

## WYKAZ PRAC SZCZEGÓLNIIE UCIAŹLIWYCH LUB SZKODLIWYCH

### DLA ZDROWIA KOBIET

#### 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. / 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. Ręczne podnoszenie pod górę – po pochylniach, schodach, itp., których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30<sup>0</sup>, a wysokość 5 m – 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 /.
4. Przewożenie ciężarów o masie przekraczającej 80 kg, na wózkach 2, 3 i 4 – kołowych /ciężar obejmuje również masę urządzenia transportowego, a transport odbywa się po powierzchni równej, twardej i gładkiej o pochyleniu nie większym niż 2; w przypadku przewożenia po powierzchni nierównej, masa ciężarów nie może przekraczać 48 kg /.
5. Dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią:
  - 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 pkt 2 – 4, jeżeli występuje przekroczenie ¼ określonych w nich wartości;
  - 3) prace w pozycji wymuszonej;
  - 4) prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej.

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

Dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią:

1. Praca w warunkach, w których wskaźnik PMV / przewidywana ocena średnia /, określany zgodnie z Polską Normą, jest większy od 1,5;
2. Prace w warunkach, 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<sup>o</sup> C.

### **III. Praca w hałasie i drganiach.**

Dla kobiet w ciąży:

1. Prace w warunkach narażenia na hałas, którego:
  - 1) poziom ekspozycji odniesiony do 8 godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w Kodeksie Pracy, wymiaru czasu pracy przekracza 65 dB;
  - 2) szczytowy poziom dźwięku C przekracza 130 dB;
  - 3) maksymalny poziom dźwięku A przekracza 110 dB.
2. Wszystkie prace w warunkach narażenia na drgania o ogólnym oddziaływaniu na organizm człowieka.

### **IV. Prace przy monitorach ekranowych.**

Dla kobiet w ciąży – prace przy obsłudze monitora ekranowego – powyżej 4 godzin na dobę.

### **V. Prace na wysokościach.**

Dla kobiet w ciąży – 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 drabinie.