

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE W ZAKRESIE PRAWA PRACY

Państwowa Inspekcja Pracy udziela bezpłatnie porad w zakresie prawa pracy

WOJEWÓDZTWO PODLASKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku

poniedziałek w godz. **7.30 - 17.30**
wtorek - piątek w godz. **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Fabryczna 2
15-483 Białystok
pokój **104** (I piętro)

telefonicznie: **(0-85)-742-11-46**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku

Oddział w Łomży

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Polowa 55 A
18-400 Łomża
pokój **1** (parter)

telefonicznie: **(0-86)-216-54-01**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Białymstoku

Oddział w Suwałkach

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Świerkowa 60
16-400 Suwałki
pokój **11** (II piętro)

telefonicznie: **(0-87)-566-46-77**
(0) 87 565-34-85

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Białystok: <http://www.bialystok.oip.pl/>

**WOJEWÓDZTWO
KUJAWSKO-POMORSKIE**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Bydgoszczy

W poniedziałek - **8.00 - 18.00**
Od wtorku do piątku w godz. **8.00 - 15.00**

osobiście: Plac Piastowski 4a
85-012 Bydgoszcz
parter, pokoje **7 i 8**

telefonicznie: **(0-52)-321-42-41** w godz. **8.00 - 12.00**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Bydgoszczy

Oddział w Toruniu

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 - 14.00**

osobiście: ul. Bolesława Chrobrego 91
87-100 Toruń

telefonicznie: **(0-56)-622-83-77** w godz. **8.00 - 12.00**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Bydgoszczy

Oddział we Włocławku

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 - 14.00**

osobiście: ul. Piekarska 16a
87-800 Włocławek
I piętro, pokój nr **107**

telefonicznie: **(0-54)-233-39-31** w godz. **8.00 - 12.00**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Bydgoszczy

Biuro Porad Prawnych w Grudziądzu

We wtorki od **8.00 - 14.00**

osobiście: ul. Piłsudskiego 25/27
86-300 Grudziądz

telefonicznie: **(0-56)-462-04-34** w godz. **8.00 - 12.00**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Bydgoszczy

Biuro Porad Prawnych w Inowrocławiu

We wtorki od **8.30 - 13.30**

osobiście: ul. Franklina Roosevelta 36 (budynek Urzędu
Miasta)
88-100 Inowrocław

telefonicznie:

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Bydgoszcz: <http://www.bydgoszcz.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Gdańsku

Od poniedziałku do piątku – od **8.00** do **18.00**

UWAGA!!!

W miesiącach **lipiec-październik** porady prawne udzielane są następujących godzinach:

- poniedziałki, środy, piątki od 8:00 do 18.00
- wtorki, czwartki od 8.00 do 15.30

osobiście: ul. Okopowa 7
80-819 Gdańsk
II piętro, pokój 202

telefonicznie: **(0-58) 520-18-27**

faksem: **(0-58) 520-18-24**

pocztą elektroniczną poradyoipgdansk@gdansk.oip.pl

Okręgowy Inspektorat Pracy w Gdańsku

Oddział w Gdyni

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Władysława IV 43
81-395 Gdynia
II piętro

telefonicznie: **(0-58) 620-50-20**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Gdańsku

Oddział w Słupsku

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 14.00**

osobiście: ul. 11 Listopada 2
76-200 Słupsk
II piętro, pokój nr **214**

telefonicznie: **(0-59) 845-60-65**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Gdańsku

Oddział w Starogardzie Gdańskim

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.00 – 14.00**

osobiście: ul. Kościuszki 108
83-200 Starogard Gdański
parter

telefonicznie: **(0-58) 563-30-81**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Gdańsku

Oddział w Malborku

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.00 - 13.00**

osobiście: ul. Chodkiewicza 5
82-200 Malbork
parter, pokój nr 1

telefonicznie: **(0-55) 272-02-76**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Gdańsku

Oddział w Wejherowo

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 14.00**

osobiście: ul. Obrońców Helu 1
84-200 Wejherowo
parter, pokój nr 3

telefonicznie: **(0-58) 672-71-83**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Gdańsk: <http://www.gdansk.oip.pl>

WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach

poniedziałek w godz. **10:00-13:30** i **14:00-18:00**

od wtorku do piątku w godz. **9.30-12.00** i **12.30-17.00**

osobiście: ul. Graniczna 29
40-017 Katowice

skrzydło frontowe, wejście od ul. Granicznej

telefonicznie: **(32) 604-11-30**

faxem: **(32) 604-12-51**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach

Oddział w Bielsku Białej

osobiście od wtorku do piątku w godz. **8.30 - 12.00** i **12.30 - 15.30**

i tylko telefonicznie w poniedziałek w godz. **8.30 - 12.00** i **12.30 - 15.30**

osobiście: ul. Warszawska 5
43-300 Bielsko Biała

IV piętro, pokój nr 408

telefonicznie: **(33) 812-67-24**

**UWAGA: OD DNIA 02.11.2010 R. ZMIANA NR
TEL. PORAD NA NR: (33) 821-28-88**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach

Oddział w Częstochowie

osobiście - poniedziałek, środa, czwartek, piątek w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

i tylko telefonicznie we wtorek w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

osobiście: ul. Warszawska 30
42-200 Częstochowa
pokój nr 1

telefonicznie: **(34) 361-20-50**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach

Oddział w Gliwicach

osobiście - poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

i tylko telefonicznie w środę w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

osobiście: ul. Mitręgi 2
44-100 Gliwice
pokój nr **1**

telefonicznie: **(32) 332-45-01**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach

Oddział w Rybniku

osobiście - poniedziałek, wtorek, środa, piątek w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

i tylko telefonicznie w czwartek w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

osobiście: ul. Jadwigi i Feliksa Białych 7
44-200 Rybnik
pokój nr **105**

telefonicznie: **(32) 423-03-33**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Katowicach

Oddział w Zawierciu

osobiście - poniedziałek, wtorek, środa, czwartek w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

i tylko telefonicznie w piątek w godz. **8.30-12.00** i **12.30-15.30**

osobiście: ul. Okólna 10
42-400 Zawiercie
parter budynku

telefonicznie: **(32) 672-14-54**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Katowice: <http://www.katowice.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Kielcach

poniedziałek w godz. **8.00 - 18.00**

od wtorku do piątku w godz. **8.00 - 15.00**

osobiście: Al. Tysiąclecia Państwa Polskiego 4
25-314 Kielce
III piętro, pokoje **323** lub **320**

telefonicznie: **(0-41)-344-39-93**

faxem: **(0-41)-340-32-01**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Kielce: <http://www.kielce.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Krakowie

poniedziałek, środa, piątek w godz. **10.00 – 18.00**
wtorek, czwartek w godz. **10.00 - 15.00**

osobiście: pl. Szczepański 5
31-011 Kraków
3 piętro, pokój **302**
telefonicznie: **(0-12)-421-36-08**
faxem: **(0-12)- 421-50-11**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Krakowie

Oddział w Nowym Sączu

poniedziałek - piątek w godz. **10.00 - 15.00**

osobiście: ul. Długosza 73
33-300 Nowy Sącz
1 piętro, pokój nr **23**
telefonicznie: **(0-18)-448-25-23**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Krakowie

Oddział w Tarnowie

poniedziałek - piątek w godz. **10.00 - 15.00**

osobiście: ul. Mostowa 7
33-100 Tarnów
parter, pokój nr **2**
telefonicznie: **(0-14)-620-28-62**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Kraków: <http://www.krakow.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Lublinie

poniedziałek w godz. **10.⁰⁰ - 18.⁰⁰**

wtorek - czwartek w godz. **10.⁰⁰-17.⁰⁰**

piątek w godz. **10.⁰⁰-15.⁰⁰**

osobiście: **ul. Piłsudskiego 13**
20-0311 Lublin
parter, pokój nr **1**
telefonicznie: **(0-81)-532-17-83**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Lublinie

Oddział w Białej Podlaskiej

poniedziałek - piątek w godz. **9.⁰⁰-15.⁰⁰**

osobiście: **ul. Narutowicza 35A, pok. nr 301
21-500 Biała Podlaska**

telefonicznie: **(0-83) 344-33-23**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Lublinie

Oddział w Chełmie

poniedziałek w godz. **9.⁰⁰ - 17.⁰⁰**

wtorek - piątek w godz. **9.⁰⁰ - 15.⁰⁰**

osobiście: **ul.11 Listopada 2, pok. nr 109
22-100 Chełm**

telefonicznie: **(0-82) 563-10-52**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Lublinie

Oddział w Zamościu

poniedziałek w godz. **9.⁰⁰ - 17.⁰⁰**

wtorek - piątek w godz. **9.⁰⁰ - 15.⁰⁰**

osobiście: **ul. Grecka 6
22-400 Zamość**

telefonicznie: **(0-84) 639-30-07**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Lublin: <http://www.lublin.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi

Od poniedziałku do piątku – od **8.30 - 17.00**

osobiście: Al. Kościuszki 123
90-441 Łódź
pokój nr 2

telefonicznie: **(0-42)-636-87-56** w godz. **13.00 – 15.00**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi

Oddział w Piotrkowie Trybunalskim

Od poniedziałku do piątku – w godz. **8.30 - 16.00**

osobiście: ul. 3-go Maja 4
97-300 Piotrków Tryb.
pokój nr 37

telefonicznie: **(0-44)-647-42-67** w godz. **13.00 – 15.00**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi

Oddział w Sieradzu

Od poniedziałku do piątku w godzinach **8.30 - 16.00**

osobiście: ul. Wojska Polskiego 102
98-200 Sieradz

telefonicznie: **(043) 828-61-12** w godz. **13.00 - 15.00**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Łodzi

Oddział w Skierniewicach

Od poniedziałku do piątku – w godz. **8.30 - 16.00**

osobiście: ul. Reymonta 23
96-100 Skierniewice
pokój nr **408**

telefonicznie: **(0-46)-832-17-63** w godz. **13.00 - 15.00**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Łódź: <http://www.lodz.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 - 17.00**

osobiście: ul. Kopernika 29
10-512 Olsztyn
parter, pokój **1**

telefonicznie: **(0-89)-527-70-55**

faxem: **(0-89)-533-96-48**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie

Oddział w Elblągu

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Grunwaldzka 2, budynek B14/F
82-300 Elbląg

telefonicznie: **(0-55)-239-75-91**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Olsztynie

Oddział w Ełku

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Mickiewicza 15
19-300 Ełk

telefonicznie: **(0-87)-621-63-81**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Olsztyn: <http://www.olsztyn.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Opolu

Poniedziałki w godz. **10.00 - 17.30**
wtorki, środy oraz piątki **10.00 - 15.00**
czwartki **10.00 - 17.00**.
Przerwa w godz. **15.00 - 15.30**

osobiście: Pl. Piłsudskiego 11a
45-706 Opole
parter, pokój **1, 2**

telefonicznie: **(0-77)-457-40-61**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Opole: <http://www.opole.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Poznaniu

W poniedziałki i piątki w godz. - od **8.30 - 18.00**
w pozostałe dni od **8.30 - 15.00**

osobiście: ul. Św. Marcin 46/50
61-807 Poznań
pokój nr **813**

telefonicznie
od **10.00 - 14.00**: **61 859 90 05**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Poznaniu

Oddział w Koninie

Od poniedziałku do piątku w godz. **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Obrońców Westerplatte 11
62-500 Konin
pokój nr **110**

telefonicznie
od **8.00 - 14.00**: **63 244 52 02 w. 26**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Poznaniu

Oddział w Lesznie

Od poniedziałku do piątku: **8.30 - 15.00**

osobiście: ul. Magazynowa 4
64-100 Leszno
pokój nr **218**

telefonicznie
od **8.00 - 14.00**: **65 520 59 27 w. 118**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Poznaniu

Oddział w Ostrowie Wielkopolskim

Od poniedziałku do piątku: **10.00 - 15.00**

osobiście: ul. Grabowska 29
63-400 Ostrów Wlkp.
pokój nr **15**

telefonicznie
od **8.00 - 14.00**: **62 737 46 16**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Poznaniu

Oddział w Pile

Od poniedziałku do piątku: **10.00 - 15.00**

osobiście: ul. Sikorskiego 35
64-920 Piła
pokój nr **205**

telefonicznie
od **10.00 - 14.00**: **67 212 09 73**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Poznań: <http://www.poznan.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie

poniedziałek **7.30 - 15.30**, wtorek **7.30 - 17.30**
środa do piątku **7.30 - 15.30**

osobiście: ul. Gen. Stanisława Maczka 4
35-234 Rzeszów

telefonicznie: **(017)-717-20-72**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie

Oddział w Krośnie

Od poniedziałku do piątku w godz. **10.00 do 15.30**

osobiście: ul. Kletówka 52
38-400 Krosno
II piętro, pokój nr **206**

telefonicznie: **(0-13)-436-79-44 w.30,**

(0-13)-436-89-54 w.30

Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie

Oddział w Przemyślu

Od poniedziałku do piątku w godz. **10.00** do **15.30**

osobiście: ul. Łukasińskiego 13
37-700 Przemyśl
pokój nr **1**

telefonicznie: **(0-16)-678-22-14 w.21**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Rzeszowie

Oddział w Tarnobrzegu

Od poniedziałku do piątku w godz. **10.00** do **15.30**

osobiście: Pl. B. Głowackiego 52
39-400 Tarnobrzeg
parter, pokoje nr **2** oraz nr **7**

telefonicznie: **(0-15)-822-48-40**
(0-15)-822-77-63

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Rzeszów: <http://www.rzeszow.oip.pl/>

**WOJEWÓDZTWO
ZACHODNIOPOMORSKIE**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Szczecinie

Porady udzielane są codziennie w siedzibie Okręgu oraz telefonicznie w następujących godzinach:

poniedziałek **od 9:00 do 18:00**,
wtorek, środa, czwartek **od 9:00 do 17:00**,
piątek **od 11:00 do 18:00**

osobiście: ul. Pszczelna 7
71-663 Szczecin
pokój nr **1**

telefonicznie: **(0-91) 431 19 29**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Szczecinie

Oddział w Koszalinie

Porady udzielane są codziennie w siedzibie Oddziału oraz telefonicznie w następujących godzinach:

poniedziałek **od 8:00 do 17:00**,
wtorek, środa, czwartek **od 8:00 do 16:00**,
piątek **od 8:00 do 15:00**.

osobiście: ul. Piłsudskiego 55

75-502 Koszalin
pokój nr 2
telefonicznie: **(0-94) 348 80 90**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Szczecin: <http://www.szczecin.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 18.00**

osobiście: ul. Lindley'a 16
00-973 Warszawa
V piętro, pokój nr **501**

telefonicznie: **(0-22) 583-17-27**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

Oddział w Ciechanowie

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 16.00**

osobiście: ul. 17-go Stycznia 13
06-400 Ciechanów
pokój nr **34**

telefonicznie: **(0-23)-672-31-41**
(0-23)-672-99-70

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

Oddział w Ostrołęce

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 16.00**

osobiście: ul. Kopernika 6
07-410 Ostrołęka
pokój nr **2**

telefonicznie: **(0-29)-764-24-96**
(0-29)-764-29-63

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

Oddział w Płocku

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 16.00**

osobiście: ul. 3-go Maja 16
09-400 Płock
pokój nr **326**

telefonicznie: **(0-24) 262-99-60**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

Oddział w Radomiu

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 16.00**

osobiście: ul. B. Prażmowskiego 15
26-600 Radom
pokój nr **62**

telefonicznie: **(0-48) 360-19-89**

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

Oddział w Siedlcach

Od poniedziałku do piątku w godz. **8.00 – 16.00**

osobiście: ul. Brzeska 97
08-110 Siedlce
pokój nr **14**

telefonicznie: **(0-25) 632-80-59**

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Warszawa: <http://www.warszawa.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy we Wrocławiu

W poniedziałek w godz. **10.00 - 18.00**

Od wtorku do piątku w godz. **10.00 - 15.30**

osobiście: ul. Zielonego Dębu 22
51-621 Wrocław
parter, pokój nr **1,2,3**

telefonicznie: **(0-71)-371-04-31** w poniedziałek w godz. - **10.00 -18.00**
oraz od wtorku do piątku w godz. **10.00 - 15.30**

(0-71)-371-04-32 w godz. **10.00 - 15.30**

Okręgowy Inspektorat Pracy we Wrocławiu

Oddział w Legnicy

Od poniedziałku do piątku w godz. **10.00 - 15.30**

osobiście: ul. Lotnicza 15
59-220 Legnica
pokój nr **3**

telefonicznie: **(0-76)-862-18-15**
(0-76)-862 96 88

Okręgowy Inspektorat Pracy we Wrocławiu

Oddział w Jeleniej Górze

Od poniedziałku do piątku w godz. **10.00 - 15.30**

osobiście:	ul. Wincentego Pola 8a 58-500 Jelenia Góra pokój nr 102-104
telefonicznie:	(0-75)-752-68-12 (0-75)-752-68-77
Okręgowy Inspektorat Pracy we Wrocławiu	
Oddział w Wałbrzychu	
Od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 - 15.30	
osobiście:	ul. Generała Andersa 136 58-304 Wałbrzych pokój nr 12
telefonicznie:	(0-74)-887-11-11 (0-74)-887-11-12
Okręgowy Inspektorat Pracy we Wrocławiu	
Oddział w Kłodzku	
poniedziałek - piątek 10.00 – 15.30	
osobiście:	pl.B. Chrobrego 20b 57-300 Kłodzko pokój nr 2 (sekretariat), pokój nr 5 ,
telefonicznie:	(074) 865 10 41, (074) 865 10 42

Dodatkowe informacje na stronie www OIP Wrocław: <http://www.wroclaw.oip.pl/>

WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE

Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze	
Od poniedziałku do piątku - od 9.00 - 17.00	
osobiście: ul. Dekoracyjna 8 65-722 Zielona Góra I piętro, pokój 220	
telefonicznie: (0-68)-451-30-30	
faxem: (0-68)-451-39-11	
Okręgowy Inspektorat Pracy w Zielonej Górze	
Oddział w Gorzowie Wielkopolskim	
W środę i piątek 8.00-14.00	
osobiście: ul. Mościckiego 6 66-400 Gorzów Wielkopolski II piętro, pokój nr 1 i 4	
telefonicznie: (0-95)-722-32-91	

(0-95)-722-32-87