



EMERYTURY POMOSTOWE



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH



Kogo uznajemy za pracownika wykonującego prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.....	3
Jaką pracę uznajemy za pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.....	4
Jakie są możliwości uzyskania emerytury pomostowej.....	4
Jakie warunki musisz spełnić, żeby otrzymać emeryturę pomostową na ogólnych zasadach.....	5
Jak ustalamy okres pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.....	5
Jakich okresów nie uwzględniamy przy ustalaniu stażu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.....	6
Jak ustalamy twój staż ubezpieczeniowy.....	6
Wykonywanie pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze po 31 grudnia 2008 r.	7
Czy musisz rozwiązać stosunek pracy, żeby dostać emeryturę pomostową.....	7
Kiedy możesz dostać emeryturę pomostową jako żołnierz lub funkcjonariusz zwolniony ze służby.....	8
Kiedy możesz dostać emeryturę pomostową na szczególnych zasadach.....	9
Kiedy możesz dostać emeryturę pomostową z tytułu pracy górniczej.....	12
Kiedy możesz uzyskać emeryturę pomostową dla osób, które zakończyły pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze przed 2009 r.	13
Od kiedy powstaje prawo do emerytury pomostowej.....	14
Do kiedy przysługuje emerytura pomostowa.....	14
Jak obliczamy emeryturę pomostową.....	15
Czy możemy przeliczyć wysokość twojej emerytury pomostowej.....	16
Jakie dokumenty powinienes nam dostarczyć, żebyśmy mogli przyznać ci emeryturę pomostową.....	16
Na jakich zasadach wypłacamy emeryturę pomostową.....	17
Czy możesz odwołać się od naszej decyzji.....	18
Czy możesz dorabiać do emerytury pomostowej.....	18
Czy możesz pobierać emeryturę pomostową wraz z innymi świadczeniami emerytalnymi lub rentowymi.....	18
Podstawa prawna.....	19

O emeryturę pomostową mogą ubiegać się zarówno kobiety, jak i mężczyźni. W tej ulotce dla uproszczenia używamy czasowników w rodzaju męskim, chyba że dana informacja dotyczy wyłącznie kobiet.

Możesz ubiegać się o emeryturę pomostową, tylko jeśli urodziłeś się po 1948 r. i wykonywałeś prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Aby ją otrzymać, musisz m.in. osiągnąć odpowiedni wiek i udowodnić wystarczający staż ubezpieczeniowy, w tym staż pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

Emeryturę pomostową – w odróżnieniu od wcześniejszych emerytur, które przyznajemy według starych zasad – w całości obliczamy na nowych zasadach. Oznacza to, że wyliczamy ją na podstawie zwaloryzowanych składek emerytalnych zgromadzonych na Twoim koncie w ZUS oraz zwaloryzowanego kapitału początkowego.

KOGO UZNAJEMY ZA PRACOWNIKA WYKONUJĄCEGO PRACĘ W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH LUB O SZCZEGÓLNYM CHARAKTERZE

- Osoby zatrudnione w pełnym wymiarze czasu pracy przy pracach w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Prace te są wymienione w załącznikach nr 1 lub nr 2 do ustawy o emeryturach pomostowych. Załączniki te będziemy określać w tej ulotce jako **nowe wykazy prac**.
- Osoby, które przed 1 stycznia 2009 r. były zatrudnione stale i w pełnym wymiarze czasu pracy przy pracach w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze w rozumieniu przepisów:
 - art. 32 lub 33 ustawy emerytalnej,
 - rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie wieku emerytalnego pracowników zatrudnionych w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze.Dalej przepisy te będziemy określać jako **stare wykazy prac**.
- Zawodowych tancerzy ubezpieczonych z tytułu działalności artystycznej, którzy wykonują pracę związaną z bardzo dużym wysiłkiem fizycznym.

Za pracowników wykonujących prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze możemy uznać tylko osoby, które są zatrudnione przy takich pracach w ramach stosunku pracy. Jeśli wykonywałeś je np. na podstawie umowy zlecenia czy umowy o dzieło, nie byłeś pracownikiem w rozumieniu ustawy o emeryturach pomostowych. W tej sytuacji nie możemy przyznać Ci tego świadczenia.

Nie ma za to znaczenia forma organizacyjno-prawna pracodawcy. Weźmiemy pod uwagę prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, które wykonywałeś zarówno w przedsiębiorstwie państwowym, jak i w prywatnej firmie.

JAKĄ PRACĘ UZNAJEMY ZA PRACĘ W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH LUB O SZCZEGÓLNYM CHARAKTERZE

Pracami w szczególnych warunkach są prace związane z czynnikami ryzyka, które:

- z dużym prawdopodobieństwem mogą wraz z upływem czasu spowodować trwałe pogorszenie stanu zdrowia,
- są wykonywane w szczególnych warunkach środowiska pracy,
- są determinowane siłami natury lub procesami technologicznymi,
- pomimo zastosowania środków profilaktycznych wymagają od pracowników działań, które przekraczają ich możliwości; możliwości te są ograniczane w wyniku procesu starzenia się jeszcze przed osiągnięciem wieku emerytalnego w stopniu, który utrudnia pracę na dotychczasowym stanowisku.

Prace w szczególnych warunkach to m.in.:

- prace pod ziemią,
- prace na wodzie i pod wodą,
- prace w powietrzu,
- prace w warunkach gorącego i zimnego mikroklimatu,
- bardzo ciężkie prace fizyczne,
- prace w warunkach podwyższonego ciśnienia atmosferycznego,
- ciężkie prace fizyczne związane z bardzo dużym obciążeniem statycznym, np.:
 - prace rybaków morskich,
 - prace w powietrzu wykonywane na statkach powietrznych przez personel pokładowy.

Szczegółowy wykaz prac w szczególnych warunkach znajdziesz w załączniku nr 1 do ustawy o emeryturach pomostowych.

Natomiast **prace o szczególnym charakterze** to prace wymagające szczególnej odpowiedzialności oraz szczególnej sprawności psychofizycznej. Możliwość ich należytego wykonywania w sposób, który nie zagraża bezpieczeństwu publicznemu (w tym zdrowiu lub życiu innych osób), zmniejsza się znacząco jeszcze przed osiągnięciem wieku emerytalnego. Wykaz tych prac znajdziesz w załączniku nr 2 do ustawy o emeryturach pomostowych.

JAKIE SĄ MOŻLIWOŚCI UZYSKANIA EMERYTURY POMOSTOWEJ

Emeryturę pomostową możesz uzyskać:

- na ogólnych zasadach (art. 4 ustawy o emeryturach pomostowych) – jeżeli jesteś pracownikiem wykonującym prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, które są wymienione w **nowych wykazach prac**,
- na szczególnych zasadach (art. 5–10 ustawy o emeryturach pomostowych) – jeżeli jesteś pracownikiem wykonującym prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, które są wymienione w **określonych punktach nowych wykazów prac**.

Odrębne zasady przechodzenia na emeryturę pomostową dotyczą żołnierzy zawodowych i funkcjonariuszy tzw. służb mundurowych zwolnionych ze służby oraz osób, które wykonują prace górnicze wymienione w art. 50c ust. 1 ustawy emerytalnej.

JAKIE WARUNKI MUSISZ SPEŁNIĆ, ŻEBY OTRZYMAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ NA OGÓLNYCH ZASADACH

Możesz przejść na emeryturę pomostową, jeśli spełniasz wszystkie te warunki:

- urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r.,
- masz co najmniej 55 lat, jeśli jesteś kobietą, lub co najmniej 60 lat, jeśli jesteś mężczyzną,
- udowodniłeś, że przez co najmniej 15 lat wykonywałeś prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze,
- masz staż ubezpieczeniowy (suma okresów składkowych i nieskładkowych), który wynosi co najmniej 20 lat, jeśli jesteś kobietą, albo 25 lat, jeśli jesteś mężczyzną,
- po 31 grudnia 2008 r. wykonywałeś pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, która jest wymieniona w nowych wykazach prac.

JAK USTALAMY OKRES PRACY W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH LUB O SZCZEGÓLNYM CHARAKTERZE

Aby ustalić wskazany okres pracy, sumujemy:

- okresy pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze wymienionej w starych wykazach prac, którą wykonywałeś przed 1 stycznia 2009 r. stale i w pełnym wymiarze czasu pracy,
- okresy pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze wymienionej w nowych wykazach prac, którą wykonywałeś w pełnym wymiarze czasu pracy, niezależnie od tego, kiedy ją wykonywałeś.

Przykład 1

Pan Wojciech ubiega się o emeryturę pomostową. Pracował w szczególnych warunkach:

- od 1 stycznia 1999 r. do 31 grudnia 2007 r. na stanowisku pilarza (czyli przy pracy wymienionej w starym wykazie prac – w wykazie A rozporządzenia),
- od 1 stycznia 2008 r. do 31 marca 2015 r. wykonywał pracę bezpośrednio przy ręcznej ścinie drzew przenośną pilarką z piłą tańcuchową (czyli przy pracy wymienionej w nowym wykazie prac – w załączniku nr 1 do ustawy o emeryturach pomostowych).

Gdy będziemy ustalać, czy pan Wojciech ma 15-letni okres zatrudnienia w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, uwzględnimy obydwa te okresy.

Przykład 2

Pan Józef chce wystąpić o przyznanie emerytury pomostowej. Od 1 stycznia 1993 r. do 31 grudnia 1996 r. pracował na kolei. Jest to praca w szczególnych warunkach wymieniona w wykazie A rozporządzenia. Od 1 stycznia 1999 r. jest zatrudniony w szczególnych warunkach jako kominiarz, czyli przy pracy wymienionej w dziale IX wykazu A rozporządzenia.

Gdy będziemy ustalać, czy pan Józef ma 15-letni okres pracy w szczególnych warunkach, zsumujemy 4-letnią pracę na kolei (1993–1996) i okres zatrudnienia w zawodzie kominiarza od 1 stycznia 1999 r. do 31 grudnia 2008 r. Praca kominiarza nie jest wymieniona w nowych wykazach prac. Z tego powodu nie możemy zaliczyć okresu wykonywania takiej pracy po 31 grudnia 2008 r. do stażu pracy w szczególnych warunkach.

JAKICH OKRESÓW NIE UWZGLĘDNIAMY PRZY USTALANIU STAŻU PRACY W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH LUB O SZCZEGÓLNYM CHARAKTERZE

Przy ustalaniu stażu pracy nie wliczamy okresów:

- niezdolności do pracy, za które pobrałeś wynagrodzenie, zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- za które otrzymałeś zasiłek opiekuńczy lub macierzyński,
- urlopu wychowawczego,
- urlopu bezpłatnego.

Jeśli pracujesz jako nauczyciel, to nie uwzględniamy też m.in. okresów:

- urlopu dla poratowania zdrowia,
- urlopu szkoleniowego,
- urlopu na dalsze kształcenie się,
- pozostawania w stanie nieczynnym.

Przykład 3

Od 1 stycznia 2008 r. do 31 stycznia 2024 r. pani Małgorzata pracowała jako nauczycielka w ośrodku szkolno-wychowawczym. Jest to praca wymieniona w nowym wykazie jako praca o szczególnym charakterze. W tym czasie przez 6 miesięcy miała zwolnienia lekarskie i pobierała wynagrodzenie za czas niezdolności do pracy oraz zasiłek chorobowy. Przez 3 miesiące była na urlopie bezpłatnym, a przez pół roku korzystała z urlopu dla poratowania zdrowia.

1 lutego 2024 r. pani Małgorzata złożyła wniosek o emeryturę pomostową. Kiedy ustalaliśmy, czy pani Małgorzata ma 15-letni okres zatrudnienia o szczególnym charakterze, wyłączyliśmy okresy pobierania świadczeń chorobowych, urlopu bezpłatnego i urlopu dla poratowania zdrowia. Z tego powodu jej staż pracy o szczególnym charakterze wyniósł 14 lat i 10 miesięcy. Nie mogła więc uzyskać prawa do tego świadczenia.

JAK USTALAMY TWÓJ STAŻ UBEZPIECZENIOWY

Gdy ustalamy staż ubezpieczeniowy wymagany do przyznania emerytury pomostowej (20 lat dla kobiet i 25 lat dla mężczyzn), uwzględniamy:

- okresy składkowe; są to głównie:
 - okresy opłacania składek na ubezpieczenia społeczne, np. okresy zatrudnienia, prowadzenia działalności gospodarczej,
 - niektóre okresy, za które składka nie została opłacona, bo nie było takiego obowiązku,
- okresy nieskładkowe; są to okresy braku aktywności zawodowej, za które nie zostały odprowadzone składki na ubezpieczenia społeczne, m.in. okresy:
 - pobierania wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy, zasiłku chorobowego, świadczenia przedemerytalnego,
 - studiów wyższych.

Okresy nieskładkowe uwzględniamy tylko w części, która nie przekracza $\frac{1}{3}$ okresów składkowych.

Przy ustalaniu stażu ubezpieczeniowego do przyznania emerytury pomostowej nie bierzemy pod uwagę tzw. okresów rolnych. Są to okresy opłacania składek na ubezpieczenie społeczne rolników i okresy prowadzenia gospodarstwa rolnego lub pracy w tym gospodarstwie przed objęciem rolników ubezpieczeniem społecznym z tego tytułu.

Przykład 4

Pan Marcin ubiega się o przyznanie emerytury pomostowej. Udowodnił 15 lat składkowych, 10 lat nieskładkowych oraz 5 lat opłacania składek na ubezpieczenie społeczne rolników. Okresy nieskładkowe możemy uwzględnić przy ustalaniu wymaganego 25-letniego stażu ubezpieczeniowego tylko w części, która nie przekracza $\frac{1}{3}$ okresów składkowych. W tym przypadku to 5 lat ($\frac{1}{3} \times 15$). Pan Marcin ma obecnie tylko 20 lat składkowych i nieskładkowych, ponieważ nie możemy wliczyć 5-letniego okresu opłacania składek na ubezpieczenie społeczne rolników. Przy takim stażu pan Marcin nie może otrzymać emerytury pomostowej.

WYKONYWANIE PRACY W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH LUB O SZCZEGÓLNYM CHARAKTERZE PO 31 GRUDNIA 2008 R.

Emerytura pomostowa na ogólnych zasadach przysługuje Ci, jeśli wykonywałeś pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze po 31 grudnia 2008 r. Gdy ustalamy, czy spełniasz ten warunek, uwzględniamy tylko okresy wymienione w nowych wykazach prac.

Wystarczy, że po 31 grudnia 2008 r. przynajmniej przez jeden dzień wykonywałeś taką pracę, a uznamy, że pracowałeś w szczególnych warunkach lub wykonywałeś pracę o szczególnym charakterze.

CZY MUSISZ ROZWIĄZAĆ STOSUNEK PRACY, ŻEBY DOSTAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ

Możliwe jest przyznanie emerytury pomostowej osobie, która nie rozwiązała stosunku pracy, ale spełniła pozostałe warunki wymagane do uzyskania tego świadczenia.

Jeśli złożysz wniosek o emeryturę pomostową, ale nie rozwiązałeś stosunku pracy, przyznamy Ci emeryturę pomostową, jednak zawiesimy do niej prawo.

Ważne!

Abyśmy mogli podjąć wypłatę Twojej emerytury pomostowej, musisz rozwiązać stosunek pracy i złożyć wniosek o podjęcie wypłaty.

Prawo do emerytury pomostowej przysługuje Ci bez względu na to, czy byłeś zatrudniony na stanowisku pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze bezpośrednio przed złożeniem wniosku o to świadczenie.

Przyznanie emerytury pomostowej nie zależy też od tego, czy przed przejściem na emeryturę byłeś zatrudniony w ramach stosunku pracy. Możesz otrzymać tę emeryturę także wtedy, gdy bezpośrednio przed złożeniem wniosku prowadziłeś np. działalność gospodarczą, działalność rolniczą albo gdy w ogóle nie pracowałeś.

Przykład 5

Pan Hieronim urodził się w styczniu 1963 r. Od 17 lat jest nieprzerwanie zatrudniony na pełny etat w szczególnych warunkach przy ręcznym załadunku gorących wyrobów ceramicznych. Jest to praca wymieniona w nowym wykazie. Udowodnił on ogółem 23 lata składowe oraz 5 lat nieskładowych. Przyznamy mu emeryturę pomostową, ale zawiesimy prawo do niej. Pan Hieronim będzie mógł pobierać emeryturę pomostową, gdy rozwiąże umowę o pracę.

Przykład 6

Pani Sylwia była zatrudniona jako pielęgniarka w szpitalu psychiatrycznym. Jest to praca wymieniona w nowym wykazie. Pani Sylwia pracowała tam od 1 stycznia 1994 r. do 31 stycznia 2017 r. Później podjęła pracę w sklepie. W grudniu 2024 r. pani Sylwia skończy 55 lat i zamierza ubiegać się o emeryturę pomostową. Pani Sylwia otrzyma taką emeryturę, mimo że jej ostatnia praca nie jest pracą w szczególnych warunkach ani o szczególnym charakterze.

KIEDY MOŻESZ DOSTAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ JAKO ŻOŁNIERZ LUB FUNKCJONARIUSZ ZWOLNIONY ZE SŁUŻBY

Jeśli jesteś żołnierzem zawodowym lub funkcjonariuszem:

- Policji,
- Urzędu Ochrony Państwa,
- Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego,
- Agencji Wywiadu,
- Służby Kontrwywiadu Wojskowego,
- Służby Wywiadu Wojskowego,
- Centralnego Biura Antykorupcyjnego,
- Straży Granicznej,

- Biura Ochrony Rządu,
- Służby Więziennej,
- Państwowej Straży Pożarnej,
- Służby Ochrony Państwa,

który nie spełnia warunków, żeby uzyskać prawo do emerytury określonej w przepisach o zaopatrzeniu emerytalnym tych osób, lub utracił prawo do takiej emerytury – możesz uzyskać emeryturę pomostową na ogólnych zasadach.

Aby otrzymać to świadczenie, musisz spełniać następujące warunki:

- mieć 55 lat, jeśli jesteś kobietą, lub 60 lat, jeśli jesteś mężczyzną,
- mieć staż ubezpieczeniowy, który wynosi co najmniej 20 lat, jeśli jesteś kobietą, lub 25 lat, jeśli jesteś mężczyzną, z czego co najmniej 15 lat pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze,
- po 31 grudnia 2008 r. przynajmniej przez jeden dzień pozostawać w służbie albo wykonywać prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, które są wymienione w nowych wykazach prac.

Przy ustalaniu prawa do emerytury pomostowej dla żołnierzy i funkcjonariuszy okresy służby traktujemy tak samo jak okresy pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

Przykład 7

Pan Ernest urodził się w styczniu 1964 r. Na początku lat 90. przez 5 lat pracował jako policjant. Nie uzyskał z tego tytułu prawa do emerytury. Od 4 kwietnia 2011 r. pracuje w zakładzie energetycznym jako elektromonter zajmujący się usuwaniem awarii. Jest to praca wymieniona w nowym wykazie prac.

Gdy będziemy ustalać, czy pan Ernest ma prawo do emerytury pomostowej, zsumujemy okresy jego służby w Policji i zatrudnienia w zakładzie energetycznym. Dzięki temu pan Ernest będzie miał odpowiedni staż – 15 lat pracy o szczególnym charakterze.

KIEDY MOŻESZ DOSTAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ NA SZCZEGÓLNYCH ZASADACH

Jeśli wykonujesz niektóre prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, które są wymienione w nowych wykazach prac. Taka emerytura przysługuje na ogół kobietom poniżej 55 roku życia i mężczyznom poniżej 60 roku życia. Czasem można się o nią ubiegać, nawet jeśli staż pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze jest krótszy niż 15 lat. Z drugiej strony w niektórych przypadkach trzeba przedstawić orzeczenie o niezdolności do wykonywania pracy w danym zawodzie. Dotyczy to pracowników lotnictwa, hutników i maszynistów pojazdów trakcyjnych.

Gdy ustalamy okres zatrudnienia wymagany do przyznania emerytury pomostowej na szczególnych zasadach, możemy zaliczyć tylko okresy pracy, która jest wymieniona w odpowiednich punktach nowych wykazów prac, **wskazane w określonym przepisie, na którego podstawie przyznajemy taką emeryturę**. Nie możemy więc wliczyć okresów pracy, która jest wymieniona w innych punktach załącznika nr 1 lub 2 do ustawy o emeryturach pomostowych lub w starych wykazach prac.

Odrębne warunki uzyskania emerytury pomostowej na szczególnych zasadach, w zależności od rodzaju pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, znajdziesz w tabeli na s. 11–12.

Możesz otrzymać emeryturę pomostową na szczególnych zasadach, jeśli spełnisz te dodatkowe warunki, o ile:

- masz staż ubezpieczeniowy, który wynosi co najmniej 20 lat, jeśli jesteś kobietą, albo 25 lat, jeśli jesteś mężczyzną,
- po 31 grudnia 2008 r. wykonywałeś pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, która jest wymieniona w nowych wykazach prac.

Sprawdzamy, czy spełniłeś te warunki w taki sam sposób jak przy ustalaniu prawa do emerytury pomostowej na ogólnych zasadach.

Jeśli nie spełnisz jednego z warunków do przyznania emerytury pomostowej na szczególnych zasadach – np. masz zbyt krótki okres pracy określonej w odpowiednim punkcie wykazu lub nie masz orzeczenia stwierdzającego niezdolność do wykonywania określonej pracy – możesz ubiegać się o emeryturę pomostową na ogólnych zasadach. Musisz oczywiście spełnić warunki potrzebne do przyznania takiego świadczenia.

Przykład 8

Pan Mateusz urodził się w styczniu 1966 r. Przez 9 lat (w latach 1997–2005) pracował w przemyśle chemicznym, na stanowisku rozkładacza mas bitumicznych (przy pracach wymienionych w starym wykazie – w wykazie A rozporządzenia). Od 2 stycznia 2017 r. pracuje w firmie, która zajmuje się usuwaniem azbestu. Praca ta jest wymieniona w nowym wykazie. Mężczyźni, którzy wykonywali ją przez co najmniej 10 lat, mają prawo przejść na emeryturę pomostową w wieku 55 lat. Pan Mateusz nie będzie mógł tego zrobić. Nie zaliczymy mu bowiem pracy wymienionej w starych wykazach do wymaganych 10 lat zatrudnienia w szczególnych warunkach. Okresy te zsumujemy przy ustalaniu uprawnień do emerytury pomostowej na ogólnych zasadach, która będzie przysługiwać panu Mateuszowi, gdy skończy 60 lat.

Tabela 1. Dodatkowe warunki uzyskania emerytury pomostowej na szczególnych zasadach

Rodzaj pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze	Dodatkowe warunki uzyskania emerytury pomostowej na szczególnych zasadach
<ul style="list-style-type: none"> • prace w powietrzu, które są wykonywane na statkach powietrznych przez personel pokładowy, oraz prace pilotów statków powietrznych (pilot, instruktor) 	<ul style="list-style-type: none"> • ukończenie co najmniej 50 lat przez kobiety albo co najmniej 55 lat przez mężczyznę • udowodnienie, że zatrudnienie w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze na statkach powietrznych trwało co najmniej 15 lat • uzyskanie orzeczenia o niezdolności do wykonywania prac w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze na statkach powietrznych
<ul style="list-style-type: none"> • prace w morskich portach handlowych oraz przedsiębiorstwach pomocniczych, które działają na rzecz tych portów: <ul style="list-style-type: none"> – ciężkie prace fizyczne bezpośrednio przy przeładunku w ładowniach statku, – prace operatorów żurawi wieżowych, do których obsługi są wymagane uprawnienia kategorii IŻ lub równorzędne, oraz dźwignic portowych lub stoczniowych 	<ul style="list-style-type: none"> • ukończenie co najmniej 55 lat • udowodnienie, że zatrudnienie w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze w portach morskich trwało co najmniej 15 lat
<ul style="list-style-type: none"> • prace bezpośrednio przy zalewaniu form odlewniczych, transportowaniu naczyń odlewniczych z płynnym, rozgrzanym materiałem (żeliwo, staliwo, metale nieżelazne i ich stopy) • prace bezpośrednio przy ręcznej obróbce wykańczającej odlewy: usuwanie elementów układu wlewowego, ścinanie, szlifowanie powierzchni odlewów oraz malowanie ich na gorąco • prace bezpośrednio przy obsłudze wielkich pieców oraz pieców stalowniczych lub odlewniczych • prace murarskie bezpośrednio w piecach hutniczych, odlewniczych, bateriach koksowniczych oraz w piecach do produkcji materiałów ceramicznych • prace bezpośrednio przy ręcznym zestawianiu surowców lub ręcznym formowaniu wyrobów szklanych w hutnictwie szkła • prace bezpośrednio przy kuciu ręcznym w kuźniach 	<ul style="list-style-type: none"> • ukończenie co najmniej 55 lat • udowodnienie, że zatrudnienie w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze trwało co najmniej 15 lat • uzyskanie orzeczenia lekarza medycyny pracy o niezdolności do wykonywania prac w szczególnych warunkach w hutnictwie

Rodzaj pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze	Dodatkowe warunki uzyskania emerytury pomostowej na szczególnych zasadach
<ul style="list-style-type: none"> • prace bezpośrednio przy obsłudze agregatów i urządzeń do produkcji metali nieżelaznych • prace bezpośrednio przy obsłudze ciągów walcowniczych: przygotowanie, dozorowanie pracy walców lub samotoków, ingerencja przy wypadaniu i zaklinowaniu materiałów • prace przy obsłudze dźwignic bezpośrednio przy wytapianiu surówki, stopów żelaza lub metali nieżelaznych 	
<ul style="list-style-type: none"> • prace nurka lub kesoniarza, prace w komorach hiperbarycznych • prace rybaków morskich • prace bezpośrednio przy przetwórstwie materiałów zawierających azbest lub prace rozbiórkowe związane z ich usuwaniem 	<ul style="list-style-type: none"> • ukończenie co najmniej 50 lat przez kobietę albo co najmniej 55 lat przez mężczyznę • udowodnienie, że zatrudnienie w szczególnych warunkach przy tych pracach trwało co najmniej 10 lat
<ul style="list-style-type: none"> • prace maszynistów pojazdów trakcyjnych: <ul style="list-style-type: none"> – maszynista pojazdów trakcyjnych, – maszynista instruktor, – maszynista zakładowy, – maszynista wieloczynnościowych i ciężkich maszyn do kolejowych robót budowlanych i kolejowej sieci trakcyjnej, – kierowca lokomotywy spalinowej o mocy do 300 koni mechanicznych, – pomocnik maszynisty pojazdów trakcyjnych • prace kierowników pociągów 	<ul style="list-style-type: none"> • ukończenie co najmniej 50 lat przez kobietę albo co najmniej 55 lat przez mężczyznę • udowodnienie, że zatrudnienie jako maszynista pojazdów trakcyjnych trwało co najmniej 15 lat • uzyskanie orzeczenia lekarza medycyny pracy o niezdolności do wykonywania prac jako maszynista pojazdów trakcyjnych
<ul style="list-style-type: none"> • prace w charakterze członka zawodowych ekip ratownictwa górskiego 	<ul style="list-style-type: none"> • ukończenie co najmniej 50 lat przez kobietę albo co najmniej 55 lat przez mężczyznę • udowodnienie, że zatrudnienie w charakterze członka zawodowych ekip ratownictwa górskiego trwało co najmniej 10 lat

KIEDY MOŻESZ DOSTAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ Z TYTUŁU PRACY GÓRNICZEJ

Jeśli wykonujesz prace górnicze wymienione w art. 50c ust. 1 ustawy emerytalnej, to możesz ubiegać się o emeryturę pomostową na jeszcze innych warunkach. Chodzi m.in. o prace:

- pod ziemią w kopalniach węgla, rud i kruszców,
- pod ziemią i przy głębianiu szybów w przedsiębiorstwach budowy kopalń węgla, rud i kruszców,

- na odkrywce w kopalniach siarki i węgla brunatnego,
- pod ziemią na stanowiskach dozoru ruchu oraz kierownictwa ruchu kopalń, przedsiębiorstw i innych podmiotów.

Jeśli wykonujesz takie prace, musisz spełniać dodatkowo poniższe warunki:

- wykonywać je w pełnym wymiarze czasu pracy przez co najmniej 15 lat,
- mieć ukończone 55 lat, jeśli jesteś kobietą, albo 60 lat, jeśli jesteś mężczyzną,
- mieć staż ubezpieczeniowy, który wynosi co najmniej 20 lat, jeśli jesteś kobietą, albo 25 lat, jeśli jesteś mężczyzną,
- po 31 grudnia 2008 r. wykonywać prace górnicze wymienione w art. 50c ust. 1 ustawy emerytalnej lub jakąkolwiek inną pracę wymienioną w nowych wykazach prac.

Gdy sprawdzamy, czy masz co najmniej 15-letni staż pracy górniczej wymienionej w art. 50c ust. 1 ustawy emerytalnej, zaliczamy okresy wykonywania tej pracy zarówno przed 1 stycznia 2009 r., jak i po 31 grudnia 2008 r.

KIEDY MOŻESZ UZYSKAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ DLA OSÓB, KTÓRE ZAKOŃCZYŁY PRACĘ W SZCZEGÓLNYCH WARUNKACH LUB O SZCZEGÓLNYM CHARAKTERZE PRZED 2009 R.

Jeśli po 31 grudnia 2008 r. nie wykonywałeś pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, która jest wymieniona w nowych wykazach prac, ani pracy górniczej, która jest wymieniona w art. 50c ust. 1 ustawy emerytalnej, ale jednocześnie:

- 1 stycznia 2009 r. miałeś staż pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze wymienionej w nowych wykazach prac, który wystarczy, abyśmy przyznali Ci emeryturę pomostową na ogólnych lub szczególnych zasadach albo emeryturę pomostową z tytułu wykonywania pracy górniczej,
- masz staż ubezpieczeniowy, który wynosi co najmniej 20 lat, jeśli jesteś kobietą, lub 25 lat, jeśli jesteś mężczyzną,
- jesteś w wieku uprawniającym do emerytury pomostowej na ogólnych lub szczególnych zasadach albo do emerytury pomostowej z tytułu wykonywania pracy górniczej.

Dwóch ostatnich warunków nie musiałeś spełnić do 31 grudnia 2008 r. Wystarczy, że spełniasz je teraz.

Przykład 9

Pani Barbara w styczniu 2024 r. skończyła 55 lat. Udowodniła następujący staż ubezpieczeniowy: 18 lat składkowych i 3 lata nieskładkowe. Od 1 stycznia 1991 r. do 31 grudnia 2007 r. była zatrudniona jako motorniczka tramwaju. Jest to praca wymieniona w nowym wykazie. Pani Barbara nie wykonywała więc po 31 grudnia 2008 r. pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Jednak udowodniła, że do 31 grudnia 2008 r. przepracowała wymagany okres takiego zatrudnienia i spełniła pozostałe warunki konieczne, by otrzymać emeryturę pomostową. Wobec tego przyznaliśmy jej to świadczenie.

Przykład 10

Pan Adrian w lutym 2024 r. skończył 55 lat. Od 1 stycznia 1998 r. do 31 grudnia 2007 r. był zatrudniony jako rybak morski na statku rybackim u polskiego armatora. Jest to praca wymieniona w nowym wykazie. Pracę w szczególnych warunkach zakończył zatem przed 2009 r. Jednak mógł potwierdzić, że na 1 stycznia 2009 r. miał 10-letni staż takiej pracy oraz że spełnił pozostałe warunki wymagane do uzyskania emerytury pomostowej. Wobec tego przyznaliśmy mu tę emeryturę.

OD KIEDY POWSTAJE PRAWO DO EMERYTURY POMOSTOWEJ

Prawo do emerytury pomostowej przysługuje od dnia, w którym spełnisz ostatni warunek wymagany do jej uzyskania (np. gdy osiągniesz wiek emerytalny). Jednak aby uzyskać to świadczenie już od tej daty, musisz złożyć wniosek o przyznanie emerytury pomostowej najpóźniej w miesiącu, w którym spełniłeś ten warunek.

Przykład 11

Pani Ewelina przestała pracować 31 grudnia 2023 r. Udowodniła 21 lat pracy o szczególnym charakterze. Pod koniec stycznia 2024 r. złożyła wniosek o przyznanie emerytury pomostowej. Jednak odpowiedni wiek emerytalny, czyli 55 lat, osiągnęła dopiero 2 lutego 2024 r. Dlatego przyznaliśmy jej emeryturę pomostową od 2 lutego 2024 r.

Jeśli ubiegasz się o emeryturę pomostową i pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne, prawo do tej emerytury uzyskasz dopiero od dnia, kiedy przestaniesz pobierać zasiłek lub świadczenie.

Jeśli złożysz wniosek o emeryturę pomostową:

- po miesiącu, w którym spełniłeś ostatni warunek wymagany do nabycia uprawnień, lub
- po miesiącu, w którym przestaniesz pobierać zasiłek chorobowy albo świadczenie rehabilitacyjne,

to prawo do emerytury uzyskasz od pierwszego dnia miesiąca, w którym złożyłeś wniosek.

DO KIEDY PRZYSŁUGUJE EMERYTURA POMOSTOWA

Emerytura pomostowa przysługuje do dnia poprzedzającego dzień, w którym osiągniesz powszechny wiek emerytalny, tj. 60 lat dla kobiet oraz 65 lat dla mężczyzn. Jeśli przed osiągnięciem tego wieku uzyskasz prawo do emerytury na podstawie odrębnych przepisów, prawo do emerytury pomostowej ustanie w dniu poprzedzającym dzień, w którym uzyskałeś prawo do innej emerytury.

JAK OBLICZAMY EMERYTURĘ POMOSTOWĄ

Aby obliczyć emeryturę pomostową, korzystamy z wzoru:

$$\text{emerytura pomostowa} = \frac{\text{podstawa obliczenia}}{\text{średnie dalsze trwanie życia w wieku 60 lat}}$$

Podstawa obliczenia to suma składek na ubezpieczenie emerytalne zapisanych na indywidualnym koncie ubezpieczonego w ZUS do końca miesiąca poprzedzającego miesiąc, od którego przysługuje wypłata emerytury, z uwzględnieniem ich waloryzacji oraz zwaloryzowanego kapitału początkowego.

Jeżeli jesteś członkiem otwartego funduszu emerytalnego (OFE), przy ustalaniu podstawy obliczenia emerytury mnożymy składki na ubezpieczenie emerytalne zapisane na Twoim koncie w ZUS przez wskaźnik korygujący (19,52 podzielone przez 12,22).

Komunikat z tablicą średniego dalszego trwania życia ogłasza corocznie prezes Głównego Urzędu Statystycznego w „Monitorze Polskim”. Tablicę tę stosujemy do obliczania emerytur, o które wnioski zostały złożone od 1 kwietnia do 31 marca następnego roku.

Zgodnie z tablicą średniego dalszego trwania życia obowiązującą od 1 kwietnia 2022 r. średnie dalsze trwanie życia dla osób w wieku 60 lat wynosiło 238,9 miesiąca, a od 1 kwietnia 2023 r. – 254,3 miesiąca.

Przykład 12

15 kwietnia 2023 r. pani Róża złożyła wniosek o przyznanie emerytury pomostowej. Ostatni z warunków, czyli ukończenie 55 lat, spełniła 25 marca 2023 r. Do obliczenia jej emerytury pomostowej zastosowaliśmy średnie dalsze trwanie życia dla osoby w wieku 60 lat, które wynosiło 254,3 miesiąca. Jest ono zgodne z tablicą obowiązującą od 1 kwietnia 2023 r., ponieważ pani Róża złożyła wniosek po tym dniu.

Przykład 13

Pan Kajetan urodził się 8 kwietnia 1963 r. Wniosek o przyznanie emerytury pomostowej złożył 22 marca 2023 r. Ostatni z warunków, czyli ukończenie 60 lat, spełnił 8 kwietnia 2023 r. Mimo że było to już w czasie obowiązywania tablicy średniego dalszego trwania życia z 1 kwietnia 2023 r., do obliczenia jego emerytury zastosowaliśmy średnie dalsze trwanie życia z tablicy obowiązującej od 1 kwietnia 2022 r. Wynosiło ono 238,9 miesiąca. Zrobiliśmy tak dlatego, że w czasie gdy pan Kajetan złożył wniosek, wciąż obowiązywała tablica właściwa dla okresu od 1 kwietnia 2022 r. do 31 marca 2023 r.

Tak obliczona kwota emerytury pomostowej nie może być niższa niż gwarantowana w ustawie emerytalnej najniższa emerytura. Od 1 marca 2024 r. wynosi ona 1780,96 zł.

CZY MOŻEMY PRZELICZYĆ WYSOKOŚĆ TWOJEJ EMERYTURY POMOSTOWEJ

Emeryturę pomostową możemy przeliczyć, tylko jeśli po dniu, od którego przyznaliśmy Ci to świadczenie, byłeś objęty ubezpieczeniami emerytalnym i rentowymi, np. dlatego, że byłeś zatrudniony na podstawie umowy o pracę.

Aby ponownie ustalić wysokość emerytury, świadczenie powiększamy o kwotę obliczoną według poniższego wzoru:

$$KZw = \frac{KS}{SDTZ}$$

- KZw** – kwota zwiększenia emerytury pomostowej,
KS – kwota składek, które zapisałeś na Twoim koncie po dniu, od którego uzyskałeś prawo do emerytury pomostowej, do dnia poprzedzającego miesiąc, w którym złożyłeś wniosek o przeliczenie, z uwzględnieniem ich waloryzacji (składki nie zostaną zwiększone wskaźnikiem korygującym),
SDTZ – średnie dalsze trwanie życia ustalone dla Twojego wieku w dniu, w którym złożyłeś wniosek o przeliczenie wysokości emerytury pomostowej, zgodnie z tablicami obowiązującymi w tym dniu.

Przeliczamy wysokość emerytury pomostowej tylko na Twój wniosek. Możesz go złożyć nie wcześniej niż po upływie roku lub od razu, gdy przestaniesz być objęty ubezpieczeniami emerytalnym i rentowymi.

JAKIE DOKUMENTY POWINIENIEŚ NAM DOSTARCZYĆ, ŻEBYŚMY MOGLI PRYZNAĆ CI EMERYTURĘ POMOSTOWĄ

- Wniosek o emeryturę pomostową.
- Zaświadczenia o wykonywaniu pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze/ o szczególnym charakterze, która jest wymieniona w starych lub nowych wykazach prac.
- Jeśli prowadziłeś działalność twórczą i artystyczną, a jeszcze nie dostarczyłeś decyzji Komisji do spraw Zaopatrzenia Emerytalnego Twórców, która potwierdza okres i rodzaj działalności twórczej lub artystycznej – dołącz tę decyzję.
- Jeśli jeszcze nie ustaliliśmy dla Ciebie kapitału początkowego – dołącz dokumenty, których potrzebujemy, aby go ustalić, m.in.:
 - świadectwa pracy potwierdzające staż ubezpieczeniowy przed 1 stycznia 1999 r.,
 - zaświadczenia o wysokości wynagrodzenia, które osiągałeś w latach wskazanych do ustalenia podstawy wymiaru tego kapitału przypadających do 31 grudnia 1998 r.

Jeśli warunkiem otrzymania emerytury jest orzeczenie o niezdolności do wykonywania pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze (zob. tabela na s. [11-12](#)) – dołącz je.

Wniosek o emeryturę pomostową najlepiej złożyć na przygotowanym przez nas formularzu ([wniosek EPOM](#)). Znajdziesz go w salach obsługi klientów w naszych placówkach oraz na www.zus.pl. Jeśli składasz wniosek w innej formie, to:

- wskaż, o jakie świadczenie wnioskujesz,
- podaj swoje dane:
 - imię i nazwisko,
 - datę urodzenia,
 - adres miejsca zamieszkania,
 - adres do korespondencji – jeżeli jest inny niż miejsce zamieszkania,
 - numer PESEL, a jeśli go nie masz – serię i numer dowodu osobistego albo paszportu,
- podpis się (ewentualnie może podpisać się Twój pełnomocnik),
- jeżeli chcesz otrzymywać emeryturę na rachunek w banku – podaj nazwę i adres tej instytucji oraz numer tego rachunku.

Wniosek o emeryturę pomostową możesz też zgłosić ustnie do protokołu w naszej placówce. Protokół musi być podpisany przez Ciebie i przez naszego pracownika, który go sporządził.

Wniosek możesz złożyć bezpośrednio w naszej placówce lub przekazać go za pośrednictwem:

- płatnika składek,
- poczty lub kuriera,
- jeśli mieszkasz za granicą – urzędu konsularnego,
- internetowej Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS na stronie www.zus.pl.

Możesz wycofać wniosek o emeryturę pomostową, ale nie później niż do dnia, w którym uprawomocni się nasza decyzja w sprawie tej emerytury. Jeśli nie złożyłeś odwołania do sądu, możesz wycofać wniosek w ciągu jednego miesiąca od dnia doręczenia decyzji. Musisz to zrobić w takiej samej formie, w jakiej złożyłeś wniosek.

NA JAKICH ZASADACH WYPŁACAMY EMERYTURĘ POMOSTOWĄ

Emeryturę będzie Ci wypłacać jednostka organizacyjna ZUS właściwa ze względu na Twoje miejsce zamieszkania. Wypłata przysługuje Ci od dnia, kiedy spełniłeś wszystkie warunki, by otrzymywać to świadczenie, ale nie wcześniej niż od miesiąca, w którym złożyłeś wniosek.

Emeryturę będziesz otrzymywać za poszczególne miesiące kalendarzowe w dniu wskazanym w naszej decyzji jako termin płatności świadczenia.

Emeryturę będziemy Ci wypłacać w Polsce na Twój rachunek bankowy albo za pośrednictwem poczty na Twój adres.

Jeśli mieszkasz za granicą, emeryturę będziemy wypłacać:

- na Twój rachunek bankowy w Polsce,
- na rachunek bankowy w Polsce osoby, którą upoważniłeś do odbioru świadczenia – jeżeli złożysz taki wniosek.

CZY MOŻESZ ODWOŁAĆ SIĘ OD NASZEJ DECYZJI

Decyzję w sprawie emerytury pomostowej wydaje jednostka organizacyjna ZUS właściwa ze względu na Twoje miejsce zamieszkania. Możesz się odwołać od tej decyzji do sądu okręgowego – sądu pracy i ubezpieczeń społecznych w ciągu miesiąca od dnia jej doręczenia.

Odwołanie wnies na piśmie do właściwej jednostki ZUS albo ustnie do protokołu sporządzonego przez naszego pracownika.

W postępowaniu odwoławczym przed sądem okręgowym nie wnosisz żadnych opłat.

CZY MOŻESZ DORABIAĆ DO EMERYTURY POMOSTOWEJ

Nie możesz podjąć pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, która jest wymieniona w nowych wykazach prac, ani pracy górniczej, która jest wymieniona w ustawie emerytalnej (art. 50c ust. 1). Jeśli to zrobisz, zawiesimy Ci prawo do emerytury pomostowej, niezależnie od wysokości Twojego przychodu i wymiaru czasu pracy oraz niezależnie od tego, czy pracę tę wykonujesz na podstawie umowy o pracę, czy umowy cywilnoprawnej.

Możesz osiągać przychód z innej pracy niż praca w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze albo praca górnicza, ale do określonej kwoty.

- Jeśli nie przekroczy ona 70% ostatnio ogłoszonego przez prezesa GUS przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy – otrzymasz emeryturę pomostową w pełnej wysokości.
- Jeśli będzie wyższa niż 70%, ale nie przekroczy 130% tego wynagrodzenia – zmniejszymy Twoją emeryturę o taką kwotę, o jaką przekroczy 70% przeciętnego wynagrodzenia.
- Jeśli przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia – zawiesimy Twoją emeryturę pomostową.

CZY MOŻESZ POBIERAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ WRAZ Z INNYMI ŚWIADCZENIAMI EMERYTALNYMI LUB RENTOWYMI

Nie możesz pobierać jednocześnie emerytury pomostowej i:

- renty,
- uposażenia w stanie spoczynku,
- zasiłku przedemerytalnego,
- świadczenia przedemerytalnego,
- innego świadczenia emerytalnego lub rentowego, które zostało ustalone na podstawie odrębnych przepisów,
- renty z tytułu niezdolności do pracy spowodowanej wypadkiem lub chorobą zawodową,

- renty inwalidy wojennego,
- renty inwalidy wojskowego.

Możesz pobierać tylko jedno świadczenie – wyższe lub to, które wybierzesz.

Ulotka ma charakter ogólny. Nie może być podstawą, by ubiegać się o świadczenie. Aby uzyskać szczegółowe informacje, przyjdź do naszej placówki lub skorzystaj z innych form kontaktu z nami.

PODSTAWA PRAWNA

- Ustawa z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych (Dz.U. z 2023 r. poz. 164 i 1667).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 lutego 1983 r. w sprawie wieku emerytalnego pracowników zatrudnionych w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze (Dz.U. nr 8, poz. 43, z późn. zm.).
- Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2023 r. poz. 1251 i 1429) – **ustawa emerytalna**.
- Komunikat Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 28 marca 2022 r. w sprawie tablicy średniego dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn (M.P. poz. 372).
- Komunikat Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego z dnia 27 marca 2023 r. w sprawie tablicy średniego dalszego trwania życia kobiet i mężczyzn (M.P. poz. 298).

Warszawa, lipiec 2024 r.



Złatwiaj sprawy w **ZUS** bez wychodzenia z domu

www.zus.pl

aktualności i ważne informacje

e-wizyta

wideorozmowa z ekspertem ZUS
www.zus.pl/e-wizyta

PUE ZUS

Platforma Usług Elektronicznych

mZUS

aplikacja mobilna

kontakt

Centrum Kontaktu Klientów ZUS

■ Centrum Kontaktu Klientów ZUS:

- **22 560-16-00** dla tel. komórkowych i stacjonarnych
koszt połączenia według umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym
- e-mail: cot@zus.pl