

# 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.

