

Bones pràctiques i seguretat muixeranguera

federació
coordinadora
de muixerangues



Federació coordinadora
de muixerangues
Octubre 2021

ÍNDEX

1.	INTRODUCCIÓ	3
2.	RISC EN LES MUIXERANGUES. SINISTRALITAT	3
2.1	Índex de caiguda	3
2.2	Sinistralitat de les muixerangues	4
2.3	Sinistralitat comparada.....	4
2.4	Conclusions del risc i la sinistralitat de les muixerangues	5
3.	FISIOLOGIA DE LES MUIXERANGUES.....	5
3.1	La pressió arterial	6
3.2	El cor	6
3.3	El metabolisme energètic	6
3.4	Possibles repercussions i riscos dels canvis fisiològics	7
4.	PSICOLOGÍA A LES MUIXERANGUES:.....	8
4.1	L'estrès o ansietat anticipatòria (activació fisiològica):.....	8
4.2	La motivació	9
4.3	La por.....	10
5.	LA COMISSIÓ SANITÀRIA. Necessitat/importància de la mateixa i tasques.	10
6.	L'ASSEGURANÇA	11
7.	ELEMENTS DE PROTECCIÓ PASSIVA:	12
7.1	El casc de la xicalla.....	12
7.2	La faixa	14
7.2.1	Efectes de la faixa	14
7.2.2	Com posar-se la faixa:.....	14
	https://www.youtube.com/watch?v=sgPqTYJYbF0&t=2s	15
7.3	El terra atenuant	15
7.4	La xarxa	15
8.	MESURES DE PROTECCIÓ ACTIVA	16
8.1	L'assaig.....	16
8.2	La pinya.....	17
8.3	Hàbits saludables i cura corporal	19
8.3.1	Preparació física durant l'assaig	19
8.3.2	Preparació física regular	21
8.3.3	Proposta per a xicalla fora de l'assaig.....	23
8.3.4	La xicalla en procés de canvi: els pre-alçadores.....	24
8.3.5	Contraindicacions per a fer algunes posicions muixerangueres.	25

3.3.6 Descansos actius entre figures.....	25
3.3.7 Resposta física front la caiguda	25
8.3.8 Consum d'alcohol	26
8.4 PRIMERS AUXILIS.....	27
8.5 FARMACIOLA BÀSICA.....	27
8.6 PROTOCOL DE CAIGUDES FCM	28
8.6.1 Per a la colla	28
8.6.2 Per la comissió sanitària:.....	28
9. FORMACIÓ CONTÍNUA	28
9.1 JORNADES DE FORMACIÓ:.....	28
9.2 FORMACIÓ INTERNA: CONEIXEMENT I DOMINI DE LA POSICIÓ A LA FIGURA/PINYA. REVISIÓ TÈCNICO-SANITÀRIA	29
10. BIBLIOGRAFIA.....	30
11. ANNEXES.....	31
ANNEX 1: EXEMPLE FITXA MÈDICA.....	31
ANNEX 2: PRIMERS AUXILIS: NOCIONS GENERALS	32
ANNEX 3: FARMACIOLA: RECOMANACIONS BÀSIQUES.....	38
ANNEX 4 PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAIGUDES PER LA COLLA:.....	39
ANNEX 5: PROTOCOL SANITARI PER CAIGUDES EN ACTUACIONS O EN ASSAJOS.	41

1. INTRODUCCIÓ

La Federació Coordinadora de Muixerangues (FCM) va ser constituïda en gener de 2018 i a dia d'avui està formada per **22 colles**.

Tot i que, l'índex de caiguda en el món muixeranguer és molt reduït, un dels objectius principals de la FCM és vetllar per una bona praxis muixeranguera que reduïska al mínim tant el risc de caiguda com les seves conseqüències, a nivell físiques i a nivell psicològic, així com les lesions produïdes per una mala pràctica. Per a això cal elaborar i posar en pràctica una sèrie de mesures preventives i de seguretat com, els terres atenuants als assajos, o bé els cascs. Juntament amb això, es pretén potenciar la formació dels muixerangers i muixerangues tant en qüestions de prevenció com en conceptes sanitaris més amplis.

L'objectiu d'aquest Manual és facilitar a les colles muixerangues ja consolidades i 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 a la major part dels dubtes que es presenten, així com donar unes pautes de bon funcionament en aquesta matèria.

2. RISC EN LES MUIXERANGUES. SINISTRALITAT

Un estudi publicat a la revista digital especialitzada *Temps de Muixeranga*, realitzat pel membre de la Conlloga Muixeranga de Castelló Kassim Carceller, revela dades sobre el risc i la sinistralitat de les muixerangues. Els resultats obeeixen a l'activitat desenvolupada durant el 2016 de la Muixeranga d'Alacant, Conlloga Muixeranga de Castelló, Jove Muixeranga de València, Negrets de l'Alcúdia, Muixeranga de Sueca, Muixeranga la Torrentina i Muixeranga de Vinaròs. No són per tant la totalitat de les muixerangues, però representen una mostra del conjunt sobre el risc i la sinistralitat.

2.1 Índex de caiguda

Segons l'estudi esmentat, de 809 figures van caure tan sols 7. La fórmula estandarditzada al món casteller per calcular l'índex de caiguda (IC) es calcula dividint el nombre de caigudes entre els intents de construcció de les figures. Per tant, les dades presentades

a l'estudi mostren que IC és molt menor al món muixeranguer, ja que els castellers tenen un IC d'un 5 % mentre que el de les muixerangues es tan sols d'un 0,86%.

2.2 Sinistralitat de les muixerangues

La sinistralitat a les muixerangues la mesurarem en funció del tipus de lesió. La classificació de les lesions més acceptada respon al temps en què una persona lesionada romandrà inactiva fins que torne a incorporar-se a l'activitat. Aquesta classificació divideix la severitat de les lesions en mínimes (3 dies o menys), lleus (4 – 7 dies), moderades (8 – 28 dies) i severes (més de 28 dies).

Amb relació a la sinistralitat en actuacions, de les 7 caigudes sofertes, 6 van ser en construccions de 4 altures i 1 en una de 3 neta. Dues de les caigudes van tindre com a resultat una contractura muscular entre mínima i lleu, i les altres cinc no van ocasionar cap tipus de lesió.

En segon lloc, amb relació a la sinistralitat en assajos es van produir 4 caigudes amb lesió, una de les quals va ocasionar una lesió considerada com a greu (trencament de la govarella "avantbraç" amb una baixa d'un mes). Les tres restants van ser lesions de gravetat mínima o lleu.

2.3 Sinistralitat comparada

Una forma de valorar el grau de perillositat d'una pràctica física, esportiva o no, és analitzar la seua sinistralitat de manera comparada amb altres activitats físiques. De tal forma, s'estableixen criteris estàndard que faciliten les comparacions. A continuació s'aprecia el número de lesions de diferents activitats per cada 1000 hores de pràctica. Les muixerangues de l'estudi pateixen entre 18 i 19 lesions per cada 1000 hores d'actuació; en canvi, en temps d'assaig, només 6 lesions per cada 1000 hores. Els castellers pateixen més del doble de lesions (44), que queden lluny de les 300 i 410 lesions per cada 1000 hores del bàsquet i l'handbol, respectivament. Pel que fa al futbol, les dades varien molt en funció de l'estudi. En tot cas, el rang de lesió és molt més elevat que el de les muixerangues, fins i tot en el millor dels casos: entre 50 i 560. A l'escola n'hi trobem 650, 100 vegades més que les que ocorren als assajos muixeranguers.



2.4 Conclusions del risc i la sinistralitat de les muixerangues

A l'estudi, malgrat que la mostra de muixerangues i muixeranguers és molt baixa i en cap cas pot ser conclouent, és ben cert que s'aprecia un índex de lesions i una sinistralitat molt baixos. Després d'analitzar els resultats apunten que la pràctica muixeranguera té menys risc que altres activitats físiques, entre elles la castellera. Per descomptat, aquesta és una primera pedra en l'estudi de la sinistralitat, el percentatge de lesions i l'índex de caiguda de les muixerangues i calen estudis més extensos i precisos per tal de conèixer en més profunditat la part menys agradable de qualsevol activitat física: les caigudes i les lesions.

Per tal d'aprofundir un poc més sobre la tipologia de les lesions en el món muixeranguer, és important entendre la fisiologia particular de les muixerangues.

3. FISIOLOGIA DE LES MUIXERANGUES

Saber com respon el cos a l'estrès físic i psíquic de fer muixerangues no només té un interès mèdic o preventiu. La fisiologia, ens pot ajudar també en aspectes tècnics per saber quines son les òptimes condicions d'una estructura per a tirar una figura endavant.

En termes generals, podríem dir que els muixeranguers fan tres tipus de treball. En primer lloc hi ha els que puguen amunt i realitzen un treball de **tipus dinàmic** (el múscul es contrau i es relaxa cíclicament). En segon lloc cal citar el grup de muixeranguers que desenvolupa un treball de **tipus estàtic o isomètric** a la pinya (el múscul es contrau sostingudament). Finalment hi ha aquells que **suporten càrrega** de pes en equilibri dinàmic al tronc i a l'equip de mans (els músculs es contrauen però realitzen curtes relaxacions per permetre re-equilibrar el cos).

Com més amunt puja el subjecte més treball dinàmic realitza i menys pes ha d'aguantar. Els extrems son el xiquet, que només realitza treball dinàmic, i el baix que només aguanta pes. Entre aquestes dues posicions hi ha una graduació variable dels dos tipus d'activitat.

Durant la contracció sostinguda (isomètrica), els músculs van comprimint els vasos sanguinis, aquesta compressió s'incrementa de manera important a mesura que augmenta la càrrega, i passa el contrari en la descàrrega. Açò provoca unes variacions en la pressió arterial molt importants.

3.1 La pressió arterial

En la posició de baix, la pressió, sobretot la sistòlica (màxima), augmenta gradualment a mesura que es forma la figura. La pressió més alta s'assoleix quan comença a baixar el/la xiquet/a, i a partir d'aquest moment la pressió baixa molt ràpidament. La baixada brusca de la pressió arterial podria ser responsable de la sensació transitòria de defalliment, mareig, rodament de cap o inestabilitat. Recordem que aquest tipus de contracció muscular (isomètrica) impedeix el normal ompliment dels vasos sanguinis a nivell muscular; per això, quan queda obert el pas de sang cap a els músculs, ja que aquests tenen una gran capacitat de rebre sang, es produeix un efecte de "robatori": la mateixa quantitat de sang, ja que s'ha obert el pas cap els músculs que estaven en contracció, s'ha de repartir per moltes més zones i això fa que baixi la pressió arterial. Si aquest descens és important comportarà que no arriba prou sang al cap. Per aquest motiu, si apareix aquesta clínica o, fins i tot, s'arriba a patir un desmai, el millor que es pot fer és estirar el company afectat a terra, descordar-li tot allò que li puga estrènyer l'abdomen o el tòrax (faixa, pantalons i cinturó), alçar-li les cames per permetre que la sang acumulada a la part inferior del cos es redistribuisca cap a la part superior i fer-lo respirar lentament aire fres (evitar que la resta de gent s'aproxima).

3.2 El cor

Segons la posició en les figures hi haurà una influència més psicològica o més física sobre aquest òrgan. El cor de la xicalla, per l'emoció i estrès de pujar, tindrà una acció molt diferent al cor d'un baix. El sistema cardiovascular d'un baix, un segon o un tercer està sotmès a una exigència física anaeròbica, d'alta intensitat en un període breu de temps, que suposarà un increment del treball, de manera brusca, per a tot el sistema.. Aquest factor estarà sempre que es construeix una figura, a més a més, es pot sumar l'estrès mental pels temors, la responsabilitat, l'experiència de les persones que formen la figura, el desenvolupament de la figura i el caràcter de la persona. Amb açò cal destacar que les persones amb alteracions cardíques haurien de fer-se les revisions mèdiques adients i seguir les recomanacions del experts, han d'informar a la tècnica de la seua situació i anar molt en compte en quina posició participen en una figura.

3.3 El metabolisme energètic

Perquè un múscul puga mantenir un ritme determinat de contracció és imprescindible que tinga a la seva disposició combustible. El múscul disposa d'unes reserves energètiques de ràpida utilització que li permeten respondre immediatament, però no mantenir la contracció massa estona. Per això cal que li arriben altres compostos

(glucosa i greixos), ja siga dels dipòsits propis o, si l'activitat és prou perllongada, del fetge i del teixit greixós, a través de la sang cosa que no sol passar en les Muixerangues.

3.4 Possibles repercussions i riscos dels canvis fisiològics

Malgrat que no hem de ser alarmistes, hi ha una sèrie de condicionants (físics i psicològics) que poden representar un cert **risc per a la salut d'algunes persones molt concretes**. Des del punt de vista de la prevenció de malalties cardiovasculars, s'accepta que els principals factors de risc són el tabaquisme, la dieta desequilibrada, el sobrepès i el sedentarisme.

Per altra banda, per tal de minimitzar possibles riscos dels integrants de les colles, és molt recomanable que els membres de la colla comuniquen qualsevol malaltia o al·lèrgia a la comissió sanitària mitjançant una fitxa mèdica, **sempre que es pugua complir la llei vigent de Protecció de Dades**.

En cas contrari, es comunicarà aquesta informació de manera verbal, però en tot cas tant l'àrea tècnica com la comissió sanitària han de ser conscients d'aquesta informació.

Cal recalcar que fer coneixedora a la comissió sanitària de qualsevol assumpte mèdic no eximeix als membres de la colla d'assumir la responsabilitat individual per a la pràctica de l'activitat muixeranguera. (Veure ANNEX 1 Exemple de Fitxa mèdica).

La gran variabilitat de tasques que es poden desenvolupar en la muixeranga fa que tothom pugua trobar un lloc on les seves condicions físiques i les seves limitacions mèdiques s'adapten a les exigències d'aquella posició. **Però no s'hauria d'oblidar que malgrat que tothom pot fer muixerangues, no tothom pot anar a qualsevol posició.**

Donada la importància d'aquests canvis fisiològics, i tot i que el decret 159/2017 de 6 de octubre que regula l'ús dels desfibril·ladors a la Comunitat Valenciana estableix que no és obligatori si l'aforament és menor de 500 persones, seria recomanable instal·lar un desfibril·lador al lloc d'assaig.

Els DESA seran instal·lats en llocs visibles i hauran d'estar senyalitzats de manera clara i senzilla. Aquesta ubicació haurà d'identificar-se degudament en els plànols o mapes informatius de el lloc si en tingués. Al costat del desfibril·lador es mostraran amb claredat i adequada visibilitat el telèfon d'emergències 112 i les instruccions d'ús del DESA.

En cas de decidir instal·lar el DESA, s'ha de comunicar al departament competent en matèria d'ordenació sanitària de la conselleria de sanitat, per a la seva inscripció en el Registre Autòmic de Desfibril·ladors Automàtics i Semiautomàtics Externs, de conformitat amb la normativa vigent .

Estan autoritzats per a l'ús de l'DESA:

- a) Les persones que estiguin en possessió de la llicenciatura de Medicina i Cirurgia o grau de Medicina, diplomatura d'Infermeria o grau d'Infermeria, o Formació Professional de tècnic en Emergències Sanitàries.
- b) Les persones que hagin cursat titulacions oficials reconegudes a Espanya el programa inclogui formació en reanimació cardiopulmonar, suport vital bàsic i ús de l'DESA.
- d) I totes aquelles persones que hagin superat els programes de formació inicial i continuada per a l'ús de DESA.

4. PSICOLOGÍA A LES MUIXERANGUES:

El paper de la psicologia a les muixerangues és tan important, sinó més, com ho és la part física o la tècnica. Per aquesta raó fer un treball d'acompanyament en situacions delicades o difícils, com de prevenció i preparació, a nivell psicològic i emocional és un repte i una necessitat.

Tot i que la psicologia no ha estat gaire present de manera explícita al món de les muixerangues, si que ho ha fet implícitament, perquè les muixerangues les construïm les persones, sent aquestes **cos, pensament i emoció**, sense que una cosa es pugui deslligar de la resta, i actuem sota les lleis de la psicologia de manera conscient o inconscient.)

Quan construïm una figura hi entren en joc moltes variables psicològiques que jugaran un paper important en el resultat de l'execució de la figura, com ara la motivació, la frustració, l'esperit de superació, els nervis, les pors, les alegries, l'eufòria, la capacitat d'autocontrol, etc. És per això que conèixer totes aquestes variables, i saber gestionar-les, ens pot ajudar a dur a terme un treball més eficient però, sobretot, a prevenir possibles interferències negatives. D'aquesta manera podem vetllar per un bon estat de salut emocional i psicològica dels nostres muixeranguers i muixerangueres.

Hi ha 3 variables fonamentals sobre les que podem treballar, que són:

4.1 L'estrès o ansietat anticipatòria (activació fisiològica):

Sovint ens pot ocórrer que, quan afrontem una figura gran, o en certes actuacions més importants, o si és la primera vegada d'una persona en una figura, sobretot a les persones del tronc, experimentem una activació fisiològica que és el que coneixem com

ansietat anticipatòria. El símptomes que podem notar son palpitations, sequedat de boca, suors, augment del to muscular i tremolors, espasmes intestinals i poliúria, disminució de la gana i augment de la defecació.

Aquesta activació es dona gràcies a l'alliberament en el cervell **d'adrenalina, noradrenalina i cortisol**, lo qual ens permetrà que el nostre cos estiga alerta i tinga, a nivell muscular, més capacitat per respondre ràpidament a les demandes de l'activitat. En el cas de les muixerangues, com altres activitats esportives, aquesta activació és positiva perquè ens permet ajustar els nostres recursos a les demandes de l'activitat.

Tot i que aquesta resposta és positiva, la podem experimentar com a negativa si el que anticipem és catastròfic (*no eixirà bé, segur que caiem, si m'ix mal serà un fracàs, m'està mirant molta gent...*) o bé quan és excessiva i es torna incapacitant. En ambdós casos el treball caldria que fora preventiu. Cal conèixer el nostre cos i les seves reaccions, entendre la normalitat de les mateixes i jugar amb el control dels pensaments per tal d'evitar l'anticipació catastròfica. També són interessants els exercicis de concentració i respiració.

En aquest punt és molt important l'actitud de l'àrea tècnica i equips de gestió per saber motivar, activar i posar alerta sense exercir pressió, traslladant alhora calma i confiança en tot moment *per a una bona autogestió de la colla sota situacions d'exigència*. Moltes voltes els nervis i l'ansietat estan produïts més pels nostres pensaments que per l'exigència de la pròpia figura.

El grau d'estrès o ansietat que experimenta la persona està directament relacionat amb la dificultat i/o l'alçada de la figura, l'experiència en la mateixa, el fet d'haver públic o no, i en certa mesura, per la posició que s'ocupa a la figura.

4.2 La motivació

En psicologia s'entén la motivació *com l'estat intern que dirigeix la persona cap a una meta o conducta determinada*, és a dir, els impulsos que mobilitzen la persona cap a la realització de determinades accions i la persistència en aquestes per a la seua culminació. Aquesta motivació pot ser **intrínseca** (quan la motivació per a la realització de la conducta neix d'una mateixa, i té la pròpia satisfacció personal com a finalitat) o **extrínseca** (si la conducta és duta a terme per recompenses com premis, o per altres variables alienes a l'individu). En aquest sentit caldrà vetllar per que la nostra colla, sobretot la xicalla, estiga motivada intrínsecament, és a dir, que vulguin fer muixerangues perquè els agrada, gaudeixen i per la satisfacció personal de superar-se, i no per acontentar a altres o per recompenses externes.

Una colla motivada no ens assegura tan sols una continuïtat i una superació constant dels reptes com a colla, sinó que també ens ajuda a superar les frustracions individuals, i el que és més important, aporta al col·lectiu una fortalesa amb la qual fer front a les dificultats que puguem sorgir en la pròpia evolució muixeranguera.

Així doncs, cada colla haurà de vetllar per la motivació dels seus socis a través de la cohesió grupal, la comunicació directa, la consideració de totes les persones als diversos perfils i rols, i l'adaptació del treball tècnic a l'estat de la colla i no a l'inrevés.

4.3 La por

La por a pujar a una figura és un sentiment que pot condicionar el resultat de la mateixa. Aquesta por pot aparèixer tant en adults com en xicalla després d'una caiguda, o inclús sense haver caigut. Cal fer un bon treball de prevenció en pors i caigudes per tal de minimitzar aquesta interferència, fent una educació emocional en la colla per a entendre que:

- Tindre por és normal, és una emoció que experimenta tothom.
- És l'emoció que activa el nostre organisme per tal d'estar alerta i respondre front a un perill o situació d'exigència.
- Si aprenem a gestionar-la és una emoció que ens ajudarà i no a l'inrevés.
- Un mínim de por (activació per anticipació) és necessària per respondre de manera adaptada

És molt important que treballem les pors en la xicalla i que mai forcem a pujar un xiquet o xiqueta que té por i no vol pujar.

Per a més informació podem accedir al Protocol de pors i Caigudes de Conlloga Muixeranga de Castelló, que estarà a l'accés de totes les colles federades.

5. LA COMISSIÓ SANITÀRIA. Necessitat/importància de la mateixa i tasques.

Es considera altament recomanable l'existència dins de les colles d'una persona o grup de persones responsables de vetllar per la seguretat i la prevenció de lesions. Seria interessant (encara que no necessari) que les persones responsables de dur a terme aquesta tasca tingueren formació titulada en àrees del món sanitari i/o de l'educació o entrenament corporal en qualsevol dels seus àmbits (medicina, infermeria, fisioteràpia, ciències de l'activitat física i de la salut, etc.).

D'entre les seues funcions dins de la colla destacaríem:

- Fomentar, fer difusió i intervenir activament en les accions de prevenció activa (posicions a la pinya, escalfament, estiraments, salut corporal, etc...) sempre amb coordinació amb l'àrea tècnica.
- Dissenyar o adaptar protocols i/o plans d'actuació en cas d'accident a assaig i a plaça
- Contactar i coordinar-se amb els Serveis de Transport Sanitari en actuacions o en cas de necessitat als assajos.

Altres funcions recomanades són:

- Confeccionar i mantenir una farmaciola mínima.
- Comprovar que totes les persones participants en la muixeranga tinguen una fitxa mèdica degudament complimentada i signada (en el cas de gastar-la). Mantenir informada a la tècnica de les persones que tenen alguna contraindicació, encara que la persona implicada no tinga consciència d'aquest risc. Aquesta informació la arxivarem sempre seguint la normativa vigent respecte a protecció de dades.
- Vetllar pel compliment de la Llei Orgànica de Protecció de Dades pel que fa a les dades relacionades amb la salut dels companys de colla.
- Tindre accés a un registre de les lesions causades per l'activitat muixeranguera en els assajos i actuacions.

Tot i que des de la FCM es recomana l'existència d'una comissió sanitària per vetllar pel compliment de les anteriors tasques, cada colla podrà decidir com organitzar-se en aquest sentit.

6. L'ASSEGURANÇA

Un dels requisits per formar part de la Federació Coordinadora de Muixerangues és comptar amb una assegurança d'accidents que cobrisca les persones que formen part de la colla quan estiguen desenvolupant l'activitat muixeranguera (actuacions i assajos).

La Federació es va constituir, entre d'altres, amb la voluntat de vetllar per la seguretat de les colles associades i aconseguir una assegurança col·lectiva per a totes elles que incloga l'assistència mèdica en cas de sinistre i el pagament d'indemnitzacions per als supòsits d'incapacitat, temporal o permanent, o la mort.

Pel que fa al procediment de sinistre, la persona assegurada, beneficiari o els seus

corresponents representants legals, hauran de comunicar l'accident a la delegació regional del Consorci de Compensació d'Assegurances, dins del termini establert per a això, bé directament o bé a través de l'entitat asseguradora amb la qual es va contractar.

Juntament amb la comunicació caldrà adjuntar, almenys, una breu descripció del succés i la documentació mèdica. En cas que s'estime necessari caldrà la intervenció d'un perit mèdic per avaluar el sinistre i posteriorment fer seguiment.

Si aquesta comunicació es fa a l'assegurança comuna contractada per la Federació, caldrà comunicar-ho també a la Federació a través del correu electrònic secretaria.fedmuixerangues@gmail.com, o un altre que s'estime oportú.

7. ELEMENTS DE PROTECCIÓ PASSIVA:

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

7.1 El casc de la xicalla

Amb la finalitat de reduir la incidència de traumatismes cranioencefàlics de la xicalla és necessària la utilització d'un casc protector per a la xicalla en **figures de 4 o més** altures.

Cal establir mecanismes de control per garantir que els cascs es mantinguin en bones condicions i es col·loquin de forma correcta. Una mala utilització del casc pot disminuir la seva efectivitat de forma significativa.

Cal tenir present que quan un casc rep 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 cascos, cal contactar en l'àrea de Logística de la Federació Coordinadora de Muixerangues.

Els cascos que utilitzem les colles federades són els cascos de xicalla (acotxada i enxaneta, no de dosos) de la CCCC, talles S i L, sobre els quals s'han realitzat diversos estudis castellers per optimitzar-los en funció de les seves caigudes.

Com col·locar el casc:



1) 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.



2) Ajustar les cintes de la tanca fins aconseguir que sense apretar molt, la visera del casc torne a quedar horitzontal al mig del front.



3) 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 evitar molèsties i possibles lesions posar el "protector de barbata".



4) Per portar els cascs a les actuacions es poden guardar dins d'una bossa de roba. 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).



4) Al local d'assaig es pot destinar un lloc per guardar-los. 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 agressius.

7.2 La faixa

7.2.1 Efectes de la faixa

La faixa no és un element decoratiu. Sens dubte és un ajut important; molt més del que puga parèixer. Deixant de banda la seva utilitat com a punt d'ancoratge per enfilear-se, Descrivim alguns dels beneficis com són:

- Amb la faixa els músculs estan més preparats i protegits per resistir correctament la càrrega i facilitaràn l'escalfament de la musculatura, però el seu ús no permet suplir un escalfament previ, sobretot a nivell lumbar,
- La faixa no permet que els músculs abdominals protueixin cap enfora durant la contracció i genera un augment de la pressió dins la panxa.
- L'augment de la pressió a la panxa i al tòrax creat per la faixa permet descarregar la columna, per tant la pressió intra-abdominal, fa que tot estiga compacte i, juntament amb el tòrax es comporte com una columna hidropneumàtica. D'aquesta manera el pes que suporta la persona es pot recolzar en aquesta massa compacta i descarregar un poc la pressió sobre els discs Inter-vertebrals.

7.2.2 Com posar-se la faixa:

- La faixa haurà de ser d'una llargada que permeta envoltar 3 o 4 vegades la teua cintura.
- Embolica-la cobrint la zona que va des de la zona del pubis a l'extrem inferior de l'estènum.
- Per tal que faça 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 estabilitzar bé el teu tronc, però sense dificultar la respiració.
- Pots complementar la funció de la faixa muixeranguera amb una faixa ortopèdica (o «de motorista») o utilitzant dues faixes.
- És convenient que les dues últimes voltes formen el que anomenem "xurro", per facilitar l'ancoratge del peu dels que puguen.

Tot i això, cal saber que, quan la faixa està evitant que les pressions s'escapen cap a la paret abdominal, (cap endavant) i protegeix la columna, desvia les pressions cap a la musculatura del **sòl pelvià**, cap a baix. A més a més aquestes pressions s'incrementen en el moment que augmenta la càrrega, l'esforç o es fa una apnea (maniobra de valsava).

La situació ideal seria prendre consciència de la seua existència i funcionament per a poder activar-la de manera voluntària en els casos en els que sabem que va a augmentar la sol·licitud d'aquest grup muscular per prevenir així possibles lesions o la debilitació d'aquesta musculatura.

Clicant l'enllaç trobareu un vídeo explicatiu cedit per Inés Calduch, llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport i membre de la Conlloga Muixeranga de Castelló sobre sòl pelvià.

<https://www.youtube.com/watch?v=sgPqTYJYbF0&t=2s>

7.3 El terra atenuant

Aquest és un element de protecció passiva per utilització al local d'assaig. En el cas del terra atenuant, es tracta de terra similar al que s'està fent servir en parcs infantils urbans darrerament, que és un terra amb capacitat per absorbir impactes.

L'estudi encarregat per la CCCC a l'Institut de Biomecànica de València l'any 2008 va determinar com havia de ser el terra atenuant per tal que s'adapte a les característiques de l'activitat castellera. L'estudi va concloure que el material més adequat és l'EPDM i cautxú reciclat granulats 2-4 mm, i que les rajoles han de tenir un gruix de 6 cm, més gruixut del que és més habitual trobar en el circuit comercial.

Fent un paral·lelisme amb l'activitat muixeranguera des de la FCM es recomana l'ús de terra atenuant per a tota la pràctica muixeranguera a totes les colles muixerangueres per reforçar les mesures de seguretat passiva.

7.4 La xarxa

Les xarxes són un altre element de protecció passiva d'utilització opcional al local d'assaig. Donades les múltiples característiques dels diferents locals d'assaig 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. A més a més, per l'especificitat de les figures muixerangueres, que generalment són de tipus piramidal, la xarxa en el món muixeranguer no seria una mesura de primera necessitat. Només seria recomanable per assajar pilars, i degut a la plasticitat de les figures muixerangueres, el seu ús seria molt reduït i tenint en compte l'alt preu de les xarxes seria una despesa desproporcionada per a la majoria de colles.

Recomanacions per l'ús de la xarxa des de FCM:

- Degut a que no tenim cap estudi específic al món muixeranguer que determine la idoneïtat i/o les característiques de la xarxa, des de la FCM recomanem que en cas d'incorporar la xarxa als assajos us assessoreu a nivell de colla de com utilitzar-la per garantir una homologació i que el seu ús no siga contraproductiu.
- És important també, que en cas d'instal·lació de la xarxa, aquesta instal·lació la realitzen tècnics formats.
- S'ha de demanar la documentació oficial de la xarxa (característiques, pes màxim que suporta, manteniments necessaris etc.).

8. MESURES DE PROTECCIÓ ACTIVA

Definim les mesures de protecció activa com totes aquelles accions que una persona pot fer, a nivell individual, per a millorar el seu nivell de protecció. Són mesures que depenen de l'acció de l'individu.

Tot i que no són les mesures més visibles 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 FCM com, sobretot, a nivell de la pròpia colla, han d'anar dirigits a informar als muixeranguers i a remarcar-los la importància cabdal que tenen aquestes mesures.

8.1 L'assaig

És la millor i més efectiva arma preventiva de la que disposem actualment. És innegable que una muixeranga ben feta és més segura i que, per tant, té menys risc de caure i de produir lesions, ja siguin per efecte de caiguda o per sobrecàrrega. La seguretat comença per una bona tècnica.

Cal que preparem bé les figures durant els assajos abans de tirar qualsevol estructura a plaça. Hem de fer proves netes de l'estructura completa, proves amb pinya, explicacions teòriques per informar als muixeranguers que no tenen els coneixements tècnics quina és la millor manera de col·locar-se, etc.

Totes les mesures de protecció passiva (cascs, terres, etc...) són altament efectives si la incidència de caigudes és baixa i la millor manera de caure menys és assajar i preparar bé les figures.

Un principi bàsic de la seguretat és anteposar les mesures protecció activa o col·lectives a les mesures de protecció passiva o individuals. Les mesures de protecció passiva son importants i no es poden oblidar, però no ens serviran de res si no apliquem també les mesures de protecció activa.



8.2 La pinya

En un estudi casteller realitzat l'any 2005, es va concloure que la pinya, a banda d'escurçar el trajecte de caiguda i fer més sòlida la base de la figura, protegeix les persones que la formen en cas de caiguda de forma molt eficient ja que té capacitat per absorbir una gran part de l'energia d'impacte (aproximadament el 60%). A més, 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 de la figura
- Absorbir energia en cas d'impacte

Si nosaltres com a pinya no estem prou atents al que passa no només comprometem la seguretat de la muixeranga sinó també la salut dels nostres companys, ja que aquests hauran de realitzar un esforç suplementari per compensar el relaxament dels altres. Per això des de la FCM volem fer les següents recomanacions:

- Complir els requisits de cordons mínims de pinya segons alçada de la figura recollit en el Reglament de Règim Intern de la FCM. La pinya ha d'estar amb consonància amb la dificultat de la figura. Una pinya insuficient és un dels principals factors de risc a evitar.
- Ha de ser esglaonada en alçada de manera que els més alts estiguin més a prop del tronc i els baixos als darrers cordons. Això, a més de permetre que la pinya siga eficaç i transmeta uniformement la pressió fins el tronc i impedeix així que es deforme, és l'única manera d'evitar que queden llocs sobreeixint i innecessàriament exposats a lesions cervicals.
- Es procurarà deixar els menys forats possibles a la pinya ja que això en debilita la seva estructura.
- El pit s'ha de recolzar en l'esquena del que tenim davant
- Si ens és possible, el nostre cap ha d'estar alineat amb el de davant i recolzar el nostre front en el seu clatell. Cal que, a més, la columna cervical estiga en flexió (la barbata tocant el pit), si no és possible, he de buscar un forat on posar el cap: entre les espatlles del cordó que tenim davant, entre els braços.
- Mai sota cap concepte s'ha d'aixecar el cap, però si es tracta d'una figura neta és l'única variació on la pinya ha d'estar amb les mans en alt i mirant la figura. Cal prestar especial atenció a les ordres del cap de colla o responsable tècnic en aquest tipus de figures, ja que si el cap de colla ho indica la pinya haurà d'agafar ràpidament el tronc. En el cas que baixi la pinya, sempre amb les mans en alt i mirant la figura, es seguiran les ordres del cap de colla per tal d'abaixar i apujar la pinya uniformement.
- S'ha de mantenir un cert grau de tensió muscular en els trapezis i tota la musculatura cervical ja que això protegirà aquesta zona. Si s'intueix que l'estructura perilla, s'haurà d'augmentar la tensió muscular.
- A les muixerangues, i a la pinya en concret s'ha de saber patir. Per tant si hom ho està passant malament cal saber suportar-ho amb dignitat, no transmetre angoixa als companys i intentar concentrar-nos en com podem millorar la nostra situació sense perjudicar els altres.
- Ni a la pinya ni al tronc no hi pot haver cap objecte que pugui lesionar un company o a nosaltres mateixos. Ens hem de llevar les ulleres, els braçalets, les arracades, els pírcings, les diademes o similars. En el cas de pírcings que no es puguin llevar es podran cobrir amb un esparadrap.

8.3 Hàbits saludables i cura corporal

Com a persones que formen part de la muixeranga hem de ser conscients de la necessitat de fer una preparació per a realitzar aquest treball, que no deixa de ser una activitat física. És necessària una preparació física per prevenir lesions i també progressar a nivell tècnic, a l'igual que fer estiraments per alliberar al cos de les tensions acumulades, sobretot en aquelles posicions de major exigència física.

Per això és molt important el treball d'escalfament, de tonificació i d'estiraments tant abans, com durant com després de l'assaig així com dur una rutina regular de treball físic per garantir una bona forma física i prevenir així possibles lesions.

Serà funció de la comissió sanitària i l'equip tècnic promoure a través de xerrades, de propostes i, sobretot, de l'educació de la xicalla, hàbits saludables. Fer propostes senzilles i realistes, i acostumar a la xicalla i als nouvinguts a una manera de funcionar més saludable des de ben xicotets.

Fer una campanya de difusió del material disponible, posar-lo en els locals d'assaig (en cas de tenir) i promoure el temps i l'espai en l'assaig per a practicar les propostes, fins que aquestes estiguen integrades per tots els membres de la colla.

Fomentar en les actuacions, a través de les indicacions del cap de colla, un escalfament ràpid (après en els assajos) seguit per totes les persones, tinguen la posició que tinguen dins la figura.

8.3.1 Preparació física durant l'assaig

En primer lloc, ha de quedar molt clar que si es practiquen altres activitats físiques, complementàries a les muixerangues, i es manté una bona condició física general, serà més fàcil evitar els riscos que comporta fer muixerangues.. Aquesta proposta de preparació física és un mínim, aconsellable per a totes les persones, però en molts casos podria ser insuficient. Sobre tot, està indicat per a aquelles persones que no fan més activitat física que aquesta i no tenen autonomia o nocions bàsiques per a la pràctica d'exercici.

- **ESCALFAMENT, TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS:**

És aconsellable que l'**escalfament** es faça uns quinze o vint minuts abans de realitzar la primera figura, que es faça sense faixa, que no provoqe esgotament (ha de ser suau) i que tingui una intensitat creixent.

Els exercicis a realitzar han d'implicar, com a mínim, la musculatura que hagi d'entrar en activitat durant la realització de les figures. Es poden combinar moviments, salts o rotacions dels braços/cames/canells. A la columna, interessa fer moviments lents, d'amplitud variada però mai amb rebot. Quant més globals siguin els moviments millor. A nivell cervical no fer mai una rotació completa. Per a escalfar els estiraments no són el més important, sinó el moviment.

<https://www.youtube.com/watch?v=OzORwrNNZ2E>

Tonificació. Els mateixos moviments que en un primer moment, i amb suavitat, ens serveixen d'escalfament, realitzats amb més resistència, de la pròpia parella, amb més repeticions o més càrrega, ens poden servir per a enfortir els músculs que més es gasten en aquesta activitat. També és recomanable realitzar activitats de cohesió social per a acabar aquesta part.

[Tonificació muscular amb música](#)

Els **estiraments** per a després de l'assaig o entre figures, després d'un esforç. amb estiraments concrets (sobretot dels trapezis, la musculatura de la zona cervical, les espatlles, els braços, les cames i el tronc).

[Estiraments musica video](#)

NOTA: Els vídeos enllaçats son una proposta d'escalfament, tonificació i estiraments elaborada per Inés Calduch (licenciada en ciències de l'activitat física i l'esport) i Mireia Martí (fisioterapeuta i osteòpata), directores de Corporalment (Castelló), membres de la Conlloga Muixeranga de Castelló.

- *PROPIOCEPCIÓ:*

La **propiocepció** és la capacitat que té el nostre cervell de saber com és mou i com està organitzada cada part del cos. **La propiocepció actua sobre: l'equilibri, la coordinació dels moviments i el manteniment del nivell d'alerta del cervell.**

El cos està ple de receptors (en articulacions, músculs i la fàscia) que capten el moviment i la posició de cada segment corporal. Això, ens ajuda a orientar-nos i a moure'ns en l'espai. Aquest sentit cinestèsia és fonamental per a l'equilibri, molt important per a les parts altes de les figures muixerangueres. En les plantes dels peus tenim moltíssims receptors, i a través d'aquest canal, la persona muixeranguera sabrà com està posant els peus sense mirar, i també sentirà com ha de reorganitzar el seu cos per trobar l'equilibri. A mesura que es construeix la figura i hi ha moviment en l'estructura, els receptors de tot el cos ho capten i envien al cervell la informació dels canvis de tensió muscular, de posició dels segments corporals.

De seguida el cervell envia la resposta que activarà els músculs en la intensitat necessària per a que el cos és reajuste i mantinga l'estabilitat, reequilibrant-se en tot moment. Per aquesta raó, no està de més treballar exercicis que estimulen a aquests receptors, especialment en els peus: despertar la planta dels peus, força dels peus, jocs d'equilibri, variació amb ulls tancats, etc., per a tenir una millor capacitat de reacció a cada situació de canvi.

- *PROPOSTA PER LA XICALLA:*

Cal no oblidar els menuts. Sempre pensem que són de goma, que ells poden començar a fer el que els demanem sense cap problema, que a ells no els fa mal res. Segurament és una sensació generalitzada i real, però aquestes persones, aniran creixent i ocupant espais diferents dins de les figueres, dins de la muixeranga, per això cal, una vegada més, instaurar els hàbits des de ben menuts. Per això és recomanable que establim rutines d'escalfament, tonificació i estiraments adaptades a la xicalla.

Escalfament: que entenguen que per a començar a fer qualsevol exercici, primer fa falta preparar-se un poquet. Educació corporal, que els servirà en qualsevol moment de la vida.

Tonificació: no és molt necessari encara, només en els assajos ja van millorant.

Estiraments: Els mateixos que la resta del grup, abans de guardar la faixa.

- *QUE NO FER MAI:*

- Fer rebots (tan sols si vas a fer un moviment explosiu, que no és habitual en les muixerangues.)
- Carregar xicalla sense haver escalfat i, a un adult sense faixa.
- Si et molesta alguna part del cos continuar o aguantar. No forces el cos, si t'està parlant fes-li cas, sinó petarà i les conseqüències seran pitjors. Posa consciència al moviment.

8.3.2 Preparació física regular

Per al desenvolupament de qualsevol activitat física que comporte aplicar un estrès al cos, la persona ha de partir amb una bona base de condició física general. Aquest estrès que s'aplica a les estructures musculars i oseees, pot provocar una lesió que podria ser instantània i lleu, com un traumatisme de baix impacte, o poden ser lesions greus que provoquen un dolor crònic, com per exemple, una lesió a les articulacions provocada per errors tècnics, una incorrecta execució o la manipulació de càrregues de treball errònies en moviments repetitius i continuats.

Un traumatisme lleu, el sentim. El cos ens avisa mitjançant el dolor. És a dir, identifiquem de seguida el problema. Però una lesió a les articulacions, als lligaments, o a nivells interns del músculs no sempre avisa. Quan notem el dolor potser siga tard per a recuperar un estat saludable de l'estructura corporal. Com podem evitar arribar a aquesta situació? La resposta és senzilla. Cal tenir un bon condicionament físic per tal de vèncer les càrregues que anem a aplicar-li al nostre cos i els moviments que anem a realitzar en la nostra activitat.

Independentment de l'especificitat de l'activitat, ha d'existir en la mesura del possible, un condicionament previ general per a després, treballar de forma específica la musculatura i les articulacions que més incidència tenen en l'activitat que realitzem.

És evident que l'activitat muixeranguera és una manera de realitzar activitat física, i que les demanes que es poden produir en moments puntuals durant una actuació o un assaig poden ser intenses. Mantenir una bona cura del nostre propi cos i sobretot, del nostre sistema locomotor ens ajuda a protegir-nos, disminuir la gravetat de la lesió en cas de que es produisca i inclús, protegir-nos en cas d'una caiguda.

Tenir un bon to muscular fa que el propi múscul servisca de protecció a altres estructures que poden patir lesions, com els ossos i les articulacions. Per tant, és recomanable, practicar de manera periòdica una activitat física adequada a la nostra edat i capacitat física.

Sabem que la nostra activitat, té la peculiaritat de que l'esforç realitzat és diferent segons la posició que s'ocupa en la figura, ja que tant la càrrega, la durada de l'esforç i la tècnica utilitzada son diferents. Cal tenir en compte que aquest document, té l'objectiu de prevenir lesions i per tant, el primer que hem de fer és assegurar-nos d'una bona base en quant a l'estat física de les nostres muixerangueres i dels nostres muixeranguers.

Per a ajudar a les colles en aquest objectiu, anem a facilitar una sèrie de vídeos dividits en diferents nivells:

INICIAL	Per a persones amb molt poca o cap base d'activitat física. Sessions entre 20-50 minuts de baixa intensitat
MITJÀ	Per a persones que realitzen poca activitat física. Sessions d'entre 30-55 minuts d'intensitat mitjana
AVANÇAT	Per a persones que realitzen activitat física a sovint. Sessions d'entre 30-55 minuts d'alta intensitat.

És important tenir en compte una sèries de consideracions:

- Les sessions estan pensades per a persones sense cap tipus de lesió ni problemes en el sistema locomotor. En cas de patir una lesió o tenir molèsties, cal dirigir-se a un/a especialista per tal de tractar i aconsellar de forma individual els exercicis adequats per a que millorar la condició física.
- S'aconsella veure els vídeos abans de començar per tal d'escollir en quin nivell començar.
- En el cas de realitzar la sessió d'un nivell i sentir que es podia haver realitzat moltes més activitats en la mateixa sessió, cal passar al següent nivell.
- Les sessions es realitzaran sense material o amb material que es pot aconseguir a casa sense dificultat (botelles d'aigua, cadires...)
- Cal escoltar al cos i adaptar-se a les exigències. Cada persona s'ha de fer responsable de la seua activitat i de l'elecció del nivell tenint en compte les seues possibilitats físiques.

[NIVELL INICIAL](#)

[NIVELL MITJÀ](#)

NIVELL AVANÇAT: <https://www.youtube.com/watch?v=cBNJnv4DXo0&t=1225s>

3.2.3 Proposta per a xicalla fora de l'assaig

Cal adaptar l'activitat tenint en compte el desenvolupament motor de cada edat. Per tant es recomana el treball de coordinació i desenvolupament d'habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, girs, equilibri, llançaments i recepcions). És important que l'activitat física en la xicalla es realitze de forma lúdica mitjançant jocs, i si pot ser, de forma cooperativa i evitant la competició.

La nostra proposta és el desenvolupament de Contes Motors. Aquests son uns recursos pedagògics amb el qual es poden treballar els aspectes nombrats anteriorment. En ells, la xicalla viu una experiència divertida mitjançant l'aventura, resolent dificultats i reptes que es plantegen mitjançant la cooperació i l'activitat física.

Des de la Federació anem a proposar un conte motor adaptat a l'àmbit muixeranguer, i esperem que a partir d'aquest, cada colla puga desenvolupar altres diferents o realitzar contes motors que no estiguen ambientats en la nostra activitat.

[El conte motor s'ha enviat a totes les colles mitjançant un correu electrònic.](#)

3.3.4 La xicalla en procés de canvi: els pre-alçadores

Una característica del sistema múscul-esquelètic de la xicalla és la seva plasticitat. Això té els seus avantatges, però també té inconvenients. L'esquelet d'una xiqueta no acaba de desenvolupar-se fins als 15-16 anys i el dels xics pot acabar de créixer als 18-20 anys. Està clar que són més flexibles que un adult, però poden no estar preparats per a rebre càrregues importants fins a ben entrada l'adolescència. En un entrenament esportiu no s'aconsella el treball d'enfortiment amb càrregues pesades fins que l'estructura física estiga íntegrament formada, la qual cosa depèn de la maduració de cada adolescent i no es pot establir una edat concreta. No obstant això, les càrregues per als pre-alçadors en un assaig de muixerangues són de curta durada i molt puntuals al llarg de la setmana. Per aquesta raó, no creiem que siga un problema important per al nostre jovent que encara es troba en una etapa de transició madurativa. Les nostres "pre-alçadores" han de tindre un paper en la colla. L'adolescència és una edat en la que es poden desvincular del grup i és important donar-los un paper motivant.

Tanmateix, encara que hi ha moltes variants a tenir en compte, com podria ser la preparació física (força, elasticitat, destresa,...), per tal de prevenir futurs problemes en el Sistema Múscul-Esquelètic, es recomana que la càrrega no siga mai superior al 60 % del seu pes corporal. De la mateixa manera, sempre s'ha de valorar que no siguin xiquets o xiquetes amb problemes previs.

Tot i que no hi ha estudis que ens demostren que fer castells o muixerangues és perjudicial per l'esquena d'una persona amb escoliosi o qualsevol problema múscul-esquelètic diagnosticat, la lògica diu que s'hauria d'evitar.

Per tot el que hem comentat abans, caldrà tenir en compte l'activitat física regular del xiquet/a pre-alçador/a. Si es una persona que acostuma a fer exercici i la seva musculatura és forta, no passa res perquè una vegada a la setmana durant uns minuts participe en les figures. Ara bé, si és una persona sedentària i/o presenta alguna patologia important, sempre haurem d'evitar una sobrecàrrega al damunt. A l'igual que els adults, una hernia o un problema en la columna pot aparèixer molt a poc a poc, però també amb un mal gest realitzat bruscament. Quant més forta estiga la persona, menys risc hi haurà.

Cal pensar que, per exemple els pilars caminats, al ser una figura en moviment, generen molta més pressió discal. És com si el xiquet/a de dalt pesés molt més. En les figures en les que el pes es col·loca de forma asimètrica sobre el baix, suposa una resposta muscular major en una banda del cos de la persona que suporta el pes. En este cas, si tenim una escoliosi o qualsevol altre problema múscul-esquelètic, no seria saludable per a la seua columna, donat que la musculatura es presenta en constant desequilibri i un esforç puntual elevat, podria generar un espasme o una contractura.

3.3.5 Contraindicacions per a fer algunes posicions muixerangueres.

- En el cas de persones amb hipertensió no es recomana fer grans esforços que suposen, apnees, esforç molt intens encara que siga de curta durada.
- En el cas de problemes ja diagnosticats en el sòl pelvià, no es recomana tampoc fer esforços, o fer d'alçadores.
- Hèrnies discals.

Però no oblidem que totes les persones tenen un lloc en la pinya i a la colla.

3.3.6 Descansos actius entre figures

Els estiraments o moviments que es mostren als vídeos es poden fer, amb adaptacions, per causa de la faixa que ja està posada, per a anar descarregant les tensions durant la sessió d'assaig. Es tractaria mentre es prepara l'altra figura, sinó repeteixen posició, que puguen fer uns moviments d'alleujament i de descans. Com ara:

- a) Penjar-se de l'espatllera pot ser una activitat molt interessant per a totes aquelles persones que carreguen pes sobre els múscles.
- b) Fer-se un automassatge amb una pilota de tennis.

Com estem en calent, normalment la persona que més ho necessite no se n'adona, però hem d'aprendre a no esperar a que ens faça mal el cos per a fer-li cas. Si anem prenent cura i consciència del nostre cos, les conseqüències d'un esforç o d'una mala postura no seran tan greus.

3.3.7 Resposta física front la caiguda

En el cas que es produïra una caiguda, s'han de tindre en compte els següents **aspectes físics** per tal de minimitzar les conseqüències. En aquest sentit aconsellarem a la gent que forme part de la figura que:

➤ A LA PINYA:

- Hem d'augmentar la tensió muscular a tot el cos, sobretot a la columna cervical, per protegir-la en cas de contusió.
- Hem de donar el màxim de pit per evitar el pes que ha caigut en una zona de la pinya la puga obrir i ocasionar lesions per males postures.
- Les persones de l'últim cordó reaccionaran a la caiguda immediatament per evitar que aquestes (sobre tot xicalla) caiguen fora de la pinya.

- Seguirem les recomanacions recollides al Protocol de Caigudes (ANNEX 4)

➤ AL TRONC:

- Els components del tronc han d'augmentar la tensió muscular i intentar adoptar una posició en flexió (encongits).
- Cal que s'agafen els uns als altres per possibilitar mecanismes de frenada.
- L'alçadora evitarà soltar la xiqueta, l'aproparà a ser possible al seu cos per tal de caure lo més endins possible i frenar l'impacte de la caiguda.

8.3.8 Consum d'alcohol

El consum d'alcohol no aporta cap avantatge en la pràctica de qualsevol tipus d'activitat física, per la qual cosa, tampoc ho fa per a les Muixerangues, des del punt de vista fisiològic.

L'alcohol perjudica el rendiment en qualsevol exercici i retarda la recuperació muscular posterior a l'activitat.

Té un efecte nociu per a múltiples sistemes corporals, el fet que provoca una ineficàcia funcional, i per tant empitjora la possibilitat de desenvolupament de l'activitat.

A nivell múscul-esquelètic és freqüent que apareguin símptomes com rampes i espasmes musculars, **alterant, així, la capacitat de realitzar força**. També pot aparèixer dolor i disminució de la capacitat propioceptiva (*capacitat de conèixer la posició corporal exacta dins l'espai*) que és **imprescindible per a un correcte equilibri**. Aquests factors poden afectar tant a la pinya i alçadores, que poden perdre força i coordinació per suportar el pes dels companys, com per aquells companys i companyes que pugen, les quals perdrien capacitat de coordinació i equilibri.

Així mateix, l'alcohol , provoca a nivell neurològic, directament, un deteriorament de l'equilibri, del temps de reacció i de les habilitats de precisió. I com ja se sap, totes elles són imprescindibles per una bona pujada sobre la pinya.

Un altre símptoma comú en el consum d'alcohol és la hipoglucèmia (disminució de la glucosa en sang). La disponibilitat de glucosa té un paper fonamental en tota activitat física de durada superior als 90 segons, i poques figures es poden fer en un temps tan reduït, amb la qual cosa, és important mantenir uns nivells equilibrats de glucèmia.

A més a més, cal destacar que l'alcohol, al ser un potent diürètic i actuar com a vasodilatador perifèric, augmenta la pèrdua de líquid per orina i sudoració. Aquesta pèrdua de líquid redueix el rendiment en qualsevol activitat física i disminueix la tolerància a les diferents temperatures ambientals, tant en altes com en baixes.

Per tot açò, es recomana NO consumir alcohol ni als assajos ni a les actuacions, donat que podria afectar la salut dels qui han consumit alcohol, però per damunt de tot, posaria en perill l'equilibri i la unitat de la figura i la salut dels més febles, la xicalla. Per contra, és **molt recomanable** una excel·lent **hidratació** amb **aigua**.

En aquestes circumstàncies l'àrea tècnica de cada colla tindrà la potestat per apartar tant de l'assaig com de l'actuació a qualsevol persona que mostre indicis d'haver consumit o no estar en condicions.

8.4 PRIMERS AUXILIS

És important que la comissió sanitària tinga una formació bàsica en primers auxilis. En cas de no ser persones de formació sanitària, **seria convenient la realització d'alguns cursos o taller dins la FCM o extern però homologat**. En tot cas, a l'ANNEX 2 trobareu un resum dels primers auxilis que es poden necessitar en muixerangues.

8.5 FARMACIOLA BÀSICA

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: veure ANNEX 3.

8.6 PROTOCOL DE CAIGUDES FCM

8.6.1 Per a la colla

Tot i que vetllarem en tot moment per minimitzar el risc de caiguda, aquesta és una opció que cal contemplar, i en el cas de que ens trobem front a una serà molt important actuar d'una manera protocol·litzada que ens garantisca una resposta ràpida i eficient. Per assegurar aquesta resposta és fonamental contar amb un Protocol de caigudes, que haurà de ser conegut per tota la colla.

És molt important que totes les persones sàpiguen com deuriem actuar en cas de caiguda. Aquesta informació millora la confiança de la colla i minimitza la incertesa i l'angoixa que puguera produir una caiguda, millorant també l'eficàcia de la nostra resposta. Per tant, cal informar a la colla periòdicament i fer recordatoris específics.

A l'ANNEX 4 trobareu el Protocol d'actuació en cas de caiguda de la FCM.

8.6.2 Per la comissió sanitària:

Per altra banda, pel que fa a la comissió sanitària serà important el treball en base a varis tipus de protocols, que facilitaran tant la coordinació amb els serveis sanitaris, com la gestió de possibles lesionats en cas de caiguda, tant a actuació com a assaig.

En cas de caiguda, serà fonamental actuar amb determinació i accions protocol·litzades que recaiguin en persones prèviament designades, per minimitzar els temps d'acció, la incertesa que puga sorgir tant en els lesionats, com en la colla o el públic, i garantir una bona resposta front a aquesta.

A l'ANNEX 5 trobareu un protocol que recull quines accions hauran de dur a terme abans, durant i després de l'actuació.

9. FORMACIÓ CONTÍNUA

9.1 JORNADES DE FORMACIÓ:

La FCM considera fonamental i de primera necessitat vetllar per la seguretat i la prevenció en el món muixeranguer i per açò considerem que la formació de les colles en aquest temes ha de ser contínua i de qualitat.

Per tal cosa es realitzaran unes **Jornades anuals** de caràcter itinerant on s'abordaran temes tant tècnics, com sanitaris com de qualsevol necessitat o interès que puguin manifestar les colles, com ara:

- Sobre la necessitat de comissió sanitària.
- Primers auxilis
- Escalfament, tonificació i estiraments (Annex amb fotos i vídeos Corporalment)
- Sòl pelvià
- Debats i propostes d'estudis i resultats sobre casc, xarxa, terra atenuant, pressió arterial als baixos, etc)
- Escola de pinya, formació en pinyes.

Al marge d'aquestes Jornades l'àrea tècnica de Federació impartirà durant tot l'any tants tallers i xerrades sobre temes tècnics i formacions com puguin necessitar les colles de la FCM.

9.2 FORMACIÓ INTERNA: CONEIXEMENT I DOMINI DE LA POSICIÓ A LA FIGURA/PINYA. REVISIÓ TÈCNICO-SANITÀRIA

- Formació sobre la columna vertebral, com ajustar les posicions en la figura amb el menor risc per a aquesta. Cal entendre els mecanismes de funcionament del cos, i poder d'aquesta manera, entre la comissió sanitària i la tècnica, trobar la manera menys arriscada per a realitzar les figures. Tot açò partint d'una base anatòmica aplicada al moviment de les muixerangues. Seria convenient analitzar cadascuna de les posicions per tal de millorar el rendiment. La idea és donar una base a la tècnica que ajude a prendre unes decisions amb un criteri de salut corporal.
- Formació sobre les pressions intra-abdominals. Com afecten a la columna, a la paret abdominal i al sòl pelvià. Com minimitzar els efectes negatius. Aquest taller es pot donar a totes aquelles persones que estiguen interessades.

10. BIBLIOGRAFIA

- Article de Kassim Carceller Esteban:
<https://tempsdemuixeranga.com/2017/05/28/lanuari-muixeranguer-2016-les-lesions/>
- Llibre "Manual de supervivència del casteller. La ciència al servei de les torres humanes" per Jaume Roset i Llobet
- Manual de bones pràctiques en prevenció i seguretat castellera. V 1.3 (2016) per la CCCC
- El risc dels castells. Juliol 2016 per la CCC "Escola de Pinya", Nova Muixeranga d'Algemesí Algemesí, 28 de febrer de 2014

11. ANNEXES

ANNEX 1: EXEMPLE FITXA MÈDICA

Dades personals
Nom i cognoms
Data de naixement
Adreça
Localitat
Persona de contacte
Antecedents mèdics
Al·lèrgies
Grup sanguini
Malalties cròniques (Hipertensió, alguna malaltia del cor, problemes de sòl pelvià, de pròstata, asma... o Intervencions quirúrgiques (Hèrnies inguinals, discals, abdominals.
Medicació
Indica circumstàncies mèdiques a tindre en compte. Contraindicacions. ***

La persona sotasignat és conscient que fer muixerangues comporta un esforç físic, que, segons les posicions en la figura, poden ser d'exigència moderada o intensa. D'aquesta manera, assumeix el risc d'aquesta pràctica d'activitat física i es compromet a informar a l'àrea tècnica i/o a la comissió sanitària de qualsevol situació que pugui posar en perill el seu propi benestar, i com a conseqüència el benestar de la resta dels companys. De la mateixa manera és comproment a demanar ocupar una altra posició si no es troba en plenes facultats físiques.

Segons la llei de protecció de dades accepto que la colla _____ guardi aquest document amb informació sensible però necessària per al bon funcionament de l'activitat i amb la finalitat de minimitzar riscos. Llei Orgànica 3/2018, de 5 de desembre, de Protecció de Dades Personals y garantia dels drets digitals, que adapta la legislació espanyola a la normativa europea, definida per el Reglament General de Protecció de Dades (RGPD), vigent des de el 25 de maig de 2018, estableix que:

1. *Finalitat de l'ús de les dades:* Les dades que es recullen en la present fitxa tenen com a la finalitat preservar la salut y la seguretat de la resta de membres de la colla i garantir el bon funcionament de l'activitat minimitzant els riscos.
2. *Responsable del tractament:* Aquestes dades seran recollides per l'àrea tècnica y/o l comissió sanitària i seran custodiats per aquests sempre garantint la màxima confidencialitat i complint el compromís de la finalitat d'us.
3. *Temporalitat :* Aquestes dades podran ser utilitzades per l'Associació sempre i quan la persona afectada sigui membre de la mateixa. En cas de deixar de ser membre es podrà demanar l'eliminació de les dades contingudes en aquesta fitxa.

ANNEX 2: PRIMERS AUXILIS: NOCIONS GENERALS

Es recomana adjuntar a la farmaciola la informació continguda en aquest annex, sobretot l'esquema del sistema PAS, els diagrames d'actuació i els telèfons d'emergència, per tal de tindre aquesta informació a mà quan la puguem necessitar.

● SISTEMA D'EMERGÈNCIA P.A.S

Davant qualsevol tipus d'accident, l'actuació de la persona que va a socórrer a l'accidentat s'ha de regir pel sistema PAS

1. PROTEGEIX: protegir la zona per evitar l'agreujament de l'accident. Col·locar a la víctima en un lloc segur (sols s'ha de moure a la víctima si la seua vida corre perill en el lloc en que es troba, en cas contrari no s'ha de moure, ja que podem agreujar les lesions).

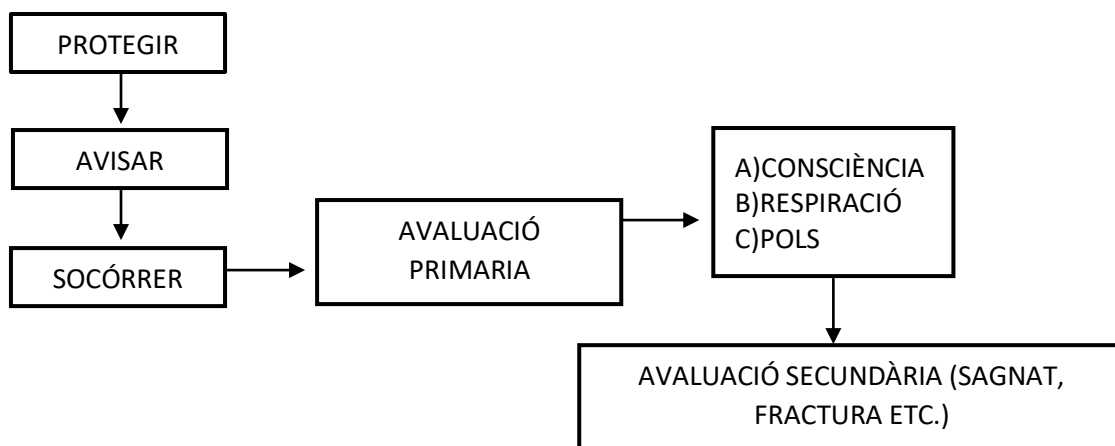
2. AVISA: Avisar als serveis d'emergència (112), indicant les dades necessàries (lloc, estat de l'accidentat etc.)

TELÈFONS D'EMERGÈNCIA

- 112
- Policia Local:
- Hospitals més proper al local d'assaig:

3. SOCÓRRER: Realitzar un examen físic de l'accidentat:

Comprovar si l'accidentat està conscient, respira, té pols (avaluació primària) sagna, està fracturat, cremat (avaluació secundària). Avaluar la prioritat de les lesions i atendre cada una d'elles, sempre que sapiguem com actuar. NO FER RES SI NO ESTEM SEGURS DE COM ACTUAR.



Per a més informació sobre primers auxilis, suport vital bàsic y RCP, consultar:

La Nota Técnica de prevenció NTP 605:

https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_605.pdf/

- **DIAGRAMES D'ACTUACIÓ:**

A continuació s'adjunten diferents fitxes que ens indiquen algunes recomanacions sobre com hem d'actuar davant de cadascuna d'aquestes situacions:

FRACTURA O ESQUINÇ

- Aparició d'inflamació □ traumatisme local intern, sol anar acompanyat d'un dolor més o menys intens.
- Si la víctima es queixa d'un dolor fort en una zona concreta i hi observes una deformitat evident, no la forçis a moure's ni a aixecar-se.
- Deixa en repòs la zona afectada, sense moure-la, posa-hi fred local (gel embolicat amb una compresa) per calmar el dolor i, segons la intensitat d'aquest, demana ajuda al 112.



- Si en el moment de l'accident hi ha alguna persona amb formació sanitària o de primers auxilis, es pot immobilitzar la fractura amb fèrula agafant una articulació per dalt i una altra per baix.

- Si després del colp a la persona accidentada li surt sang de l'orella, té vòmits o perd el coneixement, demana ajuda ràpidament crida d'immediat al 112.

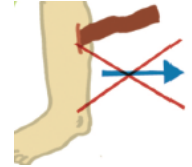
112

TALL O FERIDA SUPERFICIAL

- Renta la ferida amb aigua i sabó o amb sèrum fisiològic per treure'n tota la brutícia. Fes la neteja de dins cap a fora, per evitar l'entrada de gèrmens a la ferida.
- Secar amb una gasa estèril.
- Aplicar antisèptic (Clorhexidina) per evitar infeccions.
- Cobreix-la amb un apòsit o amb una gassa estèril i subjecta amb una bena o un esparadrap.



- No treguis mai un objecte gros clavat en una ferida, ja que pot actuar de tap que impedeix que surti la sang. Immobilitza'l i aconsegueix ajuda mèdica.



CONTRACTURA MUSCULAR

- Si t'acabes de fer mal: posa't primer sempre gel, i després, en cas de disposar d'ella crema d'efecte fred.
- Si ja tens dolor i, encara així, vols posar-te a la pinya: Escalfa bé i en cas de disposar d'ella, posa't crema amb efecte calor.



CREMADA

- Apartar la font de calor que l'ha causada.
- Refredar la cremada tirant a sobre de la zona afectada aigua freda, durant 10 o 15 minuts, o més si el dolor continua.



- Si el dolor persisteix, surten bombolles o la zona afectada té l'aspecte d'estar "carbonitzada", acudeix de forma immediata a una centre sanitari.



HEMORRÀGIES

- Tapa la ferida amb gases o amb un drap net i comprimeix-la fort amb la mà durant 10 minuts.
- Si les compreses s'empapen molt de sang, no les treguis, posa'n més damunt i continua fent pressió.
- Si veus que la sang continua eixint acudeix de forma immediata a una centre sanitari.



HEMORRÀGIES NASALS

- Quedar-se dret o assegut, però mai mirant cap a dalt.
- Tapat el nas amb l'índex i el polze i respirar 5-10 min per la boca.
- Empapa una gasa amb aigua oxigenada i introdueix-la pel forat sagnant.



LIPOTIMIA O DESMAI

- Posar la persona afectada en un lloc on hi haja ventilació.
- Afluixar-li la roba per tal de facilitar la respiració
- Posar-la en posició de seguretat.



POSICIÓ LATERAL DE SEGURETAT (PLS)

1. Amb persona cap a dalt, totalment estirada, col·locat de genolls a un costat
2. Estira cap a dalt el braç més proper a tu i col·loca'l doblat a 90°
3. Col·loca l'altre braç sobre el seu pit amb la mà baix de la galta
4. Agafa el muscle y el genoll més allunyats de tu y estira cap a tu fins que el genoll toqui terra.
5. Realitza una xicoteta hiperextensió del coll.

ESQUITXADA ALS ULLS

- Rentar amb aigua abundant a baixa pressió durant 15 minuts.
- No permetre que es fregui els ulls.
- Tapar la lesió.



- Si la molèstia o la irritació persisteixen, acudeix de forma immediata a una centre sanitari.



COLP DE CALOR

- Situeu a la víctima en un lloc fresc i ventilat
- Afluixeu-li la roba que l'oprimeixi i lleveu-li la que no faci falta.
- Apliqueu-li compreses d'aigua freda a la cara, al cap i al pit.
- Si està conscient i no vomita, doneu-li aigua freda
- Si després de la hidratació la persona està inconscient, traslladar de forma immediata a un centre de salut.



PRIMERS AUXILIS EN CAIGUDES ASSAJOS O ACTUACIONS.

Si hi ha professionals sanitaris ells s'encarregaran de l'accident. En cas contrari es farà els primers auxilis que les persones encarregades tinguen capacitat de fer-ho.

CAIGUDA:

- Si no té risc aparent:
 - ◆ Atendre a la persona afectada en un lloc apartat. Re-avaluar durant 15-20 minuts:
 - Tornar a l'assaig.
 - Finalment es deriva a qui correspongui.
 - ◆ Si és menor:
 - Que l'acompanye un familiar.
 - Si no hi ha família, una persona de la junta o la comissió sanitària avisen a la família i es queden amb el menor i decideixen.

→ Si té un risc aparent important:

- ◆ Primer de tot: telefonar al 112.
- ◆ 2 ó 3 persones competents acompanyen i valoren l'estat de consciència.
 - Fer els primers auxilis recomanats en aquests casos.
 - Si és el cap o la columna vertebral no moure. Abrigar a l'accidentat. Esperar als serveis mèdics.

ANNEX 3: FARMACIOLA: RECOMANACIONS BÀSIQUES

És molt important que si no es sap com fer ús de la farmaciola i del material que hi conté, es busque a algú de l'equip sanitari de la colla, o algú amb formació sanitària/ primers auxilis.

RECOMANACIONS D'ÚS

- Usar-lo de manera racional.
- Després d'utilitzar-lo, deixar-lo de nou al seu lloc.
- Si alguna cosa s'acaba o no en queda gaire, avisar al grup sanitari per tal de poder-ho reposar.
- El material serà exclusiu d'ús en primers auxilis. No és cap joguina. No utilitzar per a les arracades. Per a eixe ús teniu on es penjen les ulleres altres esparadraps.
- Verificar, abans d'utilitzar, la data de caducitat. S'haurà de designar a una persona per a que s' encarregui de revisar la farmaciola de forma periòdica i retirar i canviar el que estiga caducat (Es pot utilitzar el model de control mensual adjunt)
- Es recomana l'adquisició d'una farmaciola portàtil per a les actuacions.

CONTINGUT BÀSIC DE LA FARMACIOLA

- Venes:
 - De gasa de 2 o 3 mides
 - de crepé de 2 o 3 mides
- Gases estèrils
- Tiretes o apòsits
- Punts de sutura adhesius
- Esparadrap
- Tisoires
- Pinces
- Antisèptic (clorhexidina)
- Aigua oxigenada
- Sèrum fisiològic
 - en ampolletes monodosi de 5, 10 o 20 mL;
 - ampolla de 100 o 500 mL
- Guants estèrils i no estèrils
- Bosses de gel d'un sol ús o reutilitzables

Està **completament prohibit tenir a la farmaciola o subministrar qualsevol tipus de medicament**. Segons la normativa vigent, un particular no pot subministrar medicament sense prescripció mèdica.

ANNEX 4 PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAIGUDES PER LA COLLA:

1. Tota la colla ha de ser **coneixedora del protocol de caigudes** (formació interna de cada colla)
2. Abans de cada actuació (i cíclicament als assajos) hem de **definir i comunicar** quina persona de la colla serà la **responsable sanitària** i la **responsable de la xicalla** de cada figura i el lloc on es reuniran en cas de caiguda. És recomanable que el responsable sanitari duga un identificador durant les actuacions.
3. **No ens hem d'alarmar ni cridar**; la pinya i el tronc continuen treballant en silenci i sense alçar caps fins que la figura estiga totalment desmuntada, evitant així anar a atendre les persones que han caigut.
4. Les úniques persones que poden abandonar el seu lloc són les persones de **l'últim cordó**, que col·locades estratègicament tenen la responsabilitat de frenar l'impacte i evitar que el xiquet o xiqueta no caiga a terra. En les figures amb pinya són les úniques que poden mirar la figura per poder anticipar-se a qualsevol caiguda i reaccionar a temps.
5. Cal que un **màxim de dues/tres persones acompanyen** el xiquet o la xiqueta: el cap de xicalla responsable de la figura o alçadora i la mare o el pare, el tutor o la tutora, sempre que no estiguen en un estat de nervis que pugui ser contraproductiu per la xicalla.
6. Cal acompanyar el xiquet o la xiqueta a un **racó tranquil, concretat amb anterioritat** amb l'equip sanitari, i evitar aglomeracions, excés d'atenció i, així també, interferir el mínim possible en l'actuació o assaig.
7. Una vegada en un racó tranquil i acompanyada només de dos persones (màxim) serà necessària la figura del **responsable sanitari** de la colla per fer la **valoració sanitària inicial** i decidir si cal avisar al 112, ambulància o quines mesures sanitàries necessiten les persones que han caigut (en cas de dubte avisar sempre als serveis sanitaris).
8. **Contenció**. És important per minimitzar les conseqüències psicològiques de la caiguda deixar-los plorar, abraçar, parlar, expressar allò ocorregut (què ha passat, què ha notat, què ha sentit, com se sent, etc.). En aquesta fase s'alliberen els nervis i l'adrenalina. Limitar-se a **acompanyar i tranquil·litzar** el xiquet o la xiqueta evitant parlar-li en excés, tenint en compte que la capacitat d'atenció en aquell moment és limitada i podem atabalar-lo o atabalar-la. És el moment de que s'hi expressi. Respectar els plors i els nervis i validar-les. Cal evitar els «no passa res» i les bromes (les justes de complicitat).
9. Paral·lelament cal que una **figura de referència per als xiquets s'apropi** a la resta de la xicalla per tal de tranquil·litzar-la i evitar que angoixen la xiqueta o xiquet afectada.

10. L'assaig o l'actuació ha de **continuar amb normalitat**. En cas de caure l'última figura, es recomana afegir-ne una altra per desviar l'atenció i acabar l'assaig amb una execució exitosa.
11. Cal **tornar a introduir el xiquet o xiqueta** a l'assaig/actuació quan estiga més tranquil o tranquil·la o, en cas de negativa, acceptar-ho sense pressions però intentant que no abandoni l'escena.
12. És recomanable que, posteriorment i al més aviat possible, el xiquet o xiqueta faça una **figura fàcil i segura** que no li supose cap dificultat (pom de la mateixa figura que acaba de caure, p3...).
13. Cal fer una **valoració tècnica** de la caiguda, per analitzar què ha fallat i com anticipar-nos per minimitzar aquest risc.
14. Cal que restem **atents a l'evolució** del xiquet o la xiqueta (i de la resta de muixerangers afectats per la caiguda) durant aquella setmana (si ha fet comentaris a casa i/o es troba agitats o insegurs) i farem una valoració a l'assaig següent, decidint com actuar en els propers assajos, si és necessària l'aplicació del Protocol de pors o tot evoluciona favorablement i amb normalitat.

ANNEX 5: PROTOCOL SANITARI PER CAIGUDES EN ACTUACIONS O EN ASSAJOS.

PREPARACIÓ ACTUACIÓ:

- Fins 4 alçades: No obligatori transport sanitari
 - ◆ Si lleu - utilitzar farmaciola
 - ◆ Si més greu o dubte - Centre sanitari més proper.
- 5 alçades o més: Obligatori ambulància:
 - ◆ Mínim tècnic i infermera. Amb metge millor.
 - ◆ Si organitzadors: Buscar la millor ubicació i contacte amb altres els responsables d'altres colles.
 - ◆ Si convidats: Veure ubicació i contactar amb responsables sanitaris altres colles.

DURANT L'ACTUACIÓ:

- Fer saber a la colla qui és, eixe dia, la persona de referència.
- La persona responsable: fora de la figura per a OBSERVAR.
- Si hi ha una caiguda:
 - ◆ Transmetre calma. Intentar que tot continue.
 - ◆ Evitar fer un espectacle
 - ◆ Valorar la caiguda:
 - Atendre si és lleu.
 - Acompanyar al servei sanitari siga ambulància (plaça) o centre sanitari.
 - ◆ Part d'accidents a l'assegurança
- Si l'ambulància se'n va per a atendre, fins que no torne no pot continuar l'actuació.

DESPRÉS DE L'ACTUACIÓ:

- Informar a la resta de la colla de l'estat de la /les persona/es accidentades. (Interessa tenir només un transmissor)
- Reposició de la farmaciola si s'ha utilitzat alguna cosa.
- Gestionar el part de l'assegurança si és necessari.