

ДОЛГИ И БАНКРОТСТВО · КОЛЛЕКТОРЫ

Как разговаривать с коллекторами

Закон № 230-ФЗ о взыскании просроченной задолженности ст. 4, 7, 8 · Закон № 127-ФЗ о банкротстве ст. 213.4, 213.24, 213.28, 213.30, 223.2 · ГПК РФ ст. 446 · КоАП РФ ст. 14.57 · УК РФ ст. 119 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Сначала проверьте, кто звонит. Потом сверьте звонки с лимитами закона. Ниже — что отвечать в каждой ситуации и как остановить звонки по закону, а не просьбой по телефону.

Первые 30 секунд разговора

1 Спросите ФИО и организацию

Звонящий обязан назваться и назвать компанию (ст. 7 закона № 230-ФЗ).

2 Проверьте компанию в реестре ФССП

Реестр коллекторских агентств — на сайте ФССП. Компании нет, и это не сам банк или МФО — разговор не ведите, сообщите в ФССП и полицию.

3 Записывайте разговор

Запись своего разговора — законное доказательство. Не называйте адреса, места работы, телефонов родных.

Сколько можно звонить

ЧТО	ЛИМИТ
Звонки, включая работа	1 в сутки, 2 в неделю, 8 в месяц
СМС и сообщения	2 в сутки, 4 в неделю, 16 в месяц
Личные встречи	1 в неделю
Время	Будни 8:00–22:00, выходные 9:00–20:00 по вашему местному времени

Ст. 7 закона № 230-ФЗ. Каждое нарушение — скриншот журнала звонков и запись.

Что отвечать

Суд уже ввёл процедуру банкротства. «В отношении меня введена процедура банкротства, дело № _____. Все вопросы — к финансовому управляющему _____. С этой даты звонить вам напрямую запрещено.

Заявление подано, суд процедуру ещё не ввёл. Звонки в пределах лимитов пока законны. Отвечайте коротко, долг не признавайте, нарушения лимитов фиксируйте.

Угрожают. «Разговор записывается. Угрозы передам в полицию и в ФССП». Угроза жизни или здоровью — заявление в полицию (ст. 119 УК).

Звонят родным и на работу. Это законно, только если вы подписали согласие на общение с третьими лицами — его часто подписывают вместе с кредитом. Отзовите согласие письменно (ст. 4 закона № 230-ФЗ). После этого звонки родным — нарушение.

Фраза «общаюсь только письменно» по телефону ничего не меняет. Звонки прекращает только письменное заявление — ниже.

Как остановить звонки по закону

✓ Отказ от взаимодействия

СТ. 8 230-ФЗ

Не раньше чем через 4 месяца просрочки. Через нотариуса, заказным письмом с уведомлением или лично под расписку. После него — только письма о суде и исполнительном производстве.

✓ Общение только через представителя

СТ. 8 230-ФЗ

В любой момент. Представитель — только адвокат.

В _____ (кредитор / агентство),
адрес _____
от _____ (ФИО, дата рождения),
адрес _____

Заявление об отказе от взаимодействия

По договору № _____ от _____ просрочка превышает 4 месяца. На основании ст. 8 Федерального закона № 230-ФЗ отказываюсь от взаимодействия по возврату задолженности. Также отзываю согласие на взаимодействие с третьими лицами (ст. 4 того же закона).

Дата _____

Подпись _____

Куда жаловаться

✓ ФССП

СТ. 14.57 КОАП

Нарушение лимитов, звонки родным без согласия, давление. Через Госуслуги, с записями и скриншотами.

✓ Банк России

ИНТЕРНЕТ-ПРИЁМНАЯ

Если звонит сам банк или МФО.

Угрозы, порча имущества, надписи на двери.

Если думаете о банкротстве

Подать на банкротство можно при любой сумме долга, если платить нечем. Долг больше 500 тыс. ₽ и просрочка больше 3 месяцев — уже обязанность подать (ст. 213.4 закона № 127-ФЗ). При долге от 25 тыс. до 1 млн ₽ в ряде случаев можно пройти банкротство без суда, через МФЦ и без затрат (ст. 223.2) — например, если приставы окончили производство, потому что взыскать нечего.

ЧТО БУДЕТ	КАК НА САМОМ ДЕЛЕ
Жильё	Единственное жильё не забирают (ст. 446 ГПК). Ипотечное — продают в пользу банка, если с ним не договориться
Выезд за границу	Не запрещён автоматически. Суд вправе временно ограничить его до конца процедуры (ст. 213.24)
Работа	Работать можно. Нельзя 3 года руководить компанией, 5 лет — МФО и страховой, 10 лет — банком (ст. 213.30)
Новые кредиты	5 лет обязаны сообщать банку о банкротстве. Повторное банкротство — не раньше чем через 5 лет
Что не спишут	Алименты, вред жизни и здоровью, текущие платежи после принятия заявления (ст. 213.28)

КОДОВОЕ СЛОВО

коллектор

Напишите его боту @labpravabot — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.

Телефон +7 (499) 390-60-21 · labprav.ru

Звонят коллекторы? Напишите в Telegram @labpravabot, кто звонит, как часто и сколько долг, — скажем, что из этого нарушение и что можно сделать сейчас.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону +7 (499) 390-60-21.