Задерживают зарплату?

Шесть шагов, чтобы вернуть деньги

Закон на вашей стороне с первого дня задержки. Каждый шаг бесплатный и делается без юриста. Повесьте листок там, где его увидят коллеги, вместе вернуть деньги проще.

1

СЕГОДНЯ

Попросите расчётные листки и справку о долге

ст. 62 ТК

Письменно. Работодатель обязан бесплатно выдать заверенные копии за три рабочих дня. Возьмите в банке выписку по зарплатной карте, а на Госуслугах сведения о доходах.

2

В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ

Вручите требование с суммой долга и компенсацией

ст. 236 ТК

Под отметку о получении на вашем экземпляре или заказным письмом с описью. Образец можно заполнить на сайте.

3

СРАЗУ ЗА ТРЕБОВАНИЕМ

Пожалуйтесь в инспекцию труда и прокуратуру

ст. 358 ТК
ст. 45 ГПК

Онлайн, ответ в течение 30 дней. Попросите не называть работодателю ваше имя. Прокуратура может сама подать иск за вас.

4

С 16-ГО ДНЯ ЗАДЕРЖКИ

Предупредите письменно и не выходите на работу до выплаты

ст. 142 ТК

Это не прогул, средний заработок сохраняется. Так нельзя на госслужбе, в армии и полиции, в энергетике, тепло- и водоснабжении, на скорой и в организациях, обслуживающих особо опасные производства. Вернуться нужно на следующий рабочий день после письменного сообщения, что деньги готовы. Сомневаетесь — спросите в инспекции.

5

ЧЕРЕЗ 2 МЕСЯЦА

Напишите заявление в Следственный комитет

ст. 145.1 УК

Полная невыплата дольше двух месяцев подпадает под уголовную статью. Руководитель избежит наказания, только если за два месяца после возбуждения дела погасит долг с процентами.

6

В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Взыщите долг через суд

ст. 392 ТК
ст. 122 ГПК

Начисленную зарплату до 500 000 ₽ взыскивают судебным приказом у мирового судьи, бесплатно и без заседания. На суд есть год, жалобы этот срок не останавливают.

Калькулятор долга и требование онлайн — QR-код на обороте или по адресу `zemlya-i-rozy.com/rukovodstva/esli-zaderzhivayut-zarplatu`

Сколько вам должны сверху

```
долг × ставка ЦБ ÷ 100 ÷ 150 × дни задержки
```

Пример. Долг 40 000 ₽, задержка 36 дней, ставка 14%. 40 000 × 14 ÷ 100 ÷ 150 × 36 = **1 344 ₽**. Дни считают со следующего дня после срока выплаты по день, когда заплатили. Работодатель платит компенсацию, даже если ни в чём не виноват. Долг берите на руки, после налога. Если ставка менялась, удобнее посчитать в калькуляторе на сайте.

Куда обращаться

Инспекция труда	онлайнинспекция.рф
Прокуратура	epp.genproc.gov.ru
Следственный комитет	sledcom.ru
Мировой судья	sudrf.ru
Фирма банкротится	fedresurs.ru

Госорганы отвечают на обращение в течение 30 дней. Подавать можно во все сразу.

Не подписывайте

- заявление на отпуск за свой счёт задним числом;
- расписки о деньгах, которых не получали;
- согласие «добровольно» отказаться от части долга.

Увольнение долг не списывает. При увольнении весь расчёт выплачивают в последний рабочий день (ст. 140 ТК).

Бесплатная юридическая помощь

- **Онлайнинспекция.рф.** Задайте вопрос инспектору труда, ответят письменно. Вход через Госуслуги.
- **Государственное юрбюро или адвокат за счёт бюджета.** Положены малоимущим, людям с инвалидностью I и II группы, многодетным родителям и другим категориям из закона № 324-ФЗ. Помогут взыскать зарплату и составить иск. Запись на Госуслугах или вправе.рф.
- **Центры бесплатной юридической помощи** при юристах и адвокатских палатах. Список по регионам на minjust.gov.ru.
- **Юридические клиники вузов.** Консультируют всех. Список на minjust.gov.ru, или спросите на юрфаке ближайшего университета.
- **Профсоюз,** если вы в нём состоите. У многих есть правовая инспекция и юрист. Вопрос юристу можно задать и на fnpr.ru/legal, отвечают всем.

Вместе быстрее

Общая жалоба с подписями всех, кому не заплатили, и коллективный акт о невыплате работают быстрее одиночных. Давить на группу работодателю труднее, чем на одного. Договаривайтесь вне рабочих чатов.

в большинстве историй 2026 года деньги вернули после проверки прокуратуры

Калькулятор долга и требование онлайн

Наведите камеру телефона на код справа. На странице посчитаете деньги по ставке ЦБ, заполните требование и скачаете его в Word.

zemlya-i-rozy.com/rukovodstva/esli-zaderzhivayut-zarplatu