

## 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



## 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 nabydziesz 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.