

**WYKAZ PRAC SZCZEGÓLNIIE UCIAŹLIWYCH LUB SZKODLIWYCH  
DLA ZDROWIA KOBIET****A. PRACE SZCZEGÓLNIIE UCIAŹLIWE LUB SZKODLIWE DLA ZDROWIA KOBIET****I. Prace związane z wysiłkiem fizycznym i transportem ciężarów oraz wymuszona pozycją ciała**

1. Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania pracy związanej z wysiłkiem fizycznym, w tym z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów nie może przekraczać 5000 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej — 20 kJ/ min (1 kJ = 0,24 kcal).
2. Masa przedmiotów ręcznie podnoszonych i przenoszonych nie może przekraczać:
  - 1) 12 kg - przy pracy stałej,
  - 2) 20 kg - przy pracy dorywczej (wykonywanej do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej).
3. Masa przedmiotów ręcznie przenoszonych pod górę - po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach itp., których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30<sup>0</sup>, a wysokość 4 m - ciężarów o masie przekraczającej, niezależnie od odległości – nie może przekraczać:
  - 1) 8 kg - przy pracy stałej,
  - 2) 12 kg - przy pracy dorywczej (wykonywanej do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej).
4. Masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą urządzenia transportowego nie może przekraczać następujących wartości:

Warunki przemieszczania ładunków	Wózki jednokołowe	Wózki dwukołowe	Wózki trzykołowe i więcej kołowe
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5%	40 kg	140 kg	180 kg
Przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5%	30 kg	100 kg	140 kg

5. W przypadkach przemieszczania ładunku na wózkach, o których mowa w ust. 4, po powierzchni nierównej lub nieutwardzonej, łącznie z masą urządzenia transportowego nie może przekraczać 60% wartości określonej w ust. 1.
6. Niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na wózkach, o których mowa w ust. 4 po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.

**B. PRACE SZCZEGÓLNIIE UCIAŹLIWE LUB SZKODLIWE DLA ZDROWIA KOBIET W CIĄŻY I KOBIET KARMIAĄCYCH DZIECKO PIERSIĄ****I. Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów**

1. Dla kobiet w ciąży do prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia zalicza się:
  - 1) wszystkie prace, przy których najważniejsze wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy przekraczają 2900 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej (wykonywanej do 4 razy

- na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania takiej pracy nie przekracza 4 godzin na dobę) – 7,5 kJ/min,
- 2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg,
  - 3) ręczne przenoszenie pod górę:
    - a) przedmiotów przy pracy stałej,
    - b) przedmiotów o masie przekraczającej 1 kg przy pracy dorywczej zdefiniowanej w ust. 1 pkt. 1),
  - 4) przewożenie ładunków na wózku jednokołowym (taczce) i wózku wielokołowym poruszonym ręcznie,
  - 5) prace w pozycji wymuszonej,
  - 6) prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej, przy czym czas spędzony w pozycji stojącej nie może jednorazowo przekraczać 15 minut, po którym to czasie powinna nastąpić 15-minutowa przerwa,
  - 7) prace na stanowiskach z monitorami ekranowymi – w łącznym czasie przekraczającym 8 godzin na dobę, przy czym czas spędzony przy obsłudze monitora ekranowego nie może jednorazowo przekraczać 50 minut, po którym to czasie powinna nastąpić co najmniej 10-minutowa przerwa, wliczana do czasu pracy.
2. Dla kobiet karmiących dziecko piersią do prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia zalicza się:
- 1) wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy przekraczają 4200 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1) – 12,5 kJ/min,
  - 2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:
    - a) 6 kg – przy pracy stałej,
    - b) 10 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1),
  - 3) ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg – na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m,
  - 4) ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza  $30^{\circ}$ , a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg,
  - 5) ręczne przenoszenie pod górę - po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza  $30^{\circ}$ , a wysokość 4 m przedmiotów o masie przekraczającej:
    - a) 4 kg – przy pracy stałej,
    - b) 6 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1),
  - 6) udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów,
  - 7) przewożenie ładunków o masie przekraczającej:
    - a) 20 kg – przy przewożeniu na taczce po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 15 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%,
    - b) 70 kg – przy przewożeniu na wózku 2-kołowym po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 50 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%,
    - c) 90 kg – przy przewożeniu na wózku 3-kołowym i więcej kołowym po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 70 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%.
- Wyżej podane dopuszczalne masy ładunku obejmują również masę urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ładunków po powierzchni równej, twardej

i gładkiej. W przypadku przewożenia ładunku po powierzchni nierównej lub nieutwardzonej masa ładunku łącznie z masą urządzenia transportowego nie może przekraczać 60% podanych wartości.

- 8) przewożenie ładunków:
- a) na taczce lub wózku wielokołowym po terenie o nachyleniu większym niż 8%,
  - b) na taczce lub wózku wielokołowym na odległość przekraczającą 200 m.

## **II. Prace w hałasie i drganiach**

1. Dla kobiet w ciąży do prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia zalicza się wszystkie prace w warunkach narażenia na hałas, którego:
  - 1) poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB,
  - 2) szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB,
  - 3) maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB.
2. Dla kobiet w ciąży do prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia zalicza się wszystkie prace w warunkach narażenia na drgania o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka.

## **III. Prace groźące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznymi.**

Dla kobiet w ciąży do prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia zalicza się prace na wysokości – poza stałymi galeriami, pomostami, podestami i innymi stałymi podwyższeniami, posiadającymi pełne zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości (bez potrzeby stosowania środków ochrony indywidualnej przed upadkiem) oraz wychodzenie i schodzenie po drabinach i kłamrach.