



Odpowiada  
prawnik  
Igor Marek  
z kancelarii  
„Teodorowski  
i Wojtaszak”  
z Krakowa

# Noszę w pracy ciężary Co mi się należy?

**Pracodawcy bardzo często lekceważą dopuszczalne limity i normy**

**R**azem z córką, która jest w trzecim miesiącu ciąży, pracujemy w hipermarkecie. Codziennie jesteśmy na nogach po kilkanaście godzin. Często muszę przynieść ciężary, córka na szczęście nie. Od pewnego czasu czuję ból w kręgosłupie od dźwigania w pracy. Czy jest wykaz prac uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia i czy chronią mnie jakieś przepisy? A może przysługuje mi dodatek za pracę w warunkach szkodliwych? Poza tym, czy to nie jest pierwszy krok w drodze do choroby zawodowej? Tylko jak ją udowodnić i co się wtedy należy? Chciałabym też wiedzieć, co przysługuje córce w ciąży.  
Halina G. z Radomia

cją ciała. Wśród nich znajduje się między innymi:

- ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów o masie przekraczającej 12 kg przy pracy stałej i 20 kg przy pracy dorywczej, gdy kobieta musi podnieść ciężary do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej;
- ręczna obsługa elementów urządzeń, np. dźwigni, korb, kół sterowniczych itp.
- ręczne przenoszenie pod górę, po pochylniach lub schodach, ciężarów o masie przekraczającej 8 kg przy pracy stałej i 15 kg przy dorywczej;
- przewożenie ciężarów o masie ponad 50 kg przy przewożeniu na taczkach jednokołowych, 80 kg na wózkach 2, 3 i 4-kołowych oraz 300 kg na wózkach po szynach.

Te dopuszczalne masy ciężarów obejmują też ciężar urządzenia transportowego i dotyczą przewożenia ciężarów po powierzchni równej, twardej i gładkiej.

## DLA KOBIET W CIĄŻY

i w okresie karmienia wszelkie wartości przy podnoszeniu, przenoszeniu lub przewożeniu ciężaru wynoszą 1/4 norm. Poza tym za szkodliwe dla nich uznaje się takie prace, jak:

- wymagające stania ponad 3 godz. podczas zmiany roboczej;
- prace w pozycji wymuszonej;
- prace przy nagłych zmianach temperatury powietrza w zakresie przekraczającym 15 st. C, również prace w mikroklimacie zimnym i gorącym przykraczającym pewne normy;
- prace przy monitorach ekranowych (np. przy kmputerze) ponad 4 godziny na dobę;



Kobiety nie mogą dźwigać ciężarów powyżej 12 kg. W wyjątkowych sytuacjach –20 kg, ale nie częściej niż 4 razy na godzinę

– prace narażające na działanie pól elektromagnetycznych i promieniowania (np. w laboratoriach czy stacjach epidemiologicznych).

Zabronione są też prace na wysokościach, gdzie ciężarne musiałyby się paść po drabinach, albo w wykopach, pod ziemią i w zbiornikach wodnych. Także prace w hałasie i drganiach oraz stwarzające ryzyko zakażeń wirusami.

**OCHRONA** to obowiązek pracodawcy. Musi on organizować odpowiednio pracę i wyposażać pracowników w sprzęt pomocniczy oraz środki ochrony indywidualnej. Kobiety, które pracują w warunkach uciążliwych i podczas zmiany roboczej ich organizm spala ponad 1100 kcal (4605 kJ), mogą domagać się posiłków regeneracyjnych. Mogą też zwrócić się

do pracodawcy, aby robił im przerwę w pracy na odpoczynek. Jednak zależy to od jego dobrej woli. Jeśli będzie ją miał, postara się też wyeliminować nadmierne obciążenie kręgosłupa i ograniczy do minimum odległości ręcznego przemieszczania przedmiotów.

## SZCZEGÓLNE WARUNKI

Warunki szczególne pracy to co innego niż praca w szkodliwych warunkach. Przede wszystkim dają one uprawnienia do wcześniejszej emerytury. Np. praca w garbarniach, przy wypieku pieczywa czy w zespołach pomocy doraźnej pogotowia ratunkowego. Praca w charakterze pracownika fizycznego w supermarkecie nie jest uznawana za pracę w szczególnych warunkach. Nie ma tu zastosowania rozporządzenie RM z 07.02.1983 r.

**WALCZ O LEPSZE WARUNKI**

(w sprawie wieku emerytalnego pracowników zatrudnionych w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze). Pracownik fizyczny nie jest uwzględniony w tym wykazie. Dlatego nie przysługują ci dodatki do wynagrodzenia.

## CHOROBY ZAWODOWE

są to przewlekłe choroby wywołane sposobem wykonywania pracy. Ich wykaz znajdziesz w DzU nr 132 z 2002 r., poz. 1115. Pracownik może domagać się za nie wysokiego zasiłku. Obowiązek zgłoszenia podejrzenia choroby zawodowej ciąży na pracodawcy lub lekarzu dokonującym badania. Sam pracownik też może zgłosić podejrzenie choroby. Musi on skontaktować się z:

- 1) państwowym inspektorem sanitarnym;
- 2) inspektorem pracy.

Państwowy inspektor sanitarny, po zgłoszeniu podejrzenia choroby zawodowej, kieruje pracownika na badanie do lekarza orzecznika. Powiadamia o tym pracodawcę i jednostkę podstawową służby medycyny pracy, z którą pracodawca zawarł umowę. Pracownicy supermarketów, które przenoszą ciężary tak jak i ty, coraz częściej skarżą się na bóle kręgosłupa, które uniemożliwiają im pracę. Ale schorzenia te nie są wymienione na liście chorób zawodowych, więc nie przysługują za nie zasiłki za utratę zdrowia w pracy. Takie zasiłki dostają np. nauczyciele za utratę głosu podczas prowadzenia lekcji lub leśnicy, którzy narażeni na kleszcze, nabywali się boreliozą.

Radzę jednak zgłosić się do lekarza, który może ci wydać przeciwwskazanie do wykonywania pracy określonego rodzaju. Zaświadczenie takiej treści możesz uzyskać też od lekarza podczas badania okresowego. Wtedy na pracodawcę ciąży obowiązek przeniesienia cie na inne stanowisko, nie wymagające tak dużego wysiłku fizycznego, albo inne zorganizowanie stanowiska pracy.

## Czy muszę pokryć długi męża?

Gdy robiłam zakupy w sklepie wielobranżowym w miejscowości, w której mieszkam, właścicielka zaczęła dopominać się ode mnie długu za zakupy. Zdziwiłam się, bo nigdy nie kupuję na kredyt. Powiedziała mi, że chodzi o kilkakrotne zakupy alkoholu „na zeszyt” dokonane przez męża. Czy mam obo-

wiązek spłacać alkoholowe długi męża?  
Karolina W. z Polkowic

Masz prawo odmówić spłaty długów, jakie na zakup alkoholu zaciągnął w sklepie twój mąż. Powinnaś poinformować właścicielkę sklepu, że przepisy zabraniają sprzedaży alkoholu na kredyt i domagać się, żeby definitywnie zaprzestala sprzedawania twoje-

mu mężowi alkoholu „na zeszyt”. A jeśli polubowna rozmowa nie odniesie skutku, możesz zgłosić sprawę do Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Za sprzedawanie alkoholu na kredyt sklep może utracić zezwolenia na sprzedaż alkoholu. **Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (DzU z 2007 r., nr 70, poz. 473 ze zm.)**

REKLAMA

## LOTERIA BANKOWA

Od 3 marca do 25 kwietnia 2008 roku.

BEZPŁATNA INFOLINIA  
0 800 700 900  
dla tel. kom. (071) 797 22 30  
koszt połączenia zgodny z taryfą operatora

Szczegóły w Oddziałach i sklepach współpracujących z AIG Bankiem oraz na [www.aigbank.pl](http://www.aigbank.pl). Wszelkie materiały promocyjno-reklamowe mają charakter wyłącznie informacyjny. Wizerunek nagród przedstawiony w materiałach reklamowych może odbiegać od ich rzeczywistego wyglądu.

WYBIERZ DOWOLNY PRODUKT Z NASZEJ OFERTY:

- pożyczkę gotówkową
- kartę kredytową
- lokatę
- zakupy na raty

... I WYGRYWAJ NAGRODY! HONDA CITY

100.000 złotych i ...  
4x

AIG AIG BANK POLSKA SA

finanse dla domu

## WARTO WIEDZIEĆ

**S**z twojej pensji dokonywane są potrącenia z tytułu niezapłaconych należności lub kredytów? Pamiętaj: wolne od potrąceń i wypłacane w całości są kwoty odpraw emerytalnych oraz nagród jubileuszowych.  
**DzU z 2003 r., nr 213, poz. 2081**

**S**podjąłś pracę zawodową? Pamiętaj o obowiązku zapisania się do jednego z Otwartych Funduszy Emerytalnych, którego zadaniem jest pomnażanie części twoich składek emerytalnych. Nie zwlekaj z tą decyzją. Jeśli bowiem sama nie wybierzesz OFE, to ZUS przydzieli ci jeden z nich drogą losowania. A różnią się one zarówno wysokością pobieranych opłat, jak i skutecznością w pomnażaniu pieniędzy przyszłych emerytów. Możesz więc trafić do funduszu, który nie najlepiej zapracuje na twoją emeryturę.  
**DzU z 2004 r., nr 159, poz. 1667**

Rankingi znajdziesz m.in. na stronach: [www.emerytalnefundusze.pl](http://www.emerytalnefundusze.pl) lub [www.e-gamma.pl](http://www.e-gamma.pl)

## ŚWIADCZENIA ZWIĄZANE Z CHOROZAMI ZAWODOWYMI

Zgodnie z art. 6 ustawy o ubezpieczeniu społecznym z tytułu wypadków przy pracy i chorób zawodowych przysługują następujące świadczenia:

- zasiłek chorobowy,
- świadczenie rehabilitacyjne,
- zasiłek wyrównawczy,
- jednorazowe odszkodowanie,
- renta z tytułu niezdolności,

do pracy, w tym renta szkoleniowa,

- renta rodzinna,
- dodatek do renty rodzinnej – dla sieroty zupełnej,
- dodatek pielęgnacyjny,
- pokrycie kosztów leczenia z zakresu stomatologii i szkieletu ochronnych oraz zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne.

## Kto płaci za dom opieki?

**Wkrótce będę zmuszona oddać mamę do domu opieki społecznej. Czy będę musiała pokrywać koszty pobytu mamy?**  
Barbara Z. z Legionowa

Każdy dom pomocy społecznej ma inne koszty utrzymania. Ustala je wójt – dla domu o zasięgu gminnym, starosta – dla domu o zasięgu powiatowym i marszałek województwa – dla domu o zasięgu regionalnym. Stawki

ogłasza w Wojewódzkim Dzienniku Urzędowym. Mieszkaniec DPS płaci 70 proc. ze swojego dochodu, ale nie więcej niż wynosi średni miesięczny koszt utrzymania. Z odpłatności całkowicie zwolnione są osoby, których dochód nie przekracza ustalonego w ustawie o pomocy społecznej kryterium dochodowego. Jest to 351 zł na osobę w rodzinie oraz 477 zł dla osoby gospodarującej samotnie.  
**Ustawa o pomocy społecznej (DzU z 2004 r., nr 64, poz. 593 ze zm.)**