

Nie wolno zatrudniać kobiet przy pracach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia wymienionych w wykazie prac wzbronionych kobietom.

WYKAZ PRAC WZBRONIONYCH KOBIETOM

Sposób podnoszenia przenoszenia lub przewożenia	Najwyższa norma na osobę w kg.	U w a g i
1	2	3
A. Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów:		Przy ręcznym przenoszeniu ciężarów jeśli pozwalana na to ich rodzaj należy stosować sprzęt pomocniczy, którego ciężar wraz z przenoszonym ładunkiem nie powinien przekraczać ustalonej normy dla pracy stałej lub dorywczej
a/jeśli praca wykonywana jest stale	15	
b/jeśli praca wykonywana jest dorywczo	25	
B. Ręczne przenoszenie ciężarów pod górę/pochylnie, schody/:		
a/jeśli praca wykonywana jest stale	10	Uwaga Pkt A i B tracą moc z dniem 28 września 1998r. /Dz.U.z 1996r.Nr.114,poz.545
b/jeśli praca wykonywana jest dorywczo	20	

I. Prace związane z wysiłkiem fizycznym i transportem ciężarów oraz wymuszoną pozycją ciała

1. Wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 5000 kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej - 20 kJ/min.

Uwaga: 1 kJ = 0,24 kcal.

2. Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o masie przekraczającej:

- 1/ 12 kg - przy pracy stałej,
- 2/ 20 kg - przy pracy dorywczej / do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej/.

3. Ręczna obsługa elementów urządzeń / dźwigni, korb, kół sterowniczych itp./, przy której wymagane jest użycie siły przekraczającej:

- 1/ 50 N - przy pracy stałej,
- 2/ 100 N - przy pracy dorywczej/ do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej/.

4. Nożna obsługa elementów urządzeń / pedałów, przycisków itp./, przy której wymagane jest użycie siły przekraczającej:
  - 1/ 120 N - przy pracy stałej,
  - 2/ 200 N - przy pracy dorywczej/ do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej/.
  
5. Ręczne przenoszenie pod górę - po pochylniach, schodach itp., których maksymalny kąt nachylenia przekracza  $30^{\circ}$ , a wysokość 5m- ciężarów o masie przekraczającej:
  - 1/ 8 kg - przy pracy stałej,
  - 2/ 15 kg - przy pracy dorywczej/ do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej/.
  
6. Przewożenie ciężarów o masie przekraczającej:
  - 1/ 50 kg - przy przewożeniu na taczkach jednokołowych,
  - 2/ 80 kg - przy przewożeniu na wózkach 2,3 i 4- kołowych,
  - 3/ 300 kg - przy przewożeniu na wózkach po szynach.Wyżej podane dopuszczalne masy ciężarów obejmują również masę urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ciężarów po powierzchni równej, twardej i gładkiej o pochyleniu nie przekraczającym:
  - 2% - przy pracach wymienionych w pkt 1 i 2,
  - 1% - przy pracach wymienionych w pkt 3.W przypadku przewożenia ciężarów po powierzchni nierównej w sposób określony w pkt 1 i 2, masa ciężarów nie może przekraczać 60% wielkości podanych w tych punktach.
  
7. Kobietom w ciąży i w okresie karmienia:
  - 1/ wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 2900 kJ na zmianę roboczą,
  - 2/ prace wymienione w ust. 2 - 6, jeżeli występuje przekroczenie 1/4 określonych w nich wartości,
  - 3/ prace w pozycji wymuszonej,
  - 4/ prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej.

## II. Prace w mikroklimacie zimnym, gorącym i zmiennym

i

Kobietom w ciąży w okresie karmienia:

- 1/ prace w warunkach, w których wskaźnik PMV / przewidywana ocena średnia/, określany zgodnie z Polską Normą, jest większy od 1,5,

- 2/ prace w warunkach, w których wskaźnik PMV / przewidywana ocena średnia/, określany zgodnie z Polską Normą, jest mniejszy od - 1,5,
- 3/ prace w środowisku, w którym występują nagłe zmiany temperatury powietrza w zakresie przekraczającym 15°C.

### III. Prace w hałasie i drganiach

1. Prace w środowisku, w którym wartości ważne przyspieszenia drgań oddziaływających na organizm człowieka przez kończyny, górne, mierzone zgodnie z Polskimi Normami, dla drgań o różnej wartości współczynnika szczytu K, przy ciągłym 8 godzinnym oddziaływaniu na organizm, przekraczają wartości podane w tabeli:

Składowe drgań	Wartości ważne przyspieszenia drgań [m/s <sup>2</sup> ]		
	$k \leq 2$	$2 < k \leq 3$	$k > 3$
X, Y, Z /x, y, z/	0,26	0,6	0,93

2. Prace w środowisku, w którym wartości ważne przyspieszenia drgań, o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka, mierzone zgodnie z Polskimi Normami, dla drgań o różnej wartości współczynnika szczytu k, przy ciągłym 8-godzinnym oddziaływaniu na organizm, przekraczają wartości podane w tabeli:

Składowe drgań	Wartości ważne przyspieszenia drgań [m/s <sup>2</sup> ]		
	$k \leq 2$	$2 < k \leq 3$	$3 < k \leq 6$
Poziome X, Y/x, y/	0,1	0,15	0,3
Pionowe Z /z/	0,13	0,2	0,4

3. Kobietom w ciąży:

- 1/ prace w środowisku, w którym poziom ekspozycji na hałas, odniesiony do 8-godzinnego dnia pracy, mierzony zgodnie z Polskimi Normami, przekracza wartości 65 dB,
- 2/ prace w środowisku, w którym poziom ciśnienia akustycznego hałasu infradźwiękowego, mierzony zgodnie z Polskimi Normami, przekracza wartości podane w tabeli/ dla 8-godzinnej ekspozycji na hałas/:

Częstotliwość środkowa pasm oktaowych [Hz]	Poziom ciśnienia akustycznego [dB]
8 ; 16 31,5	85 80

- 3/ prace w środowisku, w którym poziom ciśnienia akustycznego hałasu ultradźwiękowego, mierzony zgodnie z Polskimi Normami, przekracza wartości podane w tabeli / dla 8-godzinnej ekspozycji na hałas/:

Częstotliwość środkowa pasm tercjowych [kHz]	Dopuszczalny poziom ciśnienia akustycznego [dB]
10; 12,5; 16 20 25 31,5; 40; 50; 63; 80; 100	77 87 102 107

- 4/ prace w środowisku, w którym wartości ważne przyspieszenia drgań oddziaływających na organizm człowieka przez kończyny górne nie przekraczają wartości określonych w ust. 1 - powyżej 4 godzin na dobę,
- 5/ każda praca w warunkach narażenia na drgania o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka.

IV. Prace narażające na działania pól elektromagnetycznych, promieniowania jonizującego i nadfioletowego oraz prace przy monitorach ekranowych

1. Kobietom w ciąży:
- 1/ prace w zasięgu pól elektromagnetycznych o natężeniach przekraczających wartości dla strefy bezpiecznej,
  - 2/ prace w środowisku, w którym występują przekroczenia 1/4 wartości najwyższych dopuszczalnych natężeń promieniowania nadfioletowego, określonych w przepisach w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy,
  - 3/ prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące,
  - 4/ prace przy obsłudze monitorów ekranowych - powyżej 4 godzin na dobę.
2. Kobietom w okresie karmienia - prace przy otwartych źródłach promieniowania jonizującego.

V. Prace pod ziemią, poniżej poziomu gruntu  
i na wysokości

1. Prace pod ziemią we wszystkich kopalniach, z wyjątkiem pracy:
  - 1/ na stanowiskach kierowniczych, nie wymagającej stałego przebywania pod ziemią i wykonywania pracy fizycznej,
  - 2/ w służbie zdrowia,
  - 3/ w okresie studiów, w ramach szkolenia zawodowego,
  - 4/ wykonywane dorywczo i nie wymagającej pracy fizycznej.
2. Kobietom w ciąży:
  - 1/ prace na wysokości - poza stałymi galeriami, pomostami, podestami i innymi stałymi podwyższeniami, posiadającymi pełne zabezpieczenie przed upadkiem/bez potrzeby stosowania środków ochrony indywidualnej przed upadkiem/, oraz wchodzenie i schodzenie po drabinach i klamrach,
  - 2/ prace w wykopach oraz w zbiornikach otwartych.

VI. Prace w podwyższonym lub obniżonym ciśnieniu

Kobietom w ciąży i w okresie karmienia - prace nurków oraz wszystkie prace w warunkach podwyższonego lub obniżonego ciśnienia.

VII. Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami  
biologicznymi

Kobietom w ciąży i w okresie karmienia:

- 1/ prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmą,
- 2/ prace przy obsłudze zwierząt dotkniętych chorobami zakaźnymi i inwazyjnymi.

VIII. Prace w narażeniu na działanie szkodliwych  
substancji chemicznych

Kobietom w ciąży i w okresie karmienia:

- 1/ prace w narażeniu na działanie czynników rakotwórczych i o prawdopodobnym działaniu rakotwórczym, określonych w odrębnych przepisach,

- 2/ prace w narażeniu na niżej wymienione substancje chemiczne niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy:
- chloropren,
  - 2 etoksyetanol,
  - etylenydwubromek,
  - leki cytostatyczne,
  - mangan,
  - 2-metoksyetanol,
  - ołów i jego związki organiczne i nieorganiczne,
  - rtęć i jej związki organiczne i nieorganiczne,
  - styren,
  - syntetyczne estrogeny i progesterony,
  - węgla dwusiarczek,
  - preparaty do ochrony roślin,
- 3/ prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężenia w środowisku pracy przekraczają wartości 1/3 najwyższych dopuszczalnych stężeń.

IX. Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi i psychicznymi

Kobietom w ciąży i w okresie karmienia:

- 1/ prace w wymuszonym rytmie pracy / np. na taśmie/,
- 2/ prace wewnątrz zbiorników i kanałów,
- 3/ prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, np. gaszenie pożarów, udział w akcjach ratownictwa chemicznego, usuwanie skutków awarii, prace z materiałami wybuchowymi, prace przy uboju zwierząt hodowlanych oraz obsłudze rozplodników.

DYREKTOR  
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej  
w Ostrodzie  
*[Podpis]*  
mgr Kazimierz Wosiek