

# INFORMACJA do wniosku o emeryturę

## Co załatwisz tym wnioskiem

1. Gdy złożysz ten wniosek:
  - rozpatrzymy Twoje uprawnienia do emerytury z ZUS (w tym do okresowej emerytury kapitałowej<sup>1</sup>) i wydamy decyzję w tej sprawie oraz
  - rozpoczniemy postępowanie o emeryturę z zagranicznej instytucji ubezpieczeniowej – jeśli masz okresy ubezpieczenia lub zamieszkania za granicą w państwach członkowskich Unii Europejskiej (UE)/ Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) albo w Wielkiej Brytanii.
2. Nie masz jeszcze wyliczonego kapitału początkowego? Ustalimy Ci go na podstawie tego wniosku, jeśli kapitał ma wpływ na wysokość Twojej emerytury.

### Ważne!

Jeśli zmieni się Twój adres, zarówno w toku postępowania, jak i po jego zakończeniu, masz obowiązek zawiadomić o tym fakcie ZUS (organ rentowy). Jeśli nie dopełnisz tego obowiązku, doręczenie pisma pod dotychczasowym adresem ma skutek prawny.

## Która placówka ZUS rozpatruje Twój wniosek

3. Wniosek o emeryturę możesz złożyć w każdej placówce ZUS, jednakże:
  - wniosek ten rozpatruje placówka ZUS właściwa ze względu na Twoje miejsce zamieszkania; jeśli mieszkasz w Polsce, jest to adres zameldowania na pobyt stały,
  - jeśli nie masz adresu zamieszkania w Polsce, wniosek rozpatruje placówka ZUS właściwa ze względu na Twój adres miejsca pobytu lub adres ostatniego zameldowania na pobyt stały w Polsce,
  - jeśli masz okresy ubezpieczenia lub zamieszkania za granicą w państwie członkowskim UE albo EFTA, w Wielkiej Brytanii lub w państwie, z którym Polska zawarła umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym, Twój wniosek rozpatruje oraz przekazuje do zagranicznej instytucji ubezpieczeniowej jedna z placówek ZUS<sup>2</sup>, które realizują umowy międzynarodowe,
  - jeśli mieszkasz za granicą w państwie, z którym Polska nie zawarła umowy dwustronnej o zabezpieczeniu społecznym, Twój wniosek rozpatruje placówka ZUS właściwa ze względu na Twoje ostatnie miejsce zameldowania na pobyt stały w Polsce.

Zawsze możesz złożyć wniosek o emeryturę elektronicznie – przez Platformę Usług Elektronicznych (PUE) – na [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Musisz wówczas mieć założone konto na PUE ZUS oraz profil zaufany na Elektronicznej Platformie Usług Administracji Publicznej (ePUAP) lub bezpieczny podpis elektroniczny. Jednakże dokumenty, które dołączasz do wniosku, złóż w oryginale w placówce ZUS albo wyślij je pocztą.

## Jak wycofać wniosek

4. Możesz wycofać ten wniosek pisemnie lub ustnie do protokołu. Nie musisz tego uzasadniać.

Wniosek o emeryturę z ZUS możesz wycofać:

- jeśli nie otrzymałeś decyzji w tej sprawie,
- w ciągu miesiąca od dnia, w którym otrzymałeś decyzję.

Gdy wycofasz wniosek, umorzemy postępowanie w sprawie emerytury.

Jeśli wycofasz wniosek dotyczący emerytury zagranicznej, prześlemy informację do zagranicznej instytucji ubezpieczeniowej.

<sup>1</sup> Okresowa emerytura kapitałowa dotyczy Cię, jeżeli jesteś kobietą, członkiem otwartego funduszu emerytalnego w rozumieniu art. 3 pkt 4a ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o emeryturach kapitałowych (Dz.U. z 2018 r. poz. 926) oraz osiągnęłaś powszechny wiek emerytalny i masz ustalone prawo do emerytury na nowych zasadach.

<sup>2</sup> Wykaz placówek ZUS znajdziesz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

## Odroczenie przyznania zagranicznej emerytury

5. Jeśli nie chcesz, aby wniosek o emeryturę złożony w ZUS spowodował również ustalanie prawa do emerytury przez zagraniczną instytucję państwa członkowskiego UE/ EFTA albo Wielkiej Brytanii lub państwa, z którym Polska zawarła umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym, możesz na tym formularzu wniosku prosić o odroczenie przyznania zagranicznej emerytury.

Jeżeli zaznaczysz na tym formularzu, że chcesz odroczenia przyznania zagranicznej emerytury z danego państwa, to aby uzyskać emeryturę z tego państwa w przyszłości, będziesz musiał ponownie złożyć wniosek o emeryturę zagraniczną.

## Członkostwo w OFE

6. Jesteś członkiem otwartego funduszu emerytalnego (OFE)<sup>3</sup>, jeżeli:
- część Twojej składki na ubezpieczenie emerytalne jest odprowadzana do OFE,
  - część Twojej składki przestała być odprowadzana do OFE i jest zapisywana na subkoncie w ZUS<sup>4</sup>,
  - Twoje środki są zapisane na subkoncie w ZUS<sup>4</sup>,
  - Twoje środki zgromadzone na rachunku w OFE zostały przekazane na subkonto w ZUS<sup>4</sup>.
7. Jesteś mężczyzną i członkiem OFE oraz osiągnąłeś już powszechny wiek emerytalny? Przy ustalaniu wysokości Twojej emerytury uwzględnimy środki, które masz na subkoncie w ZUS.

Jesteś kobietą i członkiem OFE oraz po raz pierwszy wniosek o emeryturę składasz po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego przewidzianego dla mężczyzny? Powyższa zasada również Cię dotyczy.

## Rekompensata za okresy pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze

8. Urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r. oraz:
- a) nie masz ustalonego prawa do wcześniejszej emerytury z tytułu Twojej pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze<sup>5</sup>,
  - b) nie masz ustalonego prawa do emerytury pomostowej ani do nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego,
  - c) masz przebyty przed 1 stycznia 2009 r. okres pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze wynoszący co najmniej 15 lat<sup>5</sup>,
- wtedy ustalimy czy przysługuje Ci rekompensata<sup>6</sup>.

Do wniosku o emeryturę dołącz dokumenty potwierdzające wykonywanie pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze przed 1 stycznia 2009 r.

## Potrzebne dokumenty

9. Dokumenty, na podstawie których ustalamy emeryturę, to w szczególności:
- „Informacja o okresach składkowych i nieskładkowych” (formularz ERP-6),
  - zaświadczenia pracodawców (świadczenia pracy) lub innego właściwego organu potwierdzające okresy składkowe i nieskładkowe w Polsce,
  - zaświadczenia pracodawców (świadczenia pracy) potwierdzające wykonywanie pracy w szczególnych warunkach lub w szczególnym charakterze<sup>7</sup>,
  - dokumenty potwierdzające okresy ubezpieczenia za granicą – w państwach, z którymi Polska zawarła umowy dwustronne o zabezpieczeniu społecznym, lub w państwach członkowskich UE/ EFTA, w Wielkiej Brytanii,

<sup>3</sup> W rozumieniu art. 3 pkt 4a ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o emeryturach kapitałowych.

<sup>4</sup> O którym mowa w art. 40a ustawy z dnia 13 października 1998 r. o systemie ubezpieczeń społecznych (Dz.U. z 2021 r. poz. 423, z późn. zm.).

<sup>5</sup> Art. 32 lub art. 33 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (Dz.U. z 2021 r. poz. 291) – dalej jako ustawa o emeryturach i rentach z FUS.

<sup>6</sup> Na warunkach określonych w ustawie z dnia 19 grudnia 2008 r. o emeryturach pomostowych (Dz.U. z 2018 r. poz. 1924).

<sup>7</sup> W rozumieniu art. 32 ustawy o emeryturach i rentach z FUS.

- zaświadczenie pracodawcy (płatnika składek) o zatrudnieniu i wysokości wynagrodzenia, które stanowiło podstawę wymiaru składki na ubezpieczenie społeczne lub na ubezpieczenia emerytalne i rentowe w Polsce (może być wystawione na dotychczasowym druku ERP-7),
- legitymacja ubezpieczeniowa zawierająca wpisy dotyczące okresów zatrudnienia i wysokości zarobków,
- odpis aktu urodzenia dziecka,
- zaświadczenie szkoły wyższej potwierdzające okres nauki i programowy tok jej trwania,
- książeczka wojskowa lub zaświadczenie z wojskowej komendy uzupełnień o okresie czynnej służby wojskowej.

### Ważne!

- Jeżeli urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r. i wnioskujesz o emeryturę ustalaną w całości według nowych zasad i masz ustalony kapitał początkowy – do wniosku dołącz jedynie wypełnioną „Informację o okresach składkowych i nieskładkowych” (formularz ERP-6). Prawo do emerytury, której dotyczy wniosek, nabędziesz bez względu na wymiar udowodnionych okresów składkowych i nieskładkowych. Jednocześnie przekazana przez Ciebie informacja o okresach składkowych i nieskładkowych będzie dla nas pomocna przy ustalaniu okresu uprawniającego do podwyższenia nowej emerytury do kwoty najniższego świadczenia<sup>8</sup> – jeżeli znajdzie taka potrzeba.
- Gdy wnioskowałeś wcześniej o inne świadczenie lub o ustalenie kapitału początkowego i przedłożyłeś dowody potwierdzające przebyte przez Ciebie okresy, wówczas w formularzu ERP-6 w polu *Wymień dołączone dowody* przy takim okresie wpisz, że dowody już przedłożyłeś, ubiegając się o inne świadczenie/ ustalenie kapitału początkowego.
- Nie musisz dołączać do wniosku dokumentów potwierdzających przebyte przez Ciebie po 1998 r. okresy:
  - składkowe, za które została opłaconą składka na ubezpieczenia emerytalne i rentowe,
  - nieskładkowe takie jak: okresy pobierania wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy, zasiłków chorobowych i opiekuńczych, świadczenia rehabilitacyjnego,ponieważ uwzględnimy je na podstawie zapisów na Twoim indywidualnym koncie ubezpieczonego w ZUS. Pamiętaj jednak, aby dołączyć dokumenty, które pozwolą Ci udowodnić określone warunki wymagane do przyznania emerytury, której dotyczy wniosek (w tym dokumenty za okresy pracy po 1998 r.). Przykładowo:
  - do wniosku o emeryturę nauczycielską<sup>9</sup> dołącz dokumenty potwierdzające okresy wykonywania pracy w charakterze nauczyciela oraz fakt, tryb i podstawę prawną rozwiązania stosunku pracy lub jego wygaśnięcia,
  - do wniosku o górniczą emeryturę bez względu na wiek<sup>10</sup> dołącz dokumenty potwierdzające okresy wykonywania pracy górniczej pod ziemią stale i w pełnym wymiarze czasu pracy.

## Podstawa wymiaru emerytury ustalonej na dotychczasowych zasadach

**10.** Do ustalenia podstawy wymiaru emerytury przyjmujemy Twoje wynagrodzenie, przychód, dochód, który stanowił podstawę wymiaru składek na ubezpieczenie społeczne lub na ubezpieczenia emerytalne i rentowe, osiągnięte uposażenie. Przyjmujemy także kwoty zasiłków: chorobowego, macierzyńskiego i opiekuńczego oraz wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy, świadczenia rehabilitacyjnego i wyrównawczego, zasiłku wyrównawczego i dodatku wyrównawczego.

**11.** Podstawę wymiaru emerytury ustalamy:

- z 10 kolejnych lat kalendarzowych, które wybierzesz z ostatnich 20 lat kalendarzowych poprzedzających bezpośrednio rok, w którym złożyłeś ten wniosek,
- z 10 kolejnych lat kalendarzowych, które poprzedzają bezpośrednio rok, od którego pobierasz zasiłek przedemerytalny, jeżeli w ciągu ostatnich 20 lat co najmniej przez 10 lat pobierałeś ten zasiłek,
- z 20 lat kalendarzowych, które wybierzesz z całego Twojego stażu pracy, przypadających przed rokiem, w którym złożyłeś ten wniosek.

Jeżeli w ciągu 10 kolejnych lat kalendarzowych byłeś też ubezpieczony za granicą w państwie, z którym Polska zawarła umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym, albo w państwie członkowskim UE/ EFTA, w Wielkiej Brytanii – podstawa wymiaru emerytury może być ustalona z pominięciem pełnych lat ubezpieczenia za granicą.

<sup>8</sup> Na podstawie art. 87 ustawy o emeryturach i rentach z FUS.

<sup>9</sup> O której mowa w art. 88 ustawy z dnia 26 stycznia 1982 r. – Karta Nauczyciela (Dz.U. z 2019 r. poz. 2215), dalej jako Karta Nauczyciela.

<sup>10</sup> O której mowa w art. 50e ustawy o emeryturach i rentach z FUS.

Jeżeli w ciągu 20 lat poprzedzających bezpośrednio rok, w którym zgłaszasz ten wniosek, nie byłeś ubezpieczony w Polsce, podstawę wymiaru Twojej emerytury może stanowić podstawa wymiaru składki na ubezpieczenie społeczne lub ubezpieczenia emerytalne i rentowe w okresie kolejnych 10 lat kalendarzowych przypadających bezpośrednio przed rokiem, w którym po raz pierwszy byłeś ubezpieczony za granicą.

Do ustalenia podstawy wymiaru emerytury możesz również wskazać podstawę wymiaru:

- renty z tytułu niezdolności do pracy,
- emerytury obliczonej, aby ustalić świadczenie przedemerytalne.

12. Jeżeli nie można ustalić podstawy wymiaru składek w okresie, który wskażesz, za podstawę przyjmujemy kwotę obowiązującego w tym okresie minimalnego wynagrodzenia pracowników – proporcjonalnie do okresu pracy i wymiaru czasu pracy.

### Kapitał początkowy

13. Kapitał początkowy obliczamy, jeśli urodziłeś się po 31 grudnia 1948 r. i masz opłacone składki na ubezpieczenie społeczne przed 1 stycznia 1999 r. Kapitał początkowy uwzględniany jest przy obliczaniu emerytury ustalonej według nowych zasad.

Jeśli nie masz jeszcze ustalonego kapitału początkowego, do tego wniosku dołącz dokumenty (zob. pkt 9), które potwierdzą okresy pracy i wysokość Twoich zarobków w okresie:

- 10 kolejnych lat kalendarzowych wybranych z okresu przed 1 stycznia 1999 r.,
- 20 lat kalendarzowych dowolnie wybranych z całego Twojego stażu pracy przed 1 stycznia 1999 r.

14. Jeżeli w ciągu 10 kolejnych lat kalendarzowych byłeś też ubezpieczony za granicą w państwie, z którym Polska zawarła umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym, albo w państwie członkowskim UE/ EFTA lub w Wielkiej Brytanii – podstawę wymiaru kapitału początkowego ustalimy z pominięciem pełnych lat kalendarzowych ubezpieczenia za granicą.

15. Podstawę wymiaru kapitału początkowego ustalimy z faktycznego okresu podlegania ubezpieczeniu przed 1999 r., jeżeli:
- urodziłeś się 31 grudnia 1968 r. lub później i nie możesz udowodnić 10 kolejnych lat kalendarzowych, w których osiągałeś zarobki,
  - urodziłeś się przed 31 grudnia 1968 r. i nie możesz udowodnić zarobków z 10 kolejnych kalendarzowych z powodu odbywania czynnej służby wojskowej lub pełnienia zastępczej służby wojskowej, korzystania z urlopu wychowawczego albo nauki w szkole wyższej na jednym kierunku, pod warunkiem że nauka ta została ukończona.

16. Jeśli miałeś prawo do renty z tytułu niezdolności do pracy 31 grudnia 1998 r. i zachowałeś prawo do tej renty 1 stycznia 1999 r., do ustalenia podstawy wymiaru kapitału początkowego możemy przyjąć wskaźnik wysokości podstawy wymiaru renty z decyzji, w której przyznaliśmy Ci rentę lub przeliczyliśmy jej wysokość.

### Zawieszenie prawa do emerytury lub obniżenie jej wysokości

17. Zawiesimy wypłatę Twojej emerytury, jeżeli osiągasz zarobki, które są wyższe niż 130% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy, ostatnio ogłoszonego przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego<sup>11</sup>. Obniżymy wysokość Twojej emerytury, jeżeli osiągasz zarobki wyższe niż 70% tego wynagrodzenia. Osiąganie zarobków nieprzekraczających 70% przeciętnego wynagrodzenia nie powoduje zmniejszenia emerytury.

Do zarobków wlicza się także pobrane przez Ciebie zasiłki: chorobowy, macierzyński i opiekuńczy oraz wynagrodzenie za czas niezdolności do pracy, świadczenie rehabilitacyjne i wyrównawcze, a także zasiłek wyrównawczy i dodatek wyrównawczy.

#### **Ważne!**

Bierzemy pod uwagę Twoje zarobki także wtedy, gdy pracujesz lub prowadzisz działalność za granicą.

<sup>11</sup> Przeciętne miesięczne wynagrodzenie w danym kwartale ogłasza w komunikacie Prezes Głównego Urzędu Statystycznego. Kwoty równe 70% i 130% przeciętnego wynagrodzenia znajdziesz na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) w zakładce [Baza wiedzy] > [Składki, wskaźniki, odsetki] > [Wskaźniki] > [Emerytury i renty].

18. Jeśli osiągasz zarobki i osiągnąłeś powszechny wiek emerytalny, Twoje zarobki nie mają wpływu na emeryturę, z wyłączeniem przypadku wskazanego w pkt 19 i 21.
19. Zawiesimy Ci wypłatę emerytury bez względu na Twój wiek i wysokość zarobków, jeżeli kontynuujesz zatrudnienie bez uprzedniego rozwiązania stosunku pracy z pracodawcą, na rzecz którego wykonywałeś je bezpośrednio przed dniem nabycia prawa do emerytury. Dotyczy to również osób pozostających w stosunku pracy za granicą, do których stosuje się polskie przepisy prawa pracy lub odpowiednie przepisy prawa państw członkowskich UE/ EFTA, Wielkiej Brytanii lub innych państw, z którymi Polska zawarła umowy dwustronne o zabezpieczeniu społecznym (oprócz Australii<sup>12</sup>).
20. Zaczniemy wypłacać Twoją emeryturę, która została zawieszona z przyczyn, o których mowa w pkt 19:
- od pierwszego dnia następnego miesiąca, jeśli rozwiążesz stosunek pracy z ostatnim dniem miesiąca,
  - od miesiąca, w którym rozwiążesz stosunek pracy – jeśli nie będzie to ostatni dzień tego miesiąca, jednak nie wcześniej niż od miesiąca, w którym złożysz wniosek o podjęcie wypłaty emerytury wraz z dokumentem potwierdzającym rozwiązanie stosunku pracy.
- Jeśli mieszkasz za granicą w państwie członkowskim UE/ EFTA, w Wielkiej Brytanii lub w państwie, z którym Polska zawarła umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym, dokument potwierdzający rozwiązanie stosunku pracy możesz złożyć za pośrednictwem instytucji ubezpieczeniowej państwa zamieszkania.
21. Jeśli jesteś uprawniony do renty z tytułu niezdolności do pracy spowodowanej wypadkiem przy pracy lub chorobą zawodową w zbiegu z emeryturą, to niezależnie od wysokości Twoich zarobków wstrzymamy wypłatę jednego z tych świadczeń. Wypłacimy jedno wybrane przez Ciebie świadczenie, które rozliczymy na ogólnych zasadach.

## **Zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego emeryta mieszkającego w Polsce oraz członków jego rodziny**

22. Jako emeryta zgłosimy Cię do ubezpieczenia zdrowotnego. Na Twój wniosek zgłosimy także członków Twojej rodziny. Podaj ich dane na formularzu EUZ „Wniosek o: zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego/ wyrejestrowanie z ubezpieczenia zdrowotnego członków rodziny świadczeniobiorcy”.
23. Obowiązek ubezpieczenia zdrowotnego powstaje od dnia, od którego przysługuje Ci wypłata emerytury. Ubezpieczenie to wygasa z dniem, kiedy przestaniemy wypłacać emeryturę. W takiej sytuacji wyrejestrujemy z tego ubezpieczenia Ciebie i członków Twojej rodziny.
24. Jeżeli w stosunku do Ciebie wygaś obowiązek ubezpieczenia zdrowotnego, a ubiegasz się o przyznanie emerytury, wówczas masz prawo do świadczeń z ubezpieczenia zdrowotnego.

## **Zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego emeryta mieszkającego za granicą, w państwie członkowskim UE/ EFTA albo w Wielkiej Brytanii**

25. Ustalenia, czy określony emeryt otrzymujący świadczenie z ZUS i mieszkający w innym niż Polska państwie członkowskim UE/ EFTA albo w Wielkiej Brytanii podlega obowiązkowemu ubezpieczeniu zdrowotnemu w Polsce, dokonuje Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).
26. NFZ na Twój wniosek ustali, czy polskie ustawodawstwo w zakresie ubezpieczenia zdrowotnego jest właściwe w odniesieniu do Ciebie. Dopiero po otrzymaniu z NFZ zawiadomienia o powstaniu obowiązku ubezpieczenia zdrowotnego oddział ZUS wypłacający emeryturę zgłosi Cię do ubezpieczenia zdrowotnego oraz pobierze od wypłacanej Ci emerytury kwotę składki na ubezpieczenie zdrowotne i odprowadzi do NFZ. Na Twój wniosek zgłosimy do ubezpieczenia zdrowotnego członków Twojej rodziny.

<sup>12</sup> Umowa po stronie australijskiej obejmuje wyłącznie emerytury z tytułu zamieszkania w tym państwie.

## **Zgłoszenie do ubezpieczenia zdrowotnego emeryta mieszkającego za granicą, w państwie, z którym Polska zawarła umowę dwustronną o zabezpieczeniu społecznym**

27. Jeśli mieszkasz za granicą w państwie innym niż państwo członkowskie UE/ EFTA, Wielka Brytania i pobierasz emeryturę z ZUS, to z Twojej emerytury nie potrącamy składki na ubezpieczenie zdrowotne. To oznacza, że nie jesteś objęty ubezpieczeniem zdrowotnym w Polsce.

Więcej informacji w sprawie prawa do leczenia w Polsce uzyskasz w NFZ.

## **Identyfikator podatkowy**

28. Twoim identyfikatorem podatkowym<sup>13</sup> jest:

- NIP – jeśli prowadzisz działalność gospodarczą lub płacisz podatek od towarów i usług,
- numer PESEL – w każdym innym przypadku.

## **Jeżeli podlegasz ubezpieczeniom społecznym z tytułu prowadzenia pozarolniczej działalności lub współpracy przy jej wykonaniu**

29. Jeśli podlegasz ubezpieczeniom społecznym z tytułu prowadzenia pozarolniczej działalności lub współpracy przy jej wykonywaniu, od dnia przyznania emerytury utracisz tytuł do obowiązkowych ubezpieczeń społecznych, a tym samym nie będziesz już mógł podlegać dobrowolnemu ubezpieczeniu chorobowemu i otrzymywać świadczeń z tego ubezpieczenia. Świadczenia pieniężne w razie choroby z ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego wypłacone za okres od dnia, od którego została przyznana emerytura, będą zatem świadczeniami nienależnymi i będą podlegały zwrotowi.

## **Gdzie znajdziesz więcej informacji o emeryturach**

30. Informacje na temat:

- warunków przyznawania emerytury oraz obliczania jej wysokości,
- zasad uwzględniania okresów ubezpieczenia za granicą przy ustalaniu polskich emerytur uzyskasz w każdej placówce ZUS (także podczas e-wizyty; zob. [www.zus.pl/e-wizyta](http://www.zus.pl/e-wizyta)) lub na naszej stronie internetowej [www.zus.pl](http://www.zus.pl). Na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl) znajdziesz też listę naszych placówek wraz z adresami i godzinami przyjęć. W zakładce [Kalkulatory emerytalne](#) możesz samodzielnie obliczyć prognozowaną wysokość swojej emerytury.

---

<sup>13</sup> Zgodnie z art. 3 ustawy z dnia 13 października 1995 r. o zasadach ewidencji i identyfikacji podatników i płatników (Dz.U. z 2020 r. poz. 170, z późn. zm.).