

# Prawa i obowiązki osoby bezrobotnej

Departament Rynku Pracy MRPiPS Data publikacji: 02.01.2016 Data modyfikacji: 03.10.2019

---

## Prawa osoby bezrobotnej

Jako osoba bezrobotna masz prawo do:

1. rejestracji we właściwym powiatowym urzędzie pracy po przedstawieniu niezbędnych dokumentów;
2. zasiłku dla bezrobotnych, jeżeli spełniasz ustawowe warunki do jego nabycia;
3. korzystania nieodpłatnie z usług rynku pracy, takich jak: **pośrednictwo pracy na terenie kraju i za granicą** oraz **poradnictwo zawodowe**, które jest organizowane w powiatowych i wojewódzkich urzędach pracy;
4. ubiegania się o:
  - **zwrot kosztów przejazdu i zakwaterowania;**
  - **środki na podjęcie działalności gospodarczej, na założenie lub przystąpienie do spółdzielni socjalnej;**
  - **dodatek aktywizacyjny** (dotyczy osób bezrobotnych posiadających prawo do zasiłku dla bezrobotnych);
  - **refundację kosztów opieki nad każdym dzieckiem do lat 7;**
  - **bon zatrudnieniowy dla bezrobotnego do 30 roku życia;**
  - **bon na zasiedlenie dla bezrobotnego do 30 roku życia;**
  - **udział w szkoleniach finansowanych ze środków Funduszu Pracy,**
  - **udział w przygotowaniu zawodowym dorosłych;**
  - **staż;**
  - **stypendium z tytułu podjęcia dalszej nauki;**
  - **dofinansowania do studiów podyplomowych;**
  - **sfinansowanie kosztów egzaminów i licencji;**
  - **pożyczkę szkoleniową;**
  - **pożyczkę na podjęcie działalności gospodarczej;**
  - **bon szkoleniowy dla bezrobotnego do 30 roku życia;**
  - **bon stażowy dla bezrobotnego do 30 roku życia**
  - skierowanie do podmiotów, gmin, pracodawców, przedsiębiorców, na subsydiowane zatrudnienie, np. w ramach prac interwencyjnych, robót publicznych, prac społecznie użytecznych, grantu na telepracę, świadczenia aktywizacyjnego po przerwie związanej z wychowaniem dziecka lub sprawowaniem opieki nad osobą zależną;
5. ubezpieczenia zdrowotnego, o ile nie podlegasz ubezpieczeniu zdrowotnemu z innego tytułu np. ubezpieczenie rolników w KRUS, z tytułu pobierania renty rodzinnej.

## Obowiązki osoby bezrobotnej

Jeżeli jesteś osobą bezrobotną, zarejestrowaną w powiatowym urzędzie pracy, do Twoich obowiązków należy:

1. zgłaszanie się do właściwego powiatowego urzędu pracy w wyznaczonych terminach w celu przyjęcia propozycji odpowiedniej pracy, innej formy pomocy proponowanej przez urząd lub w innym celu wynikającym z ustawy i określonym przez urząd pracy, w tym, w celu potwierdzenia swojej gotowości do podjęcia zatrudnienia;
2. powiadomienie powiatowego urzędu pracy w okresie do 7 dni o uzasadnionej przyczynie niestawiennictwa w urzędzie w wyznaczonym terminie;
3. przyjmowanie propozycji odpowiedniej pracy lub innej formy pomocy określonej w ustawie;
4. poddanie się badaniom lekarskim lub psychologicznym, mającym na celu ustalenie zdolności do pracy lub udziału w innej formie pomocy określonej w ustawie;
5. dostarczanie do powiatowego urzędu pracy zaświadczenia lekarskiego\*  
\* w przypadku gdy jako bezrobotny pozostajesz niezdolny do pracy wskutek choroby lub przebywasz w zakładzie leczenia odwykowego przez nieprzerwany okres 90 dni, przy czym za okres nieprzerwany uważa się również okresy niezdolności do pracy wskutek choroby oraz przebywania w zakładzie leczenia odwykowego w sytuacji, gdy każda kolejna przerwa między okresami niezdolności do pracy wynosi mniej niż 30 dni kalendarzowych; pozbawienie statusu osoby bezrobotnej następuje z upływem ostatniego dnia wskazanego okresu 90-dniowego;
6. powiadomienie w ciągu 7 dni powiatowego urzędu pracy o podjęciu zatrudnienia, innej pracy zarobkowej (umowa-zlecenie, umowa o dzieło), bez względu na wysokość wynagrodzenia lub o złożeniu wniosku o wpis do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej oraz o zaistnieniu innych okoliczności powodujących utratę statusu bezrobotnego albo utratę prawa do zasiłku (np. uzyskiwania miesięcznie przychodu z innego tytułu w wysokości przekraczającej połowę minimalnego wynagrodzenia za pracę podlegającego opodatkowaniu podatkiem dochodowym od osób fizycznych) - niezgłoszenie tego faktu podlega karze grzywny;
7. powiadomienie właściwego powiatowego urzędu pracy o każdej zmianie miejsca zameldowania lub pobytu i zgłoszenie się do powiatowego urzędu pracy właściwego dla nowego miejsca zamieszkania w terminie 14 dni od dnia zmiany miejsca zameldowania;
8. zawiadomienie urzędu o pobycie za granicą lub o innej sytuacji powodującej brak gotowości do podjęcia zatrudnienia (okres ten łącznie nie może przekroczyć 10 dni w jednym roku kalendarzowym);
9. powiadomienie powiatowego urzędu pracy o udziale w szkoleniu bez skierowania starosty, finansowanym z publicznych środków wspólnotowych i krajowych, organizowanym przez inny podmiot niż urząd, w terminie 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia;
10. w przypadku uczestnictwa w przygotowaniu zawodowym dorosłych - przystąpienie do egzaminu kwalifikacyjnego, czeladniczego lub sprawdzającego;
11. udział w działaniach w ramach Programu Aktywizacja i Integracja, realizowanych przez powiatowy urząd pracy, inne podmioty na jego zlecenie lub przez ośrodek pomocy społecznej;
12. podjęcie i uczestniczenie w szkoleniu, stażu, realizacji indywidualnego planu działania, wykonywaniu prac społecznie użytecznych lub innej formie pomocy określonej w ustawie,
13. powiadomienie urzędu pracy o odbywaniu wolontariatu lub praktyki absolwenckiej i przedstawienia zawartego porozumienia lub umowy;
14. zwrot kwoty nienależnie pobranego świadczenia (zasiłku, stypendium) wraz z

- zaliczką na podatek dochodowy od osób fizycznych oraz składką na ubezpieczenie zdrowotne, w terminie 14 dni od dnia doręczenia decyzji;
15. zwrot pożyczki wraz z odsetkami ustawowymi w przypadku wykorzystania jej na cele inne niż określone w umowie, niepodjęcia lub nieukończenia szkolenia;
16. zwrot kwoty na finansowanie studiów podyplomowych, jeżeli zostały one przerwane z winy bezrobotnego;
17. zwrot kosztów szkolenia, jeżeli nie zostało ono ukończone z winy bezrobotnego, z wyjątkiem sytuacji, gdy przyczyną nieukończenia szkolenia było podjęcie zatrudnienia, innej pracy zarobkowej lub działalności gospodarczej;
18. zwrot kosztów przygotowania zawodowego dorosłych, z wyjątkiem przypadku, gdy powodem przerwania programu przygotowania zawodowego dorosłych lub nieprzystąpienia do egzaminu kwalifikacyjnego, czeladniczego, sprawdzającego było podjęcie zatrudnienia, innej pracy zarobkowej lub działalności gospodarczej.

### Podstawa prawna

- [ustawa z dnia 20 kwietnia 2004 r. o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy \(Dz. U. z 2019 r. poz. 1482, z późn. zm.\)](#)