

**els  
st  
ca**

Colles Castelleres de Catalunya

**FEM  
PINYA**



# FEM PINYA

Disseny:  
Atzavara

Maquetació:  
**Eduard Sedó Solé**

Il·lustracions:  
**Marc Solé Montserrat**

Textos:  
**Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya**

Editat per:  
**Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya**

Amb el suport de:  
**Foment de la Ciència i la Salut del Món Casteller**

Editat el desembre de 2018 *(primera edició 2008)*

Amb la col·laboració de:



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





La Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya és una entitat que va néixer l'any 1989 amb l'objectiu inicial de vetllar pels interessos comuns de les colles castelleres, per fomentar el món casteller i, sobretot, per fer que els riscos inherents a l'activitat que duen a terme quedessin garantits sota la cobertura d'unes pòlisses adequades. Actualment, la Coordinadora està formada per més de 100 colles, entre convencionals i universitàries, i ha anat ampliant les seves competències i àmbits de treball:

- Seguretat i prevenció.
- Comunicació transversal.
- Valors socials del fet casteller.
- Difusió, promoció i coneixement del fet casteller.

La CCCC s'organitza a través d'una Junta Directiva formada per representants de dotze colles, repartides per tota la geografia catalana, elegits en Assemblea cada tres anys. També compta amb el repartiment de totes les colles per

Grups Territorials de funcionament i comissions de treball integrades per diferents colles (drets d'imatge, patrocinis, seguretat o equitat, entre d'altres). Anualment, se celebra l'Assemblea General de la CCCC on es dona compte de tot l'any i de l'exercici econòmic.

Una part d'aquestes tasques es tradueix en el manual de bones pràctiques castelleres i, sobretot, en l'estudi de noves mesures de seguretat i prevenció en l'activitat casteller. El món casteller, mitjançant la Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya (CCCC), ha demostrat al llarg dels darrers anys una gran preocupació per la prevenció de lesions, que s'ha concretat, entre d'altres mesures, en la celebració anual d'una jornada dedicada a aquesta temàtica, l'impuls a nombrosos estudis científics i l'adopció de noves mesures de protecció, com ara el casc per la canalla. Destaquen també la Jornada de gestió i la Jornada d'Equitat que veurà la seva primera edició el març de 2019.

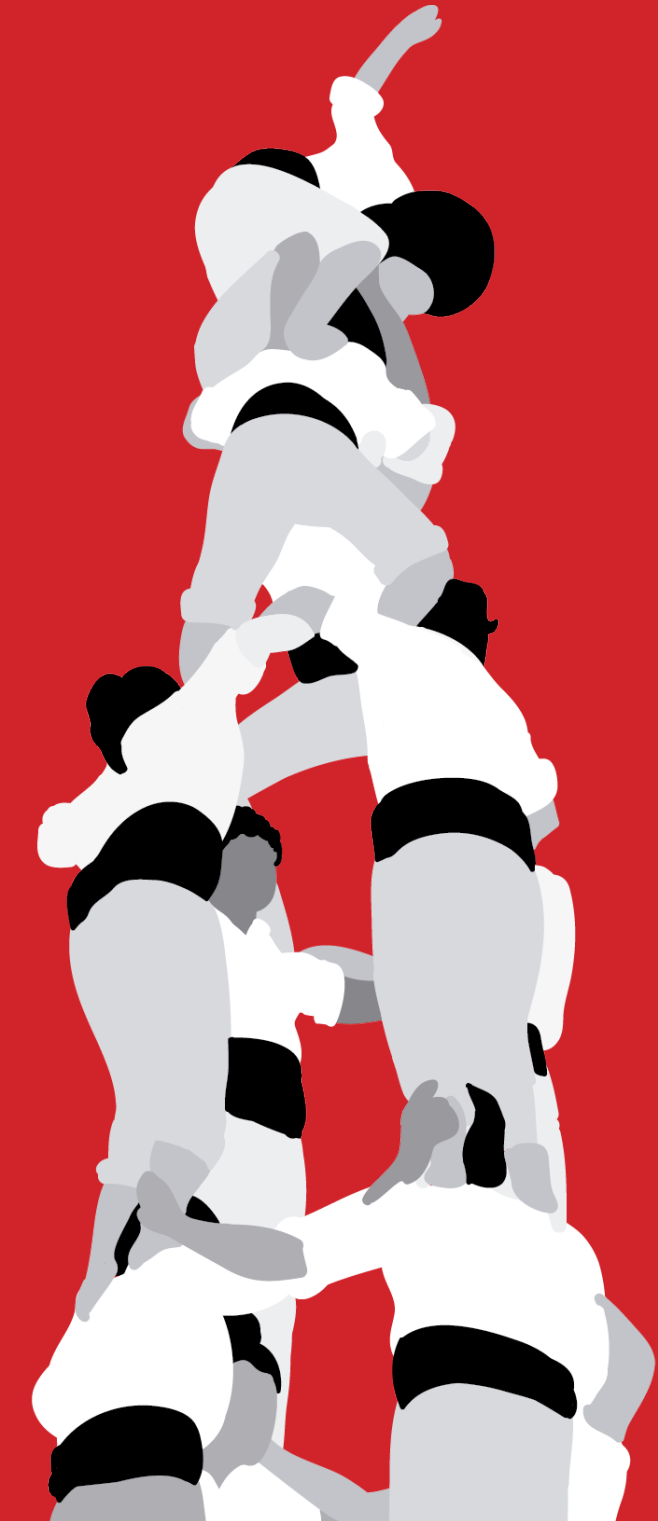
Tanmateix, des de la CCCC es va donar impuls a la candidatura dels castells a la Llista del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, que la UNESCO va aprovar incloure els castells el 16 de novembre de 2010. D'aquesta manera, els castells van adquirir una categoria universal.

**Coordinadora de Colles Castelleres de Catalunya**

## Intro

Les caigudes són poc freqüents en l'activitat casteller. A més, quan es produeixen, encara que pugui ser molt espectacular i que als espectadors els doni la sensació d'elevat risc, rarament deriven en lesions greus. Els principals elements per millorar la seguretat són un bon assaig casteller i en una bona execució de les construccions, tant al tronc com a la pinya. Quan el castell cau els components del tronc, inclosa la canalla, no tenen gaires recursos per a modificar el resultat final de l'impacte. En canvi, a nivel de la pinya/soca, sí que hi ha factors que poden disminuir el risc de lesió. Gràcies als estudis realitzats fins al moment sabem que una pinya correctament construïda pot arribar a absorbir més del 60% de l'energia de la caiguda.

Aquest manual pretén donar la informació bàsica a tenir en compte per tal de poder fer les pinyes més efectives i segures. Està pensat tant per a les persones que comencen a fer castells com per als veterans. Als primers els ajudarà a treballar, des del primer dia, en les condicions d'eficàcia i seguretat màxima per a ells i la resta de companys. Als segons, els recordarà aspectes que ja coneixen i els informarà sobre aquells nous que han sorgit arran dels estudis més recents en la matèria.





## Aspectes generals

Per tal d'optimitzar la protecció que ofereix la pinya a les persones del tronc i perquè sigui com més segura millor per a la pinya, cal que tinguis present tot un seguit de consideracions bàsiques:

### 1. El mocador

- A més de ser un element típic de la indumentària casteller, constitueix un factor de protecció per les petites rascades o estirades de cabell per la qual cosa es recomana que l'utilitzis.

### 2. Evita objectes que puguin lesionar-te o lesionar altres persones

- Les ulleres i els rellotges són els més perillosos però no hauries de descuidar-te arracades, braçalets, pírcings, penjolls voluminosos o cadenes resistents.
- Para atenció també als complements que es porten al cabell (clips, anells,

boletes...) evitant els que es puguin clavar o provocar lesions per al qui els porta o per a la resta de companys i companyes.

- També és recomanable que no portis objectes punxants a les butxaques (com ara unes claus o un bolígraf).

### 3. Tingues en compte les teves característiques físiques

- Troba el lloc més adequat al teu físic. Aquesta tasca normalment la fa l'equip tècnic. Però quan ocupes cordons no cantats de forma proactiva o participes en pinyes d'altres colles, hauràs de ser tu qui trobi el lloc més apropiat.
- Quan vas a fer pinya a altres colles, cal que busquis una posició adient a les teves característiques ja que és fàcil que quedin caps alts lliures o forats si no s'ordena adequadament la pinya. Si cal, es reorganitza la pinya un cop s'hi ha posat tothom. Si convé, has de demanar que els castellers que ja estan posats a la pinya surtin per posar-t'hi al davant.

- Si no pots trobar el lloc adequat serà millor que no et posis a la pinya.
- Tingues en compte l'estat de la teva esquena. Si has tingut una lesió cervical que no està completament resolta, cal que ocupis posicions més exteriors de la pinya.

### 4. Entra a temps i amb finor

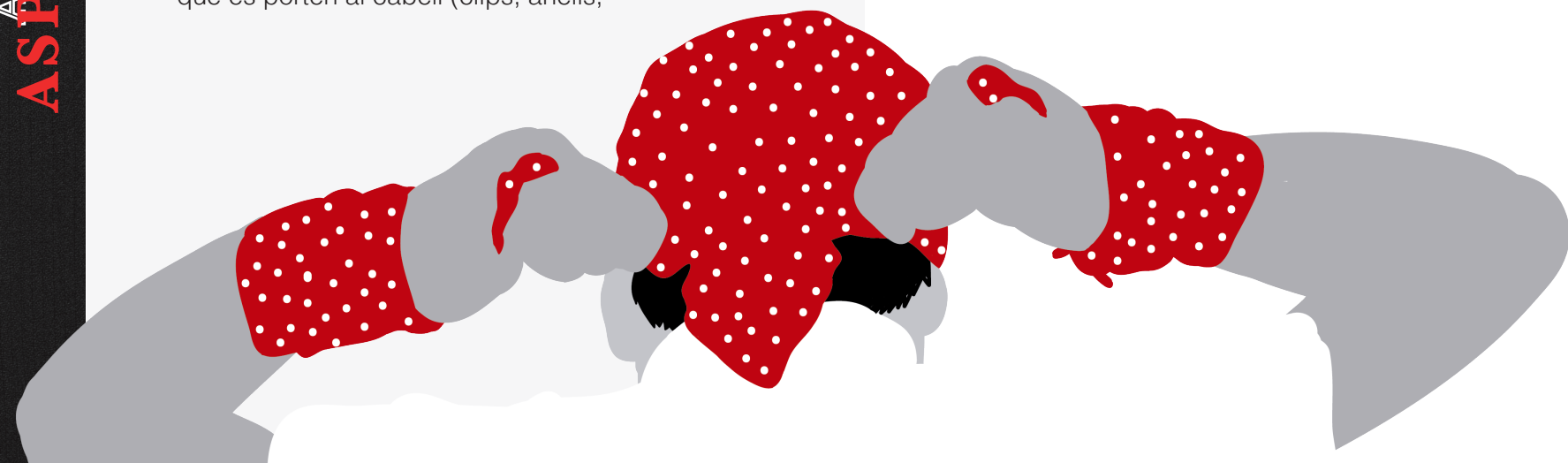
- Entra en el moment que ho indica el cap de colla/pinyes i sense fer pressió excessiva al principi.
- La pressió haurà d'anar augmentant a poc a poc, a mesura que es vagi posant pes al tronc i a la pinya, i ha de ser màxima en descarregar el castell.
- Si quan s'entra ja es fa pressió, és probable que es deformi la pinya.

### 5. Dedicatota l'atenció al castell

- Estigues alerta a les indicacions que vénen del castell (escoltar i no mirar). Parla només si és necessari i no transmetis angonya a la resta de la pinya.
- No miris el castell en CAP moment.

### 6. Les persones del tronc han de respectar les de la pinya

- Puja amb delicadesa. Això evitarà desmanegar la pinya i patiments innecessaris.
- Quan celebri el castell, recorda que la gent de la pinya pot rebre impactes.
- Si és un castell amb folre evita, sempre que sigui possible, que el folre s'enfonsi sobre la pinya (tant en cas de caiguda del tronc com en la celebració del castell).
- Es recomana fermament fer les celebracions un cop tothom hagi baixat del castell.





## Posar-se la faixa

- La faixa haurà de ser d'una llargada que permeti envoltar 3 o 4 vegades la teva cintura.
- Embolica-la cobrint la part que va des de la zona del pubis a l'extrem inferior de l'estèrnum.
- Per tal que faci el seu efecte, la faixa ha de comprimir amb certa força l'abdomen però has de poder respirar amb normalitat. Troba l'equilibri just de tensió per establir bé el teu tronc sense dificultar la respiració.
- Pots complementar la funció de la faixa castellerà amb una faixa ortopèdica (o de neoprè) o utilitzant dues faixes.

## Com entrar a la pinya

### 1. La pinya ha de ser esglaonada i ben alineada

- Les persones més altes han d'anar més endavant.
- No et posis darrere una persona més baixa que tu (tot i que no ve d'uns pocs centímetres) perquè el cap et quedarà exposat a impactes i a moviments bruscs.
- Compensa les petites diferències arronsant una mica més els genolls per quedar a l'alçada adequada.



- És molt important estar molt ben arreglada (una persona rere l'altra, en direcció al centre del castell). Si se'ns demana pit i el rengle no és recte, la força que faràs tendirà a deformar la pinya.

### 2. Recolza el front al clatell de la persona que tens al davant.

- El coll ha d'estar en lleugera flexió (la barbeta tendint a apropar-se al pit) ja que aquesta és la posició en què és menys probable que es lesioni la columna.
- Flexiona més o menys els genolls per ajustar la teva alçada i permetre que el front quedi al clatell del de davant i el coll estigui degudament flexionat.
- Si no és possible posar-lo al clatell, posa'l al costat del seu coll o busca un forat o lloc on el cap quedi ben fixat. Si no pots posar el cap recte (mirant cap el centre del castell), és millor girar-lo cap a un costat.
- Procura mantenir el nas lliure i la boca tancada, amb les dents serrades per evitar donar-te un cop al nas o mossegar-te la llengua en cas de caiguda.

### 3. Col·loca un peu més avançat que l'altre i el cos vertical

Tot i que no has d'estar inclinat endavant, és preferible que tinguis l'esquena lleugerament corbada, com si amaguessis la panxa abaixant el pit. Això comporta una millor resistència de la columna vertebral.

### 4. Flexiona lleugerament els genolls

- Els genolls cal que estiguin desbloquejats. Això permet ajustar millor les alçades i, sobretot, contribueix a amortir l'impacte en cas de caiguda.

### 5. Posa els braços per damunt dels de la persona de davant

- Si les alçades estan ben ajustades t'ha de ser possible posar els braços per sobre les seves espatlles i enganxats al seu coll. Aquest és un dels sistemes més efectius i importants de limitar els moviments bruscos del seu cap en cas de caiguda. Com més a prop estiguin els teus braços del cap de la persona del davant, més protegida estarà.
- Encara que pugui ser efectiu per poder donar pit i en alguns llocs molt concrets del castell –al folre, per exemple– s'hagi de fer així, des del punt de vista de la seguretat no és admissible que es passin els braços per sota, buscant l'esquena de la següent persona, ja que això desprotegeix seriosament el coll de les persones del davant.

- Exigeix a qui estigui al teu darrere que els posi també per sobre les teves espatlles per tal que protegeixi també el teu coll.



- Agafa amb les teves mans la part de sobre del braç de qui tens al davant. Si les mans no estan ben agafades la pinya no és tan sòlida i, en cas d'impacte, és més fàcil que es puguin moure els braços i es desprotegeixin els colls.

#### 6. Aixeca les espatlles, mantenint tensió a la musculatura

- Si les espatlles estan altes, tindràs més protegit el coll.
- La musculatura tensa és la millor cuirassa per a la columna. Mantén una tensió constant durant tot el castell a la musculatura del coll i augmenta-la en cas que percebis que el castell pot caure.

#### 7. No miris mai cap amunt

- Tenir el cap sempre recolzat és la millor manera de prevenir lesions.

- Malgrat que pugui semblar que, en cas de caiguda, podràs posar-lo correctament, l'experiència demostra que no sempre s'hi és a temps.

- Aquest punt és d'especial rellevància ja que les lesions vertebrals més greus solen derivar-se d'aquest excés de confiança.

#### 8. No deixis forats

- Cal construir la pinya de manera que no quedin espais entre les persones que la formen. Això en debilitaria l'estructura i podria causar lesions en cas de caiguda.
- Quan facis de tap, el teu darrere ha de quedar compactat per altres persones que han de cobrir el teu cap amb els seus braços.

## En cas de caiguda

### 1. Augmenta la tensió muscular del coll i dels braços

- Atenent que la principal cuirassa del nostre esquelet és la musculatura, augmentar-ne la tensió és la millor forma de disminuir les conseqüències dels impactes.

### 2. Dóna més pit

- L'acumulació de pes en alguns punts de la pinya, degut a la caiguda, pot fer-la cedir. Això, a banda de poder comportar que algú acabi a terra, pot provocar que les persones de tronc, folre o manilles que estiguin recolzades sobre els caps i espatlles de la pinya s'aclofin en una mala postura, cosa que podria provocar alguna lesió.
- Per evitar-ho cal augmentar el pit per fer la pinya més consistent. No cal dir que això és especialment important en els castells folrats on la quantitat de gent que pot acabar ajaguda sobre la pinya és molt més elevada.

### 3. No t'ajupis per evitar el pes al cap

- Només ajup-te si has quedat en una posició molt dolenta i t'estàs fent realment mal al coll.
- Si no és així, no t'ajupis ja que això obligarà la resta de persones a suportar el pes del qui ha caigut a sobre la pinya, forçant més els seus colls.

## Casos concrets: El darrer cordó

- Entenem per darrer cordó el conjunt de castellers/es que tanquen la pinya.
- La feina que desenvolupa el darrer cordó és molt important.
- Idealment cal que s'hi posi gent de la pròpia colla, formada i atenta a la seva tasca, i no pas gent del públic. Deixar passar a la gent del públic davant explicant-los com s'han de col·locar a la pinya.
- Ha d'envoltar estratègicament tota la pinya, intentant no deixar lliure cap persona del cordó anterior.
- Si estàs a l'últim cordó has d'ajudar a fer pressió a la pinya, però no amb el pit, sinó amb els braços estirats, contactant amb l'esquena del cordó precedent amb el palmell de les mans.
- Has d'estar mirant el castell durant tota l'execució.



- En cas de caiguda, has d'estar pendent que cap persona no pugui sortir impulsada o que rodoli, evitant que pugui acabar caient a terra.

- Aquest darrer cordó ha de disposar-se i actuar de la forma que s'ha descrit anteriorment, encara que tinguem pocs efectius a la pinya. És més, com menys cordons hi hagi, més important és la tasca del darrer cordó.

## Els castells nets

- Col·loca't al lloc on aniries en una pinya per tal de poder-la tancar de forma adequada i que les alçades quedin ajustades en cas que el tronc necessiti el suport de la pinya o en cas de caiguda.

- Has d'estar atent a l'evolució del castell i a les indicacions del tronc o del o la cap de colla.

- Posa't ben a prop del castell. La pinya ha d'estar com més compactada millor i facilitar el tancament ràpid i coordinat en cas de caiguda.

- Aixeca els dos braços amunt. Amb una de les mans agafa el canell de l'altre braç i tanca el puny de l'altra mà. Això evitarà que, en cas de caiguda, et puguis fer una rebrincada als dits o al canell.

- Recolza el cap en el teu propi braç.

- El primer cordó de mans ha de posar-se igual com en el castell amb pinya, quasi tocant al tronc.

- Mantén en tensió els braços i el cap per protegir el teu esquelet amb la musculatura.

## L'equip de mans

**Agulla.** En cas de caiguda, has de flexionar el cap sota les mans creuades generant tensió entre els braços i el cap. Es una posició força exposada, sobretot pel fet que és molt temptador mirar amunt, postura que caldria evitar.

**Mans (primeres, segones...).** El cap ha de quedar protegit entre els braços, sense mirar amunt.

**Laterals/girats.** Amaga el cap entre els braços tant com puguis. Mantén-lo recolzat pel front o per l'os de les galtes al braç si no pots tenir el cap recte.

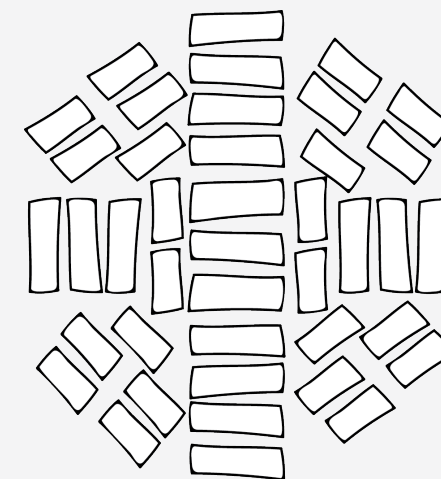
**Dau/vent/mà i mà.** És una de les posicions exposades al castell, ja que es tracta d'una persona alta enmig d'altres de més baixes. En cas de caiguda el millor és que tinguis recolzat el cap sobre l'avantbraç, mantenint tensió constantment amb la musculatura del coll, i, si pots, creuant el braços per damunt del cap.

## Els taps/falques

- La funció de tap, en aquelles colles que l'utilitzen, és omplir forats i ser el punt de partida de nous rengles.

- Si fas la funció de tapar forats, entra amb els braços avall, per sota dels braços de les altres persones que tens al voltant. D'aquesta manera tindràs la protecció correcta en una possible caiguda.

- A partir de la posició de tap se sol iniciar un nou rengle que ha de tenir les mateixes característiques descrites anteriorment per a la pinya en general.





## El folre

La pinya (o soca) dels castells folrats té unes peculiaritats que cal tenir en compte. Quan entris a la pinya mira de trobar una posició còmoda i tècnicament correcta. És possible que posteriorment la pressió de la resta de la soca no et permeti modificar aquesta posició (per exemple, posar bé el braç o les espatlles).

- Les teves espatlles han de contactar amb les de les persones dels costats. Si la manera com ha quedat construïda la pinya no et permet contactar als dos costats, sempre hauràs de prioritzar el fet de fixar l'espatlla de la gent que està a les creus/fileres.
- Posa l'esquena dreta, amb un peu al costat de l'altre o lleugerament avançat (en tot cas, menys pronunciat que a les pinyes sense folre), donant només una mica de pit. Quan pugi el folre, augmenta la pressió per evitar que el seu pes deformi l'estructura.
- Recolza el cap en el punt en què et quedi més travat i protegit i manté sempre la musculatura del coll en tensió.
- Si puges al folre, tingues cura de les persones a qui es trepitja o es passa per, mirant de pujar i de desmuntar de manera suau. Un cop a dalt procura no moure els peus en excés, això sí, tenint present que durant l'execució del castell té prioritat la integritat de l'estructura per damunt de la pròpia posició.

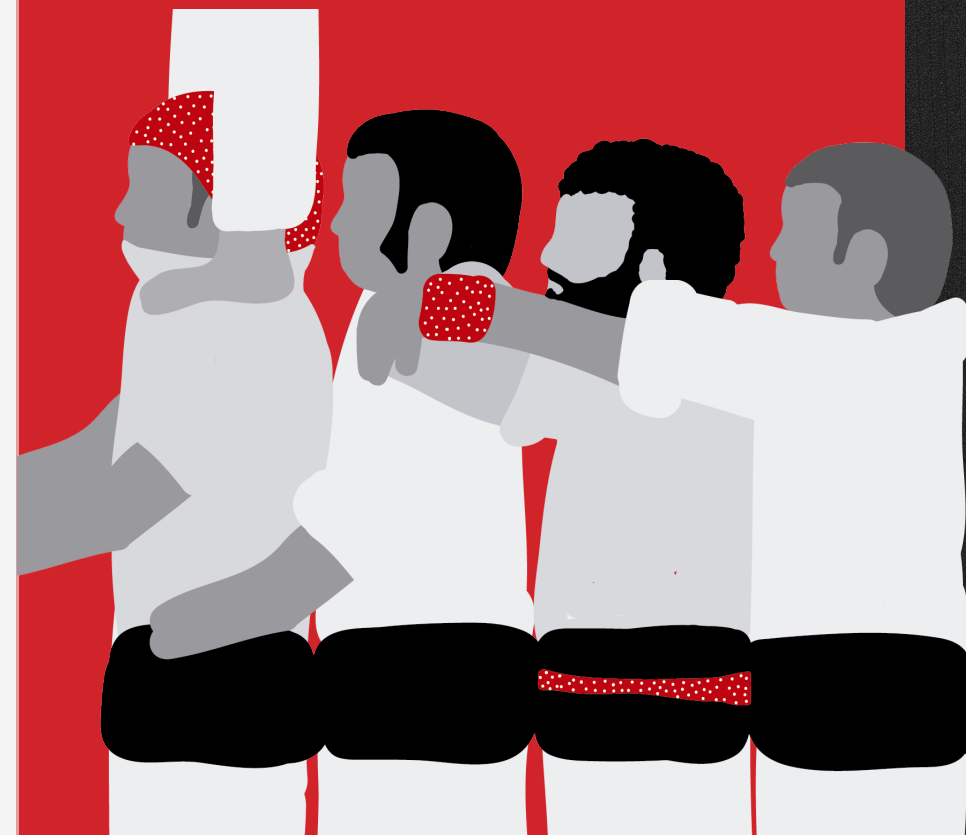


## La pinya o soca “a l’antiga”

En els darrers anys algunes colles han incorporat una nova manera de construir les pinyes dels castells amb folre, coneguda com a “soca a l’antiga”. L’objectiu d’aquesta és augmentar la protecció del cap i el coll dels castellers/es de la pinya que no queden coberts pel folre. Si la teva colla aplica aquesta tècnica o bé fas pinya en altres colles que l’ulititzen, tingues en compte aquestes consideracions:

- Els castellers/es que queden sota el folre han de prendre les mateixes mesures esmentades en l’apartat sobre el folre.
- A partir d’un o dos cordons sense peu del folre (això pot variar segons la colla o la construcció) es col·loquen els braços creuats de manera que l’avantbraç i colze de la persona del darrere protegeixi el coll del casteller/a del davant, mirant de no interferir la col·locació dels peus del folre.
- Aquests cordons (anomenats “interfície”) són variables en nombre novament en funció de la colla i de la construcció. És recomanable que els castellers/es del darrer cordó amb braços avall siguin uns centímetres més baixos que els de la “interfície” per ajudar a col·locar els braços còmodament.

- El cordó situat just després de la “interfície” col·locarà els braços amunt, de forma similar a com ho faria en una pinya convencional, mirant que les mans quedin ben recolzades.
- A partir d’aquí, la pinya es construeix de la mateixa manera que una pinya sense folre, tenint en consideració les mateixes recomanacions de seguretat ja esmentades.





Editat per:



Patrocinador principal:



Patrocinadors:

