

## STOPIEŃ CIĘŻKOŚCI PRACY<sup>1</sup>

### **WAŻNE:**

Niniejsza kwerenda jest materiałem pomocniczym do wykorzystania przy opisywaniu pkt. **2.4 Wymagania psychofizyczne i zdrowotne** w sekcji **Wymagania zdrowotne**.

Biorąc pod uwagę tylko wydatkowaną przez pracownika w czasie pracy energię, bez uwzględniania innych elementów, wyróżnia się 5 kategorii prac:

- 1) Prace lekkie** – w szczególności np.: administrator, agent ochrony mienia i osób, agent ubezpieczeniowy, bibliotekarz, detektyw, doradca zawodowy, farmaceuta, fryzjer, fotograf, hostessa, hotelarz (organizator usług hotelarskich), instruktor nauki jazdy, kierowca, księgowy, konserwator dzieł sztuki, kompozytor, kosmetyczka, maszynistka, magazynier (sprzedawca-magazynier), notariusz, opiekunka dziecięca, optyk okularowy, parkingowy, pilot wycieczek, portier, pracownik pomocy społecznej, pracownik socjalny, prokurator, psycholog, radca prawny, realizator dźwięku, sekretarka, prawnik, sprzedawca w handlu hurtowym (hurtownik), sprzedawca na stacji paliw, szwaczka, ślusarz, technik analityki medycznej, technik BHP, technik ekonomista, technik elektronik, technik poligraf (drukarnik, poligraf), technik włókiennik, telefonistka, zaopatrzeniowiec, zegarmistrz i inne.
- 2) Prace lekkie/średnio ciężkie** – w szczególności: geolog, introligator, inżynier hutnik, lekarz, nauczyciel, sędzia sportowy, strażnik miejski, trener, wartownik, sprzątaczką i inne.
- 3) Prace średnio ciężkie** – w szczególności np.: akwizytor, artysta malarz, artysta rzeźbiarz, barman (bufetowa), cukiernik-ciastkarz, frezer, gospodarz domu, elektromonter (elektryk), maglarz, masarz, mechanik pojazdów samochodowych, młynarz, obuwnik, operator koparki, pomoc domowa, policjant, prasowacz, pielęgniarz, szewc, szlifierz, stolarz budowlany, ślusarz konstrukcji stalowych, ślusarz narzędziowy, tapicer, technik rolnik (ogrodnik, leśnik), tokarz, wikliniarz, zamiatacz i inne.
- 4) Prace ciężkie** – w szczególności np.: betoniarz, zbrojarz, brukarz, choreograf, aktor, doręczyciel pocztowy (listonosz), dżokej, glazurnik, hutnik-dmuchacz szkła, inżynier pożarnictwa, kamieniarz, kowal, masażysta, marynarz, monter konstrukcji metalowych, murarz, posadzkarz, ratownik górski, specjalista rehabilitacji ruchowej, masażysta, tancerz, ubojowy i inne.
- 5) Prace bardzo ciężkie** – w szczególności np.: doker, drwal, górnik, nurek, przędzacz, przetwórcą ryb (rybak-przetwórcą), strażak i inne.

### **Bardzo istotne dla „ciężkości” pracy (poza wydatkiem energetycznym) jest obciążenie umysłowe.**

Jest wiele zawodów, w których pierwszoplanowe jest posługiwanie się operacjami umysłowymi, takimi jak np.: rozwiązywanie problemów, analizowanie, wnioskowanie, wyjaśnianie, rozumowanie logiczne, wyobraźnia i myślenie twórcze, motywowanie, negocjowanie i inne.

Są również zawody i stanowiska pracy, w przypadku których praca wiąże się z narażeniem życia i (lub) zdrowia osoby wykonującej ją lub z zagrożeniem dla innych ludzi.

Zagrożenia mogą wynikać:

- z charakteru wykonywanych czynności (np. policjant, instruktor lotnictwa, dekarz), z występowania w środowisku pracy zagrożeń fizycznych (np. materiały wybuchowe – saper, żywioty – strażak, prąd elektryczny – monter pogotowia energetycznego),
- z wysokiego poziomu obciążenia psychicznego (np. strażnik więzienny, dyżurny ruchu kolejowego, nurek), czy też obsługi urządzeń wymagających szczególnych predyspozycji psychofizycznych (pilot, maszynista, operator koparki). Wykonywanie tych zawodów wiąże się z koniecznością prawidłowej koncentracji uwagi, podzielnością uwagi, zdolnością kojarzenia, zapamiętywania, zdolnością nawiązywania kontaktów z ludźmi, zdolnością podejmowania szybkich i trafnych decyzji, itd.

<sup>1</sup> Na podstawie: Lipowska M., Wawrzyńczyk-Kaplińska: Wykonywanie zawodu ocena niezdolności do pracy. W: Standardy orzecznictwa lekarskiego. Wydanie II. Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Warszawa 2013, s. 12-14.

**INFODORADCA+**  
**Materiał pomocniczy dla ekspertów metodologicznych i autorów opisów IoZ**

Przykłady wykorzystania kwerendy

**Wymagania zdrowotne**

Praca **specjalisty systemów rozpoznawania mowy** pod względem wydatku energetycznego należy do prac lekkich. Występuje w niej również obciążenie umysłowe związane np. z analizowaniem, rozwiązywaniem problemów i podejmowaniem decyzji.

W tym zawodzie wymagana jest ogólna sprawność fizyczna, dobry słuch i wzrok oraz sprawność rąk. Przeciwwskazaniami do wykonywania zawodu są m.in.: wady wzroku i słuchu nie poddające się korekcji, wady wymowy. Funkcjonowanie w warunkach ciągłego stresu, pod presją czasu utrudnia pracę osobom z chorobami układu krążenia i układu nerwowego.

**Wymagania zdrowotne**

Do pracy w zawodzie **monter sprzętu oświetleniowego i lamp elektrycznych** wymagany jest ogólny dobry stan zdrowia, sprawność fizyczna, dobry wzrok oraz sprawność zmysłu dotyku. Pod względem wydatku energetycznego praca w tym zawodzie należy do prac średnio ciężkich. Nie występują w niej specyficzne obciążenia umysłowe.

Do przeciwwskazań uniemożliwiających pracę w zawodzie monter sprzętu oświetleniowego i lamp elektrycznych można zaliczyć:

- wady wzroku w stopniu uniemożliwiającym korekcję za pomocą okularów,
- astygmatyzm,
- zaburzenia widzenia barwnego,
- dysfunkcję kończyn górnych w zakresie precyzyjnego chwytania, sięgania, przenoszenia, skręcania, rozłączania.

**Wymagania zdrowotne**

Praca **specjalista do spraw organizacji usług gastronomicznych, hotelowych i turystycznych** pod względem wydatku energetycznego należy do prac lekkich. Występuje w niej również obciążenie umysłowe związane np. z organizowaniem, analizowaniem, rozwiązywaniem problemów, podejmowaniem decyzji, negocjowaniem.

Przeciwwskazaniami do wykonywania zawodu specjalista do spraw organizacji usług gastronomicznych, hotelowych i turystycznych są m.in.:

- poważne schorzenia wzroku,
- wady słuchu,
- wady wymowy,
- zaburzenia równowagi oraz padaczka,
- zaburzenia układu krążenia,
- niska odporność psychiczna.

Komentarz:

- To co na czerwono to efekt analizy **niniejszej kwerendy** oraz zapisów w sekcji danego opisu: **Wymagania psychofizyczne**.
- To co na niebiesko to efekt analizy zapisów w sekcji danego opisu: **Zagrożenia mające wpływ na bezpieczeństwo pracy** oraz w sekcji: **Wymagania psychofizyczne**.
- W niektórych zawodach (np. kosmetyczka) dopisujemy:  
*Do wykonywania zawodu kosmetyczka wymagane jest aktualne orzeczenie (zaświadczenie wydane przez lekarza medycyny pracy) do celów sanitarno-epidemiologicznych stwierdzające zdolność do wykonywania pracy.*
- Porównywalny sposób zapisu dla sekcji „Wymagania zdrowotne”, na bazie powyższych przykładów, dotyczy wszystkich zawodów będących w stadium opisywania i weryfikacji.

Przygotował: dr inż. Krzysztof Symela – Ekspert kluczowy ds. tworzenia IoZ