Portal BHP .pl

Organizacja pracy w okresie letnim

czyli wyzwanie jakie stawia wysoka temperatura na stanowisku pracy

Portal BHP.pl

Od 2009 r. wspieramy pracowników służby BHP
w ich rozwoju zawodowym i codziennej pracy

BEZPŁATNE KONTO TESTOWE
48 h dostępu do zasobów portalu

Zeskanuj
i przetestuj
BEZPŁATNIE

szkolenia wideo
webinaria i konferencje

około 100 ocen
ryzyka zawodowego
i list kontrolnych bhp

poradnia konsultacje e-mailowe
indywidualne odpowiedzi
ekspertów w ciągu 48 h

ponad 300 wzorów
dokumentów,
instrukcji
i ocen ryzyka

alert prawny
po każdej ważnej
zmianie prawnej

e-letter raz w tygodniu
przegląd najnowszych porad
i aktualności

ponad 100 materiałów szkoleniowych
prezentacji, filmów, testów,
ćwiczeń i gier

ponad 4000
porad, analiz
i dobrych praktyk

Jesteś zainteresowany stałym dostępem?
Zadzwoń do nas lub sprawdź ofertę na stronie www.portalbhp.pl

Nasi konsultanci dopasują najlepszą ofertę dla Ciebie.

Korzystaj wygodnie z wiedzy, gdziekolwiek jesteś! Centrum Obsługi Klienta: 22 518 29 29

Organizacja pracy w okresie letnim, czyli wyzwanie jakie stawia wysoka temperatura na stanowisku pracy
Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Autor: Kamil Szyszkiewicz
Redakcja merytoryczna: Kinga Grodzicka-Lisek
Korekta: Zespół
Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski
Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska
Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska
Zdjęcie na okładce: Freepick
Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

Wydanie I
Stan prawny: czerwiec 2026 r.
ISBN: 978-83-8409-837-0
Kod produktu: 1BF170

Wydawca:
Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10
www.wip.pl

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 czerwca 2026r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiejkolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

Spis treści

Obowiązujące przepisy 8

Projekt zmian w przepisach 9

Wpływ wysokiej temperatury na organizm człowieka 10

Techniczne i organizacyjne działania, które można wykorzystać w okresie letnim 11

Źródło 15

Obowiązujące przepisy

W pomieszczeniach pracy należy zapewnić temperaturę odpowiednią do rodzaju wykonywanej pracy (metod pracy i wysiłku fizycznego niezbędnego do jej wykonania) nie niższą niż 14 °C (287 K), chyba że względy technologiczne na to nie pozwalają. W pomieszczeniach pracy, w których jest wykonywana lekka praca fizyczna, i w pomieszczeniach biurowych temperatura nie może być niższa niż 18 °C (291 K).

**Normy określające maksymalne wartości temperatury na stanowiskach pracy, na których wykonują pracę młodociani wskazane zostały rozporządzniem w sprawie wykazu prac wzbronionych młodocianym i warunków ich zatrudniania przy niektórych z tych prac.

**Przepisy w zakresie temperatury na stanowisku pracy, na których pracę wykonują kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią określa rozporządzenie sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią.

Projekt zmian w przepisach

„§ 30a. 1. W pomieszczeniach pracy należy zapewnić temperaturę nie wyższą niż 35 °C (308 K), chyba że względy technologiczne na to nie pozwalają. Przy pracach wykonywanych na otwartej przestrzeni, związanych z wysiłkiem fizycznym, powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet, temperatura nie może być wyższa niż 32 °C (305 K), chyba że względy technologiczne na to nie pozwalają.

W przypadku gdy temperatura w pomieszczeniu pracy z uwagi na warunki atmosferyczne, przekroczy 28 °C (301 K), a przy pracach związanych z wysiłkiem fizycznym, powodującym w ciągu zmiany roboczej efektywny wydatek energetyczny organizmu powyżej 1500 kcal (6280 kJ) u mężczyzn i 1000 kcal (4187 kJ) u kobiet – 25 °C (298 K), pracodawca jest obowiązany:

1. zapewnić odpowiednie rozwiązania techniczne obniżające tę temperaturę, chyba że względy technologiczne na to nie pozwalają,

2. jeżeli obniżenie temperatury nie jest możliwe – zastosować odpowiednie rozwiązania organizacyjne minimalizujące wpływ temperatury na zdrowie pracowników – uzależnione od warunków i specyfiki pracy.

Przy pracach wykonywanych na otwartej przestrzeni, gdy temperatura z uwagi na warunki atmosferyczne, przekroczy 25 °C (298 K), pracodawca jest obowiązany zastosować odpowiednie rozwiązania organizacyjne minimalizujące wpływ temperatury na zdrowie pracowników, uzależnione od warunków i specyfiki pracy.

Link do projektu
https://legislacja.rcl.gov.pl/projekt/12392704/katalog/13102167#13102167

Wpływ wysokiej temperatury na organizm człowieka

- **Przyspieszone bicie serca i oddech:**

Organizm stara się szybciej dostarczyć tlen do tkanek i narządów, aby utrzymać prawidłową temperaturę ciała.

- **Odwodnienie:**

Zwiększone wydzielanie potu może prowadzić do odwodnienia, jeśli nie uzupełnia się płynów, co może powodować m.in. skurcze mięśniowe.

- **Bóle głowy i zawroty głowy:**

Długotrwałe działanie wysokiej temperatury może powodować bóle głowy, zawroty głowy i dezorientację.

- **Zmęczenie i osłabienie:**

Wysoka temperatura może prowadzić do ogólnego zmęczenia i osłabienia, ponieważ organizm pracuje intensywniej, aby utrzymać temperaturę ciała.

- **Udar cieplny:**

- **Rozszerzenie naczyń krwionośnych**:

W ekstremalnych przypadkach, gdy temperatura ciała przekracza 40°C, może dojść do udaru cieplnego, który grozi niewydolnością narządów i śmiercią.

- **Inne skutki zdrowotne:**

Długotrwałe działanie wysokiej temperatury może również prowadzić do zaburzeń snu, trudności z koncentracją uwagi, a nawet do uszkodzenia nerek.