

WYKAZ PRAC WZBRONIONYCH KOBIECIOM

1) W zakresie podnoszenia i przenoszenia ciężarów:

L.p.	Sposób przemieszczenia ciężarów	Najwyższa norma na osobę (w kg)	Uwagi
1.	Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów po powierzchni płaskiej a) przy pracy stałej b) przy pracy dorywczej	12 kg 20 kg	
2.	Ręczne przenoszenie ciężarów pod górę a) przy pracy stałej b) przy pracy dorywczej (do 4 razy na godzinę w czasie zmiany roboczej)	8 kg 15 kg	
3.	Ręczne podnoszenie i przenoszenie ciężarów a) po powierzchni płaskiej - przy pracy stałej - przy pracy dorywczej b) pod górę/schody - przy pracy stałej - przy pracy dorywczej	3 kg 5 kg 2 kg 3,75 kg	dot. kobiet w ciąży i w okresie karmienia

2) Kobiectom w ciąży i okresie karmienia zabrania się:

- a) pracy w pozycji wymuszonej
- b) pracy w pozycji stojącej, łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej

3) Kobiectom w ciąży zabrania się:

- a) pracy przy obsłudze monitorów ekranowych – powyżej 4 godziny na dobę
- b) pracy na wysokości zagrażającej upadkiem
- c) wchodzenia i schodzenia po drabinach