



*Наступил сезон приведения себя в форму перед летними отпусками и активного занятия любительским спортом. Несмотря на то что обычные граждане не ставят мировые рекорды в городских забегах и уличных играх, они так же, как и профессиональные спортсмены, рискуют получить травмы. Компания «СОГАЗ» подготовила памятку о специфике травм в популярных видах спорта.*

По данным исследований, самыми травматичными являются боевые виды спорта, в число которых входят бокс, единоборства, вольная и греко-римская борьба. Чаще всего борцы и боксеры рискуют получить ссадины и ушибы, но есть немалая вероятность более серьезного ущерба здоровью – повреждений мышц и связок, ран, переломов, сотрясения мозга. На второй позиции находятся экстремальные зимние виды спорта – сноуборд и горные лыжи. Самые распространенные травмы на горнолыжных склонах – растяжения, переломы и ушибы, чаще всего страдают колени и плечи спортсменов, есть риск черепно-мозговых травм. Третье место занимает любимый россиянами хоккей, которым на крытых стадионах занимаются круглый год. Быстрая и агрессивная игра на льду приводит к значительным повреждениям – хоккеисты часто получают рваные раны, растяжения связок, ушибы и переломы, а по локализации травм лидируют голова и лицо, и спортсменам часто диагностируют ко всему прочему сотрясение мозга.

В список самых травмоопасных видов спорта попали еще два контактных игровых вида спорта. На 4-ю позицию специалисты поставили футбол. Футболисты имеют самый высокий риск травмирования ног, особенно лодыжек и коленей, а падения могут привести и к травмам головы. На 5-м месте баскетбол, при занятиях которым ежегодно получает травму каждый 5-й спортсмен. Здесь также в первую очередь страдают ноги – баскетболистам приходится иметь дело с растяжениями связок голеностопа и лодыжек, повреждениями колена, нередко достается голове и лицу, а также кистям и пальцам спортсменов.

«Подобные исследования основаны на данных о профессиональных спортсменах, однако по травмоопасности любительский спорт не уступает спорту высоких достижений. Конечно, спортсмены-любители получают гораздо меньшую нагрузку, но они менее подготовлены физически и часто не обладают достаточной техникой, что становится причиной травм и повреждений, – отмечает заместитель директора по

урегулированию убытков и сопровождению программ личного страхования ОАО «СОГАЗ» Ольга Пак. – Защитить свое здоровье, в том числе при занятиях спортом, можно с помощью двух видов страхования – страхования от несчастных случаев и добровольного медицинского страхования. С полисом ДМС можно рассчитывать на качественное медобслуживание, а по полису страхования от несчастного случая осуществляется страховая выплата, которая поможет возместить расходы на лечение и восстановление здоровья».

Любительский спорт в нашей стране получает все большее распространение: по информации ВЦИОМ за 2014 год, с той или иной периодичностью занимаются спортом 52% россиян, в 2006 году эта цифра составляла 44%. При этом о вероятных травмах и страховой защите своего здоровья задумываются немногие. Данные НАФИ показывают, что 47% населения страны вообще не пользуются страховыми услугами, а среди обладателей страховых полисов только 6% имеют страховку от несчастных случаев и 11% – полис ДМС.

«Страховка от несчастного случая стоит недорого и доступна каждому. Правда, нужно учесть, что занятия спортом повышают стоимость полиса. К самым дорогим относятся паркур, рафтинг и каякинг высоких категорий, серфинг, виндсерфинг и кайтинг, экстремальные виды спорта (банджи-джампинг и другие), а также авиационный и мотоспорт, альпинизм, санно-бобслейный и горнолыжный спорт, спортивная гимнастика и акробатика. Здесь действует простая логика: чем выше стоимость полиса, тем выше риски, а значит – тем более необходима страховая защита, – объясняет Ольга Пак. – Спорт – это активный образ жизни и отличная физическая форма, однако, к сожалению, никто не защищен от травм. И если страхование от несчастных случаев спортсменов-профессионалов давно стало общепринятой мировой практикой, то и тем, кто занимается им для собственного здоровья и удовольствия, не стоит пренебрегать страховой защитой».

Информация предоставлена компанией

Источник: [Википедия страхования](#) , 24.03.15