



# REWOLUCJA W PRAWIE PRACY

## Staż na nowych warunkach

Dane aktualne na dzień 20 kwietnia 2026 r.



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



Zadanie publiczne jest zadaniem zleconym z zakresu administracji rządowej i realizowane jest w oparciu o środki otrzymane z budżetu państwa

# Spis treści

|                                                                                                      |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <a href="#">Wstęp.....</a>                                                                           | <a href="#">2</a> |
| <a href="#">1.Jakie okresy zatrudnienia zostały wliczone do stażu pracy od 1 stycznia 2026?.....</a> | <a href="#">3</a> |
| <a href="#">2. Jak uzupełnić swoją historię zatrudnienia?.....</a>                                   | <a href="#">5</a> |
| <a href="#">3.Dokumenty potwierdzające staż.....</a>                                                 | <a href="#">6</a> |
| <a href="#">4.Od kiedy będzie zaliczony dodatkowy staż pracy?.....</a>                               | <a href="#">6</a> |
| <a href="#">Podstawa prawna.....</a>                                                                 | <a href="#">7</a> |

## Wstęp

---

Od 1 stycznia 2026 r. weszły w życie zmiany w Kodeksie Pracy rozszerzające staż pracy o okresy prowadzenia działalności gospodarczej oraz umowy zlecenia. Pracownicy mogą doliczyć te okresy, uzyskując zaświadczenie z ZUS (wysyłając wniosek z platformy e-ZUS).

Zasady te nie działają automatycznie – wymagają od pracownika inicjatywy i dostarczenia zaświadczenia pracodawcy. Dlatego nie przegap okazji zapoznaj się z nowościami. Pracownicy mają 24 miesiące, aby udokumentować swój dotychczasowy staż pracy. Sprawdź, co należy przygotować.

# 1. Jakie okresy zatrudnienia zostały wliczone do stażu pracy od 1 stycznia 2026?

---

Do okresu zatrudnienia, od którego zależy uzyskanie uprawnień pracowniczych, wlicza się:

- okresy zatrudnienia na podstawie umów o pracę,
- okresy nauki (zgodnie z art. 1552 1 k.p.),
- inne okresy zaliczane na podstawie odrębnych przepisów, np. okres pracy w indywidualnym gospodarstwie rolnym, pobierania zasiłku dla osób bezrobotnych, odbywania stażu absolwenckiego czy urlopu bezpłatnego udzielanego pracownikowi w celu pełnienia z wyboru funkcji związkowej poza zakładem pracy,
- prowadzenie działalności gospodarczej i współpraca, za które zostały opłacone składki na ubezpieczenia emerytalne, rentowe lub wypadkowe, chyba że brak obowiązku podlegania tym ubezpieczeniom wynikał z odrębnych przepisów,
- umowy zlecenia lub inne umowy o świadczenie usług,
- umowy agencyjne,
- pozostawanie osobą współpracującą z osobą fizyczną, która wykonywała umowę zlecenia, umowę o świadczenie usług lub agencyjną,

- okresy służby (okres służby w Policji, Urzędzie Ochrony Państwa, Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego, Agencji Wywiadu, Służbie Kontrwywiadu Wojskowego, Służbie Wywiadu Wojskowego, Centralnym Biurze Antykorupcyjnym, Biurze Ochrony Rządu, Służbie Ochrony Państwa, Służbie Więziennej, Straży Granicznej, Państwowej Straży Pożarnej, Straży Marszałkowskiej i Służbie Celno-Skarbowej w zakresie i na zasadach przewidzianych odrębnymi przepisami),
- okres zawieszenia działalności gospodarczej i współpracy - doliczany będzie tylko okres zawieszenia pozarolniczej działalności gospodarczej, o której mowa w art. 8 ust. 6 pkt 1 ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem, za który zostały opłacone składki na ubezpieczenia emerytalne i rentowe,
- działalność gospodarcza z ulgą na start,
- okres pozostawiania osobą współpracującą z osobą fizyczną korzystającą z ulgi na start – o ile zostały z tego tytułu opłacone składki na ubezpieczenia emerytalne, rentowe lub wypadkowe,
- członkostwo w spółdzielni rolniczej - wliczane będą okresy, w których osoba fizyczna podlegała ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym z tego tytułu, chyba że nie podlegała tym ubezpieczeniom na podstawie odrębnych przepisów,
- okres wykonywania za granicą pracy zarobkowej na innej podstawie niż stosunek pracy.

## **2. Jak uzupełnić swoją historię zatrudnienia?**

Okresy wliczane do stażu pracy będą potwierdzane m.in. zaświadczeniem wydawanym przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych – w zależności od rodzaju zatrudniania – o:

- opłaceniu za dany okres składek na ubezpieczenia emerytalne, rentowe lub wypadkowe z danego tytułu,
- podleganiu ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym,
- zgłoszeniu do ubezpieczenia zdrowotnego.

**ZUS będzie wydawał zaświadczenie na wniosek osoby, której dotyczą te okresy ubezpieczeń.**

### **WAŻNE!**

Wniosek należy złożyć w postaci elektronicznej za pomocą systemu teleinformatycznego e-ZUS.

Jeżeli osoba zainteresowana będzie chciała wystąpić o zaświadczenie o okresach ubezpieczenia sprzed 1 stycznia 1999 r. - powinna skorzystać z wniosku US-7.

Jeżeli okres ubezpieczenia, za który chce uzyskać zaświadczenie, rozpoczął się przed 1 stycznia 1999 r. i trwał po tej dacie, powinna złożyć dwa odrębne wnioski:

- US-7 za okres ubezpieczenia sprzed 1 stycznia 1999 r.,
- USP za okres ubezpieczenia od 1 stycznia 1999 r.

### 3. Dokumenty potwierdzające staż

---

Zgodnie z informacją na stronie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, należy złożyć tylko wniosek o wydanie zaświadczenia. ZUS wystawi je na podstawie danych zapisanych na koncie ubezpieczonego.

Jeżeli na koncie ubezpieczonego nie będzie informacji o zgłoszeniu do ubezpieczeń, otrzyma on decyzję o odmowie wydania zaświadczenia. W takiej sytuacji należy złożyć wniosek o postępowanie wyjaśniające i do tego wniosku załączyć dokumenty potwierdzające staż.

### 4. Od kiedy będzie zaliczony dodatkowy staż pracy?

---

Uprawnienia pracownicze wynikające z doliczenia okresów działalności zawodowej będą przysługiwały od dnia rozpoczęcia stosowania nowych przepisów. Zaliczenie tych okresów będzie natomiast możliwe:

- od 1 stycznia 2026 r. – w stosunku do pracowników zatrudnionych u pracodawcy będącego jednostką sektora finansów publicznych w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych,
- od 1 maja 2026 r. – w stosunku do pracowników zatrudnionych u pracodawcy niebędącego jednostką sektora finansów publicznych.

Zgodnie z przepisami przejściowymi do ustawy, pracodawca będzie zobowiązany wliczyć pracownikowi do stażu pracy wcześniejszą aktywność zawodową, pod warunkiem jej udokumentowania w ciągu

24 miesięcy. Termin ten będzie liczony, podobnie jak powyżej, dla pracowników zatrudnionych:

- u pracodawcy będącego jednostką sektora finansów publicznych – od dnia wejścia w życie ustawy, tj. 1 stycznia 2026 r.,
- u pracodawcy niebędącego jednostką sektora finansów publicznych – od 1 maja 2026 r.

**WAŻNE!** Pracodawca nie będzie miał obowiązku uzupełnienia uprawnień pracowniczych wstecznie, tj. przed wejściem w życie ustawy.

Szczegółowych informacji na temat stażu pracy udzielają pracownicy Państwowej Inspekcji Pracy.

## Podstawa prawna

---

- Ustawa z dnia 26 września 2025 r. o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz niektórych innych ustaw.
- Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy.

## **PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ NA TERENIE KATOWIC PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"**

- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 3 MOPS, ul. Oblatów 24
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 5 MOPS, ul. Dębowa 16c
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 2 MOPS, ul. Warszawska 42

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 - 20.00.

## **PUNKTY NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO NA TERENIE KATOWIC PROWADZONE PRZEZ STOWARZYSZENIE "DOGMA"**

- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 9 MOPS, ul. Krakowska 138
- Terenowy Punkt Pomocy Społecznej nr 8 MOPS, ul. Łętowskiego 6a
- Centrum Rehabilitacji Społecznej MOPS, ul. Wojewódzka 23

Porady są udzielane od poniedziałku do piątku w godz. 16.00 - 20.00.

## **INNE PUNKTY NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ I MEDIACJI W KATOWICACH**

- Miejska Izba Wyrzeźwien w Katowicach, ul. Macieja 10

Poniedziałek - piątek: 16.00 - 20.00

- Przychodnia nr 13 "Moja Przychodnia", ul. Ordona 3

Poniedziałek - piątek: 8.00 - 12.00

- Dom Kultury na Witosa przy ul. Kwiatkowskiego 32

Poniedziałek - piątek: 13.00 - 17.00

- Miejski Dom Kultury w Katowicach, ul. Hallera 28

Poniedziałek - piątek: 11.00 - 15.00

- Miejski Dom Kultury w Katowicach, ul. Markiefki 44a

Poniedziałek - piątek: 9.00 - 13.00

---

## **ZAPISY NA PORADY**

- telefonicznie pod nr tel. **32 259-37-36** w godzinach pracy urzędu lub
- elektronicznie poprzez stronę <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>



Ministerstwo  
Sprawiedliwości



Zadanie publiczne jest zadaniem zleconym z zakresu administracji rządowej  
i realizowane jest w oparciu o środki otrzymane z budżetu państwa