

EXERCÍCIO DIÁRIO

PARTE UM



Estes quatro estados:

- Pressa
- Frustração
- Cansaço
- Complacência

podem causar ou contribuir para estes erros críticos...

- Olhos longe da tarefa
- Mente longe da tarefa
- Linha de fogo
- Equilíbrio/tração/firmeza

...que aumentam o risco de lesão.

Coloque este pôster na geladeira como um lembrete diário para aprender os conceitos e procurá-los no trabalho, em casa, na escola e no trânsito.

Lembre as crianças mais novas de procurar os bandidos e incentive os membros mais velhos da família a pensar no cartão à esquerda.

Quando tiver certeza de que todos entendam, vire o pôster para a Segunda Parte.



Estes quatro bandidos...



...podem machucar você.

EXERCÍCIO DIÁRIO

PARTE DOIS

SAFESTART BOOBOO BANDITS

O Grande Boo Boo
pode torná-lo...

Apressado 
(Pressa)

Irritado 
(Frustração)

Cansado 
(Cansaço)

Desatento 
(Complacência)



...para impedir que você
derrote os Bandidos.



Agora que todos
já entenderam a
Primeira Parte,
coloque este lado do
pôster na geladeira
para apresentar os
estados de risco às
crianças mais novas
(cartão à esquerda).

O cartão à direita
funcionará como
um lembrete diário
para que os outros
membros da família
praticuem as
técnicas até
que se tornem
hábitos praticados
automaticamente
e com rapidez
em qualquer lugar,
o tempo todo.



Técnicas de Redução de Erros Críticos (TREC)

1. Conscientize-se do estado (ou quantidade de energia perigosa) para não cometer um erro crítico.
2. Analise quase acidentes e pequenos erros (para evitar sofrer com os grandes).
3. Procure estados e erros que aumentam o risco de lesões em outras pessoas.
4. Melhore os hábitos.

