

## Wyższe limity dorabiania od marca 2026

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: piątek, 06, marzec 2026 09:07

Tomasz Smaś

Odśłony: 1826

---

Od 1 marca 2026 roku zmieniają się limity dorabiania do renty oraz wcześniejszej emerytury. Nowe progi oznaczają większą swobodę dla świadczeniobiorców, którzy chcą łączyć pobieranie świadczenia z aktywnością zawodową.

Bezpieczny limit przychodu, który nie wpłynie na wysokość świadczenia, wyniesie 6438,50 zł brutto miesięcznie. To równowartość 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia. Po przekroczeniu 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia – czyli 11 957,20 zł brutto – Zakład Ubezpieczeń Społecznych będzie zobowiązany do zawieszenia wypłaty renty lub wcześniejszej emerytury. W porównaniu z dotychczasowymi kwotami limity wzrosną odpowiednio o 298,30 zł i 553,90 zł.

### Kiedy świadczenie zostanie zmniejszone

Osoby osiągające przychód w przedziale od 6438,50 zł do 11 957,20 zł brutto muszą liczyć się ze zmniejszeniem wypłaty świadczenia o kwotę przekroczenia. Ustawodawca określił jednak maksymalne granice obniżki.

Od 1 marca 2026 roku zmniejszenie nie może przekroczyć:

- 989,41 zł w przypadku emerytur oraz rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 742,10 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 841,05 zł dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Przekroczenie górnego limitu 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia skutkuje natomiast zawieszeniem świadczenia za dany miesiąc.

### Obowiązek informowania ZUS

Osoby objęte limitami dorabiania mają obowiązek poinformować ZUS o podjęciu pracy oraz o przewidywanej wysokości przychodów. Służy do tego formularz ER0P, dostępny w placówkach, na stronie internetowej oraz w portalu eZUS.

Dodatkowo, co roku – najpóźniej do końca lutego – należy przedłożyć zaświadczenie od płatnika składek lub złożyć oświadczenie o wysokości przychodów osiągniętych w poprzednim roku kalendarzowym. Na tej podstawie ZUS weryfikuje, czy świadczenie było wypłacane w prawidłowej wysokości.

### Konsekwencje braku zgłoszenia

Niedopełnienie obowiązku informacyjnego może wiązać się z poważnymi konsekwencjami finansowymi. W przypadku niezgłoszenia przychodu świadczeniobiorca może zostać zobowiązany do zwrotu nienależnie pobranych kwot nawet za trzy lata wstecz. Jeśli przychód został zgłoszony, ewentualny zwrot obejmuje wyłącznie ostatni rok.

### Kto może dorabiać bez limitów

Limity nie dotyczą osób, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny – 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn. Istnieje jednak wyjątek dotyczący osób, których emerytura została podwyższona do kwoty minimalnej. Od 1 marca 2026 roku minimalna emerytura wyniesie 1978,49 zł

## Wyższe limity dorabiania od marca 2026

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: piątek, 06, marzec 2026 09:07

Tomasz Smaś

Odśloni: 1826

---

brutto. Jeśli taka osoba osiągnie przychód przekraczający kwotę dopłaty do minimum, świadczenie zostanie wypłacone bez tego podwyższenia.

Bez ograniczeń mogą dorabiać również renciści pobierający rentę wojskową lub wojenną, jeśli niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą wojskową, a także osoby otrzymujące rentę rodzinną po takich inwalidach. Ograniczenia nie obejmują również świadczeniobiorców, których renta rodzinna jest korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu osiągnięcia powszechnego wieku emerytalnego.

### Większa elastyczność, ta sama odpowiedzialność

Podniesienie progów dorabiania oznacza większą elastyczność dla osób, które chcą pozostać aktywne zawodowo mimo pobierania świadczeń. Jednocześnie system wymaga zachowania obowiązków informacyjnych i bieżącej kontroli przychodów. Świadome planowanie aktywności zawodowej pozwoli uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji finansowych i w pełni wykorzystać nowe, wyższe limity.

*Źródło: ZUS*