





**WYKAZ PRAC
UCIAŹLIWYCH, NIEBEZPIECZNYCH LUB
SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA KOBIET W CIĄŻY I KOBIET KARMIAĄCYCH DZIECKO PIERSIĄ**

<p>1. Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów oraz wymuszoną pozycją ciała</p>	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży - wzbronione</u></p> <ol style="list-style-type: none">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. Ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwigni itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:<ol style="list-style-type: none">a) przy obsłudze oburęcznej – 12,5 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w pkt 1,b) przy obsłudze jednoręcznej – 5 N przy pracy stałej i 12,5 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w pkt 1;4. Nożna obsługa elementów urządzeń (pedałów, przycisków itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej 30 N;5. Ręczne przenoszenie pod górę:<ol style="list-style-type: none">a) przedmiotów przy pracy stałej,b) przedmiotów o masie przekraczającej 1 kg przy pracy dorywczej,6. Oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej:<ol style="list-style-type: none">a) 30 N – przy pchaniu,b) 25 N – przy ciągnięciu;7. Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych oraz udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów;8. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;9. Przewożenie ładunków na wózku jednokołowym (taczce) i wózku wielokołowym poruszonym ręcznie;10. Prace w pozycji wymuszonej;11. 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;12. 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. <p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet karmiących dziecko piersią - wzbronione</u></p> <ol style="list-style-type: none">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), – 12,5 kJ/min;2. Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:<ol style="list-style-type: none">a) 6 kg – przy pracy stałej,b) 10 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1;3. Ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół sterowniczych itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:
--	--

	<p>a) przy obsłudze oburęcznej – 25 N przy pracy stałej i 50 N przy pracy dorywczej, b) przy obsłudze jednoręcznej – 10 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt 1;</p> <p>4. Nożna obsługa elementów urządzeń (pedałów, przycisków itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej: a) 60 N – przy pracy stałej, b) 100 N – przy pracy dorywczej;</p> <p>5. Ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg – na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m</p> <p>6. 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.</p> <p>7. 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</p> <p>8. Oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej: a) 60 N – przy pchaniu, b) 50 N – przy ciągnięciu;</p> <p>9. Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych (w szczególności beczek, rur o dużych średnicach), jeżeli: a) masa przetaczanych przedmiotów, po terenie poziomym o twardej i gładkiej nawierzchni, przekracza 40 kg na jedną kobietę, b) masa przedmiotów wtaczanych na pochylnie przekracza 10 kg na jedną kobietę;</p> <p>10. Udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów;</p> <p>11. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;</p> <p>12. 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%.</p> <p>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.</p>
<p>2. Prace w mikroklimacie zimnym, gorącym i zmiennym</p>	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią - wzbronione</u></p> <p>1. Prace wykonywane w mikroklimacie gorącym w warunkach, w których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia), określany zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest większy od 1,0;</p> <p>2. Prace wykonywane w mikroklimacie zimnym w warunkach, w których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia), określany zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest mniejszy od –1,0;</p> <p>3. Prace wykonywane w środowisku o dużych wahaniami parametrów mikroklimatu, szczególnie przy występowaniu nagłych zmian temperatury powietrza w zakresie przekraczającym 15°C, przy braku możliwości stosowania co najmniej 15-minutowej adaptacji w pomieszczeniu o temperaturze pośredniej.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży - wzbronione</u></p> <p>1. Prace w warunkach narażenia na hałas, którego:</p>

<p>3. Prace w narażeniu na hałas lub drgania</p>	<p>a) poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB,</p> <p>b) szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB,</p> <p>c) maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB;</p> <p>2. Prace w warunkach narażenia na hałas infradźwiękowy, którego równoważny poziom ciśnienia akustycznego skorygowany charakterystyką częstotliwościową G, odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 86 dB;</p> <p>3. Prace w warunkach narażenia na hałas ultradźwiękowy, którego:</p> <p>a) równoważne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz, odniesione do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy,</p> <p>b) maksymalne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz, - przekraczają następujące wartości:</p> <table border="1" data-bbox="571 707 1393 1106"> <thead> <tr> <th>Częstotliwość środkowa pasm tercjowych (kHz)</th> <th>Równoważny poziom ciśnienia akustycznego odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy (dB)</th> <th>Maksymalny poziom ciśnienia akustycznego (dB)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10; 12,5; 16</td> <td>75</td> <td>95</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>85</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>100</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>31,5; 40</td> <td>105</td> <td>125</td> </tr> </tbody> </table> <p>4. Prace w warunkach narażenia na drgania działające na organizm przez kończyny górne, których:</p> <p>a) wartość ekspozycji dziennej, wyrażonej w postaci równoważnej energetycznie dla 8 godzin działania sumy wektorowej,</p> <p>b) skutecznych, skorygowanych częstotliwościowo przyspieszeń drgań, wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (ahwx, ahwy, ahwz), przekracza 1 m/s²,</p> <p>c) wartość ekspozycji trwającej 30 minut i krócej, wyrażonej w postaci sumy wektorowej skutecznych, skorygowanych częstotliwościowo przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (ahwx, ahwy, ahwz), przekracza 4 m/s²;</p> <p>5. Wszystkie prace w warunkach narażenia na drgania o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka.</p>	Częstotliwość środkowa pasm tercjowych (kHz)	Równoważny poziom ciśnienia akustycznego odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy (dB)	Maksymalny poziom ciśnienia akustycznego (dB)	10; 12,5; 16	75	95	20	85	105	25	100	120	31,5; 40	105	125
Częstotliwość środkowa pasm tercjowych (kHz)	Równoważny poziom ciśnienia akustycznego odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy (dB)	Maksymalny poziom ciśnienia akustycznego (dB)														
10; 12,5; 16	75	95														
20	85	105														
25	100	120														
31,5; 40	105	125														
<p>4. Prace narażające na działanie pola lub promieniowania elektromagnetycznego o częstotliwości od 0 Hz do 300 GHz oraz promieniowania jonizującego</p>	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży - wzbronione</u></p> <p>1. Prace w zasięgu pola elektromagnetycznego o natężeniach przekraczających wartości dla strefy bezpiecznej, określone w przepisach w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy,</p> <p>2. Prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące.</p> <p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet karmiących dziecko piersią – wzbronione</u></p> <p>1. Prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące. Zrezygnowano z ograniczania narażenia kobiet w ciąży na promieniowanie nadfioletowe.</p>															
<p>5. Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi</p>	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią wzbronione</u></p> <p>1. Prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmą;</p>															

	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży– wzbronione</u></p> <p>1. Prace w narażeniu na inne czynniki biologiczne zakwalifikowane do grupy 2–4 zagrożenia, zgodnie z przepisami w sprawie szkodliwych czynników biologicznych dla zdrowia w środowisku pracy oraz ochrony zdrowia pracowników zawodowo narażonych na te czynniki – jeżeli wyniki oceny ryzyka zawodowego, z uwzględnieniem działań terapeutycznych wymuszonych określonymi czynnikami biologicznymi, wskażą na niekorzystny wpływ na zdrowie kobiety w ciąży lub przebieg ciąży, w tym rozwój płodu.</p>
<p>6. Prace w narażeniu na działanie szkodliwych substancji chemicznych</p>	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią wzbronione</u></p> <p>1. Prace w narażeniu na działanie substancji i mieszanin spełniających kryteria klasyfikacji zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1272/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie klasyfikacji, oznakowania i pakowania substancji i mieszanin w jednej lub kilku z następujących klas lub kategorii zagrożenia wraz z jednym lub kilkoma następującymi zwrotami wskazującymi rodzaj zagrożenia:</p> <p>a) działanie mutagenne na komórki rozrodcze, kategoria 1A (substancje, które powinno się uznać za wywołujące dziedziczne mutacje w komórkach rozrodczych u ludzi. Klasyfikacja w tej kategorii oparta jest na pozytywnych dowodach pochodzących z badań epidemiologicznych przeprowadzanych u ludzi), kategoria 1B (klasyfikacja oparta jest na pozytywnym wyniku/wynikach badań dziedzicznej mutagenności komórek rozrodczych ssaków in vivo lub pozytywnym wyniku/wynikach badań mutagenności komórek somatycznych ssaków In viv w połączeniu z pewnymi dowodami na to, iż substancja może potencjalnie powodować mutacje komórek rozrodczych lub 2 (H340, H341)</p> <p>Elementy oznakowania dla działania mutagennego na komórki rozrodcze Kategoria 1A lub 1B Piktogram</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Hasło ostrzegawcze: niebezpieczeństwo Zwrot wskazujący rodzaj zagrożenia: H340: może powodować wady genetyczne (podać drogę narażenia, jeżeli definitywnie udowodniono, że inna droga narażenia nie powoduje zagrożenia). Kategoria 2 Piktogram</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Hasło ostrzegawcze: Uwaga</p> <p>Zwrot wskazujący rodzaj zagrożenia: H341: podejrzewa się, że może powodować wady genetyczne (podać drogę narażenia, jeżeli definitywnie udowodniono, że inna droga narażenia nie powoduje zagrożenia)</p> <p>b) Rakotwórczość, kategoria 1A, 1B lub 2 (H350, H350i, H351), Elementy oznakowania dla działania mutagennego na komórki rozrodcze Kategoria 1A lub 1B Piktogram</p> <p style="text-align: center;"></p>

	<p>Hasło ostrzegawcze: niebezpieczeństwo Zwrot wskazujący rodzaj zagrożenia: H350: może powodować raka (podać drogę narażenia, jeżeli definitywnie udowodniono, że inna droga narażenia nie powoduje zagrożenia). Kategoria 2 Piktogram</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Hasło ostrzegawcze: Uwaga Zwrot wskazujący rodzaj zagrożenia: H351: podejrzewa się, że powoduje raka (podać drogę narażenia, jeżeli definitywnie udowodniono, że inna droga narażenia nie powoduje zagrożenia)</p> <p>c) działanie szkodliwe na rozrodczość, kategoria 1A, 1B lub 2 albo dodatkowa kategoria szkodliwego wpływu na laktację lub szkodliwego oddziaływania na dzieci karmione piersią (H360, H360D, H360FD, H360Fd, H360Df, H361, H361d, H361fd, H362), d) działanie toksyczne na narządy docelowe – narażenie jednorazowe, kategoria 1 lub 2 (H370, H371) – niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy;</p> <p>2. Prace w narażeniu na niżej wymienione substancje chemiczne niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy:</p> <ol style="list-style-type: none"> czynniki chemiczne o znanym i niebezpiecznym wchłanianiu przez skórę, leki cytostatyczne, mangan, syntetyczne estrogeny i progesterony, tlenek węgla, ołów i jego związki organiczne i nieorganiczne, rtęć i jej związki organiczne i nieorganiczne; <p>3. Prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenia w środowisku pracy przekraczają wartości 1/3 najwyższych dopuszczalnych stężeń, określonych w przepisach w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy;</p> <p>4. Prace lub procesy technologiczne, w których dochodzi do uwalniania substancji chemicznych, ich mieszanin lub czynników o działaniu rakotwórczym lub mutagennym, wymienione w przepisach w sprawie substancji chemicznych, ich mieszanin, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym w środowisku pracy.</p>
<p>7. Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznym</p>	<p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących – wzbronione</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Prace w wymuszonym rytmie pracy (na przykład przy taśmie); Inne prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, w tym gaszenie pożarów, udział w akcjach ratownictwa chemicznego, usuwanie skutków awarii. <p style="text-align: center;"><u>Dla kobiet w ciąży – wzbronione</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Praca 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 wchodzenie i schodzenie po drabinach i kłamrach.