9 · WAŻNE INSTYTUCJE

PAŃSTWOWA INSPEKCJA PRACY (PIP) PIP.GOV.PL	PIP kontroluje przestrzeganie przepisów o czasie pracy, przerwach, odpoczynku, wynagrodzeniu za nadgodziny i urlopach. Przyjmuje skargi pracowników, udziela bezpłatnych porad i może nakazać wypłatę należnego, bezspornego wynagrodzenia. W sporach o roszczenia rozstrzyga sąd pracy. **Jak złożyć skargę:** www.pip.gov.pl/dla-pracownikow/niezbednik-pracownika/jak-zlozyc-skarge **Porady telefoniczne: 459 599 000 (komórkowe), 801 002 006 (stacjonarne), pn.-pt. 9:00-15:00:** www.pip.gov.pl/uzyskaj-porade/zadzwon-i-uzyskaj-porade
MINISTERSTWO RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ GOV.PL/WEB/RODZINA/	Ministerstwo odpowiada za politykę prawa pracy, przygotowanie przepisów dotyczących czasu pracy, urlopów i płacy minimalnej oraz prowadzi pilotaż skróconego czasu pracy. Nie rozstrzyga indywidualnych sporów pracownika z pracodawcą. **Przepisy i komunikaty:** www.gov.pl/web/rodzina **Staż pracy – pytania i odpowiedzi:** www.gov.pl/web/rodzina/staz-pracy-qa
ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH (ZUS) WWW.ZUS.PL/EZUS	W eZUS (ZUS PUE) sprawdzisz informacje o składkach z pracy lub zlecenia. W 2026 r. ZUS wydaje także zaświadczenia potwierdzające niektóre okresy zlecenia i działalności gospodarczej, które można doliczyć do stażu pracy. **Zaświadczenie o stażu:** www.zus.pl/en/o-zus/aktualnosci/-/asset_publisher/aktualnosci/content/id/13648813
ZIELONA LINIA ZIELONALINIA.GOV.PL	Ogólnopolska, bezpłatna infolinia oraz portal internetowy Centrum Informacyjno-Konsultacyjnego Służb Zatrudnienia, obsługiwany przez Ochotnicze Hufce Pracy. Udziela on szczegółowych informacji na temat legalnego zatrudniania cudzoziemców w Polsce oraz wsparcia z urzędów pracy. **Kontakt, z telefonów stacjonarnych i komórkowych:** 19524

ZWIĄZKI ZAWODOWE (NP. OPZZ) OPZZ.ORG.PL	Związki zawodowe pomagają w sporach o nieopłacone nadgodziny, nieprawidłowe grafiki i warunki pracy. Mogą reprezentować pracowników wobec pracodawcy, negocjować układy zbiorowe i zasady organizacji czasu pracy. Obywatelstwo nie wyklucza możliwości przystąpienia do związku.
PORTAL INFORMACYJNY SĄDÓW POWSZECHNYCH Portal Informacyjny Sądów Powszechnych PORTAL.WROCLAW.SA.GOV.PL/LOGIN	Sąd pracy rozstrzyga o wynagrodzeniu i dodatkach za nadgodziny, ekwiwalencie za niewykorzystany urlop oraz ustaleniu istnienia stosunku pracy. Roszczenia ze stosunku pracy co do zasady przedawniają się po 3 latach. Portal pozwala uczestnikom spraw śledzić terminy i udostępnione dokumenty; dostępne funkcje elektroniczne zależą od roli użytkownika. Portal i logowanie: portal.wroclaw.sa.gov.pl E-doręczenia sądowe w 2026 r.: www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/e-doreczenia-z-sadow-nowe-mozliwosci-dla-obywateli

10 · AKTY PRAWNE

Akty krajowe

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (art. 66 – wypoczynek i dni wolne)
- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (dział VI – czas pracy; dział VII – urlopy)
- Ustawa z dnia 26 września 2025 r. o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz niektórych innych ustaw (staż pracy od 2026 r.)
- Ustawa z dnia 10 października 2002 r. o minimalnym wynagrodzeniu za pracę
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 11 września 2025 r. w sprawie wysokości minimalnego wynagrodzenia za pracę oraz wysokości minimalnej stawki godzinowej w 2026 r.
- Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (umowa zlecenia i umowa o dzieło)
- Ustawa z dnia 9 lipca 2003 r. o zatrudnianiu pracowników tymczasowych
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 15 maja 1996 r. w sprawie sposobu usprawiedliwiania nieobecności w pracy oraz udzielania pracownikom zwolnień od pracy
- Ustawa z dnia 13 kwietnia 2007 r. o Państwowej Inspekcji Pracy
- Ustawa z dnia 23 maja 1991 r. o związkach zawodowych

Prawo UE

- Karta praw podstawowych Unii Europejskiej (art. 31 - należyte i sprawiedliwe warunki pracy)
- Dyrektywa 2003/88/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 4 listopada 2003 r. dotycząca niektórych aspektów organizacji czasu pracy
- Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2019/1152 z dnia 20 czerwca 2019 r. w sprawie przejrzystych i przewidywalnych warunków pracy w Unii Europejskiej

- Dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady 2008/104/WE z dnia 19 listopada 2008 r. w sprawie pracy tymczasowej

Prawo międzynarodowe – ONZ i Międzynarodowa Organizacja Pracy (MOP)

- Konwencja MOP nr 14 dotycząca odpoczynku tygodniowego w zakładach przemysłowych z 1921 r. (ratyfikowana przez Polskę)

11 · DANE STATYSTYCZNE

Wskaźnik	Wartość	Źródło
Skargi kierowane do inspekcji pracy	W 2025 r. do PIP wpłynęło ponad 51 tys. skarg zawierających niemal 88 tys. zarzutów. Największa grupa skarg dotyczyła niewypłacania wynagrodzeń i innych świadczeń pieniężnych, w tym roszczeń związanych z pracą. W wyniku działań PIP w 2025 r. 48,5 tys. pracowników odzyskało zaległe wynagrodzenia i inne świadczenia na łączną kwotę 158,4 mln zł. Inspektorzy wydali ok. 6 tys. decyzji płacowych.	PIP, 2025
Niewykorzystany urlop wypoczynkowy	Z raportu „Łączy nas zdrowie 2025" wynika, że tylko 48% badanych w Polsce deklarowało wykorzystanie całego przysługującego urlopu. 34% nie było w stanie wykorzystać wszystkich dni wolnych, a 7% nie korzystało z urlopu w ogóle.	Enel-med
Dłuższy czas pracy w Polsce na tle UE	Według Eurostatu, w 2025 r. faktyczny przeciętny tydzień pracy w Polsce trwał 38,7 godziny, wobec 35,9 godziny w całej UE. Polska należała do trzech krajów z najdłuższym tygodniem pracy. Dane obejmują łącznie osoby pracujące na pełny i niepełny etat, nie są odrębnym pomiarem nadgodzin.	Eurostat
Próba skrócenia czasu pracy w 2026 r.	4 dni robocze zamiast 5: w pilotażu MRPiPS uczestniczy 78 pracodawców- 38 podmiotów prywatnych i 40 publicznych. Zmiany organizacji czasu pracy są testowane u niemal 5 tys. pracowników z zachowaniem wynagrodzenia.	MRPiPS
Nieprzestrzeganie praw pracowniczych	W ankiecie Pracuj.pl z 2025 r. 81% respondentów, wykonujących głównie prace fizyczne, deklarowało, że miało poczucie naruszania swoich praw pracowniczych. Wymieniano m.in. nieprawidłowe rozliczanie nadgodzin, pracę po godzinach bez wynagrodzenia i problemy z urlopem.	Pracuj.pl

Dlaczego to ważne? Prawo do wypoczynku, pewnego czasu pracy i godnego wynagrodzenia za nadgodziny nie zawsze było oczywiste. Przez dziesięciolecia europejscy pracownicy walczyli o te prawa, a ich wysiłki stały się jednym z fundamentów współczesnego prawa pracy. Wypoczęty, zdrowy i godziwie wynagradzany pracownik jest podstawą dobrze funkcjonującej gospodarki i rozwiniętego społeczeństwa. Dlatego ochrona czasu wolnego i prawa do uczciwego wynagrodzenia to nie tylko obowiązek pracodawcy, ale także jeden z fundamentów współczesnych państw demokratycznych.