

Załącznik Nr 11
do Regulaminu pracy
stanowiącego załącznik
do zarządzenia Nr 35/2026
Starosty Pułtuskiego
z dnia 25 czerwca 2026r.

WYKAZ PRAC WZBRONIONYCH KOBIECIOM W CIĄŻY I KOBIECIOM KARMIĄCYM DZIECKO PIERSIĄ

1. Dla kobiet w ciąży lub kobiet karmiących dziecko piersią wzbronione są:
 - 1) wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 2900 kJ na zmianę roboczą;
 - 2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3kg;
 - 3) prace związane z wysiłkiem fizycznym i transportem ciężarów;
 - 4) prace w pozycji wymuszonej;
 - 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) oraz inne prace określone rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią.
2. Dla kobiet w ciąży wzbronione są prace przy obsłudze monitorów ekranowych 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.