

Dnia 17.12.2024

Do:

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej  
Agnieszka Dziemianowicz-Bąk  
ul. Nowogrodzka 1/3/5  
00-513 Warszawa

Za pośrednictwem:

Rzecznik Praw Obywatelskich  
dr hab. Marcin Wiącek, prof. UW - RPO VIII kadencji

Wnioskodawca:

Kamil Antończak

Dotyczy: Petycja o zwiększenie minimalnego nieprzerwanego odpoczynku tygodniowego do dwóch dni wolnych plus odpoczynku dobowego

Uzasadnienie:

Szanowna Pani Minister,

Szanowni Państwo,

Zwracam się z wnioskiem o podjęcie działań legislacyjnych w celu nowelizacji art. 133 Kodeksu pracy, poprzez zwiększenie minimalnego wymiaru nieprzerwanego odpoczynku tygodniowego przysługującego pracownikom z obecnych 35 godzin (obejmujących jeden dzień wolny plus odpoczynek dobowy) do 59 godzin (obejmujących dwa pełne dni wolne plus odpoczynek dobowy). W dobie rosnącej liczby przypadków wypalenia zawodowego, problemów ze zdrowiem psychicznym oraz trudności w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, pracownicy potrzebują więcej czasu na regenerację organizmu oraz spędzenie czasu z bliskimi.

Problemem jest niewystarczający wypoczynek wynikający z rozproszonych dni wolnych.

Obecne przepisy pozwalają na udzielanie jednego dnia wolnego w tygodniu, który może przypadać w dowolnym dniu, np. wtorek lub czwartek. Takie rozmieszczenie dni wolnych nie gwarantuje pełnej regeneracji organizmu, szczególnie w sytuacji:

- Pracy zmianowej – gdzie pracownicy wykonują pracę na różnych zmianach (poranna, popołudniowa, nocna).
- Pracy w nocy – pracownik po zakończeniu zmiany nocnej potrzebuje czasu na sen i naturalną regenerację organizmu. W praktyce dzień wolny przypadający zaraz po zmianie nocnej jest w dużej części "stracony", ponieważ pracownik musi odsypiać pracę nocną, a nie może w pełni wykorzystać dnia na wypoczynek, realizację pasji czy życie rodzinne co jest szczególnie istotne w kontekście wspierania polityki prorodzinnej oraz wzmacniania więzi społecznych.

Wprowadzenie dwóch nieprzerwanych dni wolnych z rządu (48 godzin + odpoczynek dobowy) zapewnia pracownikowi realną możliwość na:

- Regenerację fizyczną – organizm ma czas na odpoczynek i powrót do równowagi po obciążeniach związanych z pracą zmianową, ciężką pracą fizyczną lub nadgodzinami.

- Regenerację psychiczną – dwa dni wolne umożliwiają pracownikowi oderwanie się od obowiązków zawodowych, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
- Poprawę rytmu dobowego – szczególnie istotne dla osób pracujących na nocnych zmianach, które często cierpią na zaburzenia snu wynikające z pracy wbrew naturalnemu rytmowi organizmu.

Badania wskazują, że pracownik wypoczęty jest bardziej efektywny, zmotywowany i produktywny. Wprowadzenie dwóch pełnych dni odpoczynku w tygodniu przyczyni się do wzrostu zaangażowania pracowników oraz lepszej jakości wykonywanej pracy. Przykład krajów skandynawskich, które wprowadzają elastyczne formy czasu pracy oraz skrócone tygodnie pracy, pokazuje, że wydłużony czas odpoczynku nie prowadzi do spadku wydajności, a wręcz przeciwnie. W kontekście trwających dyskusji w naszym kraju o skróceniu tygodnia pracy do 4 dni lub zmniejszeniu tygodniowego wymiaru pracy do 35 godzin, moja propozycja stanowi rozwiązanie doraźne, które można wdrożyć szybciej i z mniejszymi obciążeniami dla pracodawców. Zwiększenie odpoczynku tygodniowego do dwóch dni nie wymaga skrócenia tygodniowego wymiaru czasu pracy (40 godzin), a jednocześnie poprawia warunki pracy i przyczynia się do lepszego funkcjonowania gospodarki.

Proszę o nowelizację art. 133 Kodeksu pracy, który obecnie przewiduje:

„Pracownikowi przysługuje w każdym tygodniu prawo do co najmniej 35 godzin nieprzerwanego odpoczynku, obejmującego co najmniej 11 godzin nieprzerwanego odpoczynku dobowego.”

Proponowana zmiana:

„Pracownikowi przysługuje w każdym tygodniu prawo do co najmniej 59 godzin nieprzerwanego odpoczynku, obejmującego co najmniej 11 godzin nieprzerwanego odpoczynku dobowego.”

Uważam, że zaproponowana zmiana stanowi kompromisowe i realne rozwiązanie w obliczu współczesnych problemów związanych z pracą i zdrowiem Polaków. Wdrożenie tego rozwiązania przyniesie korzyści zarówno pracownikom, jak i pracodawcom w dłuższej perspektywie.

W świetle art. 4 ust. 3 w zw. z art. 8 ust. 1 ustawy o petycjach wyrażam zgodę na ujawnienie na stronie internetowej podmiotów rozpatrujących petycję moich danych osobowych za wyjątkiem adresu - w związku z zamieszczeniem skanu niniejszej petycji na stronie internetowej każdego z podmiotów. Informację o sposobie załatwienia petycji wraz z uzasadnieniem proszę przekazać za pomocą środków komunikacji elektronicznej, tj. poczty e-mail.

Z wyrazami szacunku Kamil Antończak