

**NO<sup>TM</sup>  
FLUFF  
JOBS**

# Jak urlopujemy?

Polki i Polacy o potrzebach i planach  
urlopowych w 2024 roku

---

+ Przewodnik:  
fakty i mity o urlopach



## Spis treści

Ewolucja work-life balance **3**

Kluczowe wnioski **4**

Urlop nie tylko wypoczynkowy **5**

Czy urlop wypoczynkowy naprawdę jest wypoczynkowy? **16**

Wakacje 2024: urlopowe plany Polek i Polaków **22**

Przewodnik po urlopach **27**

Fakty i mity o urlopach **36**

O badaniu **41**



**NO**™  
**FLUFF**  
**JOBS**





Magdalena Gawłowska-Bujok  
współzałożycielka i COO No Fluff Jobs

## Ewolucja work-life balance



Wiele się ostatnio mówi o tym, że powinniśmy raczej mówić o life-work balance – podkreślając większe znaczenie składnika życia prywatnego, czy też w ogóle o tym, że work-life balance nie istnieje, że jest mitem. Ba, nawet powstają o tym książki.

Być może zaskoczy Cię, że ten termin nie jest nowy, a powstał już w latach 80. dwudziestego wieku. Myślę, że nazewnictwo ma drugorzędne znaczenie, natomiast u podstaw leży założenie, że nie powinniśmy pozwolić pracy zepchnąć wszystkich innych aspektów naszego życia na drugi plan. I to nie jest mit – to jak najbardziej wykonalne: Bo nie chodzi o to, że praca jest „zła”, a życie poza nią „dobre”. **Te dwa obszary nie muszą, a wręcz nie powinny stać w opozycji.**

Work-life balance ewoluuje razem ze świadomością uczestników i uczestniczek rynku pracy i zarówno pracownicy, pracowniczki, jak i pracodawcy są coraz bardziej świadomi, jakie znaczenie odgrywa równowaga w tych kluczowych obszarach życia.

Nie mam wątpliwości, że **urlopy są w tej kwestii arcyważne**. Odcięcie się od spraw zawodowych pozwala na reset, skupienie się na sobie i bliskich. Ale z punktu widzenia pracodawcy jest tak samo korzystne – zapobiega wypaleniu, pozwala na świeże spojrzenie i nowe pomysły. Dlatego w raporcie dostarczamy pigułkę wiedzy o prawach związanych z urlopami i rzeczywisty obraz tego, jak i czy naprawdę wykorzystujemy przysługujące nam wolne dni.

# Kluczowe wnioski

72%

osób w Polsce chciałoby mieć więcej urlopu wypoczynkowego

2/3

Polek i Polaków miało zaległy urlop na początku 2024 r.

72%

osób odbiera służbowy telefon na urlopie

22%

planuje w te wakacje zagraniczne wyjazdy

1/5

z nas planuje wydać na urlop mniej niż 500 zł

50%

osób z pokolenia Z zgodziłoby się na mniejszy wymiar urlopu wypoczynkowego w zamian za 4-dniowy tydzień pracy

# Urlop nie tylko wypoczynkowy

Opinie i potrzeby



**SPRAWDŹ WYNIKI  
BADANIA**



# Urlop nie tylko wypoczynkowy

W badaniu, na którego podstawie powstał ten raport, pytaliśmy respondentki i respondentów głównie o urlop wypoczynkowy: o to, ile dni wykorzystali, gdzie planują spędzić urlop w sezonie wakacyjnym w 2024 r., czy o to, jak wygląda ich... praca podczas urlopu.

**Ale w worku z napisem „urlop” znajdują się przecież również inne rodzaje dni wolnych od pracy.**

Zbadaliśmy więc też opinie i potrzeby Polek i Polaków dotyczące urlopów tacierzyńskiego czy menstruacyjnego, a także alternatywnych podejść do urlopu wypoczynkowego.

## Nieśmiało podchodzimy do nielimitowanego urlopu...

**63%** Polek i Polaków chciałoby korzystać z dodatkowego nielimitowanego urlopu



Urlopu bez limitu życzyliby sobie szczególnie mieszkańcy i mieszkanki miast o liczebności powyżej 500 tysięcy (74%).

Co ciekawe, **aż 1/4 z nas nie jest pewna, czy chciałaby korzystać z nielimitowanego urlopu**. Takiego benefitu nie chce tylko 12% ankietowanych.

Nielimitowany płatny urlop funkcjonuje w kilku firmach działających na polskim rynku, m.in. SYZGY, Spicy Mobile czy Traffit. Z doświadczeń tej ostatniej wynika, że pracownicy/pracowniczki wykorzystują średnio 35 dni urlopu rocznie\*.

\*bankier.pl

## Nielimitowany urlop w Kodeksie pracy

Kodeks pracy nie przewiduje górnej granicy limitu urlopu wypoczynkowego, a jedynie dolną (20 lub 26 dni)!

**SPRAWDŹ FAKTY I MITY  
O URLOPACH**



## ... ale potrzebujemy więcej urlopu wypoczynkowego

**72%** osób chciałoby mieć więcej dni urlopu wypoczynkowego, niż im przysługuje



Remont, koszenie trawy i załatwianie spraw urzędowych – typowy polski urlop z żartów na pewno ma coś wspólnego z rzeczywistością, bo **7 na 10 osób w Polsce chce mieć więcej dni wolnych w roku**, niż ma obecnie.

Wyższego limitu urlopu chciałoby więcej kobiet niż mężczyzn (75% kontra 70%). Grupą, która najbardziej odczuwa potrzebę większej liczby dni wolnych od pracy, są **osoby w wieku 25-34 lat (78%)**.

Ponad 26 dni płatnego urlopu wypoczynkowego jest **trzecim najbardziej pożądanym benefitem pracowniczym w Polsce**, zaraz po prywatnej opiece medycznej i elastycznych godzinach pracy\*.

\*Raport benefitów pracowniczych 2023, Enter the Code

## Limit urlopu wypoczynkowego w Kodeksie Pracy

Górną granicę limitu urlopu określa pracodawca (regulamin firmy).

**SPRAWDŹ PRZEWODNIK  
PO URLOPACH**





## Krótszy urlop za 4-dniowy tydzień pracy?

# 37%

Polek i Polaków zgodziłoby się na mniejszy wymiar urlopu wypoczynkowego w zamian za 4-dniowy tydzień pracy



Na takie rozwiązanie **nie zgodziłoby się 35% osób**, a 28% jest niezdecydowanych.

Tydzień pracy krótszy o jeden dzień ma **najwięcej fanów i fanek wśród najmłodszego pokolenia na rynku pracy**: aż 50% z nich deklaruje, że przystałoby na mniej dni urlopu w zamian za 4-dniowy tydzień pracy.

Krótszy tydzień pracy w Polsce wprowadziła firma Herbapol\*, a pilotażowe programy przeprowadzono w wielu innych krajach. Zdecydowana większość firm i zespołów korzystających z tego rozwiązania jest z niego zadowolona. Przeczytaj więcej [w naszej analizie 4-dniowego tygodnia pracy](#).

## Skrócony tydzień pracy w Polsce

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej planuje w ciągu kilku najbliższych lat wprowadzić skrócony tydzień pracy w postaci 4 dni pracujących lub 5 dni po 7 godzin.

## A może mniejsze płace, ale więcej urlopu?

63%

osób nie zgodziłoby się na zwiększenie liczby dni urlopowych w zamian za obniżenie wynagrodzenia

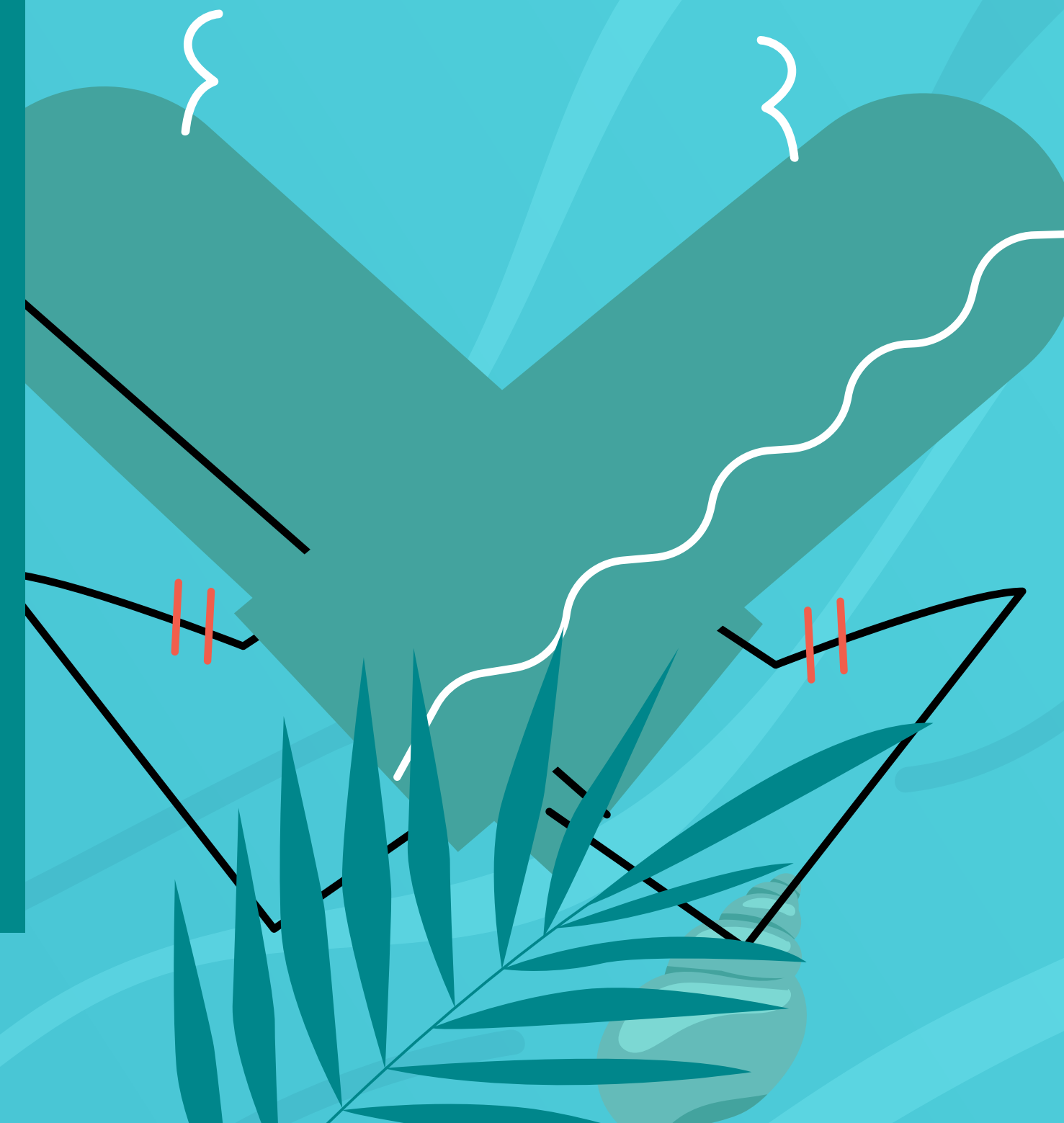
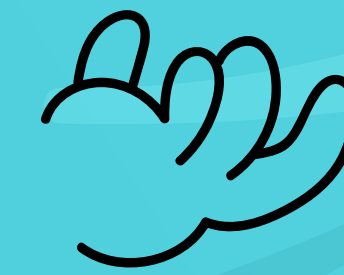


Zaledwie 15% zaakceptowałoby takie rozwiązanie, a 22% jest niezdecydowanych.

Na decyzję na pewno miałyby wpływ **wysokość obniżki wynagrodzenia i liczba dodatkowych dni urlopu w zamian** – to wyjaśnia spory odsetek niepewnych osób.

Powyższe wyniki są ciekawe w kontekście innych badań, które mówią o tym, że pracownicy i pracowniczki są skłonni zaakceptować niższe płace w zamian za lepszy poziom work-life balance. Według jednego z nich taką gotowość zadeklarowało aż 56% badanych. **Czyżbyśmy nie traktowali urlopów jako części dbania o tę równowagę?**

\*The 2023 Salary & Recruiting Trends, Hays



## Tacierzyński równy z macierzyńskim

65%

Polek i Polaków uważa, że urlop tacierzyński powinien być przyznawany w takim samym wymiarze co macierzyński



Najmniej głosów „za” pojawiło się w pokoleniu 55-64 lat, ale wciąż większość zgadza się z tym rozwiązaniem (57%).

Odsetek kobiet i mężczyzn, którzy są za zrównaniem urlopów obojga rodziców, jest prawie identyczny (**66% kobiet i 65% mężczyzn**).

Warto zaznaczyć, że aż **84% pracujących ojców w Polsce nie miało żadnej dłuższej niż 2 tygodnie przerwy w pracy** po narodzinach dziecka. Z kolei 77% nieaktywnych zawodowo matek dzieci w wieku 1-3 lat **nie szuka pracy z powodu obowiązku opieki** nad nimi\*.

\*„Praca a dom. Wyzwania dla rodziców i ich konsekwencje”, Polski Instytut Ekonomiczny, 2022

## Urlop tacierzyński, czyli... macierzyński

Urlop tacierzyński to potoczna nazwa niewykorzystanego urlopu macierzyńskiego, który przejmuje ojciec. Jeśli matce dziecka nie przysługuje urlop macierzyński, ojciec nie może skorzystać z urlopu „tacierzyńskiego”.

**SPRAWDŹ PRZEWODNIK  
PO URLOPACH**



## Przydałby Ci się nowy komputer?

Zobacz, jak dobierać komponenty sprzętu do pracy i grania w e-booku *Podstawy wybierania komponentów do PC i „podkręcania” sprzętu*.

+ + + + +

**Kup e-booka**

Akcja trwa do 20 czerwca 2024

GRATIS: do każdego e-booka losy na loterię z nagrodami

+ +

## WYGRAJ NAGRODY:

2 x pełen zestaw komputerowy | 14 procesorów Intel | konsole, fotele, słuchawki i inne!

## Kontrowersyjny urlop menstruacyjny

# 41%

osób zgadza się, że osobom menstruującym powinien przysługiwać dodatkowy urlop (tzw. urlop menstruacyjny)



W tym pytaniu wyniki badania wyraźnie ukazały **różnicę między odpowiedziami ze względu na płeć**, choć nie jest też tak, że absolutna większość kobiet chciałaby urlopu menstruacyjnego. „Za” jest 50% z nich, 20% – przeciw, natomiast aż 30% jest w tej kwestii niezdecydowanych.

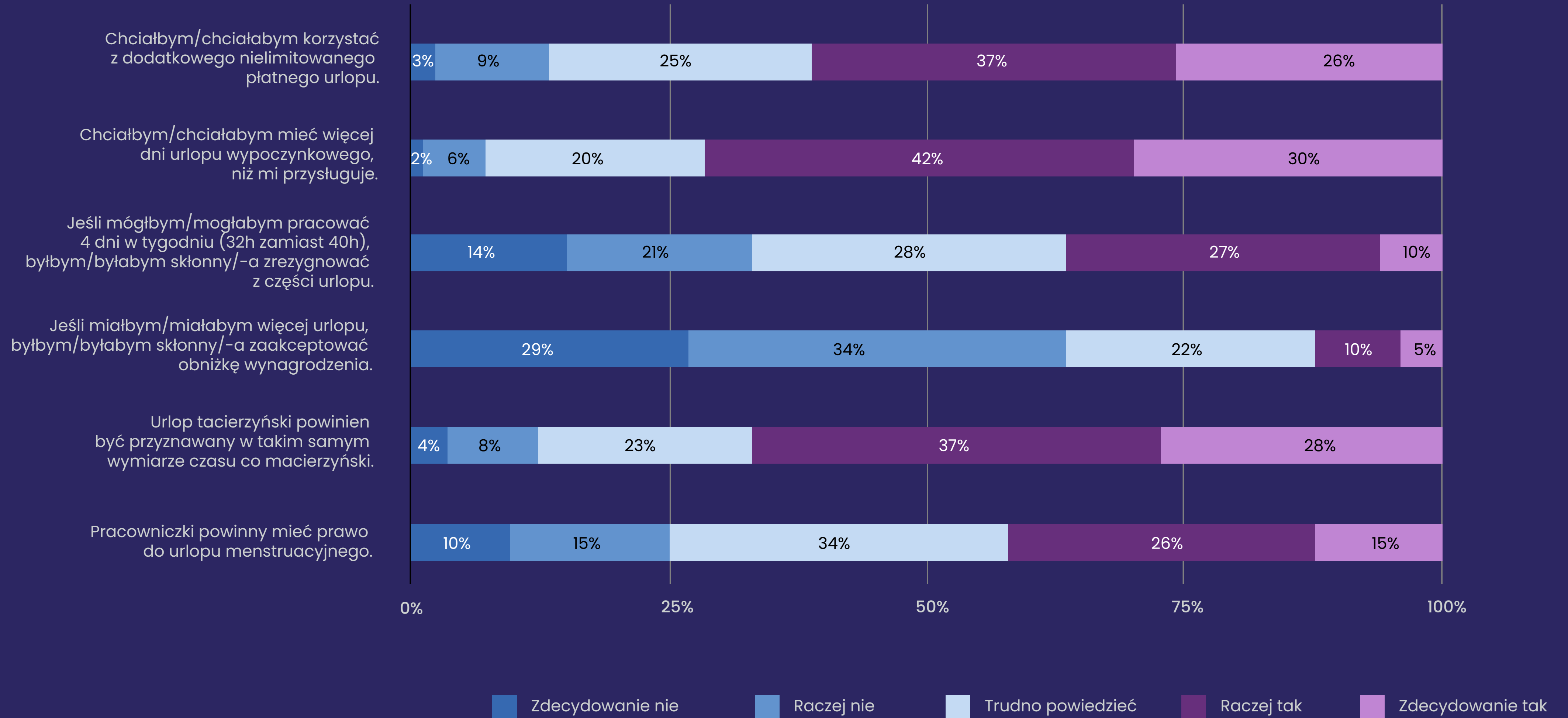
Z kolei **wśród mężczyzn aż 38% wskazało odpowiedź „trudno powiedzieć”**. Jedna trzecia (33%) uważa, że urlop menstruacyjny powinien obowiązywać i niemal tyle samo uważa, że nie (29%).

\*Business Insider, money.pl

## Co ma wspólnego CD Projekt z Hiszpanią?

I tu, i tu wprowadzono urlop menstruacyjny. Nie mamy oficjalnych statystyk z Hiszpanii, za to polski producent gier po roku obowiązywania urlopu podał, że co miesiąc korzysta z niego zaledwie 0,9% uprawnionych, a co najmniej raz skorzystało 39%\*.

## Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami?



n=1000



Kamil Wojewoda,  
co-founder Calamari



Cieszy nas fakt, że w firmach zatrudniających pracowników biurowych, aż 98% wniosków urlopowych jest akceptowanych. Taki wynik świadczy o silnych kulturach organizacyjnych, które dbają o dobrostan swoich pracowników.

Na podstawie milionów zgłoszeń można zauważyć, że **76,93% zgłoszeń jest akceptowanych w ciągu jednego dnia!** 15,61% wniosków dostaje akcept w ciągu od jednego do siedmiu dni. Dłużej niż tydzień na udzielenie akceptacji wniosku musi czekać zaledwie 7,46% wszystkich zgłoszeń.

Ten czas jest niezwykle krótki, być może dzięki narzędziom, które pozwalają na akceptację z dowolnego miejsca, a także dzięki automatycznym akceptacjom – tam, gdzie jest domyślna zgoda, wymagane jest jedynie poinformowanie zespołu.



# Czy urlop wypoczynkowy naprawdę jest wypoczynkowy?

Praca w dni wolne

**SPRAWDŹ WYNIKI  
BADANIA**





# Nie udawaj Greka! Wprowadźmy polską tradycję

To właśnie Grecy pracują najdłużej w całej Unii Europejskiej – ich przeciętny tydzień pracy wynosi 41 godzin. A jak jest u nas?

Polki i Polacy są **drugim najdłużej pracującym narodem w Unii Europejskiej** – przeciętnie na tydzień pracujemy 40,4 godziny, podczas gdy średnia wynosi 37,5 godziny\*. 45% osób pracujących w Polsce doświadcza też wypalenia zawodowego\*\*.

Mimo to wciąż wiele i wielu z nas nie wykorzystuje urlopu do tego, żeby naprawdę odciąć się od pracy. Albo nie wykorzystuje go w ogóle...

\*Eurostat, 2023

\*\*Badanie dobrostanu polskich pracowników, Mindgram

## Ile dni urlopu wypoczynkowego wykorzystujemy?

**66%** Polek i Polaków miało zaległy urlop na początku 2024 roku



Aż **2 na 3 osoby** nie wykorzystały całej puli urlopu przysługującej im w zeszłym roku.

Najwięcej zachomikowały najmłodsze pokolenia na rynku pracy – w grupie wiekowej 18-24 lat aż **74%** osób miało zaległe dni wolne, a w grupie 25-34 lat – 70%.

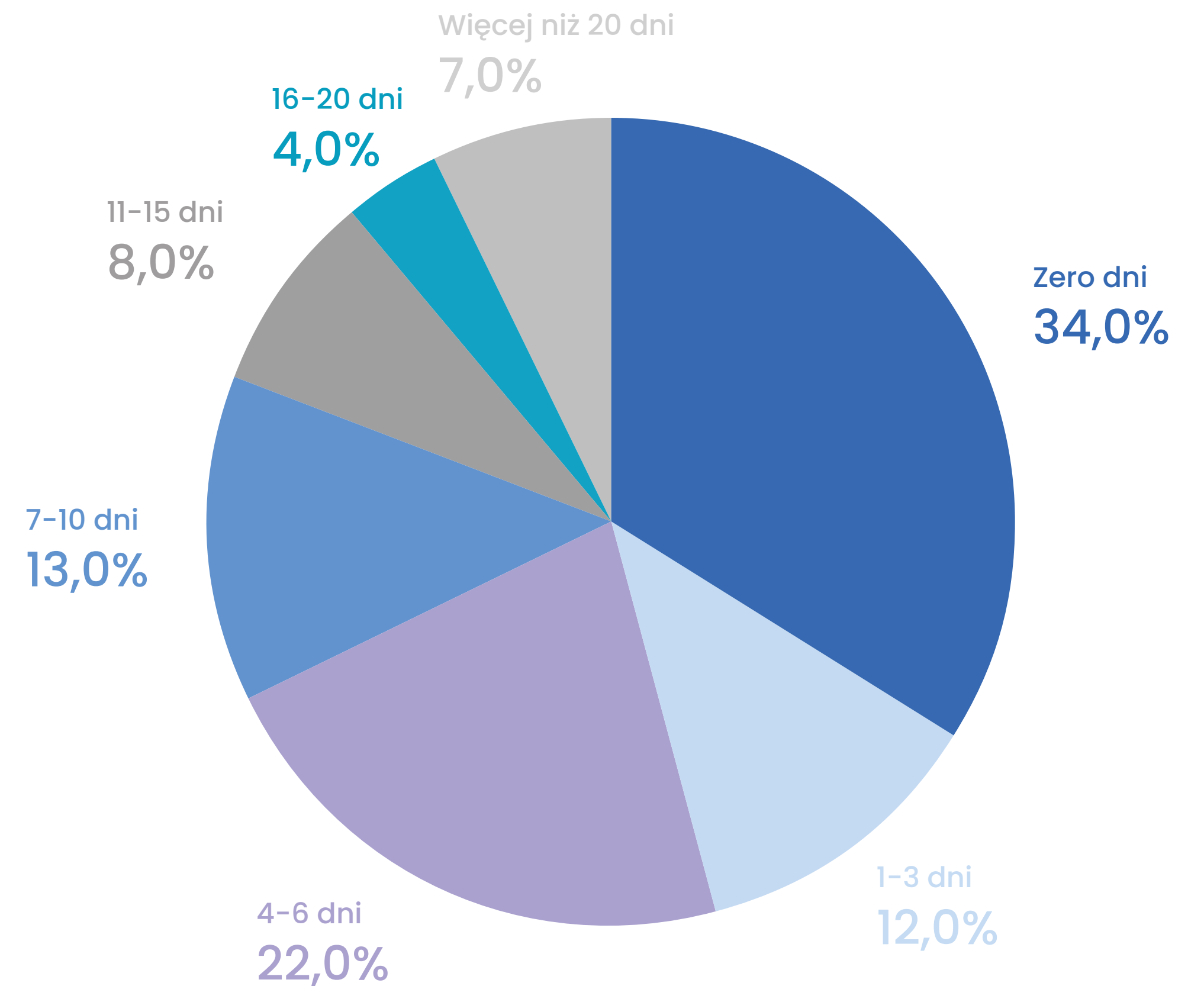
Pracodawca może wystąpić pracownika/ pracowniczkę na zaległy urlop, **nawet bez jego/jej zgody\***.

**SPRAWDŹ FAKTY I MITY  
O URLOPACH**



\*Wyrok Sądu Najwyższego z 24 stycznia 2006 r., sygn. akt I PK 124/05

### Ile dni zaległego urlopu miałeś/-aś na początku 2024 roku?



n=802, osoby, które miały prawo do urlopu w 2023 roku

# Urlop urlopem, ale praca sama się nie zrobi

72%

osób odbierało służbowe telefony podczas urlopu

66%

sprawdzało służbową skrzynkę e-mail.

61%

wykonywało obowiązki zawodowe w trakcie urlopu

Regulacje prawne nie pozostawiają wątpliwości – **urlop nie może być łączony z pracą na rzecz pracodawcy go udzielającego.**

Skąd więc powyższe – raczej przerażające – dane?

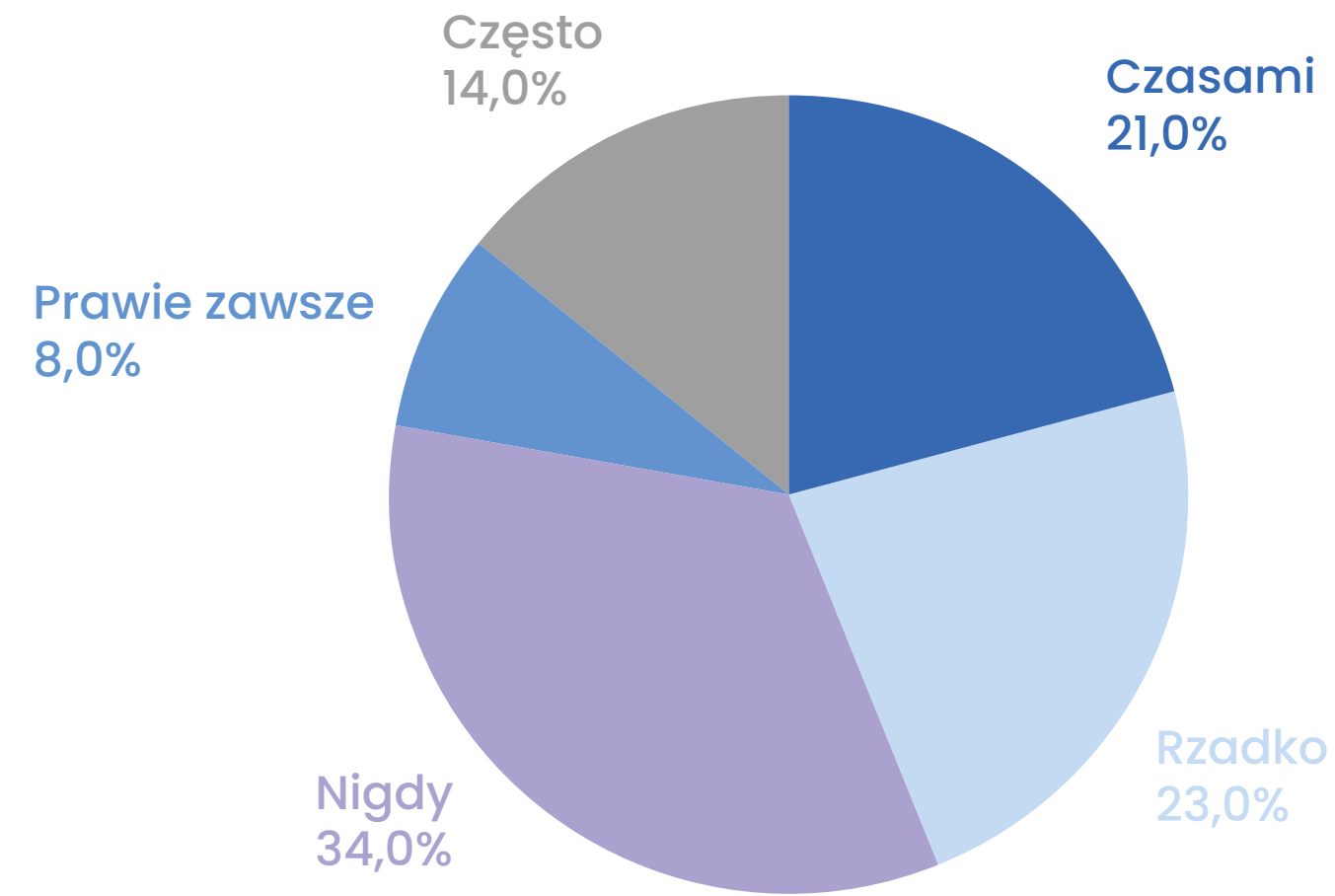
To, że 61 procentom osób zdarzyło się wykonywać obowiązki zawodowe w trakcie urlopu wypoczynkowego, nie oznacza, że pracodawcy od nich tego wymagali (choć w niektórych przypadkach pewnie tak było). Niestety czasem sami sobie przerywamy odpoczynek.

Niektóre badania sugerują, że dokuczają nam poczucie winy, kiedy bierzemy urlop (29% zatrudnionych w USA)\*. Inne, że **nie potrafimy się odciąć od pracy nawet podczas dni wolnych** (54%)\*\*. Przyczynami mogą być też obawa o napiętrzenie się obowiązków po powrocie lub niedotrzymanie terminów, ale i zbieranie wolnego „na wszelki wypadek”.

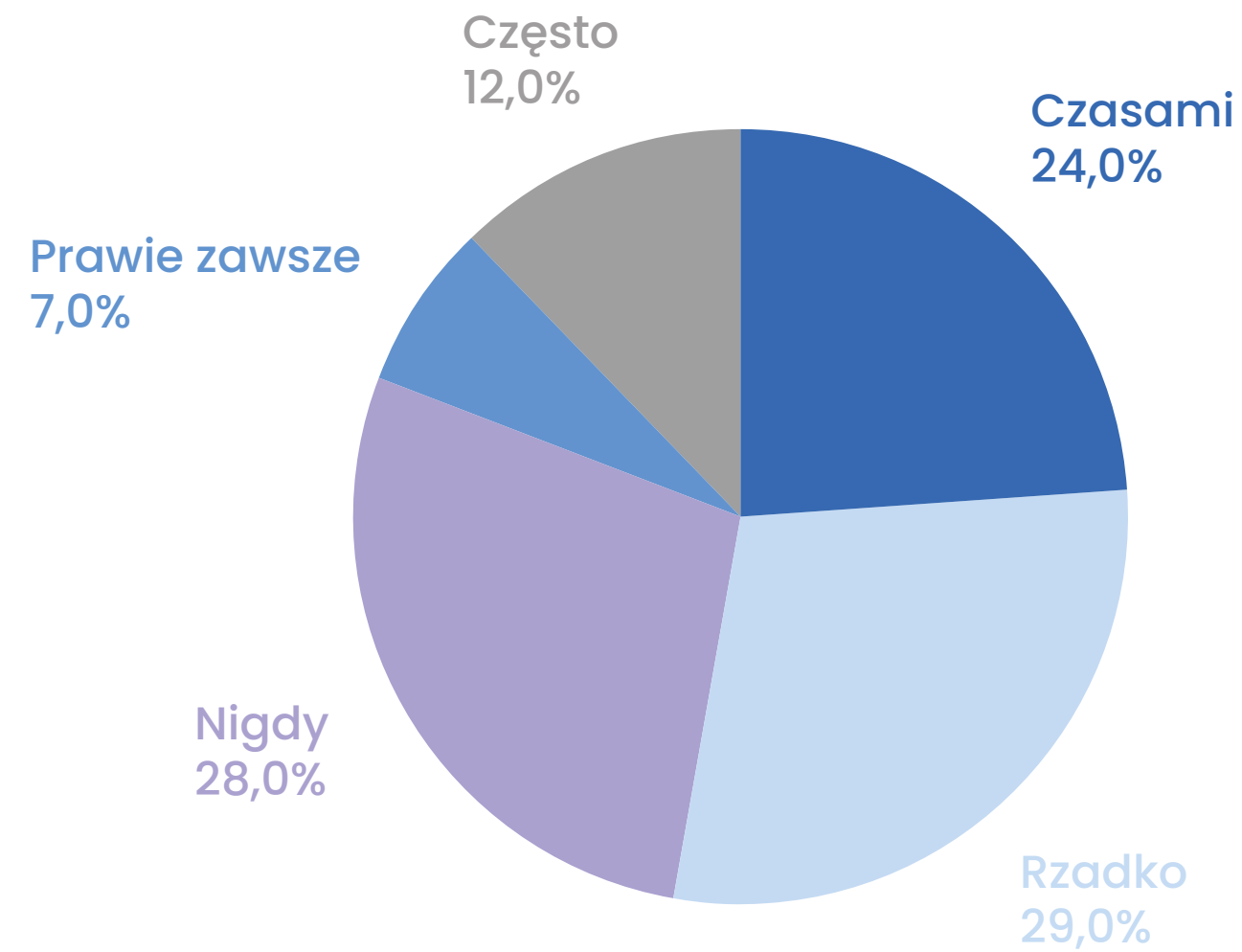
\*LinkedIn Workforce Insights, 9.08.2023

\*\*„Do you believe you can fully unplug from work when you take paid time off (PTO)?”, ankieta Fishbowl by Glassdoor

Jak często podczas urlopu wypoczynkowego zdarza Ci się sprawdzać służbowego maila?

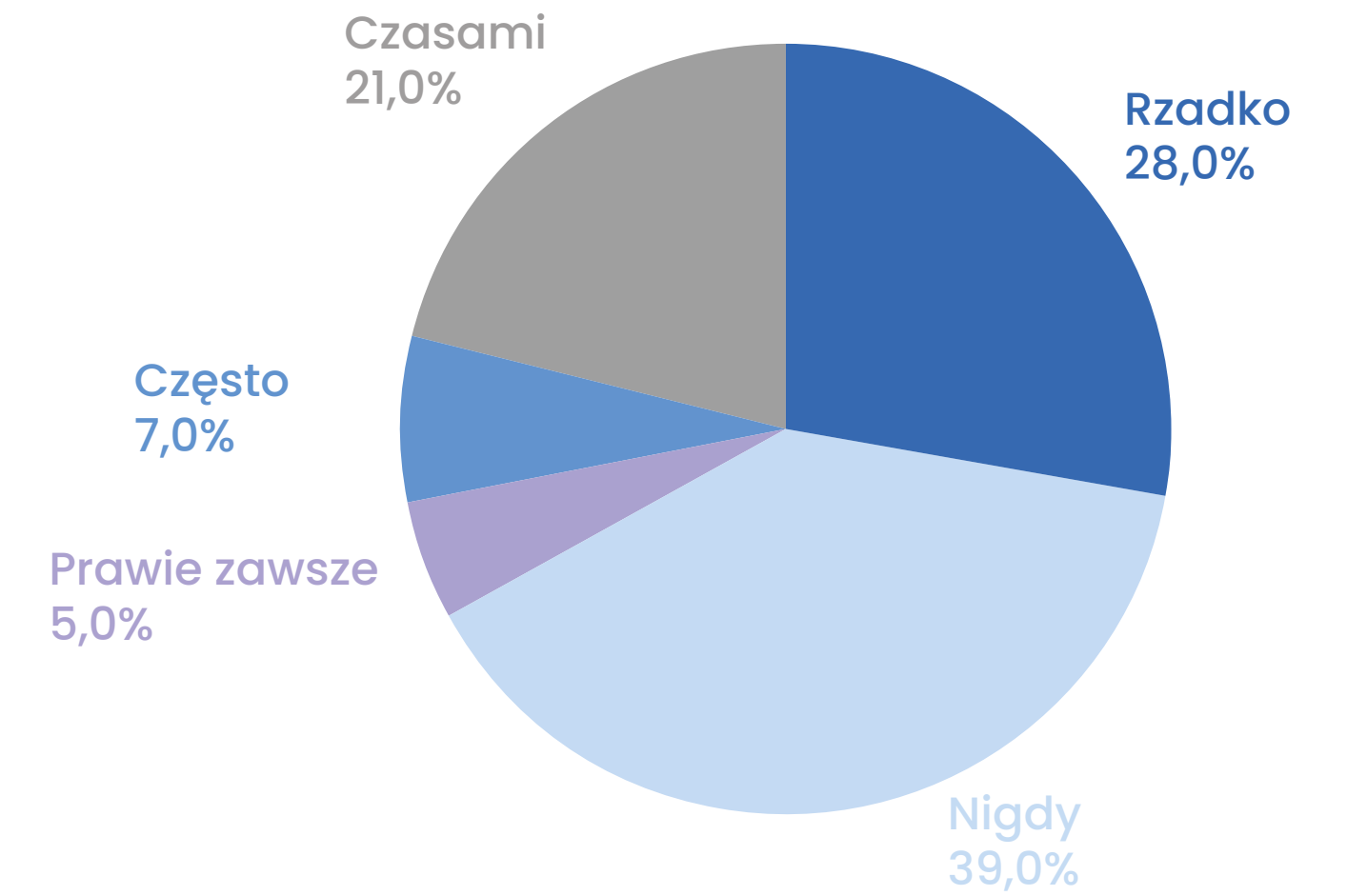


Jak często podczas urlopu wypoczynkowego zdarza Ci się odbierać służbowy telefon?



n=815, osoby, które korzystały już z urlopu i posiadają służbowy telefon

Jak często podczas urlopu wypoczynkowego zdarza Ci się wykonywać obowiązki zawodowe?



n=835, osoby, które korzystały już z urlopu

n=798, osoby, które korzystały już z urlopu i posiadają służbowego maila

# Co daje PRAWDZIWY urlop?



Czas spędzony poza pracą – czy to codziennie po jej zakończeniu, czy właśnie na urlopie – to czas, który wykorzystujemy, żeby **zregenerować swoje zasoby**. Są nimi zarówno sen, energia fizyczna, jak i kreatywność czy motywacja.

Co się dzieje, jeśli nie regenerujemy ich prawidłowo? Mogą doprowadzić do chronicznego stresu, do jego następstw w postaci chorób i wypalenia, a w konsekwencji do wycieńczenia fizycznego i psychicznego.

Większość z nas zdaje sobie z tego sprawę. Dlaczego w takim razie nadal tak wielu osobom zdarza się wykonywać obowiązki zawodowe na urlo-  
pach? **I dlaczego chomikujemy wolne dni, zamiast regularnie zapewnić sobie reset?**



Zamiast straszyć konsekwencjami, spójrzmy na **korzyści z regularnych i PRAWDZIWYCH dni wolnych od pracy. Badania dowodzą, że:**

- dolegliwości zdrowotne i wyczerpanie znacznie się zmniejszają w czasie urlopu;
- po powrocie z urlopu jest potrzebny mniejszy wysiłek do wypełnienia codziennych obowiązków zawodowych;
- regeneracja indywidualnych zasobów w dni wolne od pracy wpływa pozytywnie na dobrostan i produktywność;
- ALE negatywne myślenie o pracy podczas urlopu zakłóca regenerację – zatem **liczy się jakość**.

\*„Recovery, Well-Being, and Performance-Related Outcomes: The Role of Workload and Vacation Experiences”, 2006, Fritz & Sonnentag, Journal of Applied Psychology

# Wakacje 2024

Urlopowe plany Polek i Polaków

**SPRAWDŹ WYNIKI  
BADANIA**



## Gdzie spędzimy wakacyjne urlopy?

**24%** Polek i Polaków w ogóle nie planuje długiego urlopu w sezonie w tym roku

Najwięcej osób bez planu na długi urlop znajdziemy w grupie wiekowej 55-64 lat (30% całej grupy).

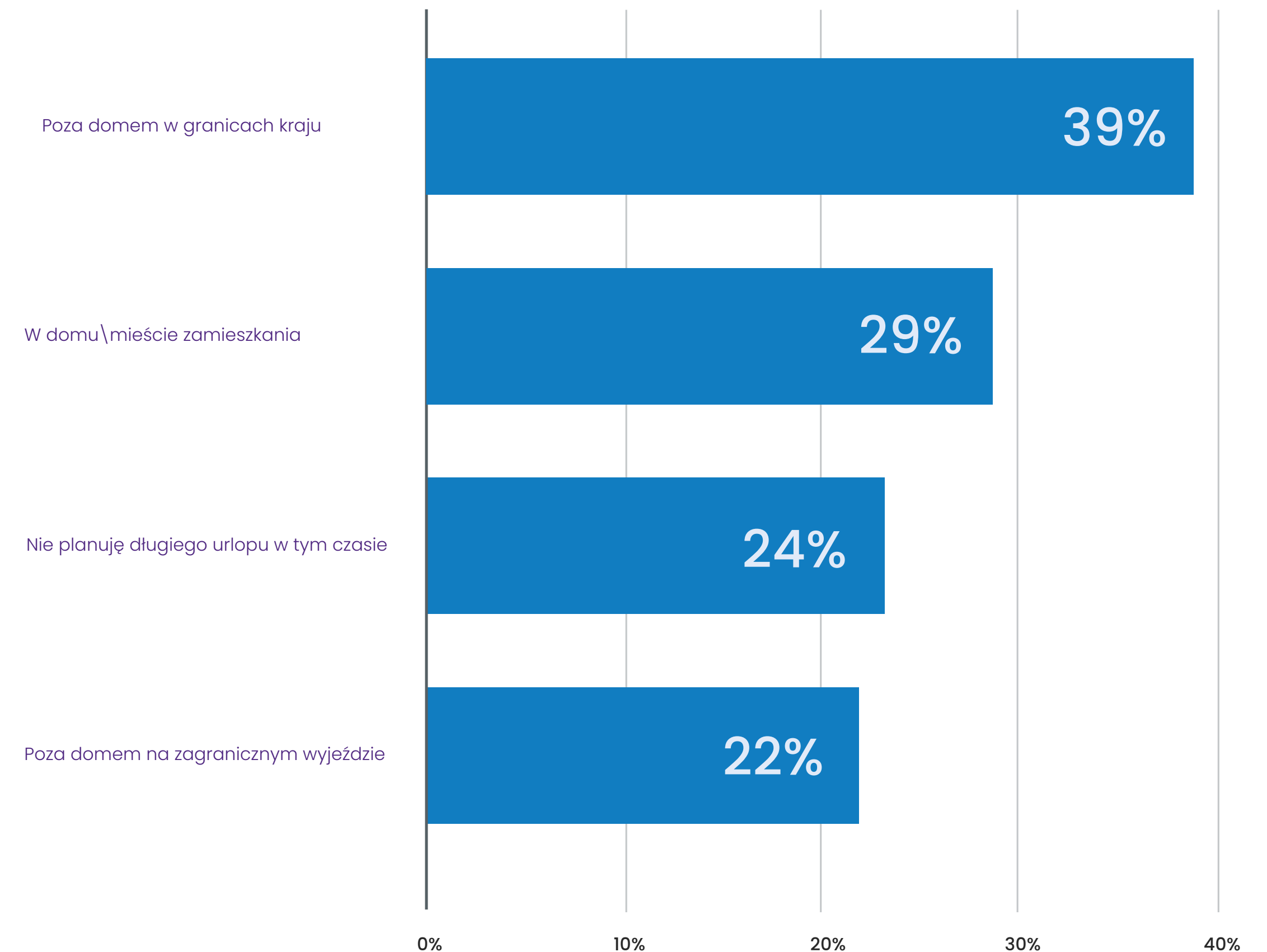
Spośród tych, którzy planują dłuższy wypoczynek, **większość – 68% – zamierza spędzić go w Polsce** (29% w miejscu stałego zamieszkania, a 39% podróżując wewnątrz kraju). Zagraniczne pobyty ma w planach 22% z nas.

To dużo czy mało?

Dla porównania: w 2023 r. 64% Polek i Polaków planowało spędzać urlopy na terenie kraju, a 28% – poza jego granicami\*.

\*Badanie „Sezon letni 2023 – plany wakacyjne Polaków”, ARC Rynek i Opinia na zlecenie Polskiej Organizacji Turystycznej

## Jak planujesz spędzić długi urlop wypoczynkowy w sezonie, tj. między majem a wrześniem 2024 roku?



n=1000. Odpowiedzi nie sumują się do 100%, ponieważ badane osoby mogły zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź.

## Budżety na urlopy

**1/5** z nas planuje wydać na urlop mniej niż 500 zł



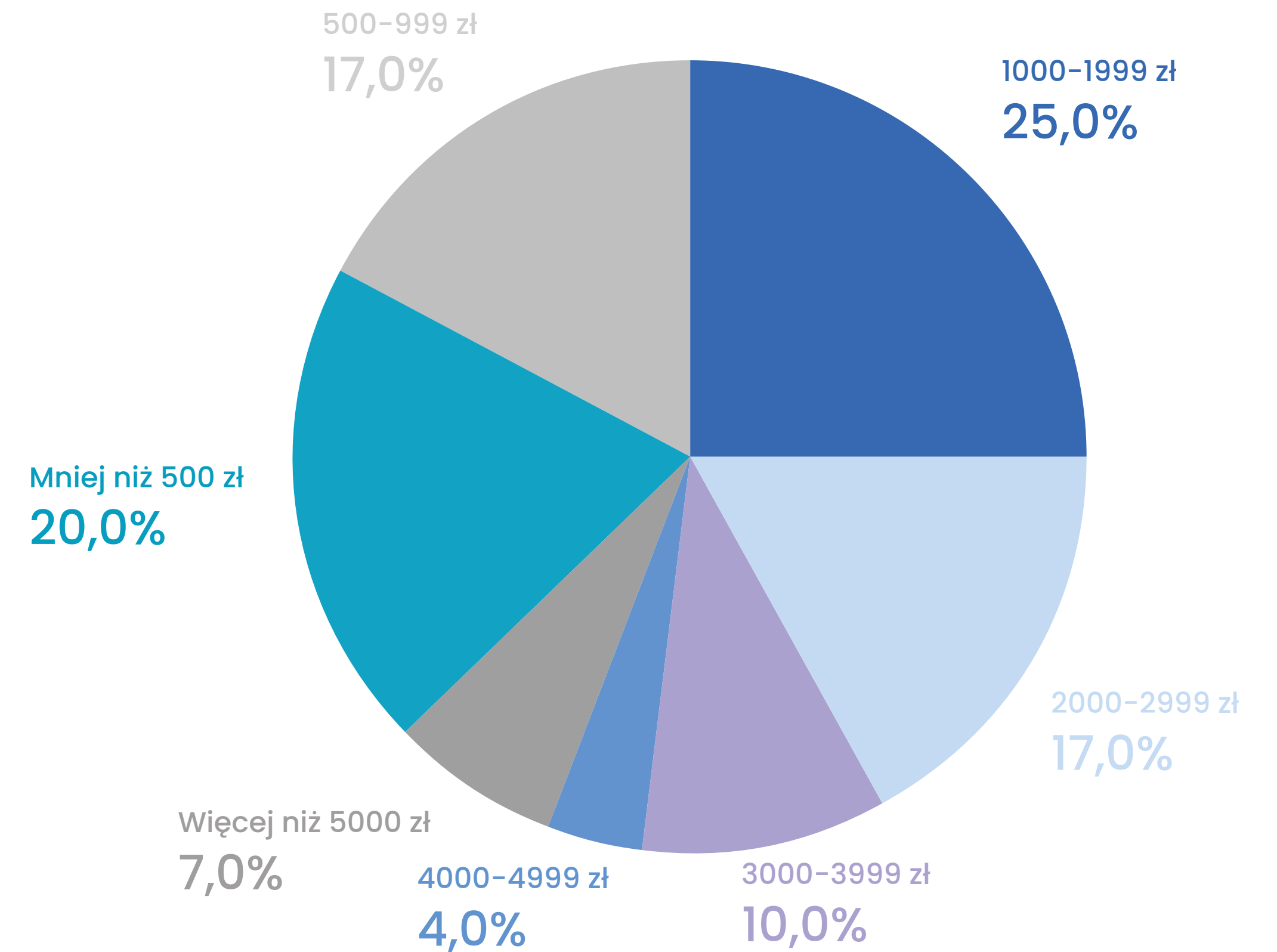
Największa grupa Polek i Polaków – **25%** – przeznaczy na główny wakacyjny wypoczynek **między 1 000 zł a 1 999 zł na osobę**.

Im wyższe wykształcenie ankietowanych, tym większy odsetek osób skłonnych wydać większą kwotę. Minimum 3000 zł wyda 1/3 osób z wykształceniem wyższym, ze średnim – 18%, a z podstawowym – 12%.

Czy widać dużą różnicę między planowanymi budżetami na wakacje w 2024 r. a tymi w 2023 r.? W zeszłym roku planowaliśmy wydać średnio 2 256 zł na wypoczynek w kraju i 3 971 zł na urlop za granicą.

\*Badanie „Sezon letni 2023 – plany wakacyjne Polaków”, ARC Rynek i Opinia na zlecenie Polskiej Organizacji Turystycznej

Ile pieniędzy w przeliczeniu na osobę zamierzasz wydać na długi urlop wypoczynkowy w w 2024 r. (od maja do września)?







Agata Pelc  
Strateżka | Doradczyni | Dyrektorka Zarządzająca Wellbeing Institute

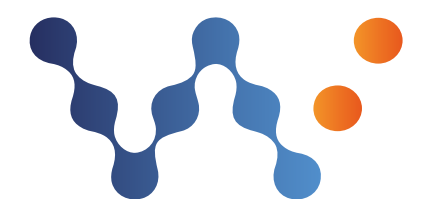


Jeśli 61% Polek i Polaków pracuje w trakcie urlopu, to o jakim urlopie my mówimy? Wygląda na to, że my Polacy deklarujemy chęć posiadania więcej czasu wolnego, ale nie mam pewności, czy potrafimy faktycznie wykorzystać ten czas, kiedy już taką możliwość mamy.

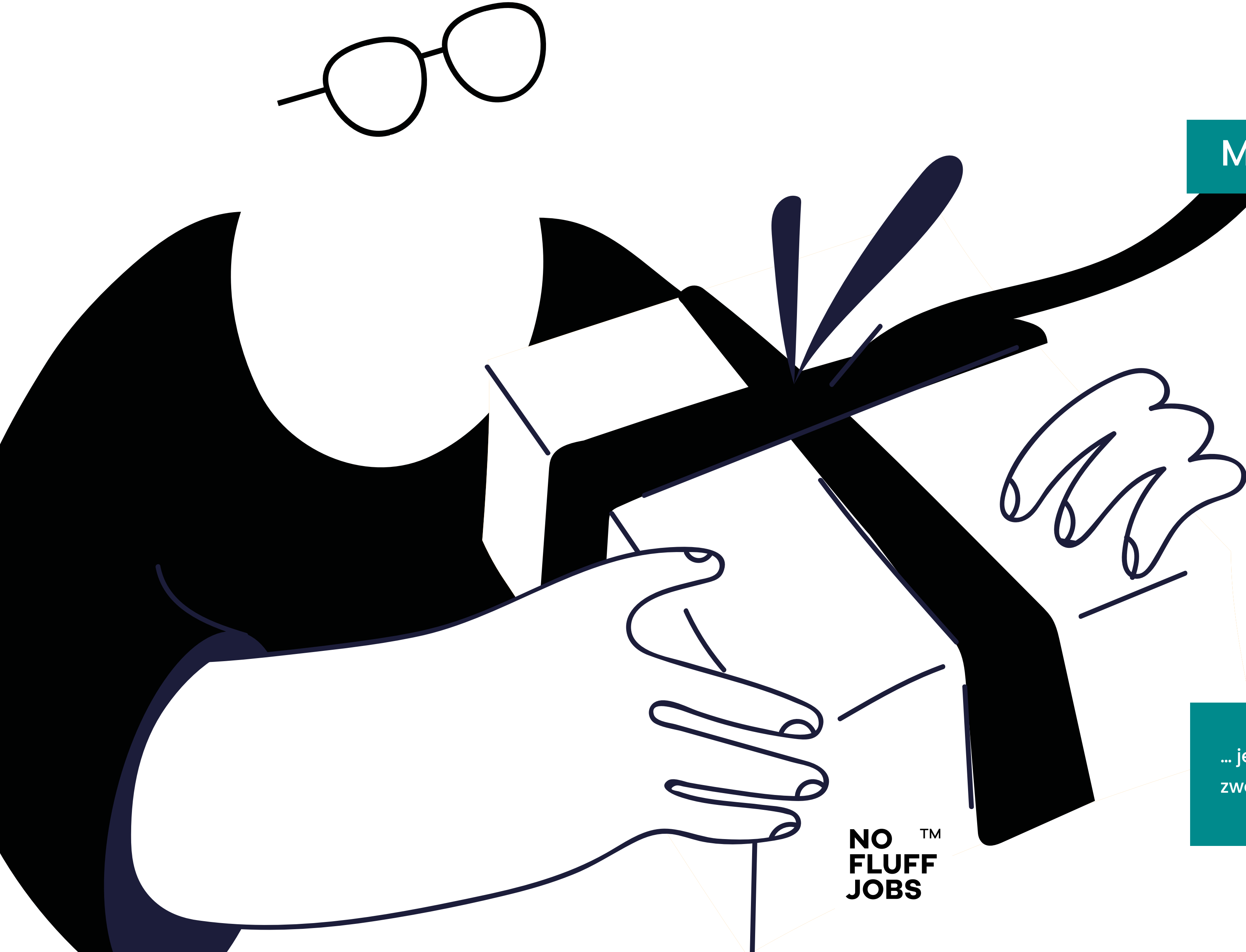
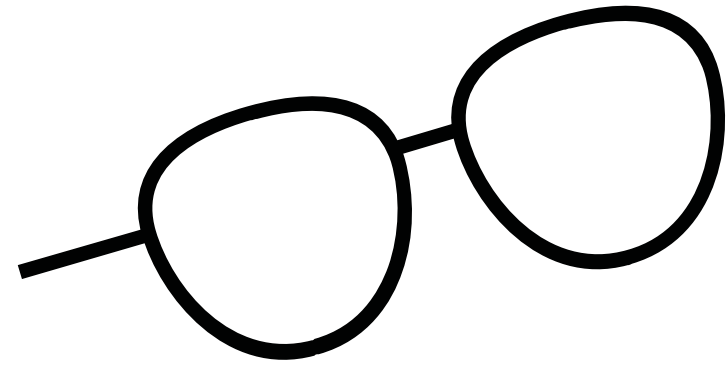
Widzę dwa obszary, które mogą mieć znaczenie. Pierwszym jesteśmy my sami. Nie potrafimy z wielu przyczyn przełączyć się na inne tryby i odłączyć od pracy. To lata praktyki – bo praca jest dla nas ważna, bo my jesteśmy ważni dzięki pracy, bo kredyty, bo lęk przed zwolnieniem.

Drugi obszar to kultura pracy w firmie. Istnieje jeszcze tu i ówdzie przekonanie, które wypowiadamy skrycie tylko w kuluarach, że najlepszy pracownik to przecież ten, który nie choruje, nie ma dzieci, nie bierze urlopów i zostaje po godzinach, nie wypominając tego pracodawcy. Kultura organizacyjna, pogoń za celami i rozwojem w firmie tworzy presję, która utrudnia lub uniemożliwia nam wyłączenie się z tego pędu. Czujemy, że musimy być ciągle gotowi, na każde zawołanie.

Jestem pewna, że my Polki i Polacy musimy zmienić nasz styl pracy i przekonania na ten temat, aby współtworzyć kulturę pracy w firmach, w której jest miejsce na w pełni wartościowy czas poza pracą – która jest przecież jednym z elementów życia, a nie całą treścią naszego życia. Wygląda na to, że kolejne młode pokolenie może pozytywnie namieszać.



Wellbeing  
Institute



Możesz mieć większy budżet na urlop...

IT | Finanse | Marketing | Obsługa klienta

**PRZEGLĄDAJ OFERTY**

---

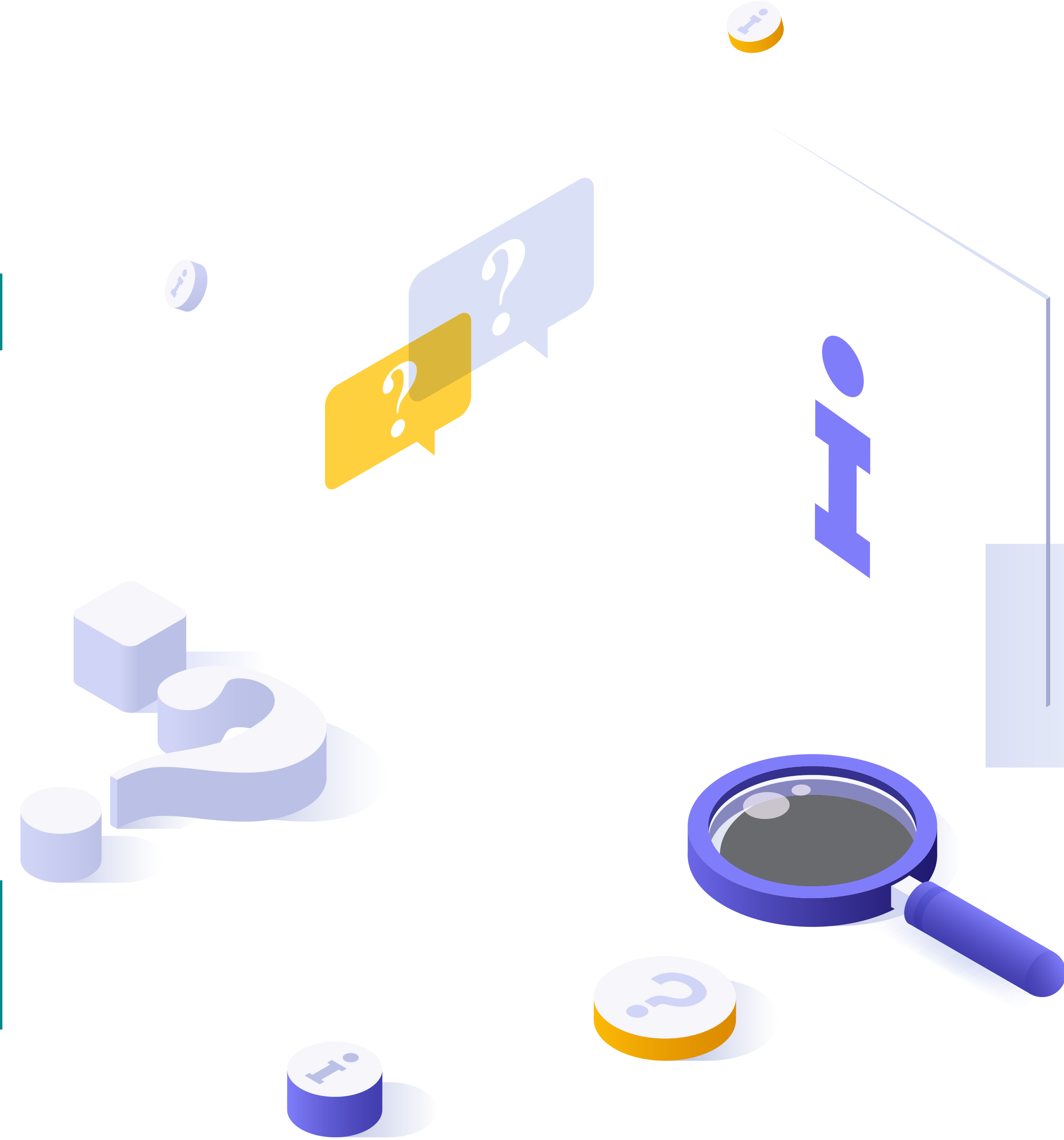
Logistyka | Doradztwo | Prawo | Sprzedaż

... jeśli znajdziesz lepiej płatną pracę na [No Fluff Jobs](#). W każdej ofercie pracy zweryfikujesz, o ile większy!

**NO<sup>TM</sup>  
FLUFF  
JOBS**

# Urlopy: przewodnik

Poradnik dla pracujących



# Rodzaje urlopów

Na umowie o pracę przysługuje Ci **minimum:**

**20 dni**

(staż pracy krótszy niż 10 lat)

**26 dni**

(staż pracy co najmniej 10 lat)



## Urlop wypoczynkowy

- Wymiar urlopu pracownika, który pracuje w niepełnym wymiarze czasu pracy, ustalany jest proporcjonalnie do wymiaru czasu pracy tego pracownika.
- Niewykorzystany urlop wypoczynkowy w dniach przechodzi na następny rok i musi być wyczerpany w pierwszej kolejności do 30 września kolejnego roku.
- Prawo do urlopu osoby, która po raz pierwszy podejmuje pracę, narasta proporcjonalnie w miarę upływu okresu zatrudnienia i powiększa się z każdym przepracowanym miesiącem o 1/12 wymiaru urlopu. Prawo do kolejnych urlopów pracownik nabywa w każdym następnym roku kalendarzowym.
- Co z innymi rodzajami umów? Zobacz [tutaj](#)

PAMIĘTAJ! Każda sytuacja jest inna i jej interpretacja w świetle przepisów może się różnić od zawartych w tym przewodniku informacji.

# Rodzaje urlopów



## Urlop na żądanie

- Wniosek o urlop na żądanie musisz złożyć najpóźniej w dniu jego wykorzystania.
- **Nie masz obowiązku podawania przyczyny** konieczności brania urlopu na żądanie.



## Urlop okolicznościowy

- 2 dni wolnego w przypadku: ślubu/urodzenia się dziecka/zgonu i pogrzebu małżonka lub dziecka, ojca, matki, ojczyma lub macochy.
- 1 dzień wolnego w przypadku: ślubu dziecka/zgonu i pogrzebu siostry, brata, teściowej, teścia, babki, dziadka, a także innej osoby pozostającej na Twoim utrzymaniu lub pod Twoją bezpośrednią opieką.
- Urlop okolicznościowy nie wlicza się do ogólnej puli urlopu.

PAMIĘTAJ! Każda sytuacja jest inna i jej interpretacja w świetle przepisów może się różnić od zawartych w tym przewodniku informacji.

Na umowie o pracę przysługuje Ci:

**4 dni**

z puli całego urlopu wypoczynkowego

Na umowie o pracę przysługuje Ci:

**2 dni lub 1 dzień**

# Rodzaje urlopów



## Urlop bezpłatny

- Urlop bezpłatny jest de facto przerwą w świadczeniu pracy. **Nie otrzymujesz wtedy wynagrodzenia, a pracodawca nie odprowadza za Ciebie składek na ubezpieczenie społeczne i zdrowotne za ten czas.**
- Po upływie 30 dni od dnia rozpoczęcia urlopu **tracisz prawo do świadczeń z ubezpieczenia zdrowotnego.**

Jego długość zawsze **zależy od ustaleń z pracodawcą**



## Dodatkowy urlop z tytułu rehabilitacji zawodowej

- Dodatkowy urlop dla osoby niepełnosprawnej jest możliwy do uzyskania, gdy posiada ona orzeczony znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności. Takiemu pracownikowi przysługuje prawo do dodatkowego urlopu wypoczynkowego w wymiarze 10 dni roboczych w roku kalendarzowym

Na umowie o pracę przysługuje Ci:  
**10 dni**



## Zwolnienie od pracy z tytułu opieki nad zdrowym dzieckiem do 14. roku życia

- Prawo do wynagrodzenia jest zachowane w przypadku tego zwolnienia i nie wlicza się ono do puli urlopowej.
- Osobie pracującej na część etatu również przysługują 2 dni (i odpowiednio mniej godzin).
- Może z niego skorzystać **tylko jedno z rodziców**

Na umowie o pracę przysługuje Ci:  
**2 dni/16 godzin**

# Rodzaje urlopów

Na umowie o pracę przysługuje Ci **minimum:**

**6 dni lub 21 dni**

z puli całego urlopu wypoczynkowego



## Urlop szkoleniowy

– Osobie podnoszącej kwalifikacje zawodowe (zdobywającej lub uzupełniającej wiedzę i umiejętności z inicjatywy pracodawcy albo za jego zgodą) przysługują:

- 1) urlop szkoleniowy;
- 2) zwolnienie z całości lub części dnia pracy, na czas niezbędny, by punktualnie przybyć na obowiązek we zajęcia oraz na czas ich trwania.

– W obydwu przypadkach zachowuje się prawo do wynagrodzenia.

– Urlop szkoleniowy przysługuje w wymiarze:

- 6 dni – dla osoby przystępującej do egzaminu maturalnego, egzaminów eksternistycznych, egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie lub egzaminu zawodowego;
- 21 dni w ostatnim roku studiów na przygotowanie pracy dyplomowej oraz przygotowanie się i przystąpienie do egzaminu dyplomowego.

– Pracodawca powinien zawrzeć z pracownikiem podnoszącym kwalifikacje zawodowe **umowę na piśmie, określającą wzajemne prawa i obowiązki stron.**

PAMIĘTAJ! Każda sytuacja jest inna i jej interpretacja w świetle przepisów może się różnić od zawartych w tym przewodniku informacji.

# Rodzaje urlopów

Na umowie o pracę przysługuje Ci **minimum:**

**20 tygodni**

w przypadku narodzin jednego dziecka



## Urlop macierzyński

- łączny czas trwania urlopu macierzyńskiego zależy od liczby narodzonych dzieci:

- 20 tygodni – w przypadku urodzenia jednego dziecka przy jednym porodzie;
- 31 tygodni – w przypadku urodzenia dwojga dzieci;
- 33 tygodnie – w przypadku urodzenia trojga;
- 35 tygodni – w przypadku urodzenia czworga;
- 37 tygodni – w przypadku urodzenia pięciorga i więcej dzieci przy jednym porodzie.

- Przed przewidywanym terminem porodu matka dziecka może wykorzystać maksimum 6 tygodni urlopu macierzyńskiego

- **Ojciec dziecka może przejąć część urlopu macierzyńskiego, który wtedy staje się potocznie nazywanym urlopem „tacierzyńskim”**. Warunek jest taki, że matka dziecka musi wykorzystać po porodzie co najmniej 14 tygodni z przysługującej jej puli. Ojciec może więc wykorzystać maksimum 6 tygodni „tacierzyńskiego” (bo cała pula wynosi 20 tygodni).

PAMIĘTAJ! Każda sytuacja jest inna i jej interpretacja w świetle przepisów może się różnić od zawartych w tym przewodniku informacji.



# Rodzaje urlopów



## Urlop rodzicielski

– W celu sprawowania opieki nad dzieckiem **łącznie obojgu rodzicom dziecka** przysługuje urlop rodzicielski w wymiarze maksymalnie:

- 41 tygodni – kiedy urodzi się jedno dziecko przy jednym porodzie;
- 43 tygodni – kiedy urodzi się dwoje i więcej dzieci.

– Każde z rodziców oddzielnie ma wyłączone prawo do 9 tygodni urlopu rodzicielskiego z powyższych pul i nie można go przenieść na drugie z rodziców.

– Oboje rodziców może korzystać z niego jednocześnie.



## Urlop ojcowski

– Urlop ojcowski przysługuje **do ukończenia przez dziecko 12. miesiąca życia**. Przysługuje też ojcom dzieci przysposobionych – do upływu 12 miesięcy od dnia uprawomocnienia się postanowienia orzekającego przysposobienie dziecka i nie dłużej niż do ukończenia przez dziecko 14 roku życia.

– Można go wykorzystać jednorazowo lub w dwóch częściach po minimum tydzień każda.

Na umowie o pracę przysługuje Ci:

**41 lub 43 tygodnie**

Na umowie o pracę przysługuje Ci:

**do 2 tygodni**

# Rodzaje urlopów

Na umowie o pracę przysługuje Ci **minimum:**

**do 36 miesięcy**

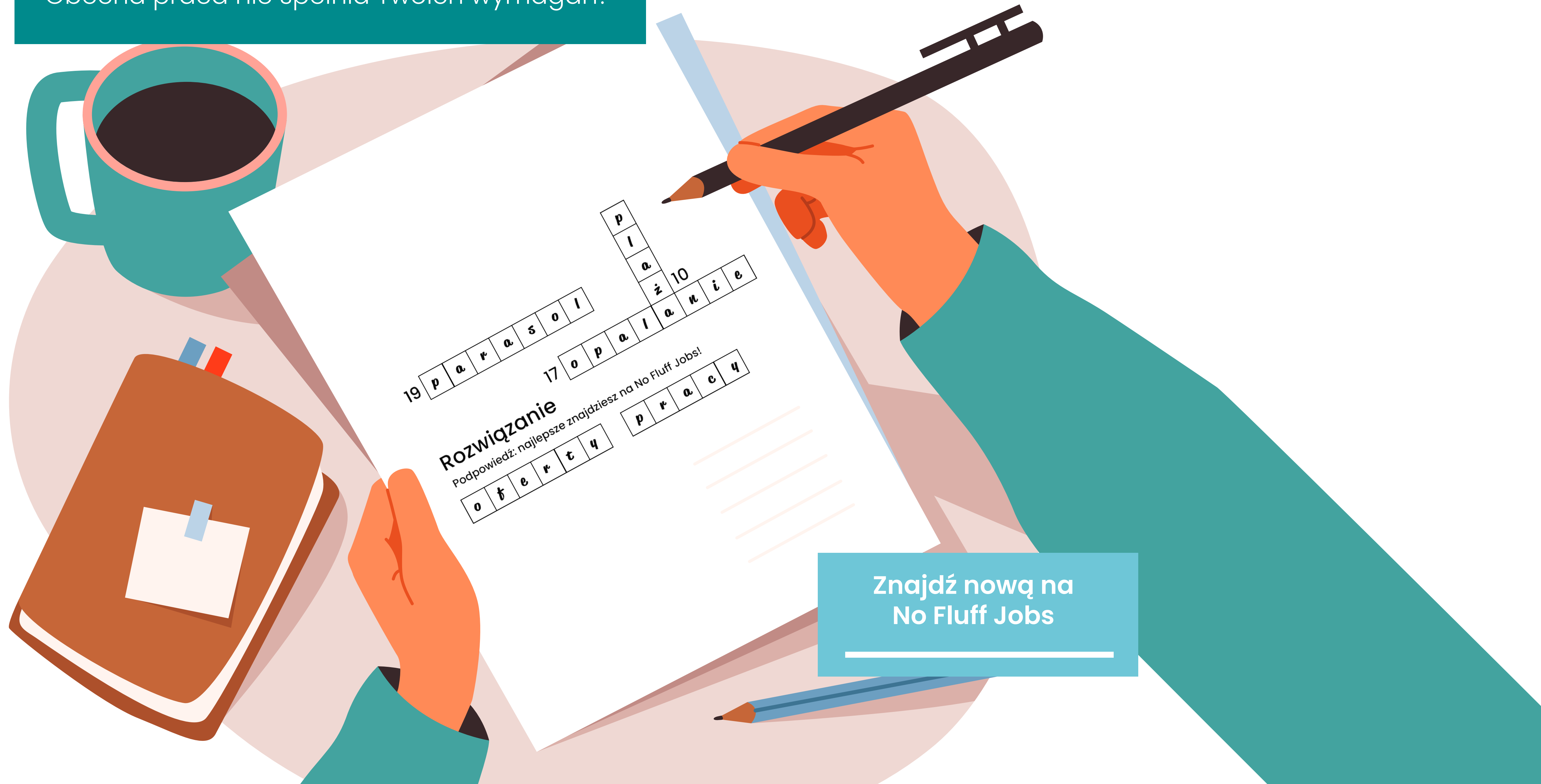


## Urlop wychowawczy

- Jest **bezpłatny**, nie otrzymujesz za jego okres wynagrodzenia ani zasiłku. Składki na ubezpieczenie emerytalno-rentowe są finansowane z budżetu państwa.
- Może być podzielony na maksymalnie 5 części.
- Prawo do urlopu wychowawczego w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem ma osoba zatrudniona co najmniej 6 miesięcy (wlicza się też poprzednie okresy zatrudnienia).
- **Rodzice mogą się nim dzielić** – każde z nich ma wyłączne prawo do skorzystania z urlopu w wymiarze co najmniej 1 miesiąca.
- Taki urlop może trwać maksymalnie do zakończenia roku kalendarzowego, w którym dziecko kończy **6. rok życia**.
- Jeśli dziecko jest niepełnosprawne, rodzic może otrzymać kolejne 36 miesięcy urlopu wychowawczego. Wtedy może on trwać maksymalnie do dnia ukończenia 18. roku życia przez dziecko.

PAMIĘTAJ! Każda sytuacja jest inna i jej interpretacja w świetle przepisów może się różnić od zawartych w tym przewodniku informacji.

Obecna praca nie spełnia Twoich wymagań?



**Rozwiązanie**

Podpowiedź: najlepsze znajdziesz na No Fluff Jobs!

Znajdź nową na  
No Fluff Jobs

# Urlopy: fakty i mity

Poradnik dla pracujących

–> **Urlop macierzyński nie jest obowiązkowy.**

Po porodzie matka **musi obowiązkowo wykorzystać 14 tygodni** urlopu macierzyńskiego. Może zrezygnować z jego pozostałej części pod warunkiem, że wykorzysta ją ojciec dziecka.

**MIT**

–> **Podczas urlopu macierzyńskiego nie można pracować.**

Z Kodeksu pracy **nie wynika wprost zakaz wykonywania pracy w trakcie urlopu macierzyńskiego.**

**MIT**

–> **Pracodawca nie może zwolnić osoby na urlopie macierzyńskim/tacierzyńskim.**

Pracodawca nie może w tym czasie wypowiedzieć ani rozwiązać umowy o pracę. Są jednak wyjątki: upadłość albo likwidacja zakładu pracy lub zajście przyczyn uzasadniających rozwiązanie umowy bez wypowiedzenia z winy pracownika/pracowniczki.

**FAKT**

–> **Pracodawca może odmówić urlopu na żądanie.**

Może, jeśli nieobecność pracownika/pracowniczki zaszkodziłaby interesom zakładu pracy.

**FAKT**

-> **W ciągu roku TRZEBA wziąć urlop o długości co najmniej dwóch tygodni.**

Co najmniej jedna część urlopu wypoczynkowego **powinna** trwać nie mniej niż 14 kolejnych dni kalendarzowych. Nie jest to obowiązkowe, ale wysoce zalecane. Na wniosek pracownika/pracowniczki urlop wypoczynkowy można podzielić na mniejsze części.

**MIT**

-> **Pracodawca nie ma prawa narzucić terminu urlopu.**

Od tej zasady są dwa wyjątki: w przypadku urlopu zaległego z zeszłego roku oraz w okresie wypowiedzenia umowy o pracę. Zależy to również od tego, czy w firmie są sporządzane plany urlopowe.

**FAKT**

-> **Pracodawca może odwołać Cię z urlopu wypoczynkowego.**

Muszą jednak istnieć poważne powody uzasadniające taką decyzję (np. awaria czy choroba osoby zastępującej). Niewykonanie polecenia służbowego o powrocie do pracy może zostać uznane za ciężkie naruszenie obowiązków pracowniczych.

**FAKT**

-> **Możesz wziąć tyle bezpłatnego urlopu, ile chcesz.**

Kodeks pracy nie wskazuje limitu bezpłatnego urlopu, ale jego udzielenie i wymiar **zależy od zgody pracodawcy.**

**MIT**

**-> Podczas urlopu nie można brać zwolnienia lekarskiego.**

Jeśli zachorujesz podczas urlopu i otrzymasz zwolnienie lekarskie, będzie to **jednoznaczne** z przerwaniem urlopu. Niewykorzystane dni urlopu w tej sytuacji możesz wykorzystać w innym terminie. Nie dotyczy to zwolnienia z tytułu opieki nad chorym dzieckiem/inną osobą.

MIT

**-> Pracującym w oparciu o umowę zlecenie lub kontrakt B2B nie przysługuje urlop.**

Zleceniobiorcom nie przysługują uprawnienia pracownicze (nie mają tu zastosowania przepisy Kodeksu pracy), w tym płatny urlop wypoczynkowy. Przepisy dopuszczają jednak przyznanie płatnych dni wolnych od świadczenia usług. W przypadku kontraktów B2B wszystko zależy od zasad zawartych w kontrakcie.

TO ZALEŻY

**-> Możesz wybrać, czy zachować zaległe dni urlopu do wykorzystania w przyszłym roku, czy chcesz otrzymać w zamian ekwiwalent pieniężny.**

Niewykorzystany urlop musisz wykorzystać do końca września kolejnego roku. Ekwiwalent wypłaca się, tylko jeśli nastąpi rozwiązanie lub wygaśnięcie stosunku pracy bez możliwości wykorzystania urlopu.

MIT

# Community Partners





# O badaniu



Raport powstał na podstawie badania DIY wykonanego na platformie [Omnisurv by IQS](#) w dniach 25-28.04.2024 r. przez No Fluff Jobs. Do badania wybrano reprezentatywną próbę ogólnopolską osób w wieku 18-64 lat.

Próba była reprezentatywna ze względu na płeć, wiek, wykształcenie oraz wielkość miejscowości (na podstawie danych demograficznych GUS), a jej liczebność wyniosła 1000 osób. Błąd maksymalny oszacowano na poziomie 3%. W raporcie odnosimy się także do danych pochodzących z innych źródeł.

## Płeć

Kobiety	50%
Mężczyźni	50%

## Wykształcenie

Podstawowe	37%
Średnie	36%
Wyższe	27%

## Wiek

18-24	12%
25-34	23%
35-44	25%
45-54	19%
55-64	21%

## Wielkość miejscowości

Wieś	41%
Miasto do 100 tys. mieszkańców	32%
Miasto 100-500 tys. mieszkańców	16%
Miasto powyżej 500 tys. mieszkańców	11%

## Publikacja powstała przy udziale następujących osób:

Opracowanie treści, project management:

**Milena Kotelba**

Zebranie i analiza danych z badania:

**Adrianna Michno**

Ekspertki ds. przepisów o urlopach:

**Agata Zimna, Elżbieta Cieśla**

Redakcja i korekta:

**Anna Żbikowska, Marek Jarząbek**

Projekt graficzny i skład:

**Paweł Woźnica**

## DOŁĄCZ DO NAJWIĘKSZYCH SPOŁECZNOŚCI WŚRÓD POLSKICH PORTALI PRACY IT



7 500+



5 400+



73 650+



81 000+



3 400+



12 900+

Dane: czerwiec 2024

Wydawca

**NO<sup>TM</sup>  
FLUFF  
JOBS**

ringier  
axel springer

Masz pytanie lub pomysł na współpracę? Napisz do nas:  
**marketing@nofluffjobs.com**