Warszawa, 24.07.2025

**Z głową na wakacjach – 5 nietypowych sportów letnich, które Polacy pokochali w tym roku**

**Co roku wakacje przynoszą nie tylko powrót do natury i aktywności fizycznej, ale także fascynację mniej oczywistymi formami letniego ruchu. Zamiast klasycznej siatkówki plażowej, badmintona czy joggingu, coraz więcej Polaków wybiera nietypowe sporty plenerowe, które zapewniają emocje, kontakt z przyrodą i oryginalne wspomnienia z wyjazdów.**

Trend jest widoczny zarówno na polskich jeziorach i plażach Bałtyku, jak i podczas zagranicznych wypraw. Ten entuzjazm do odkrywania nowych dyscyplin powinien iść jednak w parze z większą świadomością potrzeby ochrony zdrowia i bezpieczeństwa.

Poznaj 5 nietypowych sportów, które podbijają serca Polaków:

**1. Paddleboarding (SUP)**

Sport, który łączy relaks i równowagę. Pływanie na specjalnej dmuchanej desce (SUP) z wiosłem zyskuje coraz większą popularność nie tylko na Mazurach czy nad morzem, ale nawet na miejskich zbiornikach wodnych. To sport wywodzący się z Hawajów, ale dostępny dla niemal każdego. Jednak, jak przy każdej wodnej zabawie należy zachować szczególną ostrożność, zwłaszcza przy silnym wietrze lub zmiennych warunkach pogodowych.

**2. Slackline**

Spacer po sprężynującej taśmie rozwieszonej między drzewami staje się atrakcją wielu kempingów i obozów. Ćwiczy koncentrację, koordynację i cierpliwość, wymaga balansu ciałem i siły w nogach. Zaczyna się od szerokich taśm, a pierwsze próby to gwarancja dużej dawki śmiechu. Są zwolennicy pokonywania liny boso, ale można też w butach. Bardziej zaawansowani amatorzy tego sportu potrafią wykonywać na taśmie triki.

**3. Longboarding**

Choć przypomina deskorolkę, longboard daje większą stabilność i szybkość – deska jest dłuższa i szersza niż klasyczna. Dlatego mówi się, że stylem jazdy przypomina ruchy wykonywane przy surfowaniu, bardziej płynne. Skateboarding skupia się na trikach, ewolucjach i akrobacjach, podczas gdy longboarding kładzie nacisk na płynną jazdę, szybkość i pokonywanie dystansów. Stąd to świetny wybór np. na wakacyjną wycieczkę turystycznymi drogami.

**4.** **Wing foiling**

To absolutny hit wśród entuzjastów wodnych sportów z adrenaliną. To połączenie surfingu, kitesurfingu i hydrofoila, gdzie unosisz się nad wodą, trzymając specjalne skrzydło. Nowoczesne, efektowne – i wymagające, zarówno fizycznie, jak i technicznie. Sport ten jest dynamiczny i ekscytujący, oferując możliwość wykonywania tricków, ale też ścigania się.

**5. Joga akrobatyczna (AcroYoga)**

Coraz częściej widoczna w parkach i na plażach – wykonywana w parach lub grupach. To połączenie jogi, akrobatyki i elementów masażu tajskiego. Wprowadza elementy akrobatyczne, takie jak podnoszenie i utrzymywanie partnera w powietrzu, co wymaga siły, elastyczności i równowagi. Wygląda widowiskowo, ale wymaga asekuracji i doświadczenia.

**Nowe sporty = nowe ryzyka**

Wraz z rosnącym zainteresowaniem aktywnościami outdoorowymi, rośnie także liczba nietypowych urazów – od naciągnięć mięśni i skręceń, po poważniejsze kontuzje związane z upadkiem lub brakiem doświadczenia.

– *Obserwujemy, że Polacy coraz chętniej próbują sportów, które jeszcze kilka lat temu były niszowe. Swoje wakacje spędzają bardziej aktywnie. To pozytywna zmiana, ale warto pamiętać, że nowe formy ruchu to także nowe zagrożenia. Dlatego coraz więcej osób decyduje się na ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków – nie tylko podczas uprawiania sportów ekstremalnych, ale również w ramach zwykłego urlopu* – mówi Joanna Borowiec Product Manager Balcia.

**NW – elastyczne zabezpieczenie dla aktywnych**

Ubezpieczenie NW zyskuje popularność właśnie wśród osób, które wybierają wakacje z nutą adrenaliny. Elastyczna konstrukcja polisy pozwala objąć ochroną zarówno rekreacyjne sporty wodne, jak i mniej typowe aktywności, takie jak slackline czy longboarding. Ochrona może obejmować nie tylko koszty leczenia i rehabilitacji po urazie, ale także czasową niezdolność do pracy, pobyt w szpitalu czy trwałe uszczerbki na zdrowiu.

Co istotne, polisę można skonfigurować zdalnie – np. dzięki aplikacji Balcia, która pozwala nie tylko wykupić ubezpieczenie w kilka minut, ale również zgłosić ewentualną szkodę przez całą dobę, niezależnie od miejsca, w którym się znajdujemy.

**Sport z głową – czyli równowaga między pasją a rozwagą**

Moda na aktywność fizyczną to dobra wiadomość – dla zdrowia i samopoczucia. Jednak każda nowa pasja powinna iść w parze z odpowiedzialnością. Sporty sezonowe, choć ekscytujące, bywają zdradliwe, szczególnie dla początkujących. Warto więc wcześniej przygotować się technicznie, skorzystać z instruktażu i... zadbać o zabezpieczenie. Takie podejście daje nie tylko większy komfort, ale i święty spokój – niezależnie od tego, czy płyniemy, jedziemy na desce, idziemy po taśmie czy gimnastykujemy się na piasku.

**Kontakt dla mediów**

Alicja Kosmalska, 38PR&Content Communication: [alicja.kosmalska@38pr.pl](mailto:alicja.kosmalska@38pr.pl)

*Balcia Insurance SE to renomowany łotewski insurtech z wieloletnim doświadczeniem, który sukcesywnie zdobywa pozycję lidera na rynkach krajów bałtyckich. W 2016 roku marka przeszła rebranding i odeszła od nazwy BTA, pod którą była znana w Polsce i innych kluczowych krajach Unii Europejskiej. W 2020 roku firma wprowadziła nową strategię biznesową, pozycjonując się jako ubezpieczyciel skoncentrowany na nowoczesnych rozwiązaniach. Balcia prowadzi działania w Niemczech, Polsce, Francji i Wielkiej Brytanii, dostosowując się do współczesnych trendów. Marka inwestuje w rozwój kadrowy stale dążąc do wzmocnienia różnych działów i utrzymania dynamiki wzrostu organizacyjnego.*

*Więcej informacji na www.balcia.pl*