Warszawa, 7.08.2025

**Szczyt wakacyjnego luzu – jak unikać letnich kontuzji**

**Sierpień to punkt kulminacyjny wakacyjnych aktywności. Górskie szlaki, parki wodne i miejskie deptaki są pełne turystów, którzy czerpią radość z letniego ruchu. Wraz z rosnącą popularnością letnich aktywności na świeżym powietrzu, wzrasta również liczba... nieprzewidzianych urazów, które mogą skutecznie popsuć urlopowe plany.**

Beztroska atmosfera wakacji nie zwalnia nas z ostrożności, zwłaszcza podczas korzystania z atrakcji, które – choć z pozoru bezpieczne – mogą okazać się źródłem nieprzyjemnych kontuzji.

**Letnie aktywności z ukrytym ryzykiem**

Najwięcej urazów zdarza się w sierpniu? Oto „nieoczywiste” aktywności z podwyższonym ryzykiem:

**1. Hulajnogi elektryczne – wakacyjny środek transportu i... kontuzji**

Szybkie, wygodne i modne – hulajnogi elektryczne zawładnęły nadmorskimi promenadami i deptakami kurortów. Niestety, w szczycie sezonu rośnie liczba wypadków z ich udziałem. Najczęściej dochodzi do urazów nadgarstków, złamań obojczyka oraz urazów głowy – dlatego kask jest koniecznością. Pamiętajcie: nierówne chodniki, piasek na trasie i tłumy pieszych   
– wszystko to zwiększa ryzyko upadku.

**2. Wodne parki rozrywki**

Atrakcje wodne dla dzieci i dorosłych, które w sierpniu przeżywają oblężenie, bywają nie tylko źródłem zabawy, ale też... skręceń, stłuczeń czy bolesnych otarć – to najczęstsze „pamiątki” z takich zabaw. Kontuzję łatwo załapać w trakcie zjazdu na zjeżdżalni przy zderzeniu z innymi uczestnikami lub wokół basenu, gdzie poślizgnięcia i niekontrolowane upadki są codziennością.

**3. Trampoliny, dmuchane parki i festiwale z atrakcjami**

Podczas festiwali rodzinnych i wydarzeń plenerowych dominują dmuchane zamki, trampoliny, mobilne place zabaw i parki linowe. Urazy? Zwykle to zwichnięcia stawów skokowych i kolanowych, przy nieprawidłowym lądowaniu oraz urazy nadgarstków – często wynikające z braku asekuracji lub przeceniania własnych możliwości.

Warto też zwrócić uwagę czy na dmuchańcu bądź trampolinie nie znajduje się jednocześnie zbyt duża liczba dzieci.

**4. Górskie szlaki i trekking bez przygotowania**

Wysoka temperatura, nieodpowiednie obuwie i przecenienie własnej kondycji – to najczęstsze przyczyny urazów podczas letnich wędrówek. Zwichnięcia, urazy kolan i stawów to klasyka sierpniowych wypraw. Na szlaku, gdy wędrujemy w pełnym słońcu, ważne też jest odpowiednie nawodnienie, by nie doszło do przegrzania organizmu.

**Beztroska tak, ale z głową**

Wakacje to czas relaksu, ale również okres, gdy najczęściej dochodzi do tzw. prozaicznych urazów. Upadek z hulajnogi, poślizgnięcie się na dmuchańcu czy niegroźny z pozoru skręt kostki na górskim szlaku mogą skutecznie pokrzyżować plany urlopowe. Często wystarczy chwila nieuwagi, by zmienić beztroski dzień w problem zdrowotny i finansowy. Coraz więcej osób zdaje sobie sprawę, że rozsądek to także świadome zadbanie o siebie i swoich bliskich   
– również poprzez odpowiednie zabezpieczenie, bo odpowiedzialność zaczyna się od zdrowego rozsądku.

– *Latem każdy z nas pragnie maksymalnie korzystać z uroków wakacji, ale z naszych obserwacji wynika, że właśnie w sierpniu często dochodzi do urazów, których można byłoby łatwo uniknąć. Wystarczy chwila nieuwagi – i festiwalowa zabawa czy wycieczka może zakończyć się wizytą u lekarza* – mówi Joanna Borowiec Product Manager Balcia. – *Dlatego odpowiedzialność za siebie i bliskich to nie tylko ostrożność, ale też świadome zabezpieczenie się na wypadek nieprzewidzianych zdarzeń.*

**NW – cichy towarzysz wakacyjnych aktywności**

Choć nikt nie planuje kontuzji, coraz więcej Polaków dostrzega, że ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków (NW) jest formą zabezpieczenia, która pozwala uniknąć niepotrzebnego stresu i kosztów. NW od Balcia obejmuje nie tylko poważne urazy, ale również drobniejsze zdarzenia, które mogą pokrzyżować wakacyjne plany – od złamań i zwichnięć, po czasową niezdolność do pracy.

Rozwiązania takie jak NW od Balcia można dopasować do własnych aktywności – niezależnie od tego, czy planujemy rodzinny festyn, sportowe wyzwanie, czy spokojną wędrówkę. Ochrona działa także w przypadku sportów rekreacyjnych i sezonowych, a zakres polisy można dostosować elastycznie do swoich wakacyjnych planów.

**Szybko, mobilnie, bezpiecznie – Balcia App**

Wakacyjne przygody nie wymagają ciągłego bycia online, ale technologia może wspierać nas w momentach, gdy naprawdę jej potrzebujemy. Możemy mieć dosłownie bezpieczeństwo w kieszeni. Dzięki [aplikacji Balcia](https://www.balcia.pl/pl/app) możliwe jest szybkie zawarcie polisy NW już przed wyjazdem, a w razie konieczności – zgłoszenie szkody i uzyskanie wsparcia. Intuicyjny proces eliminuje zbędną biurokrację, pozwalając skupić się na tym, co najważniejsze – radości z wakacji   
– wszystko to z dowolnego miejsca, niezależnie od tego, czy jesteśmy na plaży, czy na górskim szlaku.

– *Letnie szaleństwa mogą być beztroskie, ale warto mieć w głowie, że pewnych sytuacji nie przewidzimy. Dlatego dobrze dobrana ochrona działa jak niewidzialny pas bezpieczeństwa   
– nie przeszkadza, a daje komfort i spokój* – podsumowuje Joanna Borowiec.

Dobre ubezpieczenie nie jest po to, by ograniczać spontaniczność, ale by pozwolić cieszyć się nią bez stresu. NW działa jak niewidzialna asekuracja – nie czujemy jej na co dzień, ale w sytuacji nieprzewidzianej daje poczucie bezpieczeństwa i realną pomoc.

**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*