

ara som, als assaigos (on ens deveu haver vist preparant, muntant i desmuntant la logística) i a les actuacions.

Estem molt contents per la rebuda que ens heu donat dins la colla i esperem que la nostra participació activa repercuteixi en el progrés dels Xics i en l'assoliment de noves fites castelleres.

**Raül Vera**

## IV JORNADA DE PREVENCIÓ DE LESIONS ALS CASTELLS «El pom de dalt el més segur»

El 31 de maig es va celebrar a Vilanova i la Geltrú la IV Jornada de Prevenció de Lesions als Castells, organitzada per la coordinadora de colles castelleres juntament amb els Bordegassos de Vilanova.

En aquest cas la jornada anava orientada a la seguretat del pom de dalt. Fou per aquest motiu que hi vam assistir l'equip tècnic i l'equip d'activitats de canalla amb la finalitat d'ampliar el nostre coneixement pel que fa a la psicologia, l'alimentació, la seguretat i la relació de la canalla amb la colla.

El primer dels temes que es van tractar fou la incidència de lesions en la canalla del qual vam treure com a conclusions que el pom de dalt és una de les parts més febles del castell però alhora la més segura. Les estadístiques demostren que provoca més lesions la pràctica d'esports com el bàsquet i el futbol que la pràctica de castells. En la segona xerrada es va parlar de


l'atenció mèdica de la canalla a la plaça, d'on destaquem l'explicació sobre com avaluar i tractar les diferents lesions en el moment posterior a la caiguda i la necessitat d'un trasllat urgent a un centre mèdic si la lesió ho requereix. La tercera xerrada fou a càrrec d'en Melilla i del David Miret, de l'equip de canalla dels castellers de Vilafranca, que van parlar de la preparació física, tècnica i psicològica de la canalla per pujar als castells. Van destacar la necessitat de fomentar entre la canalla el sentit de col·lectivitat de la colla i de fer-los veure la importància que tenen ells en els castells. La següent xerrada, a càrrec dels Minyons, tractava sobre la preparació de la canalla a l'hora de baixar de pis pel que fa a l'aspecte físic i psicològic. Segons se'ns va explicar, aquesta colla sotmet la canalla que baixa del pom de dalt a una revisió mèdica per comprovar si l'estructura òssia de cada nen ja és adulta; en cas contrari, s'espera fins que estigui completament formada.

Durant una agraïda pausa (ho diem pels croissanets, ensaïmadetes, cafès i d'altres) i després de contraposar idees



El pom de dalt.  
Peça clau del castell.

amb equips de canalla d'altres colles, vam tornar altra vegada a la sala d'actes de la universitat per escoltar les darreres intervencions de la jornada. L'alimentació de la canalla abans i durant l'actuació va ser el següent tema que es va tractar. Segons el pediatra que exposava el tema, i com tots ja sabem, és important un bon esmorzar previ a l'actuació (2-3 hores abans) ric en aliments energètics, i una bona hidratació durant l'actuació (per qui hi estigui interessat, podem facilitar-li els



**Botiga  
especialitzada en  
activitats de  
muntanya**

**Dte. 10% pel personal  
del grup XICS  
Granollers**



**Matalasseria  
CORBALÁN**  
Fundada al 1876

**EL MÓN DEL LATEX**

C/ Nou, 10 - Tel. 879 61 69 08400 Granollers

