

РАБОТА И ТРУДОВЫЕ СПОРЫ · ВОЗРАСТНАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ

Уволили из-за возраста: куда жаловаться и что писать

ТК РФ ст. 3, 81, 179, 180, 237, 358.1, 391–394 · ГПК РФ ст. 29 · КоАП РФ ст. 5.27, 5.62, 13.11.1 · УК РФ ст. 144.1 · Закон № 59-ФЗ · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Восстановить на работе может только суд, и на иск об увольнении — **1 месяц**. Жалобы в инспекцию и прокуратуру этот срок не останавливают. Подайте их параллельно, а иск — первым.

Куда обращаться

КУДА	ЧТО МОЖЕТ	СРОК
Суд — по месту вашего жительства или работодателя (ст. 29 ГПК)	Восстановить, взыскать зарплату за прогул и моральный вред. Госпошлины нет (ст. 393 ТК)	1 месяц со дня вручения приказа или выдачи трудовой книжки. Остальные споры — 3 месяца (ст. 392)
Трудовая инспекция — через Госуслуги или онлайнинспекция.рф	Предостережение, предписание, штраф. Не восстанавливает	Ответ — 30 дней (закон № 59-ФЗ)
Прокуратура района	Проверка, представление, материалы для уголовного дела	Ответ — 30 дней

Что проверить в увольнении по сокращению

- ✗ Предупредили позже чем за 2 месяца** СТ. 180 ТК
Уведомление — под подпись, не позднее чем за 2 месяца до увольнения.
- ✗ Не предложили все вакансии** СТ. 81, 180 ТК
Включая нижестоящие и нижеоплачиваемые, которые вы можете занимать по квалификации и здоровью. Объявление о вакансии на сайте — доказательство.
- ✗ Не учли преимущественное право** СТ. 179 ТК
Оставляют работников с более высокой квалификацией и производительностью.
- ! Если вы в профсоюзе** СТ. 82 ТК
Работодатель должен был уведомить профсоюз и учесть его мнение.

Признаки возрастной дискриминации

✓ Слова руководителя

СТ. 3 ТК

«Пора на пенсию», «набираем молодых» — запишите дату, свидетелей, сохраните переписку.

✓ Вакансия «до 40 лет»

СТ. 13.11.1 КОАП

Возрастные ограничения в объявлении запрещены. Сделайте скриншот с адресом страницы и датой.

✓ Сокращают только старших

СТ. 3 ТК

Список уволенных за полгода с возрастом — попросите прокуратуру истребовать его у работодателя.

Вам до пенсии меньше 5 лет? Необоснованное увольнение или отказ в приёме из-за предпенсионного возраста — преступление (ст. 144.1 УК). Заявление — в прокуратуру или Следственный комитет.

Жалоба в трудовую инспекцию

В Государственную инспекцию труда в

от _____ (ФИО), адрес
_____, телефон _____

Жалоба на нарушение трудовых прав

С _____ я работал(а) в _____ (наименование, ИНН, адрес) в должности _____.
Приказом № _____ от _____ уволен(а) по п. 2 ч. 1 ст. 81 ТК РФ. Мне ____ лет.

Нарушения: _____ (уведомили _____ — менее чем за 2 месяца; не предложены вакансии _____; не учтено преимущественное право). Признаки дискриминации по возрасту (ст. 3 ТК РФ): _____.

Прошу провести проверку, выдать работодателю предписание и привлечь виновных к ответственности по ст. 5.27 и 5.62 КоАП РФ. Прошу не сообщать работодателю, что проверка проводится по моей жалобе (ст. 358.1 ТК РФ).

Приложения: копии трудового договора, уведомления, приказа об увольнении, скриншот вакансии.

Дата _____

Подпись _____

Что просить в суде

1 Признать увольнение незаконным и восстановить

С даты увольнения (ст. 394 ТК).

2 Средний заработок за вынужденный прогул

По день решения. Считают по фактически отработанным дням за 12 месяцев до увольнения — попросите у работодателя справку о среднем заработке.

3 Моральный вред

Ст. 237 ТК. Опишите конкретно: потеря дохода, лечение, справки.

4 Или вместо восстановления — сменить формулировку

На «по собственному желанию» — по вашему желанию, если возвращаться не хотите (ч. 4 ст. 394).

Чего не делать

- ✗ Не ждите ответа инспекции, чтобы подать иск: месяц идёт.
- ✗ Не подписывайте «по соглашению сторон» или «по собственному», если не хотите уходить.
- ✗ Не пишите в жалобе эмоции — только даты, документы, свидетелей.

КОДОВОЕ СЛОВО

ПРАВОСУДИЕ2025

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

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

Сократили перед пенсией или отказали из-за возраста? Пришлите в Telegram **@labpravabot** фото уведомления и приказа — скажем, где нарушили процедуру и сколько дней осталось на иск.

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**.