

## Wniosek o emeryturę pomostową

Data sporządzenia wniosku  
przez płatnika składek

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

dd / mm / rrrr

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej przez płatnika składek

### Instrukcja wypełniania

Wypełnij ten wniosek, jeżeli starasz się o emeryturę pomostową.

Ustalimy Twoje prawo do emerytury pomostowej z ZUS i obliczymy jej wysokość. Ustalimy również kapitał początkowy, jeśli nie złożyłeś wniosku w tej sprawie.

Jeżeli masz okresy ubezpieczenia lub zamieszkania w państwach UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii lub w państwach, z którymi Polska zawarła dwustronną umowę o zabezpieczeniu społecznym, i starasz się o emeryturę pomostową, wypełnij formularz EPOZ (Wniosek o emeryturę pomostową dla osób, które mają okresy ubezpieczenia/ zamieszkania za granicą).

**Zanim wypełnisz formularz, zapoznaj się z dołączoną do niego Informacją.**

1. Wypełnij WIELKIMI LITERAMI
2. Pola wyboru zaznacz znakiem **X**
3. Wypełnij kolorem czarnym lub niebieskim (nie ołówkiem)

### Dane wnioskodawcy

PESEL

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Rodzaj, seria i numer dokumentu  
potwierdzającego tożsamość

--

Podaj, jeśli nie masz nadanego numeru PESEL

Imię

--

Nazwisko

--

Data urodzenia

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

dd / mm / rrrr

Płeć

(K-kobieta/ M-mężczyzna)

--

Nazwisko rodowe  
(zgodne z aktem urodzenia)

--

Informacja, która pomoże nam Cię zidentyfikować oraz zweryfikować dołączone dokumenty. To pole jest dobrowolne

Poprzednio używane nazwiska

--

Informacja, która pomoże nam Cię zidentyfikować oraz zweryfikować dołączone dokumenty. To pole jest dobrowolne

Imię ojca

--

Informacja, która pomoże nam Cię zidentyfikować oraz zweryfikować dołączone dokumenty. To pole jest dobrowolne

Numer telefonu

--

Jeśli podasz tę informację, ułatwi nam to kontakt w Twojej sprawie. To pole jest dobrowolne

## Adres zamieszkania

Ulica	<input type="text"/>		
Numer domu	<input type="text"/>	Numer lokalu	<input type="text"/>
Kod pocztowy	<input type="text"/>		
Miejscowość	<input type="text"/>		
Nazwa państwa	<input type="text"/>		

Podaj, jeśli Twój adres jest inny niż polski

## Adres ostatniego miejsca zamieszkania w Polsce / adres miejsca pobytu

Podaj adres ostatniego miejsca zamieszkania w Polsce, jeśli obecnie mieszkasz za granicą, ale wcześniej mieszkałeś w Polsce. Jeśli nie masz adresu zamieszkania, podaj adres miejsca pobytu lub adres ostatniego miejsca zamieszkania w Polsce

Ulica	<input type="text"/>		
Numer domu	<input type="text"/>	Numer lokalu	<input type="text"/>
Kod pocztowy	<input type="text"/>	Miejscowość	<input type="text"/>

## Adres do korespondencji

Podaj, jeśli adres do korespondencji jest inny niż adres zamieszkania / adres ostatniego miejsca zamieszkania w Polsce / adres miejsca pobytu

adres     poste restante     skrytka pocztowa     przegródka pocztowa

Jeśli jako sposób korespondencji wybierzesz:

- poste restante, podaj jedynie **kod pocztowy placówki pocztowej** oraz w polu Miejscowość wpisz **nazwę tej placówki**,
- skrytkę pocztową / przegródkę pocztową, w polu Numer domu wpisz **numer skrytki/przegródki**, w polu Kod pocztowy wpisz **kod pocztowy placówki** oraz w polu Miejscowość wpisz **nazwę placówki pocztowej**.

Ulica	<input type="text"/>		
Numer domu	<input type="text"/>	Numer lokalu	<input type="text"/>
Kod pocztowy	<input type="text"/>	Miejscowość	<input type="text"/>
Nazwa państwa	<input type="text"/>		

Podaj, jeśli Twój adres jest inny niż polski

## Zakres wniosku

Wnoszę o przyznanie emerytury pomostowej

## Oświadczenia wnioskodawcy

1.  Złożyłem również inny wniosek o świadczenie i czekam na decyzję w tej sprawie  Mam przyznane świadczenie  Nie dotyczy

Wybierz rodzaj świadczenia:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> emerytura                            | <input type="checkbox"/> renta inwalidzka                         | <input type="checkbox"/> świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji  |
| <input type="checkbox"/> renta rodzinna                       | <input type="checkbox"/> nauczycielskie świadczenie kompensacyjne |  |
| <input type="checkbox"/> renta z tytułu niezdolności do pracy | <input type="checkbox"/> rodzicielskie świadczenie uzupełniające  | <input type="checkbox"/> świadczenie pieniężne dla członka rodziny funkcjonariusza lub żołnierza zawodowego, którego śmierć nastąpiła w związku ze służbą albo podjęciem poza służbą czynności ratowania życia lub zdrowia ludzkiego albo mienia |
| <input type="checkbox"/> renta socjalna                       |   |  |
| <input type="checkbox"/> świadczenie przedemerytalne          | <input type="checkbox"/> uposażenie                               |  |

Wybierz instytucję:

- |                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> ZUS  | <input type="checkbox"/> Wojskowe Biuro Emerytalne          | <input type="checkbox"/> jednostka organizacyjna wymiaru sprawiedliwości |
| <input type="checkbox"/> KRUS | <input type="checkbox"/> Biuro Emerytalne Służby Więziennej | <input type="checkbox"/> Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA                 |

Podaj adres instytucji oraz numer sprawy, jeśli go znasz

2.  Ubiegam się o świadczenie i czekam na załatwienie sprawy  Pobieram świadczenie  Nie dotyczy

Wybierz rodzaj świadczenia:

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> zasiłek chorobowy        | <input type="checkbox"/> świadczenie rehabilitacyjne                      | <input type="checkbox"/> zasiłek z pomocy społecznej |
| <input type="checkbox"/> zasiłek dla bezrobotnych | <input type="checkbox"/> świadczenie pieniężne z powiatowego urzędu pracy |  |

Podaj nazwę instytucji (zakładu) oraz jej adres

3. Pobieram świadczenie pielęgnacyjne:

- TAK  NIE

Jeśli TAK, podaj nazwę instytucji oraz adres organu, który wypłaca świadczenie pielęgnacyjne

4. Pobieram:

- ryczałt energetyczny  ekwiwalent węglowy

Podaj jednostkę ZUS, która wypłaca świadczenie, oraz numer sprawy

5. Pozostają nadal w stosunku pracy (w Polsce lub za granicą):  TAK  NIE

Jeśli TAK, podaj wszystkich pracodawców, z którymi trwa stosunek pracy. Podaj, kiedy nastąpi rozwiązanie stosunku/stosunków pracy

--

6. Wykonuję pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze:  TAK  NIE

na podstawie:

stosunku pracy

umowy cywilnoprawnej zawartej w dniu

dd	/	mm	/	rrrr				

7. Po przyznaniu emerytury pomostowej:

zamierzam osiągać przychody (w Polsce lub za granicą)

z tytułu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze na podstawie:  
– stosunku pracy  
– lub umowy cywilnoprawnej zawartej po 31.12.2023 r.

z tytułu innej pracy zarobkowej niż praca w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze lub z tytułu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze na podstawie umowy cywilnoprawnej zawartej przed 1.01.2024 r., lub prowadzonej pozarolniczej działalności gospodarczej

w wysokości, która:

nie powoduje zawieszenia lub zmniejszenia świadczenia

powoduje zmniejszenie świadczenia

powoduje zawieszenie świadczenia

nie zamierzam osiągać przychodów

8. Emeryturę pomostową proszę przekazywać

w Polsce na rachunek bankowy

Podaj numer rachunku, którego jesteś właścicielem lub współwłaścicielem, jeśli chcesz otrzymywać wypłatę emerytury na ten rachunek

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

na podany we wniosku adres w Polsce

zamieszkania

ostatniego miejsca zamieszkania / miejsca pobytu

do korespondencji

---

## Załączniki

---

Załączam  dokumentów

---

## Sposób odbioru odpowiedzi

---

w placówce ZUS (osobiście  
lub przez osobę upoważnioną)

pocztą na adres  
wskazany we wniosku

na moim koncie na Platformie Usług  
Elektronicznych (PUE ZUS / eZUS)

---

**Oświadczam, że dane zawarte we wniosku podaję zgodnie z prawdą, co potwierdzam złożonym podpisem.**

Data

dd	/	mm	/	rrrr			

---

Czytelny podpis

---

Informacje, o których mowa w art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO), są dostępne w centrali lub terenowych jednostkach organizacyjnych ZUS oraz na stronie internetowej ZUS pod adresem: <https://bip.zus.pl/rodo>

# INFORMACJA

## do wniosku o emeryturę pomostową

### Co ułatwisz tym wnioskiem

1. Gdy złożysz ten wniosek, rozpatrzemy Twoje uprawnienia do emerytury pomostowej<sup>1</sup> i wydamy decyzję w tej sprawie. Ustalimy również kapitał początkowy, jeśli nie złożyłeś wniosku w tej sprawie. Kapitał początkowy ma bowiem wpływ na wysokość emerytury pomostowej.

#### Ważne!

Jeżeli nabędziesz prawo do świadczenia, to wydamy Ci dokument elektroniczny – mLegitymację. mLegitymację przechowuje się i okazuje za pomocą aplikacji mObywatel.

#### Jak pobrać mLegitymację i z niej korzystać

Jeżeli chcesz korzystać z legitymacji emeryta-rencisty w formie dokumentu elektronicznego (mLegitymacji) - trzeba ją pobrać na własne urządzenie mobilne (np. smartfon) i okazywać przy użyciu aplikacji mObywatel. Jeśli używasz tej aplikacji, to mLegitymacja będzie dostępna po uruchomieniu mObywatela i dodaniu dokumentu Legitymacja emeryta-rencisty do swojego profilu. Jeśli nie używasz tej aplikacji, należy ją pobrać i zainstalować na swoim urządzeniu.

Na stronie [www.gov.pl](http://www.gov.pl) jest instrukcja, jak pobrać aplikację mObywatel.

Możesz również złożyć wniosek o wydanie legitymacji emeryta-rencisty (na formularzu ERL) w formie plastikowej karty.

#### Ważne!

Jeżeli masz okresy ubezpieczenia lub zamieszkania w państwach UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii lub w państwach, z którymi Polska zawarła dwustronną umowę o zabezpieczeniu społecznym, i starasz się o emeryturę pomostową, wypełnij formularz EPOZ (Wniosek o emeryturę pomostową dla osób, które mają okresy ubezpieczenia/zamieszkania za granicą).

Jeśli nie wskażesz okresów ubezpieczenia/zamieszkania w państwach członkowskich UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii nie zostanie rozpoczęte postępowanie o emeryturę zagraniczną, a data złożenia tego wniosku w ZUS nie będzie uznana za datę złożenia wniosku o świadczenie zagraniczne.

#### Ważne!

Jeśli zmieni się Twój adres, zarówno w toku postępowania, jak i po jego zakończeniu, masz obowiązek zawiadomić o tym fakcie ZUS (organ rentowy). Jeśli nie dopełnisz tego obowiązku, doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

### Która placówka ZUS rozpatruje Twój wniosek

2. Wniosek o emeryturę pomostową możesz złożyć w każdej placówce ZUS, jednakże:
  - wniosek ten rozpatruje placówka ZUS właściwa ze względu na Twoje miejsce zamieszkania,
  - jeśli nie masz adresu zamieszkania w Polsce, wniosek rozpatruje placówka ZUS właściwa ze względu na Twój adres miejsca pobytu lub adres ostatniego miejsca zamieszkania w Polsce,
  - jeśli mieszkasz za granicą w państwie innym niż państwo członkowskie UE/EFTA, Wielka Brytania albo państwo, z którym Polska zawarła umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym, Twój wniosek rozpatruje placówka ZUS właściwa ze względu na Twoje ostatnie miejsce zamieszkania w Polsce.

Zawsze możesz złożyć wniosek o emeryturę pomostową elektronicznie – przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE/eZUS) – na [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Musisz wówczas mieć założone konto na PUE ZUS/eZUS oraz profil zaufany na Elektronicznej Platformie Usług Administracji Publicznej (ePUAP), podpis osobisty (e-dowód) lub bezpieczny podpis elektroniczny. Jednak dokumenty, które dołączasz do wniosku, złóż w placówce ZUS albo wyślij je pocztą.

<sup>1</sup> Na podstawie ustawy z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych – dalej jako ustawa o emeryturach pomostowych.

## Jak wycofać wniosek

3. Możesz wycofać ten wniosek pisemnie lub ustnie do protokołu. Nie musisz tego uzasadniać.

Wniosek o emeryturę pomostową z ZUS możesz wycofać:

- jeśli nie otrzymałeś decyzji w tej sprawie,
- w ciągu miesiąca od dnia, w którym otrzymałeś decyzję.

Gdy wycofasz wniosek, umorzemy postępowanie w sprawie emerytury pomostowej.

## Potrzebne dokumenty

4. Dokumenty, na podstawie których ustalamy emeryturę pomostową, to w szczególności:

- „Informacja o okresach składkowych i nieskładkowych” (formularz ERP-6),
- zaświadczenia pracodawców (świadczenia pracy) lub innego właściwego organu potwierdzające okresy składkowe i nieskładkowe,
- zaświadczenia potwierdzające okresy wykonywania pracy w szczególnych warunkach<sup>2</sup> lub o szczególnym charakterze<sup>3</sup> (nowe wykazy prac) – za okres do 31 grudnia 2008 r.

### Ważne!

Okresy pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze wykonywane po 31 grudnia 2008 r. uwzględnimy na podstawie:

- zapisów na Twoim indywidualnym koncie ZUS,
- zaświadczenia o wykonywaniu pracy w szczególnym charakterze<sup>4</sup> (stare wykazy prac),
- dokumentów potwierdzających rozwiązanie ostatniego stosunku pracy,
- orzeczenia stwierdzającego niezdolność do wykonywania pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, jeżeli niezdolność ta jest jednym z warunków uprawniających do emerytury pomostowej.

### Ważne!

- Jeśli wnioskowałeś wcześniej o inne świadczenie lub o ustalenie kapitału początkowego i przedłożyłeś dowody potwierdzające przebyte przez Ciebie okresy składkowe i nieskładkowe – wówczas w formularzu ERP-6 w polu *Wymień dołączone dowody* przy takim okresie wpisz, że dowody już przedłożyłeś, ubiegając się o inne świadczenie / ustalenie kapitału początkowego.
- Nie musisz dołączać do wniosku dokumentów potwierdzających przebyte przez Ciebie po 1998 r. okresy:
  - składkowe, za które została opłacona składka na ubezpieczenia emerytalne i rentowe,
  - nieskładkowe takie jak: okresy pobierania wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy, zasiłków chorobowych i opiekuńczych, świadczenia rehabilitacyjnego,ponieważ ww. okresy uwzględnimy na podstawie zapisów na Twoim indywidualnym koncie ubezpieczonego w ZUS. Pamiętaj jednak o dołączeniu, w tym również za okresy pracy po 1998 r., dokumentów, które pozwolą Ci udowodnić określone warunki wymagane do przyznania emerytury pomostowej. Dokumentami takimi są m.in. ww. zaświadczenie o wykonywaniu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze / w szczególnym charakterze.

## Kapitał początkowy

5. Kapitał początkowy obliczamy, jeśli masz opłacone składki na ubezpieczenia społeczne przed 1999 r.
6. Jeśli nie masz jeszcze ustalonego kapitału początkowego, do tego wniosku dołącz zaświadczenie o wysokości wynagrodzenia, które otrzymywałeś w latach przypadających przed 1 stycznia 1999 r.
7. Jeżeli pozostawałeś w stosunku pracy, a nie złożysz dokumentu z uzyskanym w tym okresie wynagrodzeniem, wtedy do ustalenia podstawy wymiaru kapitału początkowego przyjmujemy kwoty minimalnego wynagrodzenia pracowników za ten okres – proporcjonalnie do okresu pracy i wymiaru czasu pracy.

<sup>2</sup> O której mowa w art. 3 ust. 1 ustawy o emeryturach pomostowych.

<sup>3</sup> O której mowa w art. 3 ust. 3 ustawy o emeryturach pomostowych.

<sup>4</sup> O której mowa w art. 32 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

## Ustanie, zawieszenie prawa do emerytury pomostowej lub obniżenie jej wysokości

8. Prawo do emerytury pomostowej ustaje:
- z dniem poprzedzającym dzień nabycia przez Ciebie prawa do emerytury na podstawie odrębnych przepisów,
  - z dniem poprzedzającym dzień, w którym osiągniesz powszechny wiek emerytalny (od 1 października 2017 r. wynosi on 60 lat dla kobiet oraz 65 lat dla mężczyzn).
9. Zawiesimy Ci prawo do emerytury pomostowej, bez względu na wysokość Twojego przychodu, jeśli podejmiesz pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze, o której mowa w art. 3 ust. 1 i 3 ustawy o emeryturach pomostowych, na podstawie stosunku pracy lub zawartej po 31.12.2023 r. umowy cywilnoprawnej.

### Ważne!

Bierzemy również pod uwagę Twoją pracę podjętą w państwach członkowskich UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii lub w państwach, z którymi Polska zawarła dwustronną umowę o zabezpieczeniu społecznym (oprócz Australii i Kanady).

10. Jeżeli podejmiesz inną pracę niż wymieniona w pkt 9 – zawiesimy wypłatę emerytury pomostowej, jeśli Twój przychód przekroczy 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy, ostatnio ogłoszonego przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego<sup>5</sup>. Obniżymy wysokość emerytury, jeżeli Twój przychód przekroczy 70% tego wynagrodzenia. Otrzymasz całą emeryturę, jeśli Twój przychód nie przekroczy 70% przeciętnego wynagrodzenia miesięcznego.

Do przychodu wliczają się także pobrane przez Ciebie: zasiłki chorobowe, wynagrodzenie za czas niezdolności do pracy, świadczenie rehabilitacyjne i wyrównawcze, a także zasiłek wyrównawczy i dodatek wyrównawczy.

11. Dla świadczeniobiorcy prowadzącego pozarolniczą działalność za przychód uznamy kwotę, która stanowi podstawę wymiaru składki na ubezpieczenia społeczne.

### Ważne!

Bierzemy też pod uwagę Twój przychód, jeśli pracujesz lub prowadzisz działalność za granicą.

12. Jeśli chcesz zawiesić wypłatę emerytury pomostowej, złóż wniosek. Nie musisz go uzasadniać.

## Zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego emeryta mieszkającego w Polsce oraz członków jego rodziny

13. Jako emeryta zgłosimy Cię do ubezpieczenia zdrowotnego. Na Twój wniosek zgłosimy także członków Twojej rodziny. Podaj ich dane na formularzu EUZ „Wniosek o: zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego / wyrejestrowanie z ubezpieczenia zdrowotnego członków rodziny świadczeniobiorcy”.
14. Obowiązek ubezpieczenia zdrowotnego powstaje od dnia, od którego przysługuje Ci wypłata świadczenia. Ubezpieczenie to wygasa z dniem, kiedy przestaniemy wypłacać świadczenie. W takiej sytuacji wyrejestrujemy z tego ubezpieczenia Ciebie i członków Twojej rodziny.
15. Jeżeli w stosunku do Ciebie wygasł obowiązek ubezpieczenia zdrowotnego, a ubiegasz się o przyznanie emerytury pomostowej, masz prawo do świadczeń z ubezpieczenia zdrowotnego.

## Zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego emeryta mieszkającego za granicą, w państwie członkowskim UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii

16. Ustalenia, czy określony emeryt otrzymujący świadczenie z ZUS i mieszkający w innym niż Polska państwie członkowskim UE/EFTA albo w Wielkiej Brytanii podlega obowiązkowemu ubezpieczeniu zdrowotnemu w Polsce, dokonuje Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).
17. NFZ na Twój wniosek ustali, czy polskie ustawodawstwo w zakresie ubezpieczenia zdrowotnego jest właściwe w odniesieniu do Ciebie. Dopiero po otrzymaniu z NFZ zawiadomienia o powstaniu obowiązku ubezpieczenia zdrowotnego oddział ZUS wypłacający emeryturę zgłosi Cię do ubezpieczenia zdrowotnego oraz pobierze od

<sup>5</sup> Przeciętne miesięczne wynagrodzenie w danym kwartale ogłasza w komunikacie Prezes Głównego Urzędu Statystycznego. Kwoty równe 70% i 130% przeciętnego wynagrodzenia znajdziesz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Baza wiedzy] → [Składki, wskaźniki, odsetki] → [Wskaźniki] → [Emerytury i renty].



wypłacanej Ci emerytury kwotę składki na ubezpieczenie zdrowotne i odprowadzi do NFZ. Na Twój wniosek zgłosimy do ubezpieczenia zdrowotnego członków Twojej rodziny.

## **Zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego emeryta mieszkającego za granicą w państwie innym niż państwo członkowskie UE/EFTA, Wielka Brytania**

**18.** Jeśli mieszkasz za granicą w państwie innym niż państwo członkowskie UE/EFTA, Wielka Brytania i pobierasz emeryturę z ZUS, to z Twojej emerytury nie potrącamy składki na ubezpieczenie zdrowotne. To oznacza, że nie jesteś objęty ubezpieczeniem zdrowotnym w Polsce.

Więcej informacji w sprawie prawa do leczenia w Polsce uzyskasz w NFZ.

## **Gdzie znajdziesz więcej informacji o emeryturze pomostowej**

**19.** Informacje na temat:

- warunków przyznawania emerytury pomostowej oraz obliczania jej wysokości,
- zasad zawieszania jej wypłaty w związku z osiągnięciem zarobków,

uzyskasz w każdej placówce ZUS (także podczas e-wizyty; szczegóły znajdziesz na [www.zus.pl/e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta)) lub na naszej stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) znajdziesz też listę naszych placówek wraz z adresami i godzinami przyjęć.