

**WYKAZ PRAC UCIAŹLIWYCH, NIEBEZPIECZNYCH LUB SZKODLIWYCH DLA  
ZDROWIA KOBIET W CIĄŻY I KOBIET KARMIĄCYCH DZIECKO PIERSIĄ  
URZĘDZIE GMINY W SICIENKU**

**Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów**

1. Dla *kobiet* w ciąży:

1) wszystkie *prace*, przy których najwyższe 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,

4) *prace* w pozycji wymuszonej;

5) *prace* w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godz. 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*.

2. Dla *kobiet* karmiących dziecko piersią:

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 ( wykonywanej do 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania takiej *pracy* nie przekracza 4 godzin na dobę

2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:

a) 6 kg - przy *pracy* stałej,

b) 10 kg - przy *pracy* dorywczej,

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.

3. Kobiet w ciąży nie wolno zatrudniać w godzinach nadliczbowych, ani w porze nocnej.

4. Kobiety w ciąży bez jej zgody nie wolno delegować poza stałe miejsce pracy

WZJT  
  
mgr Jan Wach