

**Wykaz prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla
zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią**

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, zdefiniowanej

w pkt 1;

4) oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest

niezbędne użycie siły przekraczającej:

a) 30 N – przy pchaniu,

b) 25 N – przy ciągnięciu;

5) przewożenie ładunków na wózku jednokołowym (taczce) i wózku wielokołowym

poruszonym ręcznie;

6) prace w pozycji wymuszonej;

7) 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

po którym to czasie powinna nastąpić 15-minutowa przerwa;

8) 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, 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°, 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° , a wysokość 4 m – przedmiotów

o masie przekraczającej:

a) 4 kg – przy pracy stałej,

b) 6 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt1;

6) oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest

niezbędne użycie siły przekraczającej:

a) 60 N – przy pchaniu,

b) 50 N – przy ciągnięciu;

7) udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów;

8) 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- 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 ładunków po powierzchni nierównej lub

nieutwardzonej masa ładunku łącznie z masą urządzenia transportowego nie może

przekraczać 60% podanych wartości;

9) przewożenie ładunków:

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