Изучите и актуализируйте свой пенсионный счет  
  
К назначению страховой пенсии по старости нужно готовиться заблаговременно. Лучший способ - регулярный контроль состояния своего индивидуального лицевого счета (ИЛС) на протяжении всей трудовой деятельности с первых её лет. Поэтому начинать подготовку к пенсии нужно именно с его изучения. Вы будете знать всё о своих пенсионных правах: сколько заработали стажа и пенсионных коэффициентов. Это те параметры, от которых зависит право на страховую пенсию по старости и её размер.  
  
Изучение ИЛС поможет вовремя принять меры, если какие-то периоды трудовой деятельности не учтены. Например, работодатель не представил за вас отчетность. Отсутствие на ИЛС каких-либо сведений можно восполнить. Для этого нужно обратиться к работодателю или принести в клиентскую службу ПФР трудовую книжку и справки, подтверждающие трудовую деятельность в отсутствующие периоды. Если в трудовой книжке есть неточности или не записаны какие-либо периоды, а также утеряны справки, специалисты ПФР окажут будущим пенсионерам содействие в восстановлении документов и самостоятельно направят запросы в соответствующие организации.  
  
Наша общая задача – зафиксировать пенсионные права в полном объеме и не потерять время, назначив пенсию в срок, установленный законодательством.  
  
Изучать ИЛС можно даже, не выходя из дома, дистанционно, в личном кабинете гражданина на сайте ПФР, портале госуслуг и мобильном приложении «ПФР. Электронные сервисы». Для этого нужно заказать справку (выписку) о состоянии индивидуального лицевого счета.  
  
За информацией можно также обратиться в клиентскую службу ПФР, заполнив заявление в личном кабинете на сайте ПФР или в мобильном приложении при помощи сервиса «Заказать справку». Получить выписку можно и у своего работодателя, и в банке. ⠀  
  
Если для получения услуг требуется посетить территориальный орган Пенсионного фонда, можно воспользоваться сервисом предварительной записи на сайте [www.pfrf.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.pfrf.ru&post=-177414594_5114&cc_key=). Он доступен в открытой части сайта Пенсионного фонда и не требует входа в личный кабинет. Сервис также позволяет перенести или отменить запись.  
  
Записаться на прием к специалистам и получить консультацию можно по телефонам «горячей линии», указанным на официальном сайте ПФР во вкладке «Контакты региона».