Как узнать свой стаж и пенсионные коэффициенты?  
Минтруд объясняет  
  
Ничего сложного! Все данные хранятся в электронном документе под названием индивидуальный лицевой счет (ИЛС) в Социальном фонде России. Запросить выписку из своего ИЛС можно онлайн или лично.  
  
📲 Как получить выписку онлайн:  
  
🔹 Перейдите на Госуслуги по ссылке ([https://clck.ru/Yu2nh](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fclck.ru%2FYu2nh&post=-208755319_1438&cc_key=)) и нажмите кнопку «Получить выписку». Данные загрузятся автоматически, электронный документ придёт в личный кабинет в течение дня.  
  
🔹 В личном кабинете на сайте Социального фонда России ([https://sfr.gov.ru/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fsfr.gov.ru%2F&post=-208755319_1438&cc_key=)) закажите «Справку о состоянии индивидуального лицевого счета». Справка придет в личный кабинет или на электронную почту.  
  
🖇 Если нужна бумажная выписка:  
  
🔹 Можно лично обратиться в любое отделение Социального фонда или МФЦ.  
  
🔹Можно получить выписку почтой — для этого направить письмо в любое отделение Социального фонда.  
  
[#минтрудобъясняет](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B1%D1%8A%D1%8F%D1%81%D0%BD%D1%8F%D0%B5%D1%82) [#стаж](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B6) [#пенсионныйстаж](https://vk.com/feed?section=search&q=%23%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B6)

