

ДОЛГИ И БАНКРОТСТВО · КОНТРОЛЬ РАСХОДОВ

Наличные, карта, кредитка, СБП: как платить и не уйти в долги

Закон № 353-ФЗ ст. 5, 6 · Закон № 161-ФЗ ст. 9 · Закон № 259-ФЗ ст. 14 · ГК РФ ст. 1102 · Закон № 229-ФЗ ст. 99, 101 ·
Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

У каждого способа оплаты свои риски и своя защита по закону. Таблица — что выбрать для каких трат. Ниже — порядок, если денег на все платежи уже не хватает.

Способы оплаты

СПОСОБ	ДЛЯ ЧЕГО	РИСК И ЗАЩИТА
Наличные	Повседневные траты с недельным лимитом	Видно, сколько осталось. Нет истории — пропажу не вернёте
Дебетовая карта	Регулярные и крупные платежи, автоплатежи	Списание без вашего согласия — сообщите банку не позднее следующего дня, и он обязан рассмотреть возврат (ст. 9 161-ФЗ)
Кредитная карта	Только покупки, которые закроете в льготный период	После льготного периода — проценты. Полная стоимость кредита ограничена законом (ст. 6 353-ФЗ)
СБП и QR	Переводы знакомым и оплата по QR в магазине	Ошибся номером — банк сам не вернёт. Требуйте с получателя как неосновательное обогащение (ст. 1102 ГК)
Криптовалюта	Не для оплаты	Платить ею за товары и услуги в России запрещено (ст. 14 закона № 259-ФЗ)

Как держать расходы под контролем

- 1 Две недели записывайте все траты**
Разделите на обязательные, переменные и спонтанные.
- 2 Три счёта**
Основной — зарплата и обязательные платежи. Расходный — повседневное с лимитом. Накопительный — без карты, чтобы не тратить быстро.
- 3 Правило 24 часов**
Незапланированную покупку дороже 1 000 ₽ откладывайте на сутки.
- 4 Лимиты и уведомления в приложении банка**
Включите оповещения о каждом списании — так раньше заметите и мошенников.

Денег на все платежи не хватает

✓ Сначала — жильё, алименты, налоги

ПРИОРИТЕТ

По ним быстрее всего наступают последствия: пени, приставы, ограничения на выезд.

✓ Неполный платёж по кредиту идёт сначала на просроченные проценты

Ч. 20 СТ. 5 353-ФЗ

Потом — просроченный основной долг, неустойка, текущие проценты и долг. Звоните в банк до просрочки: спросите о кредитных каникулах и реструктуризации.

✓ Неустойка ограничена

Ч. 21 СТ. 5 353-ФЗ

По потребительскому кредиту — не больше 20 % годовых, если проценты на долг продолжают начисляться.

✓ Прожиточный минимум на счёте сохраняют

СТ. 99, 101 229-ФЗ

По заявлению приставу. Пособия на детей и ряд других выплат взыскивать нельзя совсем.

Не берите новый кредит или микрозайм, чтобы закрыть старый. Долг растёт быстрее дохода. Если платежи больше половины дохода, посчитайте, подходит ли списание долгов через банкротство.

Чего не делать

- ✗ Не снимайте наличные с кредитной карты: льготный период на это обычно не действует и берут комиссию.
- ✗ Не переводите по СБП людям, которых не знаете, по их просьбе.
- ✗ Не оплачивайте покупки криптовалютой.

КОДОВОЕ СЛОВО

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

приоритет

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

Платежи уже не сходятся с доходом? Напишите в Telegram @labpravabot, сколько должны, кому и какой доход, — скажем, что платить первым и подходит ли вам списание долгов.

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.