

# Důchodové pojištění: náhradní doby



**ombudsman**  
veřejný ochránce práv



**dětský ombudsman**  
ochránce práv dětí

**Abyste v budoucnu dostali důchod**, potřebujete určitou dobu důchodového pojištění. Kromě doby zaměstnání nebo podnikání se počítají i některé jiné doby – náhradní doby. Popíšeme, které to jsou a jak se započítají pro získání důchodu. Vysvětlíme, jak zjistíte, které doby už u Vás Česká správa sociálního zabezpečení eviduje, a popíšeme, kdy a jak sami můžete prokázat, že jste určitou dobu získali. Uvedeme, jak náhradní doby ovlivní výši Vašeho důchodu.

**Pokud už důchod máte**, mohla při rozhodování o něm platit jiná pravidla.

Letáky ombudsmana najdete na [ochrance.cz](https://ochrance.cz) v části [Nevím si rady se svou životní situací](#).

## Co je náhradní doba důchodového pojištění?

Náhradní doba důchodového pojištění je **doba, která se započítá** do doby potřebné pro získání důchodu, přestože **nevyděláváte, a proto neplatíte pojistné**.

Náhradní dobu ale musíte získat v České republice a současně musíte mít alespoň jeden rok příspěvkové doby pojištění (i přerušovaně), tedy doby získané v zaměstnání nebo při podnikání.

Mezi náhradní doby patří doba, kdy jste

- [byli evidováni na úřadu práce jako uchazeči o zaměstnání](#),
- [pečovali o dítě do 4 let věku](#),
- [pečovali o osobu závislou na péči](#),
- [studovali](#),
- [vykonávali vojenskou službu](#) nebo [civilní službu](#),
- [pobírali invalidní důchod pro invaliditu III. stupně](#) nebo
- [pobírali nemocenské dávky po skončení výdělečné činnosti](#).

Podrobnosti vysvětlíme.

## Jsem evidován/a na úřadu práce

Doba evidence na úřadu práce se pro získání důchodu **někdy** počítá **plně**, jindy **vůbec** a někdy se krátí na **80 %**.

**Plně** se započítá **doba, kdy jste měli**

- **podporu v nezaměstnanosti** nebo při rekvalifikaci nebo
- **odstupné**, odbytné či odchodné.

Jinak (když jste tyto příjmy **neměli**) záleží na tom,

- **kdy** jste byli v evidenci (změna pravidel od 1. 1. 1996),
- **jak dlouho** a
- **kolik Vám při tom bylo let** (pokud Vám bylo 55 let a více, počítá se delší doba).

Pravidla shrnuje tabulka (doba, kdy jste neměli podporu, odstupné, odbytné či odchodné):

**Kdy jsem byl/a v evidenci úřadu práce?**

<b>do 31. 12. 1995</b>	<b>od 1. 1. 1996</b> záleží na věku v době evidence
počítá se <b>celá doba</b>	<b>Bylo mi 55 let a více?</b> → ne → počítá se <b>1 rok</b> → ano → počítají se <b>3 roky</b> <b>Celkem se ale započtou nanejvýš 3 roky</b> a započítá se <b>doba nejbližší dni vzniku nároku na důchod.</b>

Tyto započítané doby se ale **krátí na 80 %**.

**Příklad:** Paní Eva se narodila 24. 5. 1957. V evidenci úřadu práce byla od 1. 6. 2010 do 24. 1. 2015, kdy odešla do předčasného starobního důchodu. Podporu v nezaměstnanosti měla první půlrok. Jak se jí tato doba započítá pro získání důchodu?

			<b>55 let</b>	<b>důchod</b>
	1. 6. 2010	1. 12. 2010	24. 1. 2012	24. 5. 2012
	<b>půl roku</b> podpora v nezaměstnanosti 100 %	asi rok a 2 měsíce 0 %	<b>celkem 3 roky</b> před důchodem z toho <i>4 měsíce před 55. narozeninami</i> 80 %	24. 1. 2015

Paní Evě se započítá plně (100 %) doba evidence na úřadu práce, kdy pobírala podporu v nezaměstnanosti, a 80 % z celkem tří let před přiznáním důchodu (z toho 4 měsíce před 55. narozeninami). Asi rok a 2 měsíce se nezapočítají vůbec (0 %).

## Pečuji o dítě

Pro získání důchodu se **plně** započte doba, kdy osobně **pečujete o dítě do 4 let věku**.

**Nezáleží**, na tom jestli

- jste žena nebo muž,
- pobíráte rodičovský příspěvek,
- jste evidováni na úřadu práce.

**Totéž období se ale počítá jen jednomu člověku**, i kdyby o dítě osobně pečovalo víc lidí.

O dítě nemusíte pečovat neustále. **Dítě může chodit do jeslí, mateřské školy či dětské skupiny.**

## Pečuji o osobu závislou na péči jiné osoby

Pro získání důchodu se **plně** započte doba, kdy **pečujete o**

- **dítě mladší 10 let**, které je podle úřadů **závislé na pomoci** druhých v **I. stupni a vyšším**, nebo
- jiného **člověka**, který je podle úřadů **závislý na pomoci** druhých ve **II. stupni a vyšším**.

**Současně** musíte

- být **blízkou osobou**, konkrétně manžel/ka, příbuzní v přímé řadě (děti, včetně osvojených a převzatých do péče, vnoučata, rodiče, prarodiče), bratr/sestra, zeť/snacha nebo manžel/ka rodiče kteréhokoliv z manželů, **nebo**
- **žít ve společné domácnosti**.

**Totéž období se počítá jen jednomu člověku**, i kdyby pečovalo víc lidí.

## Studuji

Pro získání **starobního** důchodu se doba studia **někdy** počítá **plně**, jindy **vůbec** a někdy se krátí na **80 %**.

**Záleží na tom,**

- **kdy** jste studovali a
- **kolik Vám při tom bylo let.**

Pravidla shrnuje tabulka:

do 31. 12. 1995		od 1. 1. 1996 do 31. 12. 2009		od 1. 1. 2010
do 18 let	18 let a víc	do 18 let	18 let a víc	nezapočte se = 0 %
započte se vše = 100 %	započte se jen prvních <b>6 let</b> a krátí se na <b>80 %</b>	nezapočte se = 0 %	započte se jen prvních <b>6 let</b> a krátí se na <b>80 %</b>	
Započtou se i prázdniny po maturitě a vysoké škole.		Započte se i měsíc, ve kterém jste složili závěrečnou zkoušku a následující měsíc.		



Lidem, u nichž **vznikla invalidita před 28. rokem věku**, se pro nárok na **invalidní důchod** plně započítá **doba studia do 18. roku věku**.

Vždy (pro starobní i invalidní důchod) se počítá **až doba studia po ukončení povinné školní docházky** (od roku 1990 je to devět školních roků, ale dřív to bylo jinak).

**Příklad:** Paní Monika se narodila 25. 4. 1978. Od 1. 9. 1993 do 30. 6. 1997 studovala na střední škole a pak ještě na dvou vysokých školách až do 3. 7. 2005. Jak se jí tato doba započítá pro získání důchodu?

18 let		6 let studia po 18. roku		konec studia	
1. 9. 1993	1. 1. 1996	25. 4. 1996	30. 6. 1997	25. 4. 2002	3. 7. 2005
střední škola		vysoká škola			
100 %	0 %	80 %	80 %	0 %	

Paní Monice se započítá plně (100 %) doba studia na střední škole, ale jen do 31. prosince 1995, a také 80 % šesti let studia na střední a vysoké škole po 18. narozeninách. Nezapočítají se (0 %) necelé 4 měsíce studia na střední škole od 1. ledna 1996 do 18 let a doba studia na vysoké škole, která přesáhla 6 let studia po 18. narozeninách. Prázdniny po střední škole se také započtou jako doba studia, protože paní Monika bez přerušení pokračovala studiem na vysoké škole.

## Byl jsem na vojně

Pokud nejste voják z povolání, pro získání důchodu se **plně** započítá doba **vojenské služby vykonané do 30. 6. 2016**.

## Byl jsem v civilní službě

Pro získání důchodu se započítá **80 % doby civilní služby vykonané do 31. 12. 2004**. (Pak byla civilní služba zrušena, stejně jako povinná základní vojenská služba.)

## Mám invalidní důchod pro invaliditu III. stupně

Pro získání důchodu se **plně** započítá jen doba, kdy jste pobírali **důchod pro invaliditu III. stupně** (dříve plný invalidní důchod).

**Nezapočítá se doba**, kdy úřady uznaly, že máte

- **invaliditu III. stupně, ale neměli jste důchod** (neměli jste dostatečnou dobu pojištění), nebo
- **invaliditu I. nebo II. stupně** (nezáleží na tom, jestli jste dostali důchod, nebo ne).

Pokud jste při invaliditě I. nebo II. stupně byli **evidováni na úřadu práce**, použijí se výše popsaná [pravidla pro evidenci na úřadu práce](#).

## Jsem na nemocenské po skončení výdělečné činnosti

Pro získání důchodu se započítá 80 % **doby po skončení Vaší výdělečné činnosti**, za kterou jste si platili nemocenské pojištění, pokud

- **onemocníte** (lékař uzná, že **nejste dočasně schopni práce**)
  - v době výdělečné činnosti nebo v takzvané ochranné lhůtě po jejím skončení a
  - dočasnou pracovní neschopnost jste si nepřivodili úmyslně, nebo
- Vám byla **nařízena karanténa** v době výdělečné činnosti nebo ochranné lhůtě po jejím skončení, nebo
- jste **pobírali některou z dalších dávek nemocenského pojištění** (ošetřovné, dlouhodobé ošetřovné, otcovská – dávka otcovské poporodní péče, peněžitá pomoc v mateřství v období před porodem).

**Ochranná lhůta** je 7 dnů. Pokud jste byli nemocensky pojištěni méně než 7 dnů, trvá ochranná lhůta tolik dnů, kolik trvalo pojištění.

## Kdy a jak mám úřadům prokázat náhradní dobu pojištění?

**1** Některé doby **nemusíte prokazovat**. ČSSZ je eviduje sama. To se týká doby, kdy jste

- pobírali *invalidní důchod pro invaliditu III. stupně*,
- pobírali *nemocenské dávky* nebo
- *pečovali o osobu závislou na péči jiné osoby*, pokud jste již okresní správu sociálního zabezpečení požádali o rozhodnutí o době a rozsahu péče (po skončení péče před podáním žádosti o důchod); pokud ne, podívejte se na bod **3**.

**2** Některé doby budete muset **prokázat, jen když zjistíte, že je ČSSZ neeviduje**.

To se týká doby *evidence na úřadu práce*, kterou prokážete tak, že

- ČSSZ sami předložíte potvrzení úřadu práce o vedení v evidenci úřadu práce nebo
- ČSSZ požádáte, aby si sama ověřila informaci o době vedení v evidenci úřadu práce.

### 3 Některé doby ČSSZ **prokazujete sami nejpozději při podání žádosti o důchod.**

Někdy ale můžete ČSSZ požádat, aby si doklady vyžádala sama. Vysvětlíme.

Kterou dobu prokazují?	Co k tomu potřebují?
<i>osobní péče o dítě do 4 let</i>	→ čestné prohlášení a rodný list dítěte muž, který pečoval o dítě do 30. 6. 2007, dobu prokazuje rozhodnutím okresní správy sociálního zabezpečení o době a rozsahu péče (Tato doba se prokazuje až při podání žádosti, ne dříve.)
<i>péče o osobu závislou na péči jiné osoby</i>	→ při podání žádosti o důchod požádáte okresní správu sociálního zabezpečení o rozhodnutí o době a rozsahu péče
<i>studium</i>	→ potvrzení o studiu vydané školou, výuční list, vysvědčení, vysokoškolský diplom či index
<i>vojenská služba</i>	→ potvrzení o vojenské službě (vydá Vám ho krajské vojenské ředitelství), nebo vojenská knížka
<i>civilní služba</i>	→ potvrzení o vykonání civilní služby, které Vám na žádost (na formuláři) vydá Ministerstvo práce a sociálních věcí

Pokud **nemáte doklady k prokázání studia, vojenské služby nebo civilní služby**, nemusíte je shánět. ČSSZ si potvrzení vyžádá sama, pokud v žádosti o důchod uvedete některou z těchto dob a sdělíte, kdy jste ji získali a kde (kdy a kde jste studovali, byli na vojně nebo v civilní službě).

### Jak zjistím, které doby pojištění ČSSZ eviduje (má u mě zapsané)?

**Kdykoliv můžete zdarma nahlédnout do přehledu dob pojištění on-line** na ePortálu České správy sociálního zabezpečení (ČSSZ), pokud máte datovou schránku. Také se do ePortálu můžete přihlásit např. přes eObčanku nebo bankovní identitu ([eportal.cssz.cz](http://eportal.cssz.cz) → [Online služby pro pojištěnce](#) → [Přehled dob důchodového pojištění](#)).

Jednou za kalendářní rok můžete ČSSZ **požádat o informativní osobní list důchodového pojištění**. Za žádost se neplatí. ČSSZ Vám tento dokument pošle do 90 dnů.

**Až se přiblížíte důchodovému věku**, ČSSZ Vám tento dokument **sama pošle** jednou za rok.

### Jsou v přehledu a informativním listu všechny doby pojištění?

Některé náhradní doby **nejsou** v přehledu nebo informativním listu, protože se podle zákona **nemusejí průběžně předávat ČSSZ** (například doba studia, vojenské a civilní služby nebo péče o dítě do 4 let věku) **a dokládáte je sami nejpozději při podání žádosti o důchod.**

### Započítá ČSSZ do důchodu všechny zapsané doby?

ČSSZ **někdy nezapočítá** všechny doby, i když je zapsala podle dokladů, které dostala. To se týká především doby evidence na úřadu práce (více v části [Jsem evidován/a na úřadu práce](#)).

**Až požádáte o důchod**, zpracuje ČSSZ **osobní list důchodového pojištění**. Dostanete ho společně s rozhodnutím o důchodu. Jen tento doklad obsahuje skutečně započtené doby pojištění.

## Jak náhradní doba ovlivní výši mého důchodu?

Výše důchodu závisí na průměrné výši Vašich výdělků a počtu získaných let důchodového pojištění.

Pokud jste v náhradní době **nevydělávali**, ČSSZ tuto dobu **nezapočítá** při určení průměrného měsíčního výdělku. **Náhradní doba proto nesnižuje Váš průměrný měsíční výdělek, a tím důchod.**

Zároveň se náhradní doba **započítá do celkové doby důchodového pojištění** (někdy jen 80 %), což Váš důchod zvýší.

## Kde mohu zjistit víc o náhradních dobách pojištění?

- Podívejte se do našeho **letáku** [Jak se připravit na důchod](#).
- Poslechněte si **podcast** Na kávu s ombudsmanem – díl [Jak se připravit na důchod](#), [Doba pojištění a mýty a omyly s ní spojené](#) a [Péče o dítě a osobu závislou na péči](#).
- Běžte se **poradit** na okresní správu sociálního zabezpečení (v Praze na Pražskou správu sociálního zabezpečení, v Brně na Městskou správu sociálního zabezpečení).
- Zavolejte na **call centrum** České správy sociálního zabezpečení: (+420) 800 050 248.
- Podívejte se na **web** České správy sociálního zabezpečení [www.cssz.cz](http://www.cssz.cz).