

CONTRIBUINT A SALVAR UNA VIDA

Consell Català de Ressuscitació

Entitat col·laboradora:



LLETRA I MÚSICA: Pep Puigdemont

ARRANJAMENTS: Xavier Batlle i Pep Puigdemont

PORTADA: Pep Puigdemont a partir d'un quadre de Medard Bosch

ASSESSORAMENT TÈCNIC EN LA LLETRA: Emma Vila

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA: Joaquim Monturiol

PEP PUIGDEMONT: Veu

XAVIER BATLLE: Baix elèctric, guitarres, teclats i veus

PEP CARRERA: Bateria

Gravat, mesclat i masteritzat a Sant Privat d'en Bas per Xavier Batlle l'estiu del 2021.

CONTRIBUINT A SALVAR UNA VIDA

Consell Català de Ressuscitació

Entitat col·laboradora:



CURIOSITATS

A ritme vital sorgeix de la idea de Laia Rúbies (mestra de la ZER El Llierca, la Garrotxa) de fer una cançó sobre el tema de la ressuscitació. Posa en contacte Pep Puigdemont amb el Consell Català de Ressuscitació – Suport vital i es posa en marxa un treball conjunt per a la gravació i edició de la cançó. Amb aquesta sinèrgia s'obté el resultat final de l'edició a les plataformes digitals de la cançó així i també els documents de lletra, partitura i orientacions didàctiques per al treball escolar.

El 16 d'octubre de 2021, coincidint amb el dia mundial de conscienciació sobre l'aturada cardíaca, es fa el llançament a totes les plataformes digitals.

Tota la lletra en els seus aspectes tècnics i de contingut ha rebut l'assessorament i la revisió de Emma Vila responsable de CCR SUPORT VITAL.

La portada del single ha estat dissenyada a partir d'un quadre de Medard Bosch que vol expressar el moviment amb la "V" de vital i de la posició dels braços quan es comprimeix bé, per acabar insinuant un cor. Medard Bosch és un pintor amateur nascut a Figueres i resident a Olot, que va sofrir una mort sobtada l'any 2017 i gràcies a dues persones formades en el camp de la ressuscitació, que el van atendre, se'n va sortir. Ha acceptat el repte de col·laborar en l'elaboració de la portada.

ORIENTACIONS DIDÀCTIQUES

Si memoritzem tota la cançó estarem aprenent tots els passos que cal fer en la ressuscitació d'una persona des que la veiem fins que arriba ajuda.

Es pot treballar la lletra per parts, i explicar als més petits que han de fer fins a trucar al 112 i als més grans ja tots el passos.

Si cantem la tornada de la cançó "Un bon ritme agafo mentre..." la pulsació ens marca les 30 compressions que cal fer en la reanimació coincidint la número 30 amb la paraula "Ja". En aquesta part la cançó s'ha gravat a 110bpm que és el què es recomana.

A partir d'aquí, la imaginació al poder: animem a crear gestos, coreografies, representacions, videoclips,... i tot el que se us acudeixi.

CONTRIBUINT A SALVAR UNA VIDA

Consell Català de Ressuscitació

Entitat col·laboradora:



A RITME VITAL Lletra i música: Pep Puigdemont

Hi ha una persona
i sembla que dorm...
la crido i no em contesta
la crido i no em respon,
sembla que dorm
i no em respon...

Miro al voltant
que no hi hagi perill...
Ho torno a mirar
i ho torno a mirar.
Sembla que no,
ja m'hi puc acostar.

Li miro el pit.
Veurem si respira...
Front enrere i mentó amunt
per sentir el seu alè.
Respira! Respira!
La poso de costat.

(RAP)
Però si no respira,
Ajuda cridaré!
Un desfibril·lador
algú que el busqui bé.

Truco al 112
marcant u, u i dos.
Els diré el meu nom,
què ha passat i allà on sóc.

No penjaré el telèfon.
Posaré l'altaveu.
Si necessito ajuda,
sentiré la seva veu.

A reanimar començo:
trenta compressions
al pit i amb un bon ritme
més dues ventilacions.

Palmell al mig del pit
i dits entrellaçats.
El pes del nostre cos
ens hi ajudarà.

Som-hi! Som-hi!
Vinga! vinga!
Som-hi, va!

**I UN BON RITME AGAFO
MENTRE VAIG COMPTANT
FINS QUE ARRIBI AJUDA
NO EM PUC ATURAR,
SALVO UNA VIDA
NO PUC AFLUIXAR
AMB AQUESTA TONADA
A TRENTA HAURÉ ARRIBAT
JA!**

(efecte 2 ventilacions amb ritme
de fons)

**I UN BON RITME AGAFO
MENTRE VAIG COMPTANT
FINS QUE ARRIBI AJUDA
NO EM PUC ATURAR
SALVO UNA VIDA
NO PUC AFLUIXAR
AMB AQUESTA TONADA
A TRENTA HAURÉ ARRIBAT
JA!**

(RAP)
I quan arribi el DEA
el col·locarem
seguint les instruccions
i estant molt atents.

Tothom s'ha d'allunyar
quan vagi a desfibril·lar!
Seguirem comprimint!
No ens podem aturar!

Som-hi! Som-hi!
Vinga! Vinga!
Som-hi, va!

**I UN BON RITME AGAFO
MENTRE VAIG COMPTANT
FINS QUE ARRIBI AJUDA
NO EM PUC ATURAR,
SALVO UNA VIDA
NO PUC AFLUIXAR
AMB AQUESTA TONADA
A TRENTA HAURÉ ARRIBAT
JA!**

(efecte ventilacions amb ritme
de fons i repetim tornada... 4
vegades)

I si respira
és que es recupera.
Ho hem aconseguit!
La poso de costat.
Em quedo allà,
una vida he salvat!