FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Badania w godzinach pracy – ściąga

Jak wyjść na badanie, żeby nie stracić pieniędzy ani nerwów. Dla osób na umowie o pracę.

1 Sześć sposobów – który wybrać

od najmniej do najbardziej kosztownego dla Ciebie

Sposób	Czy płatne	Co zrobić	Na co uważać
Zwolnienie ustawowe (bez urlopu, z pensją)	Tak, 100%	Przysługuje tylko w określonych sytuacjach: badania zalecone w ciąży (art. 185 §2 KP); badania specjalistyczne i zabiegi przy umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności (art. 20 ustawy o rehabilitacji); badania medycyny pracy (art. 229 KP); oddanie krwi. Złóż wniosek z dokumentem (zaświadczenie o ciąży, orzeczenie, skierowanie).	Warunek: badania nie da się zrobić poza godzinami pracy. Pracodawca nie może kazać Ci brać na to urlopu.
Wyjście prywatne z odpracowaniem	Tak, po odpracowaniu	Pisemny wniosek do pracodawcy (wzór niżej). Odpracowujesz tyle godzin, ile Cię nie było – i nie są to nadgodziny (art. 151 §2¹ KP).	Pracodawca może odmówić. W ciąży i przy niepełnosprawności odpracowanie nie może wydłużyć dnia ponad 8 h.
Urlop na żądanie	Tak, jak urlop	4 dni w roku z puli urlopu. Zgłoś najpóźniej w dniu rozpoczęcia, przed godziną startu (art. 167² KP).	Pracodawca może odmówić tylko wyjątkowo. Zużywa Twój urlop wypoczynkowy.
Zwykły urlop wypoczynkowy	Tak	Wniosek z wyprzedzeniem; można wziąć na pół dnia tylko za zgodą pracodawcy.	Najbezpieczniejszy, ale „zjada" wypoczynek – nie planuj tak całej diagnostyki.
Zwolnienie lekarskie (e-ZLA)	80% (100% m.in. w ciąży)	Lekarz może wystawić L4 także na jeden dzień, jeśli badanie lub przygotowanie (np. do kolonoskopii) czasowo uniemożliwia pracę. Poproś o to podczas wizyty – decyzja należy do lekarza.	Pracodawca nie widzi rozpoznania. Na L4 nie pracuj i nie wyjeżdżaj „przy okazji" – grozi kontrola ZUS.
Urlop bezpłatny	Nie	Pisemny wniosek (art. 174 KP). Gdy wyczerpałaś/eś inne opcje.	Brak pensji i składek za ten czas; pracodawca może odmówić.

2 Czego nie musisz

to ważne, zanim zaczniesz tłumaczyć się w pracy

- Nie musisz mówić, na jakie badanie idziesz ani dlaczego. We wniosku wystarczy „wizyta lekarska" albo „sprawa osobista".
- Na e-ZLA pracodawca nie widzi diagnozy – dostaje tylko informację o okresie niezdolności do pracy.
- Nie musisz odpowiadać na pytania o stan zdrowia podczas rekrutacji ani w trakcie pracy (poza badaniami medycyny pracy).

3 Jak stracić jak najmniej

trzy praktyczne ruchy

- Proś o pierwszy lub ostatni termin w dniu i łącz badania w jednej placówce – jedno wyjście zamiast trzech.
- Sprawdź, czy nie wystarczy telekonsultacja: wyniki zobaczysz w IKP, a lekarz POZ omówi je przez telefon.
- Jeśli pracujesz na zleceniu, B2B lub własnej firmie – powyższe prawa Cię nie obejmują; zasiłek chorobowy masz tylko przy dobrowolnym ubezpieczeniu chorobowym w ZUS.

4 Wzór wniosku o wyjście prywatne

na drugiej stronie – wydrukuj osobno, uzupełnij i złóż w kadrach lub u przełożonego

- Wniosek składasz pisemnie – to warunek z art. 151 § 2¹ KP. Zrób kopię lub zdjęcie z podpisem/zgodą pracodawcy.
- Zaproponuj od razu termin odpracowania – to zwiększa szansę na zgodę. Odpracowanie nie może wypaść w dniu wolnym ani w nocy, jeśli normalnie tak nie pracujesz.

5 Mój rejestr wyjść na badania

żeby wiedzieć, ile urlopu zostało i co trzeba odpracować

Data i godziny	Badanie / wizyta (dla siebie)	Sposób wolnego	Odpracowane?	Uwagi

Gdy pracodawca odmawia tego, co Ci się należy
Poproś o odmowę na piśmie. Bezpłatnej porady udziela Państwowa Inspekcja Pracy (pip.gov.pl). Zwolnienia ustawowe (ciąża, niepełnosprawność, medycyna pracy) to obowiązek pracodawcy, nie jego dobra wola.

ludzie dla ludzi
fundacja społeczna

Miejscowość i data: _____

Pracownik

Imię i nazwisko: _____ Stanowisko: _____

Dział / komórka organizacyjna: _____ Nr pracownika (jeśli jest): _____

Pracodawca / przełożony

Nazwa pracodawcy: _____

Do rąk (imię i nazwisko przełożonego lub kadr): _____

WNIOSEK O ZWOLNIENIE OD PRACY

w celu załatwienia sprawy osobistej (art. 151 § 2¹ Kodeksu pracy)

Zwracam się z prośbą o udzielenie mi zwolnienia od pracy w celu załatwienia sprawy osobistej

w dniu _____ w godzinach od _____ do _____

(łącznie ..... godzin ..... minut).

Zobowiązuję się odpracować czas zwolnienia

w dniu _____ w godzinach od _____ do _____

Przyjmuję do wiadomości, że zgodnie z art. 151 § 2¹ Kodeksu pracy czas odpracowania udzielonego mi zwolnienia nie stanowi pracy w godzinach nadliczbowych.

_____
czytelny podpis pracownika

Decyzja pracodawcy

- ☐ Wyrażam zgodę na zwolnienie i odpracowanie w terminie wskazanym we wniosku
- ☐ Wyrażam zgodę; odpracowanie w innym terminie: _____
- ☐ Nie wyrażam zgody. Uzasadnienie: _____

_____ _____
data podpis pracodawcy / osoby upoważnionej