

Okresy składkowe i nieskładkowe w ZUS - pełna lista

Okresy składkowe	Wymagana przez ZUS dokumentacja
okresy opłacania składek na ubezpieczenie społeczne w wysokości określonej w przepisach o organizacji i finansowaniu ubezpieczeń społecznych, w przepisach wymienionych w art. 195 pkt 1–4 i 8 ustawy emerytalnej, przepisach o adwokaturze, przepisach o zatrudnieniu i przeciwdziałaniu bezrobociu oraz w przepisach o pomocy społecznej od 15 listopada 1991 r. do 31 grudnia 1998 r.	potwierdzenie dokonane przez ZUS lub płatnika składek (świadczenie pracy, zaświadczenie lub inny dokument)
okresy zaliczone do okresów ubezpieczenia społecznego duchownych:	zaświadczenie Wojskowej Komendy Uzuppełnień lub zaświadczenie potwierdzające okresy pozostawania duchownym wydane przez właściwe władze diecezjalne bądź zakonne
okresy pozostawania duchownymi przed 1 lipca 1989 r., pod warunkiem opłacania składek na ubezpieczenie społeczne za cały okres podlegania temu ubezpieczeniu od 1 lipca 1989 r. do 31 grudnia 1998 r.	
okresy przebywania duchownych na misjach oraz prowadzenia przez nich działalności duszpasterskiej wśród Polonii, przypadające po 14 listopada 1991 r., do 31 grudnia 1998 r.	
okresy czynnej służby wojskowej w Wojsku Polskim lub okresy jej równorzędne albo okresy zastępczych form tej służby	świadczenie służby lub zaświadczenie odpowiednich organów, w których pełniona była służba zawodowa, w odniesieniu do pozostałych okresów zaświadczenie Wojskowej Komendy Uzuppełnień albo książeczka wojskowa (bądź poświadczona kserokopia tej książeczki)
okresy działalności kombatanckiej, działalności z nią równorzędnej, a także okresy zaliczane do okresów tej działalności oraz okresy podlegania represjom wojennym i czasu powojennego, określone w przepisach o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego	zaświadczenie Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych
okresy pełnionej w Polsce służby:	świadczenie służby lub zaświadczenie stosownych organów
w Policji (Milicji Obywatelskiej),	
w Urzędzie Ochrony Państwa, Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Agencji Wywiadu, Służbie Kontrwywiadu Wojskowego i Służbie Wywiadu Wojskowego oraz Centralnym Biurze Antykorupcyjnym (w organach bezpieczeństwa publicznego)	
w Straży Granicznej	
w Służbie Więziennej	
w Państwowej Straży Pożarnej	
w Służbie Celnej	

w Służbie Celno -Skarbowej	
w Biurze Ochrony Rządu	
w Służbie Ochrony Państwa	
w Straży Marszałkowskiej	
okresy pobierania zasiłku macierzyńskiego	zaświadczenie pracodawcy lub ZUS
okresy osadzenia w więzieniach lub innych miejscach odosobnienia na terytorium Polski na mocy skazania albo bez wyroku po 31 grudnia 1956r. za działalność polityczną	zaświadczenie prezesa sądu okręgowego potwierdzające wyrok skazania, natomiast okresy osadzenia w tych miejscach bez wyroku – zaświadczenie Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej – Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu
okresy zatrudnienia za granicą osób, które w tym czasie nie były obywatelami polskimi, jeżeli powróciły do kraju po 22 lipca 1944 r. i zostały uznane za repatriantów	dokument potwierdzający status repatrianta oraz dowody zatrudnienia
okresy świadczenia pracy po 1956 r. na rzecz organizacji politycznych i związków zawodowych, nielegalnych w rozumieniu przepisów obowiązujących do kwietnia 1989 r.	decyzja Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych wydana po przedłożeniu dokumentów lub ocenie zeznań świadków

Okresy składkowe przed 15 listopada 1991 roku	Wymagana przez ZUS dokumentacja
1. okresy zatrudnienia po ukończeniu 15 lat:	
na obszarze państwa polskiego – w wymiarze nie niższym niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy, jeżeli w tych okresach pracownik pobierał wynagrodzenie lub zasiłki z ubezpieczenia społecznego: chorobowy, macierzyński lub opiekuńczy albo rentę chorobową	świadczenie pracy, zaświadczenie lub wpis do legitymacji ubezpieczeniowej, a w razie ich braku wpis w dowodzie osobistym „książeczkowym”, zeznania świadków, legitymacja służbowa, legitymacja związków zawodowych lub pismo o powołaniu, mianowaniu, angażowaniu, zwolnieniu, wyróżnieniu, udzieleniu urlopu oraz potwierdzenie ZUS, jeżeli pracodawca zgłaszał imiennie pracownika do ubezpieczenia społecznego
obywateli polskich za granicą – w polskich przedstawicielstwach dyplomatycznych i urzędach konsularnych, w stałych przedstawicielstwach przy Organizacji Narodów Zjednoczonych i w innych misjach lub misjach specjalnych, a także w innych polskich placówkach, instytucjach lub przedsiębiorstwach, do których zostali delegowani lub skierowani, dotyczy to również członków rodziny delegowanego lub skierowanego tam pracownika, którzy podjęli zatrudnienie w tych placówkach w czasie pobytu za granicą	zaświadczenie właściwych organów

<p>obywateli polskich za granicą – w organizacjach międzynarodowych, zagranicznych instytucjach i zakładach, do których zostali skierowani w ramach współpracy międzynarodowej lub w których byli zatrudnieni za zgodą właściwych władz polskich, zgoda nie jest wymagana w stosunku do pracowników, którzy wyjechali za granicę przed 9 maja 1945 r.</p>	<p>zaświadczenie jednostki kierującej</p>
<p>obywateli polskich za granicą – u innych pracodawców zagranicznych, jeżeli w okresie pracy za granicą były opłacane składki na ubezpieczenie społeczne w Polsce</p>	<p>potwierdzenie ZUS o okresach opłacania składek na ubezpieczenie społeczne</p>
<p>2. okresy pracy przymusowej:</p>	
<p>wykonywanej na rzecz hitlerowskich Niemiec w czasie II wojny światowej</p>	<p>dokumenty lub zeznania świadków</p>
<p>wykonywanej na obszarze Związku Socjalistycznych Republik Radzieckich w okresie od 17 września 1939 r. do 31 grudnia 1956 r.</p>	
<p>wykonywanej na rozkaz władz alianckich do 31 grudnia 1945 r.</p>	
<p>wykonywanej w kopalniach węgla, kamieniołomach, zakładach pozyskiwania i wzbogacania rud uranu oraz batalionach budowlanych podczas odbywania służby wojskowej w Wojsku Polskim</p>	<p>zaświadczenie Wojskowej Komendy Uzuppełnień</p>
<p>3. okresy zatrudnienia młodocianych na obszarze państwa polskiego na warunkach określonych w przepisach obowiązujących przed 1 stycznia 1975 r.</p>	<p>świadczenie pracy, umowa o naukę zawodu, o przyuczenie do określonej pracy, o odbywanie wstępnego stażu pracy, zaświadczenie zakładu pracy albo zeznania świadków, jeżeli pracodawca stwierdzi brak dokumentacji z tego okresu i brak możliwości, potwierdzenia, że z młodocianymi pracownikami były zawierane umowy albo pracodawca potwierdzi, że zawierał umowy z młodocianymi pracownikami, lecz nie może potwierdzić faktu zatrudnienia konkretnego młodocianego pracownika.</p>
<p>4. okresy pracy wykonywanej w czasie odbywania na obszarze państwa polskiego kary pozbawienia wolności, kary aresztu za wykroczenie oraz w czasie tymczasowego aresztowania – w wymiarze czasu pracy nie niższym niż połowa pełnego wymiaru czasu pracy określonego dla takiej pracy</p>	<p>zaświadczenie wydane przez zakład karny lub areszt śledczy</p>

5. okresy niewykonywania pracy po ustaniu zatrudnienia, jeżeli za te okresy na podstawie przepisów kodeksu pracy zostało wypłacone wynagrodzenie lub odszkodowanie	orzeczenie sądu, zaświadczenie pracodawcy
6. okresy czasowego pozostawania bez pracy na obszarze państwa polskiego z powodu niemożności jej otrzymania lub niemożności podjęcia szkolenia zawodowego, w tym okresy pobierania zasiłków z funduszu aktywizacji zawodowej, zasiłków dla bezrobotnych oraz zasiłków szkoleniowych wypłaconych z Funduszu Pracy	zaświadczenie wydziału zatrudnienia urzędu pracy
6a. niewykonywania pracy przed dniem 31 lipca 1990 r. na skutek represji politycznych	zaświadczenie wydziału zatrudnienia urzędu pracy
6b. okres pozbawienia możliwości wykonywania swojego zawodu przed dniem 31 lipca 1990 r. na skutek represji politycznych za działania na rzecz odzyskania przez Polskę niepodległości i suwerenności lub respektowania politycznych praw człowieka w Polsce	decyzja Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych
7. niewykonywania pracy przed dniem 31 lipca 1990 r. na skutek represji politycznych	decyzja Szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych
8. okresy sprawowania mandatu posła lub senatora w państwie polskim	zaświadczenie właściwego organu
9. okresy internowania na podstawie art. 42 dekretu z dnia 12 grudnia 1981 r. o stanie wojennym (Dz.U., poz. 154; z 1982 r., poz. 18 oraz z 1989 r., poz. 178)	zaświadczenie Instytutu Pamięci Narodowej – Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu, do którego zostały przekazane przez komendy policji dokumenty dotyczące internowania
10. okresy wykonywania działalności twórczej lub artystycznej na obszarze państwa polskiego:	
objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego, za które opłacono składkę na ubezpieczenie społeczne lub w których ubezpieczony był zwolniony od jej opłacania	potwierdzenie ZUS o okresach opłacania składek na ubezpieczenie społeczne lub o okresie zwolnienia z opłacania tych składek
przypadającej przed 1 stycznia 1974 r., uznane przez Komisję do spraw Zaopatrzenia Emerytalnego Twórców, działającą przy ministrze właściwym do spraw kultury, pod warunkiem, że twórca lub artysta opłacał składki na ubezpieczenie społeczne po 31 grudnia 1973 r.	decyzja Komisji do spraw Zaopatrzenia Emerytalnego Twórców

11. okresy pracy adwokatów wykonywanej na obszarze państwa polskiego:	
objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego, za które opłacono składkę na to ubezpieczenie lub w których występowało zwolnienie od jej opłacania	zaświadczenie zespołu adwokackiego, a w przypadku adwokatów wykonujących zawód indywidualnie potwierdzenie ZUS o okresach opłacania składek lub o okresach zwolnienia z ich opłacania
przed dniem objęcia obowiązkiem ubezpieczenia społecznego z tego tytułu	zaświadczenie lub inny dokument
12. okresy wykonywania na obszarze państwa polskiego pracy nakładczej:	
objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego, za które opłacono składkę na to ubezpieczenie lub w których występowało zwolnienie od jej opłacania	potwierdzenie o okresach opłacania składek na ubezpieczenie społeczne lub o okresie zwolnienia z ich opłacania albo inny dokument
przed dniem objęcia obowiązkiem ubezpieczenia z tego tytułu,	zaświadczenie podmiotu zatrudniającego lub inny dokument
jeżeli w tych okresach osoba wykonująca taką pracę uzyskiwała wynagrodzenie w wysokości co najmniej połowy obowiązującego najniższego wynagrodzenia, określonego na podstawie przepisów kodeksu pracy	
13. okresy pracy na obszarze państwa polskiego w rolniczych spółdzielniach produkcyjnych i w innych spółdzielniach zrzeszonych w Centralnym Związku Rolniczych Spółdzielni Produkcyjnych, w zespołowych gospodarstwach rolnych spółdzielni kółek rolniczych zrzeszonych w Krajowym Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych oraz pracy na rzecz tych spółdzielni:	
objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego, za które opłacono składkę na to ubezpieczenie lub w których występowało zwolnienie od opłacania składki	potwierdzenie spółdzielni dotyczące dni faktycznie przepracowanych
przed dniem objęcia obowiązkiem ubezpieczenia społecznego z tego tytułu	
14. okresy pracy na obszarze państwa polskiego wykonywanej na rzecz jednostek gospodarki uspołecznionej na podstawie umowy agencyjnej lub umowy zlecenia oraz współpracy przy wykonywaniu takiej umowy:	

objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego i okresy kontynuowania tego ubezpieczenia, za które opłacono na nie składkę lub w których występowało zwolnienie od jej opłacania	potwierdzenie płatnika składek lub inny dokument
wykonywanej przed 1 stycznia 1976 r., jeżeli umowa odpowiadała warunkom ubezpieczenia obowiązującym w tym dniu	zaświadczenie lub inny dokument właściwego podmiotu na rzecz którego wykonywano umowę agencyjną lub umowę zlecenia
15. okresy pozarolniczej działalności gospodarczej na obszarze państwa polskiego:	
objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego i okresy kontynuowania tego ubezpieczenia, za które opłacono składkę na to ubezpieczenie lub w których występowało zwolnienie od opłacania składki	potwierdzenie ZUS o okresach opłacania składek na ubezpieczenie społeczne lub o okresach zwolnienia z opłacania tych składek
prowadzonej przed dniem objęcia obowiązkiem ubezpieczenia z tego tytułu, jeżeli prowadzenie działalności gospodarczej odpowiadało warunkom ubezpieczenia	zaświadczenie właściwej organizacji, cechu
16. okresy współpracy przy prowadzeniu pozarolniczej działalności gospodarczej na obszarze państwa polskiego objętej obowiązkiem ubezpieczenia społecznego oraz okresy kontynuowania tego ubezpieczenia, za które opłacono składkę na to ubezpieczenie lub w których występowało zwolnienie od jej opłacania	potwierdzenie ZUS o okresach opłacania składek na ubezpieczenie społeczne lub o okresach zwolnienia z ich opłacania
17. okresy ubezpieczenia społecznego duchownych na obszarze państwa polskiego, za które opłacono składkę na to ubezpieczenie lub w których występowało zwolnienie od opłacania składki	potwierdzenie ZUS o okresach opłacania składek na ubezpieczenie społeczne lub o okresach zwolnienia z ich opłacania
18. okresy pobierania stypendium sportowego z tytułu wyczynowego uprawiania sportu na obszarze państwa polskiego po ukończeniu 15 roku życia, z wyjątkiem okresów pobierania stypendium przez osoby uczące się lub studiujące w systemie studiów dziennych	zaświadczenie klubu sportowego lub jednostki wypłacającej takie stypendium

Okresy nieskładkowe	Wymagana przez ZUS dokumentacja
okresy pobierania wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy wypłaconego na podstawie przepisów kodeksu pracy	zaświadczenie pracodawcy
okresy pobierania zasiłków z ubezpieczenia społecznego: chorobowego lub opiekuńczego	zaświadczenie pracodawcy lub ZUS
okresy pobierania świadczenia rehabilitacyjnego	decyzja ZUS lub zaświadczenie pracodawcy
okresy pobierania zasiłku chorobowego i opiekuńczego oraz świadczenia rehabilitacyjnego po ustaniu obowiązku ubezpieczenia	decyzja ZUS lub zaświadczenie ZUS
okresy pobierania renty chorobowej po ustaniu zatrudnienia w wymiarze czasu pracy nie niższym niż połowa obowiązującego w danym zawodzie lub po ustaniu obowiązku ubezpieczenia społecznego z innego tytułu	decyzja ZUS lub zaświadczenie ZUS
okresy niewykonywania pracy po ustaniu zatrudnienia, jeżeli za te okresy, na podstawie przepisów kodeksu pracy, zostało wypłacone odszkodowanie	orzeczenie sądu, zaświadczenie pracodawcy
okresy przypadające przed dniem nabycia prawa do emerytury lub renty okresy urlopu wychowawczego, urlopu bezpłatnego udzielonego na podstawie przepisów w sprawie bezpłatnych urlopów dla matek pracujących opiekujących się małymi dziećmi, innych udzielonych w tym celu urlopów bezpłatnych oraz okresy niewykonywania pracy – z powodu opieki nad dzieckiem:	
w wieku do 4 lat – w granicach do 3 lat na każde dziecko oraz łącznie, bez względu na liczbę dzieci, do 6 lat	świadczenie pracy lub zaświadczenie pracodawcy o urlopie wychowawczym bądź bezpłatnym, a w odniesieniu do okresów niewykonywania pracy z powodu opieki – oświadczenie osoby zainteresowanej i skrócony odpis aktu urodzenia dziecka
na które ze względu na jego stan fizyczny, psychiczny lub psychofizyczny przysługuje zasiłek pielęgnacyjny – dodatkowo w granicach do 3 lat na każde dziecko	świadczenie pracy lub zaświadczenie pracodawcy o urlopie wychowawczym lub bezpłatnym, a w odniesieniu do okresów niewykonywania pracy z powodu opieki – oświadczenie osoby zainteresowanej i dokumentacja medyczna, w tym zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia dziecka oraz odpis aktu urodzenia dziecka
przypadające przed dniem nabycia prawa do emerytury lub renty okresy opieki pielęgnacyjnej nad inwalidą wojennym zaliczonym do I grupy inwalidów lub uznanym za całkowicie niezdolnego do pracy oraz do samodzielnej egzystencji, sprawowanej przez członka jego rodziny w wieku powyżej 16 lat, który w okresie sprawowania opieki nie osiągnął przychodu przekraczającego miesięcznie połowę najniższego wynagrodzenia	oświadczenie osoby sprawującej opiekę oraz orzeczenie komisji lekarskiej ZUS do spraw inwalidztwa i zatrudnienia lub lekarza orzecznika ZUS (komisji lekarskiej ZUS) i zaświadczenie potwierdzające status inwalidy wojennego osoby podopiecznej

<p>przypadające przed dniem nabycia prawa do emerytury lub renty okresy niewykonywania pracy, w granicach do 6 lat, spowodowane koniecznością opieki nad innym niż dziecko członkiem rodziny zaliczonym do I grupy inwalidów lub uznany za całkowicie niezdolnego do pracy oraz do samodzielnej egzystencji albo uznany za osobę niepełnosprawną w stopniu znacznym, sprawowanej przez członka jego rodziny w wieku powyżej 16 lat, który w okresie sprawowania opieki nie osiągnął przychodu przekraczającego miesięcznie połowę najniższego wynagrodzenia</p>	<p>oświadczenie osoby sprawującej opiekę oraz orzeczenie komisji lekarskiej ZUS do spraw inwalidztwa i zatrudnienia lub lekarza orzecznika ZUS (komisji lekarskiej ZUS), albo orzeczenie zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności</p>
<p>okresy urlopu bezpłatnego oraz przerw w zatrudnieniu w razie nieudzielenia urlopu bezpłatnego małżonkom pracowników skierowanych do pracy w przedstawicielstwach dyplomatycznych, urzędach konsularnych, w stałych przedstawicielstwach przy Organizacji Narodów Zjednoczonych i w innych misjach specjalnych za granicą, w instytutach, ośrodkach informacji i kultury za granicą</p>	<p>zaświadczenie potwierdzające udzielenie urlopu bezpłatnego, jeżeli taki urlop był udzielony oraz zaświadczenie instytucji kierującej do pracy za granicą</p>
<p>okresy nauki w szkole wyższej na jednym kierunku, pod warunkiem ukończenia tej nauki, w wymiarze określonym w programie studiów</p>	<p>zaświadczenie uczelni potwierdzające fakt ukończenia studiów, okres ich trwania i programowy wymiar studiów albo dyplom, jeżeli studia zostały zakończone jego uzyskaniem, a z dyplomu tego wynika okres trwania i programowy wymiar studiów</p>
<p>okresy dokształcania zawodowego lekarzy w klinikach akademii medycznych i oddziałach instytutów naukowych w charakterze wolontariusza – w granicach do 1 roku</p>	<p>zaświadczenie kliniki akademii medycznej lub instytutu naukowego</p>
<p>okresy pobierania zasiłku przedemerytalnego lub świadczenia przedemerytalnego</p>	<p>zaświadczenie urzędu pracy o okresach pobierania świadczenia przedemerytalnego lub zasiłku przedemerytalnego, wypłacanych przez ten urząd lub potwierdzenie ZUS o okresach wypłacania tych świadczeń</p>
<p>okresy udokumentowanej niezdolności do pracy, za które wypłacone zostały z Funduszu Pracy: zasiłki dla bezrobotnych, zasiłki szkoleniowe lub stypendia</p>	<p>zaświadczenie urzędu pracy</p>
<p>okresy studiów doktoranckich i aspirantury naukowej w wymiarze określonym w decyzji o ich utworzeniu</p>	<p>zaświadczenie wydane przez jednostkę prowadzącą studia</p>
<p>okresy asystenckich studiów przygotowawczych</p>	<p>zaświadczenie wydane przez jednostkę prowadzącą studia</p>