



Wojewódzki Urząd  
Pracy w Łodzi



**Więcej informacji  
o zawodzie znajdziesz w:**

**Centrum Informacji  
i Planowania Kariery Zawodowej:  
w Łodzi:**

ul. Wólczańska 49, 90-608 Łódź  
tel. (42) 66 30 255, 66 30 273

**oraz oddziałach:**

**w Piotrkowie Trybunalskim:**

ul. Wojska Polskiego 2  
97 - 300 Piotrków Trybunalski  
tel. (44) 649 60 87

**w Sieradzu:**

ul. 3 Maja 7, 98 - 200 Sieradz  
tel. (43) 822 81 84, 822 81 86

**w Skierniewicach:**

ul. Senatorska 10, 96 - 100 Skierniewice  
tel. (46) 833 39 74, 833 36 50

## Pomoc domowa

Klasyfikacja Zawodów i Specjalności 911101



<https://sprzedajemy.pl/poradnik/sprzaczka-pomoc-domowa-na-co-zwrocic-uwage-jak-szukac-pomocy-do-domu-85b084-art2177>, dostęp 17.03.2020

**Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi  
Centrum Informacji  
i Planowania Kariery Zawodowej  
Oddział w Sieradzu**

**Pomoc domowa** – zajmuje się pomocą w prowadzeniu gospodarstwa domowego. Do jej obowiązków należy zwykle gotowanie, sprzątanie, prasowanie, pranie, robienie zakupów, dbanie o zieleń, opieka nad dziećmi i zwierzętami domowymi.

### **Zadania zawodowe:**

- Robienie zakupów – kupowanie artykułów spożywczych oraz innych artykułów niezbędnych do prowadzenia gospodarstwa domowego;
- przygotowywanie posiłków, podawanie do stołu i zmywanie naczyń po posiłkach;
- robienie prania oraz prasowanie ubrań;
- utrzymywanie domu w czystości (zamiatanie, mycie podłóg, odkurzanie dywanów, wykładzin, ścieranie kurzu i mycie mebli, czyszczenie sprzętów i wyposażenia domu itp.);
- odbieranie dzieci z przedszkola lub szkoły i opieka nad nimi;
- znajomość oraz sposoby zastosowania środków czystości;
- opieka i troska nad zwierzętami domowymi;
- przestrzeganie zasad etyki, ergonomii oraz przepisów BHP,

ochrony ppoż. i ochrony środowiska wymaganych na stanowisku pracy.

### **Warunki podjęcia pracy w zawodzie:**

Do podjęcia pracy w charakterze pomocy domowej nie są wymagane żadne formalne kwalifikacje. Nowy pracownik zostaje zapoznany z zakresem obowiązków i przyuczony do wykonywania określonych zadań. Wymagania, które należy spełniać na stanowisku pomocy domowej to ukończony 18 rok życia oraz wystarczająca kondycja fizyczna potrzebna do wykonywania powierzonych obowiązków.

### **Wymagania psychofizyczne:**

To idealny zawód dla osób, które charakteryzuje:

- odpowiedzialność;
- dobra pamięć;
- zdolności logistyczne;
- uzdolnienia organizatorskie;
- sumienność;
- umiejętność podporządkowania się;
- wytrzymałość na długotrwały wysiłek;
- łatwość w komunikowaniu się;
- cierpliwość;
- spostrzegawczość, dobry refleks;
- ogólny dobry stan zdrowia.

### **Przeciwwskazania do wykonywania zawodu:**

Do przeciwwskazań do wykonywania tego zawodu mogą należeć:

- słaba sprawność fizyczna i ruchowa;
- nosicielstwo chorób zakaźnych;
- alergie, uczulenia na detergenty;
- choroby układu kostno-stawowego, układu krążenia oraz oddechowego;
- poważne wady wzroku;
- dysfunkcje narządu słuchu;

### **Możliwości i szanse zatrudnienia:**

Miejscem pracy pomocy domowej są prywatne gospodarstwa domowe, może to być mieszkanie bądź dom jednorodzinny. Dni i godziny pracy dostosowane są do indywidualnych potrzeb klienta. Zdarza się, że w okresie świątecznym zakres obowiązków do wykonania jest szerszy niż zazwyczaj.