

Четкий алгоритм первых шагов (3-5 пунктов)

Для защиты своих прав рекомендую последовательно выполнить следующие шаги:

1. **Определите вид своей пенсии и точный размер долга.** Запросите у судебного пристава-исполнителя, ведущего ваше производство, постановление с указанием вида пенсии, на которую обращено взыскание, и общей суммы задолженности. Сверьте эту информацию с вашими документами из Пенсионного фонда (СФР).
2. **Подайте заявление приставу о сохранении прожиточного минимума.** Это **самое важное действие**. Напишите заявление в свободной форме на имя пристава с просьбой уменьшить размер удержаний, чтобы ежемесячно оставалась сумма не ниже прожиточного минимума пенсионера (в 2025 году в целом по России — 15 250 рублей). Обязательно укажите, что пенсия является вашим единственным (или основным) источником дохода. **Сделайте это письменно**, получив отметку о приеме на вашем экземпляре, или отправьте заказным письмом.
3. **Подайте ходатайство об уменьшении процента удержания.** Если даже с учётом прожиточного минимума удержания для вас обременительны (например, из-за необходимости покупать лекарства, содержать иждивенцев), подайте отдельное ходатайство об установлении конкретного, более низкого процента удержаний (например, 25% или 30%). Подкрепите его копиями справок, рецептов, чеками на обязательные расходы.
4. **Проверяйте банковские выписки.** Внимательно следите за операциями по счёту, на который поступает пенсия. Если были списаны средства, защищённые законом (например, единовременная материальная помощь), или превышен допустимый процент, немедленно готовьте жалобу.

Расширенный пошаговый план действий с шаблонами заявлений и ссылками на законы доступен в прикрепленном файле.

Помощь для вас

Готов проанализировать ваши документы из ПФР и ФССП и составить для вас мотивированные заявления приставу о сохранении прожиточного минимума и уменьшении удержаний.

Консультация сэкономит вам **деньги и время**, потому что:

Срочное решение проблемы

Нужен надежный документ? Ответим в течение часа.

НАПИСАТЬ В WHATSAPP

НАПИСАТЬ В TELEGRAM

Подготовим решение точно под вашу ситуацию.

1. **Проверю правомерность** обращения взыскания именно на ваш вид пенсии и соответствие действий пристава закону.
2. **Составлю юридически корректные документы** (заявления, ходатайства), которые сложно будет проигнорировать и которые повысят шанс на положительное решение пристава.
3. **Распишу дальнейшую стратегию** на случай отказа пристава, включая подготовку жалобы старшему судебному приставу или в суд.

Это позволит вам законным путём сохранить максимально возможную часть пенсии для жизни и избежать незаконных списаний. Обращайтесь в чат для подготовки документов.

Срочное решение проблемы

Нужен надежный документ? Ответим в течение часа.

[НАПИСАТЬ В WHATSAPP](#)

[НАПИСАТЬ В TELEGRAM](#)

Подготовим решение точно под вашу ситуацию.