



Od 1 września niższe limity dorabiania do emerytury i renty

2026-08-12

Od 1 września br. obniżą się limity dodatkowych zarobków, po których ZUS może zmniejszyć albo zawiesić wypłatę emerytury lub renty. Niższy próg wyniesie 6463,20 zł brutto miesięcznie, a wyższy 12 003,10 zł. Zmiana nie dotyczy jednak wszystkich emerytów. Osoby, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny, co do zasady mogą dorabiać bez ograniczeń.

Limity dorabiania do emerytur i rent zmieniają się cztery razy w roku – w marcu, czerwcu, wrześniu i grudniu. Ich wysokość zależy od przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłaszanego przez Główny Urząd Statystyczny.

10 sierpnia 2026 roku prezes GUS podał, że przeciętne wynagrodzenie w drugim kwartale tego roku wyniosło **9233,13 zł**. Komunikat został opublikowany 11 sierpnia w Monitorze Polskim. Na tej podstawie od 1 września zmieniają się kwoty mające znaczenie dla osób dorabiających do wcześniejszej emerytury lub renty.

Fot. Canva Photos

Nowe limity od 1 września 2026 roku

Od września br. do końca listopada obowiązywać będą dwa podstawowe progi:

- **6463,20 zł brutto miesięcznie** – 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia,
- **12 003,10 zł brutto miesięcznie** – 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia.

Jeśli przychód nie przekroczy pierwszego progu, świadczenie jest wypłacane w pełnej wysokości. Jeżeli zarobki będą wyższe niż 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia, ale nie przekroczą 130 proc., ZUS może zmniejszyć świadczenie. Dopiero przychód przekraczający górny próg powoduje jego zawieszenie. Takie zasady stosuje ZUS przy rozliczaniu pracujących wcześniejszych emerytów i rencistów.

Nowe kwoty są niższe od obowiązujących obecnie. Od 1 czerwca do 31 sierpnia 2026 roku limity wynoszą odpowiednio **6694,10 zł oraz 12 431,80 zł brutto miesięcznie**.

Ta sama pensja w sierpniu może być bezpieczna, a we wrześniu już nie

Zmiana może mieć znaczenie przede wszystkim dla osób zarabiających w pobliżu któregoś z limitów. Przykładowo wcześniejszy emeryt otrzymujący dodatkowo **6600 zł brutto miesięcznie** w sierpniu znajduje się jeszcze poniżej obowiązującego limitu **6694,10 zł**.

Od września sytuacja będzie inna. **Nowy próg wyniesie 6463,20 zł**, więc przychód 6600 zł będzie od niego wyższy o 136,80 zł. W takiej sytuacji ZUS może odpowiednio zmniejszyć świadczenie zgodnie



z zasadami rozliczania dodatkowego przychodu.

Jeszcze większe znaczenie ma górny limit. Osoba osiągająca 12 200 zł dodatkowego przychodu w sierpniu **pozostaje poniżej obecnego progu 12 431,80 zł**. Od września taki sam przychód będzie już przekraczał 12 003,10 zł, a więc może skutkować zawieszeniem wypłaty świadczenia.

O ile ZUS może zmniejszyć świadczenie?

Przekroczenie pierwszego limitu nie oznacza utraty całej emerytury lub renty.

Jeżeli dodatkowe zarobki są wyższe od 70 proc., ale nie przekraczają 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, świadczenie jest zmniejszane o kwotę przekroczenia. Obowiązuje jednak maksymalna kwota, o jaką ZUS może je obniżyć.

Od 1 marca 2026 roku maksymalne zmniejszenie wynosi:

- **989,41 zł** – w przypadku emerytury oraz renty z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- **742,10 zł** – w przypadku renty z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- **841,05 zł** – w przypadku renty rodzinnej, jeśli uprawniona jest do niej jedna osoba.

Jeżeli natomiast przychód przekroczy 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, ZUS zawiesza wypłatę świadczenia.

Większość emerytów nie musi pilnować tych limitów

Nowe progi **nie dotyczą wszystkich osób pobierających emeryturę**.

Emeryci, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny – **60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn – mogą co do zasady dorabiać bez ograniczeń**. ZUS nie zmniejsza ani nie zawiesza ich emerytury tylko dlatego, że osiągnęli wysoki dodatkowy przychód.

Dlatego wrześniowa zmiana jest szczególnie ważna dla osób, które **pobierają wcześniejszą emeryturę i nie osiągnęły jeszcze powszechnego wieku emerytalnego**, a także dla części osób pobierających renty.

Bez ograniczeń mogą dorabiać również niektóre inne grupy, m.in. osoby pobierające renty dla inwalidów wojennych oraz określone renty dla inwalidów wojskowych i renty rodzinne po osobach uprawnionych do takich świadczeń.

Źródło danych: Główny Urząd Statystyczny i Zakład Ubezpieczeń Społecznych.