

ОБЩЕЕ · ЗАЩИТА ОТ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация на работе и в услугах: как зафиксировать и защититься

Конституция РФ ст. 19 · ТК РФ ст. 3, 64, 237, 391–393 · КоАП РФ ст. 5.62, 28.4 · ГПК РФ ст. 55, 77 · ГК РФ ст. 151 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Дискриминация — это ограничение прав из-за обстоятельств, не связанных с делом: пол, возраст, национальность, язык, происхождение, место жительства, отношение к религии и другие (ст. 19 Конституции, ст. 3 ТК). Сначала соберите доказательства, потом выберите путь: прокуратура, суд или оба сразу.

Сразу: соберите доказательства

- 1 Записывайте разговоры, в которых участвуете**
Аудио- и видеозаписи — доказательства в суде (ст. 55, 77 ГПК). Назовите в начале дату, место и собеседника.
- 2 Сохраняйте переписку**
Скриншоты с датой и именем отправителя, текст вакансии или объявления, ответ отдела кадров.
- 3 Требуйте письменную причину отказа**
Отказали в приёме на работу — работодатель обязан в 7 рабочих дней сообщить причину письменно, если вы этого потребуете (ст. 64 ТК).
- 4 Найдите свидетелей**
Запишите имена и телефоны тех, кто видел и слышал.

Куда обращаться

- ✓ **Прокуратура**
Дело о дискриминации возбуждает прокурор. Штраф для организации — до 100 000 ₽. Подайте заявление с доказательствами.

СТ. 5.62, 28.4 КОАП

- ✓ **Трудовая инспекция**
Если дискриминация на работе: неравная оплата, отказ в приёме, переводе, повышении.

СТ. 3 ТК

✓ Суд

СТ. 3, 391 ТК

Восстановить права, взыскать неполученный заработок и компенсацию морального вреда (ст. 237 ТК, ст. 151 ГК). Работник по трудовому спору госпошлину не платит.

Сроки на суд по трудовым спорам. 3 месяца со дня, когда узнали о нарушении. По увольнению — 1 месяц со дня, когда получили приказ или трудовую книжку (ст. 392 ТК). Жалоба в прокуратуру или инспекцию срок не останавливает.

Что писать в заявлении

- Кто, когда и где ограничил ваши права.
- Из-за чего, по-вашему: фраза, требование в вакансии, разница с другими сотрудниками.
- Чем подтверждаете: запись, переписка, свидетели, письменный отказ.
- Чего просите: проверить и привлечь по ст. 5.62 КоАП, восстановить права.

Чего не делать

- ✗ Не подписывайте под давлением заявление «по собственному» или дополнительное соглашение.
- ✗ Не ждите ответа прокуратуры, если срок на суд заканчивается: подавайте иск параллельно.
- ✗ Не выкладывайте записи в сеть до суда — это может создать встречный иск.

кодовое слово

равноправие

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

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

Отказали в работе или услуге из-за пола, возраста, национальности? Напишите в Telegram @labpravabot, что произошло и когда, приложите отказ или переписку — скажем, куда подавать и какой срок уже идёт.

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.