



**Załącznik nr 1 - Wykaz prac uciążliwych,  
niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet**

- I. Prace wzbronione wszystkim kobietom (zastrzeżeniem pkt II i III)
  1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać:
    - a) 12 kg – przy pracy stałej,
    - b) 20 kg – przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w ciągu dnia pracy).
  2. Masa przedmiotów podnoszonych na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać:
    - a) 8 kg – przy pracy stałej,
    - b) 14 kg przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w ciągu dnia pracy).
  3. Ręcznie przenoszone są przedmioty przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza  $30^0$ , a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać:
    - a) 8 kg – przy pracy stałej,
    - b) 12 kg - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w ciągu dnia pracy).
  4. Ręcznie przenoszone są przedmioty przez jednego pracownika pod górę po nierównej powierzchni, pochylniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza  $30^0$ , a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone, to masa tych przedmiotów nie może przekraczać – 12 kg.
- II. Prace wzbronione kobietom w ciąży.
  1. Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg.
  2. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia.
  3. Udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów.
  4. Prace w pozycji wymuszonej (pochylonej na klęczkach, w przysiadzie itp.).
  5. 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.
  6. 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.
  7. Praca na wysokości (powyżej 1 m) - poza stałymi galeriami, pomostami, podestami i innymi stałymi podwyższeniami, posiadającymi pełne zabezpieczenie przed upadkiem (bez potrzeby stosowania środków ochrony indywidualnej przed upadkiem).
  8. Wchodzenie i schodzenie po drabinach.
  9. Prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, np. gaszenie pożarów, usuwanie skutków awarii.



10. Praca w warunkach narażenia na hałas, którego poziom ekspozycji odniesiony do 8 – godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego określonego w przepisach Kp., wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB.
11. Wszystkie prace w warunkach obniżonego lub podwyższonego ciśnienia.
12. Praca narażająca na działanie pola jonizującego.
13. Prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zakażenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, Clostridium tetani laseczki teżca toksoplazmą, grzyby Aspergillus fumigatus (kropidlak popielaty), wirusy typu A, B i C.
14. Prace w narażeniu na substancje chemiczne niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy.
15. Prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenie w środowisku pracy przekraczają wartość 1/3 najwyższych dopuszczalnych stężeń.

III. Prace wzbronione kobietom w okresie karmienia.

1. Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:
  - a) 6 kg - przy pracy stałej,
  - b) 10 kg - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w ciągu dnia pracy).
2. Ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg:
  - a) na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m,
  - b) pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30°, a wysokość 4 m.
3. Udział w zespołowym przemieszczaniu.
4. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia.
5. Praca narażająca na działanie pola jonizującego.
6. Wszystkie prace w warunkach obniżonego lub podwyższonego ciśnienia.
7. Prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, np. gaszenie pożarów, usuwanie skutków awarii.
8. Prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zakażenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, Clostridium tetani laseczki teżca toksoplazmą, grzyby Aspergillus fumigatus (kropidlak popielaty), wirusy typu A, B i C.
9. Prace w narażeniu na substancje chemiczne niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy.
10. Prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenie w środowisku pracy przekraczają wartość 1/3 najwyższych dopuszczalnych stężeń.
11. Prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, np. gaszenie pożarów, usuwanie skutków awarii.

Niniejszy wykaz prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią ustalono zgodnie z art. 176 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. - Kodeks pracy ( t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 1510, ze zmianami) oraz rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią (Dz. U. z 2017 r., poz. 796).