

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 12,5 kJ/min,
- 2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:
 - a) przy pracy stałej 6 kg,
 - b) przy pracy dorywczej 10 kg,
- 3) ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół sterowniczych itp.), przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:
 - 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,
- 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,
- 5) ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m,
- 6) ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30° , a wysokość 4m - przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg,
- 7) ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30° , a wysokość 4m – przedmiotów o masie przekraczającej;
 - a) 4 kg przy pracy stałej,
 - b) 6 kg przy pracy dorywczej
- 8) oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej:
 - a) 60 N – przy pchaniu,
 - b) 50 N – przy ciągnięciu;
- 9) udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów,
- 10) ręczne przenoszenie materiałów ciekłych- gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia;
- 11) 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 kołowym – i więcej kołowym po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 70 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%.

V. Praca przy monitorach ekranowych

Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom:

- a) łączenie przemienne pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innej pozycji ciała - nie przekraczając 1 godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub;
- b) co najmniej 5 minutową przerwę wliczoną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

VI. Wykaz prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących piersią

Dla kobiet w ciąży:

- 1) wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 2900kJ na zmianę roboczą, a przy pracy dorywczej (wykonywanej do 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania takiej pracy nie przekracza 4 godziny na dobę) – 7,5kJ/min,
- 2) ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg,
- 3) ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół sterowniczych itp.) przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej:
 - a) przy obsłudze oburęcznej - 12,5 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej,
 - b) przy obsłudze jednoręcznej – 5 N przy pracy stałej i 12,5 N przy pracy dorywczej,
- 4) nożna obsługa elementów urządzeń (pedałów, przycisków itp.) przy której jest wymagane użycie siły przekraczającej 30 N,
- 5) ręczne przenoszenie pod górę:
 - 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:
 - a) przy pchaniu 30 N,
 - b) przy ciągnięciu 25 N,
- 7) ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych oraz udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów,
- 8) ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia,
- 9) przewożenie ładunków na wózku jednokołowym (taczce) i wózku wielokołowym poruszonym ręcznie,
- 10) prace w pozycji wymuszonej,
- 11) praca 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, wliczona do czasu pracy.

Wykaz prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet

I. Prace wzbronione kobietom.

Ręczne przemieszczanie przedmiotów:

- 1) masa podnoszonych i przenoszonych przedmiotów nie może przekraczać:
 - 1) 12 kg przy pracy stałej,
 - 2) 20 kg przy pracy dorywczej (nie częściej niż 4 razy na godzinę a łączny czas tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę),
- 2) masa podnoszonych przedmiotów na wysokość obręczy barkowej nie może przekraczać:
 - 1) 8 kg przy pracy stałej,
 - 2) 14 kg przy pracy dorywczej.
- 3) masa przenoszonych przedmiotów na odległość przekraczającą 25 metrów nie może przekraczać 12 kg,
- 4) masa przenoszonych przedmiotów pod górę po nierównej powierzchni, pochyleniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30° a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone nie może przekroczyć 12 kg,
- 5) masa przenoszonych przedmiotów pod górę po nierównej powierzchni, pochyleniach lub schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30° a wysokość przekracza 4 metry, niezależnie od odległości, na jaką przedmioty są przenoszone nie może przekroczyć:
 - 1) 8 kg przy pracy stałej,
 - 2) 12 kg przy pracy dorywczej,
- 6) podczas oburęcznego przemieszczania przedmiotów siła niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, mierzona równolegle od podłoża, nie może przekraczać wartości:
 - 1) 120 N przy pchaniu,
 - 2) 100 N przy ciągnięciu,
- 7) siła używana do poruszania elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół, przycisków, pedałów) nie może przekraczać:
 - 1) obsługa oburęczna – 50 N praca stała - 100N praca dorywcza,
 - 2) obsługa jednoręczna – 20 N praca stała - 50 N praca dorywcza,
 - 3) obsługa nożna – 120 N praca stała - 200 N praca dorywcza.

II. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów

1. Przenoszenie przedmiotów, których długość przekracza 4 metry a masa 20 kg, powinno odbywać się zespołowo, pod warunkiem, aby na jednego pracownika przypadała masa nieprzekraczająca:
 - 1) 10 kg przy pracy stałej,
 - 2) 17 kg przy pracy dorywczej.
2. Zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów siła użyta przez pracownika niezbędna do zapoczątkowania ruchu przedmiotu, nie może przekraczać wartości:
 - 1) przy pchaniu 100 N,
 - 2) przy ciągnięciu 80 N.
3. Niedopuszczalne jest zespołowe ręczne przemieszczanie przedmiotów na odległość przekraczającą 25 metrów o masie przekraczającej 200 kg.

4. Przy zespołowym przenoszeniu przedmiotów należy zapewnić:
 - 1) dobór pracowników pod względem wzrostu i wieku oraz nadzór pracownika doświadczonego w zakresie stosowania odpowiednich sposobów ręcznego przemieszczania przedmiotów i organizacji pracy, wyznaczonego w tym celu przez pracodawcę,
 - 2) odstępy pomiędzy pracownikami co najmniej 0,75 metrów oraz stosowania odpowiedniego sprzętu pomocniczego.

III. Przemieszczanie materiałów szkodliwych i niebezpiecznych

1. Organizacja i metody prac związanych z ręcznym przemieszczaniem materiałów mogących stwarzać zagrożenie w związku z ich właściwościami (żrących, trujących, pyłących) powinny eliminować lub ograniczać te zagrożenia.
2. Niedopuszczalne jest przenoszenie przez jednego pracownika materiałów ciekłych-gorących, żrących albo o właściwościach szkodliwych dla zdrowia, których masa wraz z naczyniem i uchwytem przekracza 10 kg.
3. Balony szklane z kwasami lub innymi cieczami żrącymi powinny być przewożone na specjalnych wózkach.
4. W wyjątkowych przypadkach balony szklane mogą być przenoszone przez dwóch pracowników w odpowiednio wytrzymałych koszach z uchwytami.

IV. Przemieszczanie ładunków za pomocą poruszanych ręcznie wózków oraz taczek

Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości:

- 1) przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% dla wózków:
 - a) 2 kołowych 140 kg,
 - b) 3 i więcej kołowych 180 kg,
- 2) przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5% dla wózków:
 - a) 2 kołowych 100 kg,
 - b) 3 i więcej kołowych 140 kg,
- 3) wózki przemieszczane po szynach oraz wózki kołowe przemieszczane po pochylniach powinny posiadać sprawnie działające hamulce,
- 4) masa ładunku przemieszczanego na wózku szynowym, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać na jednego pracownika /kobiety/przy przemieszczaniu po terenie o nachyleniu:
 - a) nieprzekraczającym 2% - 240 kg,
 - b) większym niż 2% - 180 kg,
- 5) sposób ładowania oraz rozmieszczania ładunków na wózkach i taczkach powinien zapewniać ich równowagę i stabilność podczas przemieszczania, masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać przy przemieszczaniu:
 - a) po terenie płaskim o twardej gładkiej nawierzchni o nachyleniu nie przekraczającym 5% - 40 kg,
 - b) po terenie płaskim o twardej gładkiej nawierzchni o nachyleniu większym niż 5% - 30 kg,
 - c) po terenie o nierównej lub nieutwardzonej powierzchni – 60 % wartości określonych powyżej,
- 6) niedopuszczalne jest ręczne przemieszczanie ładunków na taczce po terenie o nachyleniu większym niż 8% oraz na odległość większą niż 200 m.