



# REGRAS DE OURO

Eu empenho-me em respeitá-las, para mim, para ti, para todos



## 12 Regras de Ouro que expressam obrigações e proibições

1 Situações de risco - 2 Circulação - 3 Gestos / Posturas / Ferramentas - 4 Equipamentos de protecção  
5 Autorização de trabalho - 6 Operação de elevação - 7 Sistemas alimentados por energia - 8 Trabalho em espaços confinados  
9 Trabalhos de escavação - 10 Trabalhos em altura - 11 Gestão da mudança - 12 Operações simultâneas ou co-actividades

