESURES DE PREVENCIÓ PASIVA

## El terra atenuant

Aquest és un element de protecció passiva per ús al local d'assaig. Cal tenir en compte que un número important de lesions castelleres tenen lloc a l'assaig. A més, sovint els assaigs es duen a terme amb un número de participants reduït respecte una actuació, la qual cosa fa especialment recomanable l'ús de mesures de protecció com el terra atenuant.

Es tracta de terra similar al que es fa servir en parcs infantils urbans, que és un terra amb capacitat per absorbir impactes. Les recomanacions de com ha de ser el terra atenuant per tal que s'adapti a les característiques de la nostra activitat són resultat d'un estudi encarregat per la CCCC a l'Institut de Biomecànica de València (2008).

L'estudi va concloure que el material més adequat cautxú reciclat granulat 2-4 mm i que les rajoles haurien de tenir un gruix de 6 cm, més gruixut del que és habitual trobar en el circuit comercial.

Arran d'unes notícies recents sobre la possible toxicitat del material utilitzat pels terres infantils, i a falta d'informació més concreta però sabent que hi ha una vinculació amb el deteriorament del material, recordem que aquest té una durabilitat de 10 anys i que, per prevenció, caldria renovar el terra passat aquest temps.

El material es pot adquirir a qualsevol altra empresa, sempre i quan compleixi els requeriments tècnics descrits anteriorment. L'adquisició mínima hauria de ser de 25 metres quadrats per cobrir la superfície que es considera necessària per les proves de castells.

Actualment, les empreses que ens consten que poden oferir aquest producte amb les condicions necessàries són:

### Seviclimb

Actualment les condicions que ofereixen, segons un mínim de 25 metres quadrats, són aquestes:

- Paviment de rajoles de cautxú 50x50.
- Color negre 34,50 €/m<sup>2</sup>
- No hi ha mínim de comanda de metres quadrats tot i que la superfície de 25 metres és recomanació de CCCC.
- Es poden pressupostar altres colors.
- Transport inclòs a Catalunya
- Termini d'entrega aproximat: 3 - 4 setmanes

El **contacte** de l'empresa és:

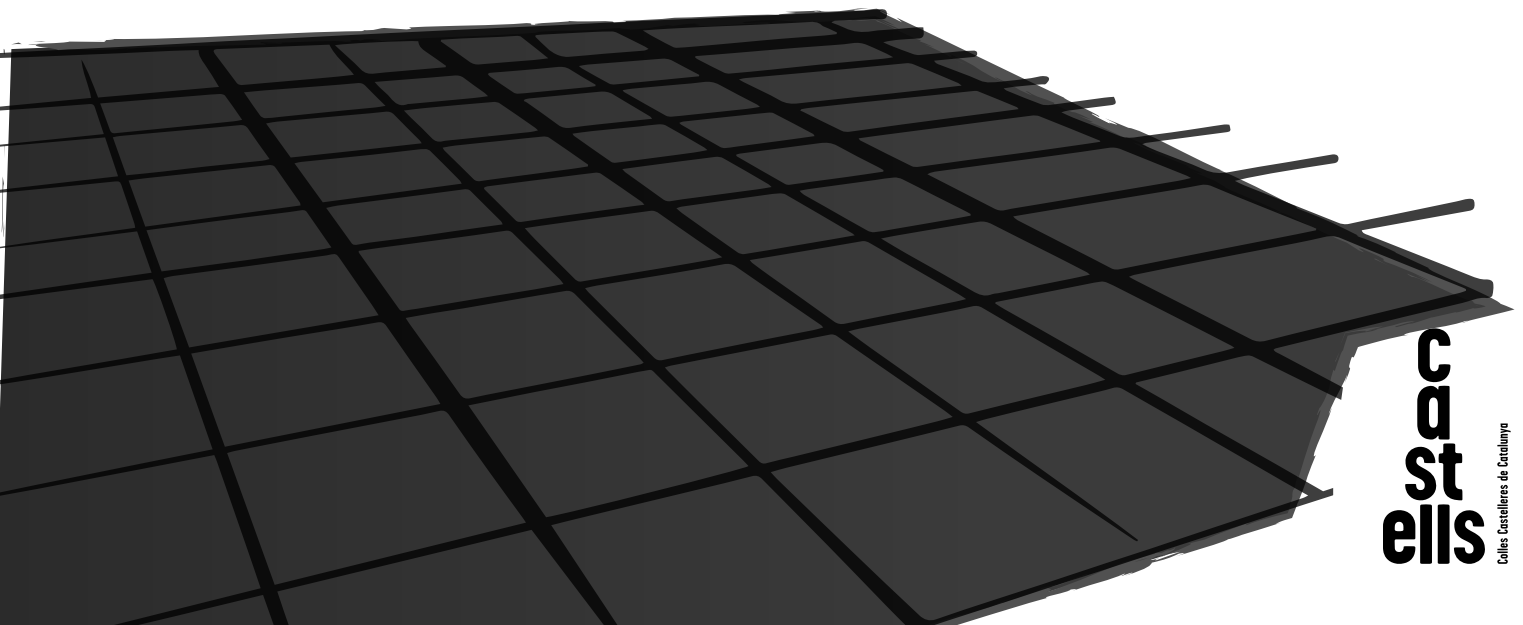
#### Gisel-la Sevillano

609 306 650  
www.seviclimb.cat  
gisela@seviclimb.cat

### AMSA

#### Alfredo Mesalles, S.A.

info@alfredomesalles.es  
http://www.alfredomesalles.es/



# MESURES DE PREVENCIÓ PASIVA

## Les xarxes de protecció

Les xarxes són un altre element de protecció passiva d'utilització al local d'assaig. Donades les múltiples característiques dels diferents locals i els diferents règims de cessió, lloguer o propietat, és absolutament impossible realitzar una recomanació estàndard de com ha de ser una xarxa de protecció.

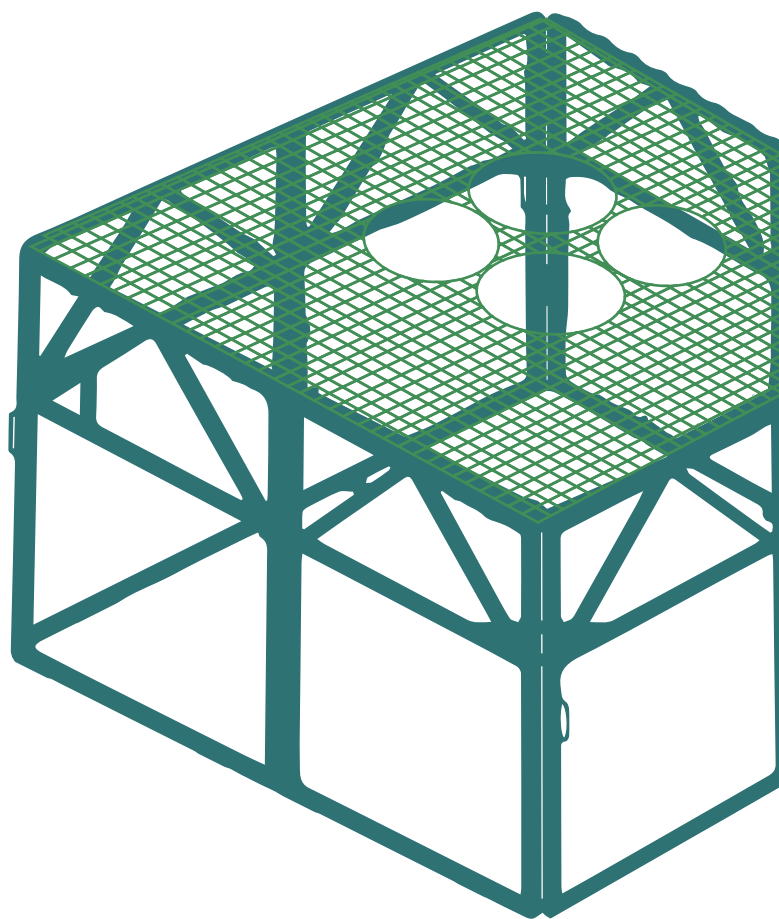
De tota manera, hi ha unes recomanacions comunes de cara a les característiques de la xarxa que són:

- 1 Cal que la xarxa cobreixi el terra atenuat per tal d'evitar rebots i caigudes a terra des de la xarxa. Això vol dir que (si les parets del local ho permeten), les mides mínimes han de ser de 5 x 5 metres.
- 2 La trama de la xarxa (intereix) ha de tenir uns forats prou petits com perquè cap extremitat (mans o peus) de la canalla passi pel forat i pugui quedar-s'hi encallada.
- 3 Es recomana fer un forat per cada rengla del castell i que aquests forats siguin el més petits possibles però permetent el pas dels castellers que pugen per la rengla (70 – 90 cm hauria de ser suficient). Aquests forats, a més, cal que quedin tapats per una altra xarxa secundària en el cas que no s'usin. Cal tenir en compte que cada forat, tot i que quedi tapat per una altra xarxa, és un punt feble i, per tant, es recomana fer els menys forats possibles. La xarxa ideal recomanada és per assajar pilars i torres, amb 1 o 2 forats com a màxim.
- 4 La corda de la xarxa ha de ser gruixuda (si la corda és molt prima pot provocar talls, cremades o altres ferides) i l'entramat no ha d'estar unit per nusos (en cas d'impacte sobre un nus, provoca dolor important).

Existeixen múltiples empreses que confeccionen xarxes. Si voleu compartir aquella amb la que heu treballat la vostra colla, la podem afegir aquí a les empreses de contacte:

### El remitger SL

Pol. Ind. Molí d'en Xec, Nau 28  
08291 · Ripollet  
(Barcelona)  
Tel: 659 267 331  
932 240 000  
merce@elremitger.com  
www.elremitger.com



# MESURES DE PREVENCIÓ PASIVA

## Els protectors buco-dentals

Des de fa uns anys, algunes colles han començat a utilitzar protectors bucodentals per a la seva canalla. Tot i això, les dades disponibles indiquen que les lesions dentals no són freqüents en l'àmbit casteller: es registren, de mitjana, uns quatre comunicats d'accident per lesions dentals per temporada, dels quals menys de la meitat afecten la canalla. La gran majoria d'aquestes lesions es produeixen en adults de la pinya i, en general, no són greus.

Per aquest motiu, i a diferència d'elements com el casc (d'ús obligatori) o el terra atenuant i les xarxes de protecció (recomanats), la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC) no considera necessari recomanar l'ús generalitzat dels protectors bucodentals. Cada colla, tenint en compte les característiques específiques de la seva canalla i el cost d'aquests dispositius, ha de valorar si és oportú utilitzar-los.

És important distingir entre dos tipus de protectors bucodentals:

### 1 Dispositius bucal per a la millora del rendiment esportiu

Aquests protectors poden incrementar la força muscular, especialment en accions isomètriques, però no estan dissenyats per protegir davant impactes. Es tracta, habitualment, de protectors comercials que es poden adquirir en botigues d'esports, sovint modelats amb el mètode de bullir i mossegar.

Des de l'Àrea Mèdica i de Salut NO es recomana l'ús d'aquests dispositius en membres del pom de dalt per la seva manca de protecció i pel risc que implica el seu desplaçament cap a la via aèria en cas d'impacte.

### 2 Dispositius de protecció dental

Aquests són els únics adequats per prevenir lesions per impacte. Han de complir els següents requisits:

- Han d'estar **fets a mida** (per especialistes en odontologia) per a cada usuari, utilitzant un material anomenat EVA o similar.
- Només són necessaris per a les **dents superiors** (arcada superior).
- Cal renovar-los **almenys un cop l'any**, i amb més freqüència en el cas de la canalla més petita, a causa del creixement dental.

Si bé aquests dispositius no estan recomanats de forma generalitzada, l'Àrea Mèdica i de Salut de la CCCC (després de sol·licitar assessorament d'odontòlegs pediàtrics de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona) recomanen valorar el seu ús es les següents circumstàncies:

- Canalla amb incisius superiors antevertits o amb protrusió.
- Altres malformacions bucodentals de l'arcada superior que predisposin a lesió en cas d'impacte.
- Membres del pom de dalt de castells de màxima alçada o dificultat.

En recomana contactar amb l'Àrea Mèdica i de Salut en cas de dubte.

### COVER-PROTECT

<https://coverprotec.com/ca/>  
info@coverprotec.com  
938 549 406



# MESURES DE PREVENCIÓ PASIVA

## Recomanacions sobre l'ús d'ulleres en la pràctica castellera

Des de l'Àrea Mèdica i de Salut, es recomana evitar l'ús d'ulleres durant la pràctica dels castells. Aquesta mesura no només busca protegir la persona que les porta en cas d'impacte directe a la cara, sinó també tenir en compte les característiques pròpies de la nostra activitat, en què es poden produir impactes amb altres castellers i castelleres.

Per aquest motiu, es recomana l'ús de lents de contacte sempre que sigui possible. En el cas de la canalla, es pot valorar l'ús puntual de lents de contacte per a les actuacions castelleres en nenes i nens majors de 6 anys, sempre sota la supervisió d'un especialista. Cal destacar que, en castells de màxima dificultat, l'ús de qualsevol tipus de correcció visual externa queda especialment desaconsellat.

En casos en què sigui imprescindible portar ulleres, es poden considerar ulleres esportives de tipus integral, amb goma i homologades (es recomana obtenir certificat d'homologació). Algunes marques que ofereixen aquest tipus de models són BOLLÉ i VERSPORT, que disposen d'opcions amb varetes laterals extraïbles, substituïbles per una cinta elàstica per millorar la seguretat i l'estabilitat. Es recomana que, abans d'utilitzar aquest tipus d'ulleres en aquests casos concrets, es contacti prèviament amb l'Àrea Mèdica i de Salut.

### VERSPORT

<https://versport.com/es/>

### BOLLÉ

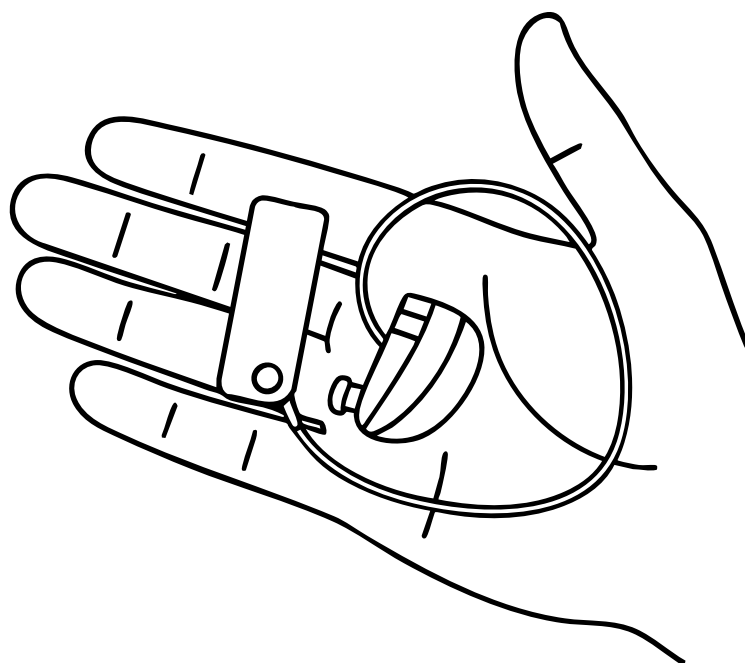
<https://www.bolle.com/es/contact@bollebrands.com>



## Implants coclears

El casc casteller no està dissenyat per aquests dispositius. D'una banda, podria ser que no li resultés còmode al nen/a que porti l'implant però, a més a més, si arran d'una caiguda hi hagués impacte en aquesta zona, l'element rígid pressionaria sobre el cap de la persona i podria provocar lesions. A més, la dissipació de l'energia que de l'impacte que aconseguix el casc podria ser no uniforme. Molt probablement el casc reduiria la pressió sobre el cap respecte el que podria ser rebre un impacte sense el casc, però cal ser conscients que aquest element de protecció no està dissenyat per a usar-los sobre aquest tipus de dispositius.

Tenint en compte aquesta informació, i sempre sota la seva responsabilitat, serà la família o responsables legals de la canalla qui prendran la decisió de si l'infant portador d'un implant coclear ha de fer posicions del pom de dalt o no.





# ELS ASSAIGS

Els **accidents** produïts **durant un assaig** poden ser tant o més importants que els produïts en una actuació a plaça, amb la diferència que, a plaça, disposem d'un dispositiu sanitari i a l'assaig no. Això fa més rellevant tenir clar quin serà el procediment adequat a seguir en cas d'accident en un assaig.

El nombre d'accidents en assaig és rellevant i, a més, en els darrers anys ha anat clarament a l'alça, augmentant, també, el nombre de sinistres amb lesions potencialment greus a assaig. Dels 414 comunicats d'accident tramitats durant la temporada 2023, 90 van ser d'una lesió durant un assaig (més d'un 20% del total de sinistres).

Tot seguit us proposem un protocol d'actuació "model", tot i que recomanem que cada colla s'adapti el seu propi. A la intranet trobareu unes infografies per si les voleu imprimir i tenir en algun lloc visible per si es donés el cas.

## Caigudes sense aparent risc vital ni una possible lesió vertebral:

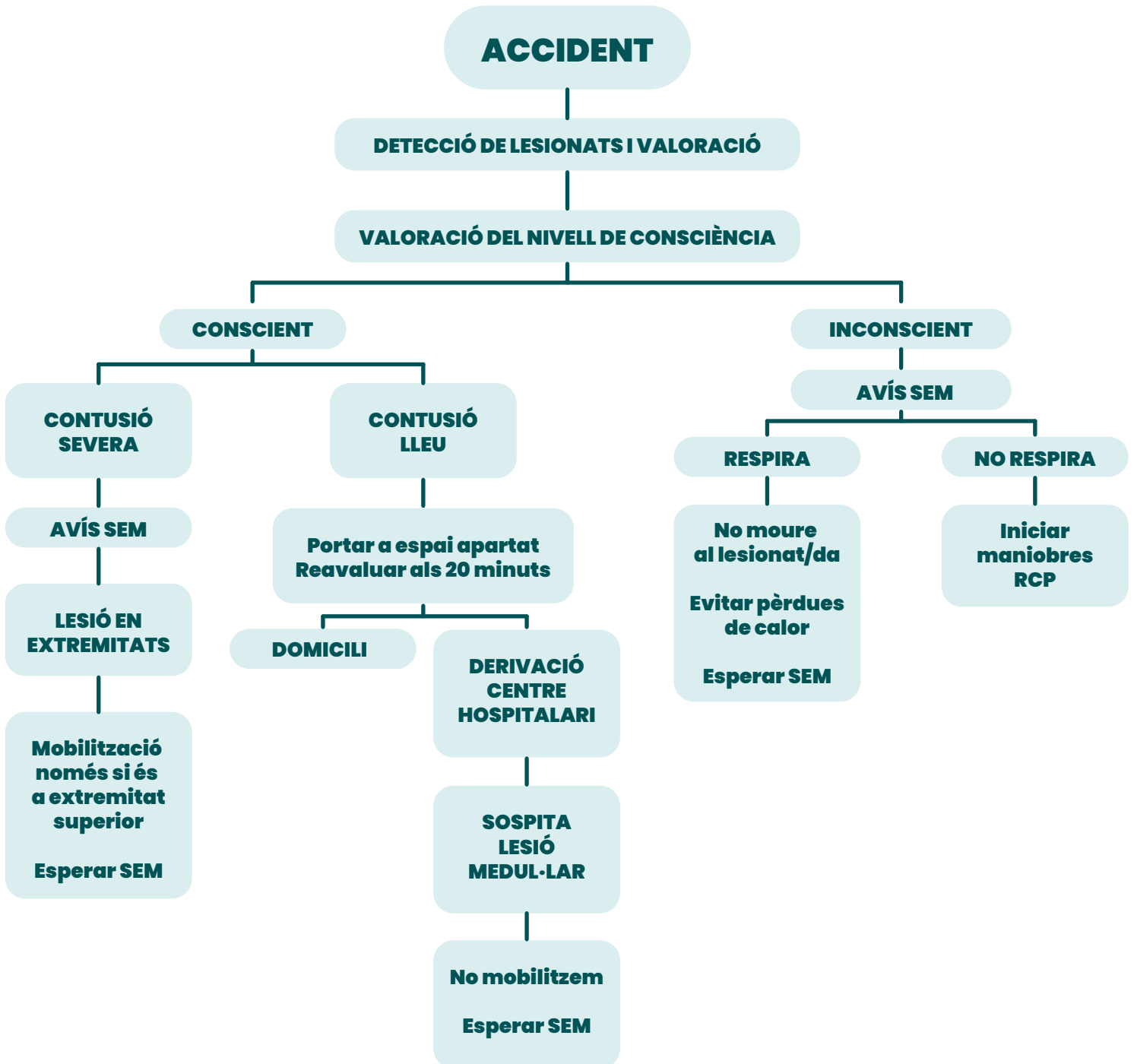
- 1 Cal atendre **primer a la canalla si no hi ha ferits més greus**.
- 2 Cal **valorar individualment** i retirar la persona contusionada de la zona d'assaig, entre una o dues persones adultes, i traslladar-la a un sala contigua ("sala d'infermeria"), o espai habilitat per a aquesta finalitat.
- 3 Els **menors d'edat** han d'estar **acompanyats** d'un familiar o responsable **en tot moment**.
- 4 Col·locar al contusionat **el més còmode possible**, evitant que es refredi, **controlant-lo durant uns 15-20 minuts**.
- 5 Reavaluar a partir dels 20 minuts:
  - **Si no té dolor** ni cap símptoma i es pot moure amb normalitat, pot tornar a assaig
  - **Si persisteixen les molèsties**, valorar la necessitat de derivar-lo al servei d'Urgències (es pot fer en cotxe particular o en ambulància, segons l'estat de l'accidentat)
- 6 Si el lesionat és **menor d'edat** i a l'assaig no hi ha cap familiar, el responsable de Junta haurà d'avisar-los. Si es necessita un trasllat a un centre d'urgències, s'avisarà al familiar al mateix temps que es determina el seu trasllat.
- 7 Si cal fer un trasllat, un **membre de la Junta es mantindrà constantment informat de l'estat de l'accidentat**. En el cas que el trasllat sigui d'un menor que no tingui familiars a l'assaig, un membre de l'equip de salut i un altre de la Junta acompanyaran al menor al centre hospitalari.

## Caigudes potencialment perilloses:

- 1 Cal **avisar immediatament** al Servei d'Emergències Mèdiques (**112**), abans de començar qualsevol actuació sobre l'accidentat.
- 2 La persona que, segons la jerarquia acordada, lideri l'actuació, ha de **valorar a l'accidentat**, acompanyat per altres membres de l'equip, però **mai més de 2-3 persones**. La resta de la gent es dedicarà a fer un espai ampli per deixar actuar amb comoditat.
- 3 Cal **valorar l'estat de consciència** de l'accidentat (preguntar el seu nom, on està, què ha passat,...):
  - **Si està conscient**: valorar lesions amb tranquil·litat. Revalorar l'estat de consciència periòdicament.
  - **Si està inconscient**: actuar com si tingués una lesió medul·lar. Valorar respiració i pols. Si no respira, iniciar maniobres de ressuscitació, seguint els protocols ABC (obrir via aèria, tornar a valorar la respiració, iniciar compressions cardíaques) fins a que arribi el SEM.
- 4 Si es tracta d'una **lesió de columna o de crani**, no és aconsellable **moure'l del lloc**. En aquest cas, **s'aturarà l'assaig fins que arribi el SEM**. Cal abrigar tant com sigui possible per a que no perdi calor. En cas de persones entrenades i si disposem d'ells, es pot posar un collaret cervical rigid.
- 5 Si es tracta d'una lesió a les **extremitats inferiors**, no s'aconsella moure'l del lloc fins que no arribi l'ambulància. Se seguiran les normes de l'apartat anterior.
- 6 Si es tracta d'una lesió a les **extremitats superiors** i el lesionat pot caminar amb facilitat, es traslladarà a una sala contigua a la zona d'assaig i que quedarà destinada per a aquesta finalitat. **Cal intentar garantir tant com sigui possible la immobilitat de la zona lesionada** i pot continuar assegut còmodament fins que es traslladi a l'hospital. En aquest cas cal valorar la necessitat d'una ambulància o d'un vehicle propi, segons la magnitud de la lesió i de l'estat general del pacient.
- 7 Durant el trasllat, un familiar, **un membre de l'equip de salut i un membre de la Junta acompanyaran a l'accidentat**, per tal de donar tot el suport possible, tant en el cas d'un adult com en el cas d'un menor d'edat.

# ELS ASSAIGS

## ALGORITME-RESUM



# ELS ASSAIGS

## Els desfibril·ladors externs automàtics (DEA) als locals d'assaig

L'exercici físic és beneficiós per reduir el risc cardiovascular, però en casos molt concrets, podria desencadenar una mort sobtada. Les causes etiològiques de la mort sobtada relacionada amb els esports, majorment cardíques, presenten una etiologia diferenciada segons l'edat. En majors de 35 anys més del 80% corresponen a una causa coronària; però en els joves, les causes són més sovint estructurals o arritmogèniques, és a dir, per la presència d'una cardiopatia de base en molts casos no coneguda amb anterioritat.

“**La cadena de supervivència**” és un concepte que serveix per remarcar que les mesures que cal implementar en cas d'aturada cardiorespiratòria són molt sensibles al temps i que cadascuna, aplicada de manera primerenca, millora el resultat final.

La cadena de supervivència suposa les següents quatre accions recomanades des del Consell Català de Ressuscitació:

- 1 Reconeixement de l'aturada cardíaca i activació del sistema d'emergències (SEM).
- 2 Inici de la reanimació cardiopulmonar amb èmfasi en la compressió toràcica.
- 3 Desfibril·lació.
- 4 Cures post-ressuscitació.

Com més aviat es portin a terme les primeres accions de reanimació cardiopulmonar (RCP), més alta serà la probabilitat de supervivència. Un element que ha passat a ser bàsic és la desfibril·lació primerenca, ja que s'ha vist que com més aviat s'actui més alta és la probabilitat de recuperació de la circulació i millora de la supervivència.

És per això que és recomanable disposar d'un DEA en espais amb alta aflluència de públic, i especialment en equipaments esportius. La nostra activitat combina aquestes dues condicions. Des de la Direcció Científica i Mèdica de la CCCC recomanem:

- Localitzar la presència d'un DEA proper al vostre local d'assaig (< 3-5 minuts). En cas contrari, valorar instal·lar-ne un.
- Disposar de 1-2 persones de la colla entrenades en la realització de reanimació cardiopulmonar (RCP) bàsica i en l'ús d'un DEA.

Des de la CCCC es programen cursos anuals de primers auxilis i RCP bàsica + DEA. En cas de dubte poseu-vos en contacte amb nosaltres.

A continuació us facilitem el contacte d'algun proveïdor de DEA i de formació en RCP i en l'ús del DEA a Catalunya:

### Espais Cardioprotegits Catalunya

<http://dea.cat/cardioproteccio/>

### Cardiosos Global Protection

<http://www.cardiosos.com/es/>

### Cardio Guard

<https://cardioguard.es/>



Durant la temporada 2025, la CCCC ha reprès els cursos de formació específica de DEA amb la Creu Roja Tarragona. Estigueu al cas de les properes dates!



# L'ACTUACIÓ

Cal tenir un protocol d'actuació definit en una diada castellera. Aquest protocol ha d'estar acceptat per Junta i Tècnica de la colla i s'ha de donar a conèixer a tots els castellers i castelleres de la colla. D'aquesta manera, tothom sabrà què fer i com actuar en cas d'accident a plaça.

El més recomanable és que cada colla es faci el seu protocol, ajustat a les necessitats, característiques i tarannà de la pròpia colla. Us oferim, però, un model genèric que pot servir de base per redactar el vostre propi protocol.

## Abans de l'actuació

### A plaça pròpia:

- 1 Es realitzarà contacte amb empresa de transport sanitari sol·licitant els serveis segons necessitats (Annex 2)
- 2 Es contactarà amb tècnics del transport sanitari per tal de buscar la millor ubicació de l'ambulància a plaça, tenint cura de buscar un espai de fàcil accés, ràpida i fàcil sortida i discreció.
- 3 S'establirà la cadena de responsabilitats i decisió en cas d'accident.
- 4 Es buscarà un lloc d'accés fàcil i segur i situació discreta, on es dipositaran les farmacioles i es realitzaran accions i cures, si són necessàries.
- 5 Es mantindrà contacte amb Equips Sanitaris o Responsables de les altres colles participants a l'actuació castellera per oferir col·laboració en cas de necessitat.

### A altres places:

- 1 Es contactarà amb l'Equip Sanitari o Responsables de la colla amfitriona per conèixer els espais, plans d'evacuació i material disponible.
- 2 En cas que no hi hagi colla amfitriona o no existeixi pla sanitari establert, s'actuarà com si estiguéssim a plaça pròpia, amb el permís de la colla amfitriona.

## Durant l'actuació

### En cas de caiguda de castell, accident o lesió:

- Tots i cadascun dels castellers/es lesionats hauran de buscar a qualsevol membre de l'equip sanitari per rebre atenció mèdica, valoració de necessitat de transport (urgent o diferit) i adquisició del comunicat d'accidents de l'assegurança.
- L'equip sanitari buscarà possibles lesionats i els atindrà en ordre segons el seu criteri.
- Els lesionats s'atendran sempre en un lloc apartat, discret i intentant mantenir al marge la resta de gent (de la colla i públic).
- Mentre s'estigui realitzant l'atenció mèdica i fins a que els membres de l'equip sanitari no ho comuniquin a la Tècnica, tant els lesionats com els propis membres de l'equip sanitari no són castellers "útils" per als següents castells.
- Els membres de l'equip sanitari seran els únics interlocutors vàlids amb la Tècnica en el que refereix a temes sanitaris i de salut.
- L'objectiu de l'equip sanitari ha de ser, sempre, i en aquest ordre:
  - Atendre i preservar la salut de l'accidentat
  - Realitzar les accions per a que l'actuació castellera continuï amb la màxima normalitat
  - Transmetre calma i serenor
- Finalitzada l'atenció sanitària, cal comunicar a la Tècnica l'aptitud del lesionat per seguir amb l'actuació castellera.

### En cas de necessitat d'evacuació:

- Es valorarà la urgència de l'evacuació i la necessitat de fer servir el transport sanitari
- Es decidirà el moment i el mètode de transport, tenint en compte l'objectiu de no crear una falsa inquietud a la resta de colla/es i al públic i de seguir l'actuació castellera amb la màxima normalitat.
- En cas d'evacuació urgent, el lesionat anirà sempre acompanyat d'algun familiar i/o, en el seu defecte, d'algun membre de l'equip sanitari o de la Junta.



És important omplir les dades de manera acurada, ja que a partir d'aquesta informació elaborem les estadístiques de sinistralitat que ens ajuden a dissenyar estratègies per a la millora contínua.

## Després de l'actuació

### En cas d'haver-hi persones lesionades:

- Realitzar atenció mèdica d'aquelles que quedaven per atendre.
- Donar atenció mèdica a aquelles petites lesions que prèviament havien passat desapercebudes.
- Reposar el material utilitzat de les farmacioles i deixar-lo preparat per a la següent actuació o assaig.
- Entrar la documentació de l'accident a la intranet de la CCCC.

### Si s'ha produït una evacuació:

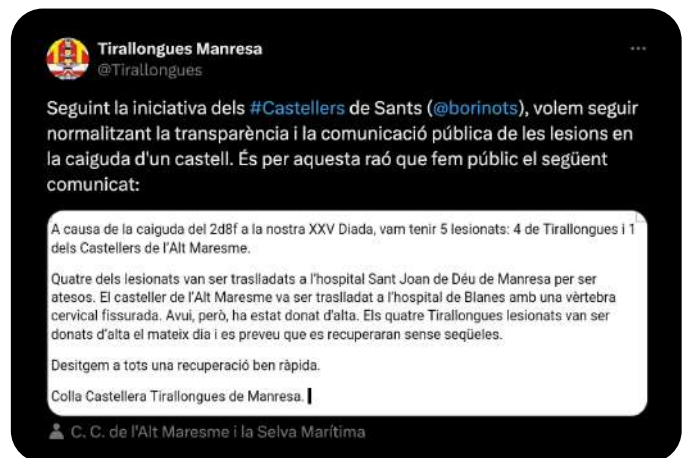
- Aconseguir informació directa de l'estat dels evacuats, ja sigui acudint a visitar els evacuats o via telefònica amb els acompanyants o els mateixos lesionats.



## Transparència i normalització del risc

Algunes colles han optat per fer una comunicació pública quan hi ha hagut atencions mèdiques després d'una caiguda. La voluntat és la d'evitar rumorologia i que tothom vagi preguntant, la colla sap que quan es tingui la informació es compartirà de forma pública i transparent, però mantenint l'anonimat de les persones lesionades.

A més a més, es normalitza parlar d'atencions mèdiques en una activitat de risc com la nostra, i es desmitifiquen les caigudes.



# L'ACTUACIÓ

## Les càmeres al casc

Des del punt de vista de la seguretat i la prevenció castellera, des de l'Àrea mèdica i de salut fa temps que es va optar per prohibir les càmeres o qualsevol element extern aplicat al casc atenent a la resposta taxativa de NZI, l'empresa que va fer l'estudi, disseny i producció del casc.

La nostra activitat presenta un risc de lesió. La possibilitat d'una caiguda SEMPRE hi és, per senzill que sembli l'estructura que anem a realitzar i, per tant, no podem baixar la guàrdia sigui quin sigui el castell que anem a realitzar. Les darreres experiències ens demostren que no cal una energia d'impacte molt alta per a provocar lesions importants i, no hi ha cap castell sense risc de caiguda. Per aquest motiu, les colles estem obligades a adoptar en la nostra pràctica diària totes aquelles mesures que redueixin el risc de lesió dels nostres castellers i hem d'abstenir-nos de realitzar cap acció que l'augmenti.

El casc casteller és l'ÚNIC que s'ha dissenyat i estudiat per a la nostra activitat i ha demostrat clarament la seva eficàcia. No podem garantir la seva eficàcia, ni la seguretat de la canalla, en cas de rebre un impacte sobre una superfície angular, com pot ser una càmera instal·lada sobre el casc.

En aquest sentit l'empresa que fabrica els cascs, NZI, demanaria firmar un document d'exempció de responsabilitat en cas de fer qualsevol afectació al casc (això inclou posar-li una càmera), responsabilitat que la CCCC no assumeix tampoc.

De la mateixa manera que una de les primeres coses que diem als nous castellers o a les persones que ens volen ajudar és que retirin tot allò que els pot fer mal a ells o pot fer mal als altres (ulleres, polseres, rellotges, mòbils...) cal tenir en compte que, amb aquests dispositius, estem afegint un element extern que pot provocar una lesió a qui el porta i a qui pot rebre l'impacte en cas de caiguda.



## Ulleres de visió subjectiva – Castelloscopi

Fa anys es va validar l'ús d'unes ulleres de tipus esportiu, sense vidre (només la muntura), subjectes al cap amb una cinta per evitar que puguin caure, i amb una mini-càmera instal·lada al pont de les ulleres. Es tracta d'unes ulleres Pivothead Durango que els Castellers del Poble Sec van utilitzar fins el 2020, per a realitzar el projecte del Castelloscopi.

Davant la impossibilitat de trobar el mateix model, l'any 2023 es va valorar i acceptar un altre model molt similar: les Ciciglow.



**PivotHead Durango**



**Ciciglow**



# LA CANALLA

Uns anys enrere, un equip de psicòlegs clínics van desenvolupar l'Estudi d'Avaluació Psicològica de les Nenes i Nens Castellans (2011-2012) i van proposar unes recomanacions d'actuació amb la canalla castellera:

1

## Reforçar les conductes desitjades amb entusiasme.

- Reforçar vol dir transmetre a la canalla la satisfacció d'haver assolit la tasca pertinent de manera immediata.
- Ens referim tant a tenir un bon comportament dins la colla com a realitzar correctament les demandes tècniques.

2

## Valorar l'esforç per sobre del resultat.

- Malgrat no s'aconsegueixi l'objectiu, també s'han de reforçar els intents.

3

## Animar correctament les conductes no esperades.

- Comentar un aspecte positiu del que ha fet el nen, després assenyalar l'error i el que s'esperava que fes i finalment animar cap a les tasques futures.

4

## Donar oportunitats a tota la canalla.

- Intentar buscar actuacions i estructures en que tots els nens puguin pujar.

5

## Establir expectatives realistes per a cada membre de la canalla en funció de la seva edat i experiència.

- Cal que hi hagi coherència entre animar a realitzar alguna activitat i el nivell d'habilitat tècnica del nen per a realitzar-la.

6

## Interessar-se pels nens més enllà dels castells.

- Preguntar als nens per aspectes de la seva vida extra-castellera (escola, amics, família,...).

7

## Pactar estratègies i normes entre els responsables de la colla i la canalla pel bon funcionament del grup.

- És necessari implicar als nens en l'establiment de les normes i sancions per aconseguir més compliment per part d'ells.
- Per tal de millorar l'ambient i l'efectivitat de la comunicació és aconsellable que els nens proposin als responsables tècnics de la colla alternatives a les conductes que menys els agraden.

8

## Designar i formar a una persona que assumeixi el paper de suport psicològic davant de les caigudes dels nens en actuacions i assajos.

- Aquesta persona ha de conèixer les pautes d'acció que s'han de realitzar en les situacions que provoquen ansietat.

9

## Aplaudir les bones accions de les altres colles en les actuacions.

- És important que els nens adquireixin el valor del *fair-play*. Escoltar aspectes positius de les altres colles i fer-los fer accions de reforç als altres fomenta una actitud de respecte.

10

## Planificar els assajos de manera que els nens sàpiguen quan han de jugar i quan han d'assajar.

- Els moments s'han de marcar per accions i no per durada, ja que ells ho entenen millor.
- S'aconseguirà un millor comportament, més rendiment quan toca i ajudarà a incrementar la seguretat del nen el fet de tenir establerts uns límits.



# LA CANALLA

## Participació de menors a les pinyes

Tot i que no s'ha definit una edat mínima per a la participació de menors a les pinyes dels castells, de forma general, es recomana que les persones menors d'edat, entenent-les en fase de desenvolupament:

- Mai no suportin sobre les seves espatlles un pes superior al propi pes corporal. Això és degut a que aquesta sobrecàrrega podria repercutir en el seu normal desenvolupament i creixement. És per això que s'hauria d'evitar que aquests ocupin posicions de pinya/soca sota el folre.
- Evitar que es situïn en cordons de la pinya o posicions de folre amb alt risc de patir un impacte en cas de caiguda.
- Evitin situar-se en el cordó de seguretat si no es pot assegurar que puguin realitzar aquesta tasca amb seguretat per a ells i per als seus companys/es (per exemple, poder parar un membre del castell que rodoli sobre la pinya per evitar que caigui a terra).

Aquesta mateixa consideració s'hauria de tenir en compte de cara a decidir el moment adient en el que un membre de canalla passi a ocupar una posició a tronc sota el pom de dalt (com ara el pas de quints o sisens).

Per concloure, recordar que l'assegurança de la que disposa la CCCC inclou l'assistència sanitària dels menors (sense limitacions) però no té cobertura en quant a indemnització en cas d'accident greu en els menors de 16 anys (només cobriria despeses de sepeli en cas de defunció).

### AUTORITZACIÓ DELS REPRESENTATS LEGALS DELS MENORS D'EDAT PER A LA SEVA PARTICIPACIÓ A LES ACTIVITATS DE LA COLLA

En/Na: ..... actuant: COT a representant legal del/la menor d'edat .....  
 En la seva qualitat de: .....

#### MANIFIESTA

Que de manera expressa presta al seu consentiment i autorització per a que el referit menor d'edat pertanyi a l'associació sense ànim de lucre (A.N.O.U DE LA COLLA) que té per objecte l'activitat dionòsticada "castells". Com aip, en totos los casos i autos que organitzi la colla, tan les específicament castelleres, assaigs i actuacions, com qualsevol altra de tipus lúdic, festiu, esportiu o excursionista, i presta també el consentiment a que el menor d'edat aparegui a les mitges que es puguin emprar de les activitats de la colla en general, i de les actuacions castelleres en particular.

Que de manera expressa manifesta que es coneix i està al cor dels riscos que comporten les referides activitats i actes, especialment els riscos de l'activitat castellera, que de forma lliure els assumeix, accepta com a propis, exonerat a la colla castellera i als seus legals representants de qualsevol responsabilitat que es pugui derivar del desenvolupament de les referides activitats i actes, eximir al cap de colla i a l'equip tècnic de qualsevol responsabilitat i entenent plenament i coneixent per antecedents i saber els riscos de la referida activitat, "ACU TANT EXPRESSAVENT als legals representants de la pinya i soca d'actuació, sempre que no sigui possible localitzar als organitzadors de la pinya i soca, a altres representants legals dels mitges, que resulti ser l'acreditat prèviament pel seu respectiu, i amb caràcter d'urgent, per part dels facultatius acreditats del servei sanitari responsable de la seva atenció.

Que presta també el consentiment a que el menor d'edat aparegui a les imatges que es puguin emprar de les activitats de la colla en general, i de les actuacions castelleres en particular de forma que:

1. Conèix la condició de membre de la CCCC de la COLLA i el fet que es la CCCC qui, entre altres, contracta l'assegurança i també, que neqons de forma col·lectiva la difusió televisiva en el si de la CCCC siguin considerades de gestió col·lectiva i les que entrin en el calendari tradicional de dates oertes al públic general.
2. Conèix que cada cop que el menor autoritza la participació en l'acte d'un castell, participa en una OFERTA COL·LECTIVA i una ACTUACIÓ d'unitat de la COLLA, que alhora pot ser i/o ser captada i retransmesa i difosa per diferents mitjans, sense que dels de les finalitats pròpies de la COLLA i de la seva tasca de divulgació del fet castellera i que accepta que cada cop que el menor participa d'una activitat col·lectiva, i pel fet de participar hi, està acceptant que la seva imatge personal

i la seva actuació s'integrin en l'obra i actuació col·lectiva de la COLLA i siguin explotades dins de les finalitats esmentades i a aquests efectes, confirma que la seva participació comporta simultàniament:

- a. La cessió gratuïta, en exclusiva i amb facultat de cessió a tercers, d'àmbit mundial i per a tota la seva durada legal fins a l'entrada en domini públic, dels drets de propietat intel·lectual que estiguin associats a la seva actuació;
- b. Aquesta cessió autoritza la fixació de l'actuació del menor en tota mena de suports (gràfics, audiovisuals, sonora, etc.) i llur posterior reproducció, distribució, transformació, comunicació pública i posada a disposició del moment, en totes les modalitats els mitjans d'explotació coneguts en cada moment;
- c. En els mateixos termes i amb idèntic abast, la cessió dels drets sobre la imatge del menor (nom, cognoms, aparença física, veu, etcètera);
- d. L'acceptació que la cessió d'aquests drets es faci en els termes econòmics que en cada moment convinguin a la COLLA i la CCCC, a fi i efecte de sostenir econòmicament la COLLA, garantint els recursos necessaris per a la millor i més segura pràctica i difusió del fet castellera, sempre dins de l'àmbit de les finalitats pròpies de la COLLA i la CCCC.

3. Que accepta que les dades personals incloses en aquest document, així com totes aquelles que en qualsevol moment comunicui a la COLLA, s'incorporin a un fitxer de titularitat de la COLLA amb la finalitat de gestionar, de la forma més àmplia possible, tota la seva relació amb la COLLA i la CCCC, a fi i efecte de garantir que aquestes dades que la COLLA recull siguin transmeses a la CCCC i de autoritza que aquestes dades que la COLLA recull siguin transmeses a la CCCC i de d'Assegurances, Centres mèdics i similars (e.g. Asseguradores, Comedies de prestar els seus serveis, donar les cobertures necessàries i/o dur a terme els acords establerts amb la COLLA i/o la CCCC sempre dins el marc de les seves respectives competències. Que, igualment sap que pot exercir els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant comunicació escrita a la COLLA, especificant el dret que pretén exercir, a les adreces que encapçalen aquest document.

..... a..... de..... de.....  
 Signatura dels representants legals: .....  
 Signatura del/la menor (si és major de 14 anys)  
 En/Na .....  
 D.N.I. ....

# FORMACIÓ SEGURETAT I PREVENIÓ

## Jornada de prevenció de lesions en el món casteller

Es tracta d'una jornada anual, itinerant, al principi de la temporada castellera, on es debaten temes relacionats amb la prevenció i la seguretat i es realitzen tallers teòrico-pràctics tècnics i de salut. El 2025 s'ha arribat a la 29<sup>a</sup> edició en què comptem amb la confiança i fidelitat de més de 60 colles i una assistència d'entre 200-250 persones cada any. Estem davant d'una de les dates marcades amb una rodona al calendari casteller dels darrers anys.



## Cursos de Suport Vital Bàsic

Reconèixer els signes de gravetat i tenir una formació bàsica és imprescindible per poder realitzar accions i/o prendre decisions que millorin el pronòstic vital d'un lesionat després d'un accident greu. Disposar d'una persona o equip de persones entrenats per actuar en cas necessari dona, a més, confiança i tranquil·litat als participants de l'activitat, en el nostre cas els castells. Programem, anualment, tres sessions d'aquest curs amb la col·laboració de **Creu Roja Tarragona**, específicament dissenyat per a castellers/es, orientat a les situacions més freqüents tant a assaig com a plaça, i considerant els materials disponibles propis de la nostra activitat.



## DEA

Aquesta temporada recuperem els cursos de formació en l'ús del Desfibril·lador Extern Automàtic, una eina clau per a la seguretat de tothom. Amb el suport de la Creu Roja Tarragona, oferirem formacions pràctiques i accessibles per continuar promovent una resposta ràpida i eficaç en situacions d'emergència.



## Altres recursos

Tant a la intranet, com a la part pública de la web com al canal de Youtube de la CCCC trobareu més recursos per a formar-vos o tenir presents algunes de les informacions més destacades entorn la seguretat i la prevenció:

- Sèrie de vídeos "Preparació física i castells"
- Infografies "Col·locació a les pinyes"
- Infografies gestió de sinistres
- Fem pinya, en format digital, paper o audiovisual
- Col·locació i ajustament del casc, en format pòster o vídeo
- Xerrades de nutrició i TCA (podeu sol·licitar-les a la intranet)

#PREVENCIÓ A CASTELLS	#PREVENCIÓ A CASTELLS
<h3>EN CAS DE CAIGUDA</h3> <p><b>MÉS TENSIÓ MUSCULAR</b> AUMENTA LA TENSIÓ MUSCULAR A COLL I BRAÇOS La força muscular del nostre cos és el nostre gran aliat, però també el nostre gran enemic. Si tens un accident i caigues, la tensió muscular pot provocar lesions a coll i braços.</p> <p><b>NO AJUPIS EL CAP</b> NO L'AJUPIS TE LES NOMBRES PER EVITAR EL PES Ajupir el cap mentre es realitza l'assaig fa més pes i pot provocar lesions a les cervelles i al coll.</p> <p><b>DONA MÉS PES</b> HEM D'EVITAR QUE S'OBRE LA PINYA! Si el casc és lleu, hem de donar més pes per evitar que el casc es desplaci i provoqui lesions a la cara.</p> <p><b>EN CAS DE LESIÓ...</b> SI LA PERSONA NO POT CAURE, NO LA MOVER.</p>	<h3>ENTREM A LA PINYA!</h3> <p><b>CONEXE EL TEU COS</b> QUIENS SÓN LES TEVES CARACTERÍSTIQUES FISIOLÒGIQUES? Tots els coses són diferents i per això és important conèixer el teu cos i les teves característiques físiques.</p> <p><b>NO DEBES FORAÇI</b> L'ESFORÇ HA DE SER FERMA I COMPACTA Si deuen forçar, l'esforç ha de ser ferm i compacte, no pot ser molt en cas de caiguda.</p> <p><b>LA PINYA PERFECTA</b> BEN ESGLAONADA I ALINEADA Coll i cap per dalt, al davant de la persona del davant i sempre per sobre de la persona del davant. No es pot jugar amb el pes de la pinya.</p> <p><b>COM TENS LESQUENAT</b> COMPTA AMB LES LESIONS</p>

# ANNEXOS

**c  
a  
st  
ells**

Colles Castelleres de Catalunya

# LA FARMACIOLA

## Composició de la farmaciola mínima



La composició de la farmaciola dependrà de les habilitats i la formació específica del personal que l'hagi d'utilitzar, però la recomanació mínima és que estigui composta per:



(\*) Només en el cas que hi hagi algun facultatiu amb capacitat de prescriure algun fàrmac o sota la responsabilitat individual de la persona que pren el medicament o d'adult legalment responsable si és un menor.

# DISPOSITIUS SANITARIS

## a les diades castelleres

TEMPORADA 2025



L'objectiu del dispositiu sanitari d'una diada o actuació castellera és poder fer una atenció immediata i adequada a les possibles lesions que es puguin donar, evitant en la mesura del possible que la diada s'hagi d'aturar per falta de vehicle o atenció sanitària. La planificació d'una diada castellera ha d'incloure la previsió d'un dispositiu sanitari adient al tipus i nombre de castells que es preveu que es faran.

No existeix cap legislació que reguli la nostra activitat en matèria sanitària, motiu pel qual des de la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC) s'estableixen les següents disposicions.

### Necessitats de dispositius sanitaris

Es demana que el dispositiu de plaça compti amb personal amb experiència en atenció al pacient politraumatitzat i, idealment, experiència en diades castelleres. Seria convenient prioritzar aquelles empreses que ofereixin aquestes garanties a l'hora de la contractació.

#### Actuació amb 1 colla i castells NO límit (p.e. comercials)

1 ambulància de tipus B.

#### Actuació amb 2 colles i castells NO límit

1 ambulància de tipus C + 1 ambulància de tipus B.

#### Actuació amb 3 o més colles o castells LÍMIT

(que variaran en funció de cada colla o actuació)

**Opció 1:** Punt Mèdic Avançat (amb metge/ssa + DUI\*) + 1 tipus C + 1 tipus B per cada 2 colles + personal de reten. Opció recomanada ja que permet que les persones lesionades de baixa intensitat no ocupin lliteres ni ambulàncies.

**Opció 2:** 1 ambulància de tipus C + 1 ambulància tipus B per cada 2 colles.

#### Pilars d'honor/pilar únic de 4 o de 5

Atès que no es considera una actuació com a tal, no es requereix dispositiu (l'equip sanitari de la colla haurà acordat prèviament el centre sanitari de referència en cas d'accident).

**NOTA:** és important garantir una coordinació amb el SEM i, en cas necessari, coordinar amb ells el trasllat de la persona lesionada per no deixar la plaça sense ambulància. En cas de necessitat, l'activació del SEM hauria de ser a càrrec de la persona que coordina el dispositiu de Creu Roja o equivalent.

En cap cas es podrà continuar l'actuació mentre un vehicle sanitari no estigui present a plaça i lliure per a poder atendre a una altre possible persona lesionada. S'ha d'intentar que els vehicles no marxïn de la plaça si no és totalment imprescindible (si una persona s'ha torçat un peu i el dolor no és molt intens, no cal marxar urgentment i deixar la plaça sense ambulància, es pot esperar a acabar l'actuació i, fins i tot, plantejar un transport alternatiu amb vehicle particular).

Tipus de vehicles de transport sanitari segons la llei RD 836/2012 de 25 maig:

### Ambulàncies no assistencials (A):

**A1 o convencionals:** transport de pacients en llitera.

Conductor/a amb certificat de professionalitat de transport sanitari.

**A2 o de transport col·lectiu:** transport conjunt.

Conductor/a amb certificat de professionalitat de transport sanitari.

### Ambulàncies assistencials (B i C):

**B:** Suport vital bàsic (SVB) i atenció sanitària inicial.

Conductor/a amb títol de formació de tècnic en emergències sanitàries + ajudant amb mateix títol.

**C:** Suport vital avançat (SVA).

Conductor/a amb títol de formació de tècnic en emergències sanitàries + DUI.

### DIADES DE CARACTERÍSTIQUES EXCEPCIONALS

(Concurs de Castells de Tarragona, diada de Santa Tecla, de Sant Fèlix, de La Mercè... ) amb previsió de:

- gran nombre de colles participants
- gran afluència de públic
- realització d'un gran nombre de castells límit

Es recomana disposar d'un protocol específic acordat amb el Servei d'Emergències Mèdiques (SEM) local així com el centre mèdic de referència on es traslladarien els possibles lesionats. Si és possible, es recomana també disposar d'un punt a d'atenció al públic separat del de les colles.

(\*) DUI: Diplomada Universitari en Infermeria

# castells

Colles Castelleres de Catalunya