

## **Wykaz prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla kobiet**

### **I. Prace związane z transportem ciężarów oraz z wymuszoną pozycją ciała**

1. Prace związane z dźwiganiem ciężarów:
  - a) ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o masie przekraczającej:
    - 12kg - przy pracy stałej;
    - 20kg - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej);
  - b) przewożenie ciężarów o masie przekraczającej:
    - 80kg - przy przewożeniu na wózkach 2, 3 i 4 - kołowych;

Wyżej podana dopuszczalna masa ciężarów obejmuje również masę urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ciężarów po powierzchni nierównej, twardej i gładkiej o nachyleniu nie przekraczającym 2%.
2. Dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią:
  - a) ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o masie przekraczającej:
    - 3kg - przy pracy stałej;
    - 5kg - przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej);
  - b) przewożenie ciężarów o masie przekraczającej:
    - 20kg - przy przewożeniu na wózkach 2, 3 i 4 - kołowych;
  - c) prace w pozycji wymuszonej;
  - d) prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej.

Wyżej podana dopuszczalna masa ciężarów obejmuje również masę urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ciężarów po powierzchni nierównej, twardej i gładkiej o nachyleniu nie przekraczającym 2%.

### **II. Prace w hałasie**

Dla kobiet w ciąży:

prace w warunkach narażonych na hałas, którego poziom ekspozycji odniesiony do 8 - godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w Kodeksie pracy, wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65 dB,

### **III. Prace przy monitorach ekranowych**

Dla kobiet w ciąży:

- a) prace przy obsłudze monitorów ekranowych – powyżej 4 godzin na dobę.

### **IV. Prace poniżej poziomu gruntu i na wysokości**

Dla kobiet w ciąży:

- a) praca 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;
- b) prace w wykopach