Załącznik nr 1 do Zarządzenia Nr 40/2018

Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 15.01.2018 r.

„Załącznik nr 1 do Regulaminu pracy”

##### Wykaz prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet,

##### kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią

1. **Dla kobiet nie będących w ciąży i nie karmiących dziecka piersią**
   1. **Ręczne prace transportowe oraz inne prace związane z wysiłkiem fizycznym**

Wydatek energetyczny netto niezbędny do wykonywania pracy związanej z wysiłkiem fizycznym, w tym z podnoszeniem i przenoszeniem przedmiotów, w czasie zmiany roboczej nie może przekraczać dla kobiet 5000 kJ, a przy pracy dorywczej 20 kJ/min.

1. Masa przedmiotów podnoszonych i przenoszonych przez jednego pracownika nie może przekraczać dla kobiet – 12 kg przy pracy stałej oraz 20 kg przy pracy dorywczej (nie częściej niż 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas wykonywania tych prac nie przekracza 4 godzin na dobę).
2. Masa przedmiotów podnoszonych przez jednego pracownika na wysokość powyżej obręczy barkowej nie może przekraczać dla kobiet – 8 kg przy pracy stałej oraz 14 kg przy pracy dorywczej.
3. 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 dla kobiet.
4. Dopuszczalna masa ładunku przemieszczanego na wózku po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni, łącznie z masą wózka, nie może przekraczać następujących wartości dla kobiet:
5. przemieszczanie po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% dla wózków 2-kołowych 140 kg, dla wózków 3-kołowych 180 kg,
6. przemieszczanie po terenie o nachyleniu większym niż 5% dla wózków 2-kołowych 100 kg, dla wózków 3-kołowych 140 kg.
7. Masa ładunku przemieszczanego na wózku jednokołowym (taczce), łącznie z masą taczki, nie może przekraczać dla kobiet przy przemieszczaniu:
8. po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu nieprzekraczającym 5 % - 40 kg,
9. po terenie płaskim o twardej i gładkiej nawierzchni o nachyleniu większym niż 5 % - 30 kg.
10. **Dla kobiet w ciąży**
    1. **Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów**
11. Wszystkie prace, przy których najwyższe 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.
12. Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 3 kg.
13. Ręczne przenoszenie pod górę:
14. przedmiotów przy pracy stałej,
15. przedmiotów o masie przekraczającej 1 kg przy pracy dorywczej.
16. Ręczne przetaczanie i wtaczanie przedmiotów o kształtach okrągłych oraz udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów.
17. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia.
18. Przewożenie ładunków na wózku jednokołowym (taczce) i wózku wielokołowym poruszanym ręcznie.
19. Prace w pozycji wymuszonej.
20. Prace w pozycji stojącej łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej, przy czym czas spęczony w pozycji stojącej nie może jednorazowo przekraczać 15 minut, po którym to czasie powinna nastąpić 15-minutowa przerwa.
21. 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.
    1. **Prace w narażeniu na hałas i drgania**

Prace w warunkach narażenia na hałas, którego:

1. poziom ekspozycji odniesiony do 8-godzinnego dobowego lub do przeciętnego tygodniowego, określonego w przepisach Kodeksu pracy, wymiaru czasu pracy przekracza 65 dB,
2. szczytowy poziom dźwięku C przekracza wartość 130 dB,
3. maksymalny poziom dźwięku A przekracza wartość 110 dB.
   1. **Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi**
4. Prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmą.
5. Prace przy obsłudze zwierząt dotkniętych chorobami zakaźnymi lub inwazyjnymi.
6. 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 przebieg ciąży, w tym rozwój płodu.
   1. **Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznymi**
7. Prace w wykopach oraz w zbiornikach i kanałach.
8. 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.
9. **Dla kobiet karmiących dziecko piersią**
10. **Prace związane z nadmiernym wysiłkiem fizycznym, w tym ręcznym transportem ciężarów**
11. 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 (wykonywanej do 4 razy na godzinę, jeżeli łączny czas takiej pracy nie przekracza 4 godzin na dobę) – 12,5 kJ/min.
12. Ręczne podnoszenie i przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej:
13. 6 kg – przy pracy stałej,
14. 10 kg – przy pracy dorywczej.
15. Ręczne przenoszenie przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg – na wysokość ponad 4 m lub na odległość przekraczającą 25 m.
16. Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia nie przekracza 30o, a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej 6 kg.
17. Ręczne przenoszenie pod górę – po nierównej powierzchni, pochylniach, schodach, których maksymalny kąt nachylenia przekracza 30o, a wysokość 4 m – przedmiotów o masie przekraczającej:
18. 4 kg – przy pracy stałej,
19. 6 kg – przy pracy dorywczej.
20. Udział w zespołowym przemieszczaniu przedmiotów.
21. Ręczne przenoszenie materiałów ciekłych – gorących, żrących lub o właściwościach szkodliwych dla zdrowia.
22. Przewożenie ładunków o masie przekraczającej:
23. 20 kg – przy przewożeniu na taczce po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 15 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%,
24. 70 kg – przy przewożeniu na wózku 2-kołowym po terenie o nachyleniu nieprzekraczającym 5% lub 50 kg – po terenie o nachyleniu większym niż 5%,
25. 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.

1. **Prace w kontakcie ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi**
2. Prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej i półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmą.
3. Prace przy obsłudze zwierząt dotkniętych chorobami zakaźnymi lub inwazyjnymi.
4. **Prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi lub psychicznymi**

Prace w wykopach oraz w wyrobiskach i kanałach.