

**WYKAZ PRAC UCIAŻLIWYCH, NIEBEZPIECZNYCH LUB SZKODLIWYCH DLA ZDROWIA KOBIET W
CIAŻY I KOBIET KARMIAĄCYCH DZIECKOPIERSIĄ.**

- I. Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów.
 1. Dla kobiet w ciąży:
 - 1) Wszystkie prace, przy których najważniejsze 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, 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 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 30N;
 - 5) Ręczne przenoszenie pod górę:
 - a) Przedmiotów przy pracy stałej,
 - b) Przedmiotów o masie przekraczającej 1 kg przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w pkt.
 - 6) Oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej :
 - 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.
 2. 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, zdefiniowanej w ust. 1 pkt. 1 – 12,5 kJ/min;
- 2) Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:
 - a) 6 kg – przy pracy stałej,
 - b) 10 kg – przy pracy dorywczej zdefiniowanej w ust. 1 pkt. 1;
- 3) Ręczna obsługa elementów urządzeń (dźwignie, 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, zdefiniowanej w ust. 1 pkt. 1,
 - b) Przy obsłudze jednoręcznej – 10 N przy pracy stałej i 25 N przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt. 1;
- 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, zdefiniowanej w ust. 1 pkt. 1;
- 5) Ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg – na wysokość ponad 4m lub na odległość przekraczającą 25m;
- 6) Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni , pochylniach, schodach, których maksymalny kat nachylenia nie przekracza 30° a wysokość 4m – przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg;
- 7) Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kat nachylenia przekracza 30°, a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej
 - a) 4 kg – przy pracy stałej,
 - b) 6 kg – przy pracy dorywczej, zdefiniowanej w ust. 1 pkt. 1;
- 8) Oburęczne przemieszczanie przedmiotów, jeżeli do zapoczątkowania ich ruchu jest niezbędne użycie siły przekraczającej:
 - a) 60 N – przy pchaniu,
 - b) 50N – przy ciągnięciu,
- 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,
- 10) Udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów,
- 11) Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych-gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia,
- 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%

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,

- 13) Przewożenie ładunków na wózku szynowym o masie przekraczającej łącznie z masą wózka:
 - a) 120 kg – przy przewożeniu po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 2%,
 - b) 90 kg – przy przewożeniu po terenie o nachyleniu większym niż 2%
- 14) Przewożenie ładunków;
 - a) Na taczce lub wózku wielokołowym po terenie o nachyleniu większym niż 8%,
 - b) Na taczce lub wózku wielokołowym na odległość przekraczającą 200m,
 - c) Na wózku szynowym po terenie o nachyleniu większym niż 4%,
 - d) Na wózku szynowym na odległość przekraczającą 400m.

II. Prace w mikroklimacie zimnym, gorącym i zmiennym

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

- 1) Prace wykonywane w mikroklimacie gorącym w warunkach, o których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia) , określa zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest większy od 1,0;
- 2) Prace wykonywane w mikroklimacie zimnym w warunkach, w których wskaźnik PMV (przewidywana ocena średnia) , określana zgodnie z Polską Normą dotyczącą tych prac, jest mniejszy od -1,0;
- 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.

III. Prace w narażeniu na hałas lub drgania.

Dla kobiet w ciąży:

- 1) Prace w warunkach narażenia na hałas, którego:
 - a) Poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu Pracy wymiaru czasu pracy przekracza wartość 65dB,
 - b) Szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130dB,
 - c) Maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110dB,
- 2) Prace w warunkach narażenia na hałas infradźwiękowy, którego równoważny poziom ciśnienia akustycznego skorygowany charakterystyką częstotliwości G, odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu Pracy wymiaru czasu pracy przekracza wartość 86dB,
- 3) Prace w warunkach narażenia na hałas ultradźwiękowy, którego:
 - a) Równoważne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwości środkowych od 10 kHz do 40 kHz, odniesione do 8 godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach kodeksu Pracy, wymiaru czasu pracy,
 - b) Maksymalne poziomy ciśnienia akustycznego w pasmach tercjowych o częstotliwościach środkowych od 10 kHz do 40 kHz
- przekraczają następujące wartości:

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

- 4) Prace w warunkach narażenia na drgania działające na organizm przez kończyny górne, których:
 - a) Wartość ekspozycji dziennej, wyrażonej w postaci równoważnej energetycznie dla 8 godzi działania sumy wektorowej skutecznych, skorygowanych częstotliwości przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (a_{hwx} , a_{hwy} , a_{hwz}) , przekracza 1m/s^2 ,
 - b) Wartość ekspozycji trwającej 30 minut i krócej, wyrażonej w postaci sumy wektorowej skutecznych, skorygowanych częstotliwościowo przyspieszeń drgań wyznaczonych dla trzech składowych kierunkowych (a_{hwx} , a_{hwy} , a_{hwz}) przekracza 4m/s^2 ;
 - 5) Wszystkie prace w warunkach narażenia na drgania o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka.
- IV. Prace narażające na działanie pola elektromagnetycznego o częstotliwości od 0 Hz do 300 GHz oraz promieniowanie jonizującego.
1. Dla kobiet w ciąży:
 - 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;
 - 2) Prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące określonych w przepisach Prawa atomowego,
 2. Dla kobiet karmiących dziecko piersią - prace w warunkach narażenia na promieniowanie jonizujące określonych w przepisach Prawa atomowego.
- V. Prace o podwyższonym lub obniżonym ciśnieniu.

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią – prace nurków, prace w zbiornikach ciśnieniowych oraz wszystkie prace w warunkach podwyższonego lub obniżonego ciśnienia.

VI. Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi

1. Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:
 - 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 lub inwazyjnymi.
2. Dla kobiet w ciąży – 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 przebiegu ciąży, w tym rozwój płodu.

VII. Praca w narażeniu na działanie szkodliwych substancji chemicznych.

Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:

- 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 roku w sprawie klasyfikacji, oznakowania i pakowania substancji i mieszanin, zmieniającym i uchylającym dyrektywę 67/548/EWG i 1999/45/WE oraz zmieniającymi rozporządzenie (WE) nr 1907/2006 (Dz. Urz. UE L 353 z 31.12.2008 str. 1 z późn. zm.) w jednej lub kilku z następujących klas lub kategorii zagrożenia wraz z jednym lub kilkoma następującymi zwrotami wskazującymi rodzaj zagrożenia:
 - a) Działanie mutagenne na komórki rozrodcze, kategoria 1A, lub 1B, 2 (H340, H341)
 - b) Rakotwórczość, kategoria 1A, 1B lub 2 (H350, H350i, H351),
 - 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)
- nienależnie od ich stężenia w środowisku pracy,
- 2) prace w narażeniu na niżej wymienione substancje chemiczne niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy:
 - a) Czynniki chemiczne o znanym i niebezpiecznym wchłanianiu przez skórę,
 - b) Leki cytostatyczne,
 - c) Mangan,
 - d) Syntetyczne estrogeny i progestrony,
 - e) Tlenek węgla,
 - f) Ołów i jego związki organiczne i nieorganiczne,,
 - g) Rtęć i jej związki organiczne i nieorganiczne,
- 3) Prace w narażeniu na działanie rozpuszczalników organicznych, jeżeli ich stężeniu 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,
- 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, wymienione w przepisach w sprawie substancji chemicznych, ich mieszanin, czynników lub procesów technologicznych o działaniu rakotwórczym lub mutagennym w środowisku pracy.

VIII. Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznymi.

1. Dla kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią:
 - 1) Prace przy wykopach oraz w zbiornikach i kanałach,
 - 2) Prace pod ziemią we wszelkiego rodzaju kopalniach,
 - 3) Prace w wymuszonym rytmie pracy 9 na przykład taśmie)
 - 4) Inne prace stwarzające ryzyko ciężkiego urazu fizycznego lub psychicznego, w tym gaszenia pożarów, udział w akcjach ratownictwa chemicznego, usuwanie skutków awarii, prace z materiałami wybuchowymi, prace przy uboju zwierząt hodowlanych oraz obsłudze rozplodników.
2. Dla kobiet w ciąży – 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 klamrach.

BURMISTRZ

mgr Joanna Suska