

ЛИЧНЫЕ ФИНАНСЫ · БЮДЖЕТ

10 утечек, которые съедают бюджет, и как их закрыть

ГК РФ ст. 782 · Закон РФ «О защите прав потребителей» ст. 16, 32 · Закон № 353-ФЗ о потребительском кредите ст. 5 · Закон № 218-ФЗ о кредитных историях · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Пройдите по десяти пунктам и выпишите свои суммы за прошлый месяц — из выписки по карте, а не по памяти. Цифры — ориентир для большого города.

Десять утечек

УТЕЧКА	СКОЛЬКО УХОДИТ В МЕСЯЦ	ЧТО СДЕЛАТЬ
Кофе и перекусы на вынос	3 000–9 000 ₽	Термос и еда из дома в рабочие дни
Подписки, которыми не пользуетесь	200–1 500 ₽ за каждую	Раз в квартал — ревизия списаний в выписке
Покупки у кассы	500–1 500 ₽	В магазин — со списком
Доставка еды «по привычке»	4 000–8 000 ₽	Готовить про запас на 2–3 дня
Проценты и неустойка по кредитке	от 500 ₽	Гасить долг до конца льготного периода
Платные опции банка	до 300 ₽	Отключить СМС-пакет и платное обслуживание
Испорченные продукты	2 000–4 000 ₽	Меню на неделю и покупки по нему
Такси вместо транспорта	3 000–8 000 ₽	Такси — только когда без него никак
Переплата за марку	до 20–50 % цены	Сравнивать с аналогами
Лотереи, ставки, донаты	500–5 000 ₽	Лимит в месяц, отдельная карта

Закроете пять утечек — это 5 000–15 000 ₽ в месяц, 60–180 тыс. ₽ в год.

Что можно вернуть или отключить по закону

✓ Подписка на сервис

СТ. 32 ЗОЗПП, СТ. 782 ГК

Отказаться от услуги можно в любой момент. Исполнитель вправе удерживать только фактические расходы. Отключите автопродление в настройках сервиса и отвяжите карту.

✓ Услуга банка, которую не заказывали

СТ. 16 ЗОЗПП

Дополнительные платные услуги — только с вашего согласия. Если согласия не было, напишите в банк требование отключить и вернуть деньги. Нет ответа — жалоба в Банк России через интернет-приёмную.

✓ Неустойка по кредитке

Ч. 21 СТ. 5 353-ФЗ

Закон ограничивает её размер. Проверьте расчёт в выписке, если сумма выглядит завышенной.

✓ Самозапрет на кредиты

218-ФЗ

Ставится через Госуслуги. Защищает от займов «по импульсу» и от мошенников, которые оформляют кредит на вас. Снять запрет можно в любой момент.

Как провести ревизию за вечер

1 Выписка за 3 месяца

Из приложения банка, по всем картам.

2 Пометить повторяющиеся списания

Одна и та же сумма раз в месяц — почти всегда подписка.

3 Отключить ненужное и поставить лимиты

Подписку — в самом сервисе. На кафе, доставку и такси — лимит в месяц в приложении банка.

Чего не делать

- ✗ Не берите микрозаймы до зарплаты: переплата больше, чем по любой утечке из списка.
- ✗ Не пропускайте платёж по кредитке «на пару дней»: неустойка и проценты начислятся, просрочка попадёт в кредитную историю.

КОДОВОЕ СЛОВО

утечка2025

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

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

Банк списывает за услуги, которых вы не заказывали? Напишите в Telegram @labpravabot, что и сколько списали, — скажем, как отказаться и вернуть деньги.

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.