Veľká Noc: Pozor alkohol za volantom, úrazy pri upratovaní či šibačke a prísun kalórií

Veľkonočné sviatky patria z hľadiska počtu poistných udalostí k tým pokojnejším v roku, aspoň čo sa týka škôd na motorových vozidlách. Podľa štatistiky UNIQA sa najmenej poistných udalostí na cestách stáva na Veľkonočnú nedeľu, kedy evidujeme každoročne zhruba o polovicu škôd menej ako na Veľkonočný pondelok, ktorý je sprevádzaný šibačkami a konzumáciou alkoholu. Aj tieto sviatky pripomíname niektoré poistné udalosti, ktoré sa stali počas Veľkej Noci ako aj rady, ako sa vyhnúť zbytočným škodám na zdraví či majetku.

Udalosti na cestách

UNIQA eviduje prípad staršieho manželského páru, ktorý sa počas sviatkov vybral autom na návštevu príbuzných. Za volantom sedela pani, ktorá bola tzv. sviatočná vodička**. Znie to až neuveriteľne, ale stres z dlhšej prestávky v šoférovaní zrejme spôsobil, že pani za jeden deň spôsobila 3 kolízie**. Najskôr narazila na ceste do zvodidiel, pokračovala v jazde, auto následne v priebehu dňa poškodila pri parkovaní a večer cestou domov v snahe vyhnúť sa zvieraťu na ceste skončila s autom v priekope. Posádka auta našťastie neutrpela zranenia, škodu na aute sme uhradili z havarijnej poistky.

Na Veľkonočný pondelok určite nezabudne vodič, ktorý si neustriehol hladinu alkoholu v krvi. **Po návrate zo šibačky sa snažil zaparkovať svoje auto na sídliskovom parkovisku, pričom poškodil naraz až 5 áut.** Privolaná policajná hliadka mu namerala v krvi 0,8 ‰ alkoholu. Škody na okolostojacich autách sa hradili z PZP vodiča. Keďže vodič sa dopustil hrubého porušenia svojich povinností, poisťovňa po ňom požadovala celú škodu zaplatiť. Poškodení tak boli síce obratom vo svojich nárokoch uspokojení, vodič pod vplyvom alkoholu však asi nebude na tento deň spomínať rád.

Pozor na alkohol za volantom

V domácnostiach sa zvykne v rámci výslužky ponúkať alkohol. Nezabúdajte, že ani po malom pohárikuu si nesmiete sadnúť za volant!
V prípade havárie poisťovňa vyplatí z PZP plnenie poškodeným, je však oprávnená od svojho klienta regresom vymáhať náhradu škody.
V prípade jazdy pod vplyvom alkoholu nesie dokonca zodpovednosť aj dospelý poškodený spolujazdec. Ak sa dokáže, že si vedome sadol do auta vodičovi pod vplyvom alkoholu, poisťovňa mu môže znížiť plnenie za poškodenie zdravia, prípadne vzniknuté zranenie. Za jazdu pod vplyvom alkoholu sa kráti plnenie aj v prípade škody vzniknutej na havarijne poistenom vozidle

Úrazy pri upratovaní

Podľa analýz UNIQA sa väčšina nahlásených úrazov stane práve v **domácnosti**. Najmä na jar a špeciálne pred veľkonočnými sviatkami ľudia zvyknú absolvovať doslova upratovací maratón, pričom úrazy pri upratovaní sú po zraneniach z rekreačného športu druhé najfrekventovanejšie. Najčastejšie ide o pošmyknutia, pády z rebríkov pri upratovaní či popáleniny pri varení. Úrazy, ktoré utrpíte doma či vonku, sú kryté v rámci úrazového alebo životného poistenia.

Mnohé zranenia sú dôsledkom pádov z vratkých stoličiek, starých rebríkov či iných improvizovaných podstavcov, na ktoré ľudia často vyskakujú len v ponožkách či papučiach. Medzi úrazmi prevládajú poranenia končatín – ide najmä o zlomeniny a otvorené rany, po nich nasledujú narazené rebrá a úrazy spodnej časti chrbtice.

Kuriózny prípad, ktorý skončil zraneniami, nám v minulom období nahlásil klient po jarných prácach na záhrade, ktoré chcel s rodinou ukončiť grilovačkou: *„Spadol som zo stromu rovno do kotla s vriacim gulášom a opálil som si ruku. Potom som asi ešte popálil nohu, keď som skočil pätou do pahreby.“*

Úrazy pri veľkonočnej šibačke

Niektorí z nás sú skalní zástancovia tradícií a bez šibania a oblievania dievčat si Veľkú Noc nevedia predstaviť. Pri naháňačkách spojených s týmto rituálom však nechtiac vznikajú úrazy.

UNIQA registruje v úrazovom poistení prípad dievčaťa, ktoré pri návšteve prvého šibača **utrpelo fraktúru zápästia, pretože sa snažilo utekať, ale zakoplo o prah domu.** Po chvíli sa priblížil ďalší šibač, ktorý bohužiaľ nevedel, že už je zranená a rozbehol sa za ňou. Dotyčná sa snažila opäť uniknúť, pri tom si ale bolestivo udrela koleno. Bola z toho pracovná neschopnosť rádovo niekoľko týždňov a doba liečenia úrazov si vyžiadala 3 mesiace.

Poistnú udalosť nahlásili rodičia dievčaťa zo stredného Slovenska. Šibači prišli obliať svoju spolužiačku, ktorú v kúpeľni hodili do vane a oblievali vedrom a pohármi vody. **Dievča sa v mokrej vani pošmyklo, pri páde si udrelo hlavu o vodovodnú batériu a nešťastný pád mal za následok zlomeninu predlaktia pravej ruky**. Dievča dostalo plnenie z úrazového pripoistenia, ktoré malo uzatvorené v rámci životnej poistky.

Temperamentní šibači z obce na severnom Slovensku spôsobili škodu na zariadení domácnosti svojim susedom. V rodinnom dome naháňali dievča, ktoré chceli vyšibať. **Naháňačka sa skončila rozbitým sklom na presklených dverách verandy, do ktorých dievča v snahe utiecť pred nimi zboku narazilo**. Dievča našťastie neutrpelo žiaden vážny úraz, rozbité sklo na dverách sa hradilo z poistky domácnosti.

Aj tieto prípady dokazujú, že mokrú podlahu po šibačoch sa snažte ihneď vysušiť. Vyhnete sa zbytočným úrazom ale aj zatečeniu vody do bytu suseda. Po oblievaní vo vani vždy skontrolujte, či ste uzatvorili vodovodné kohútiky.

Veľkonočná čokoládová „bomba“ na tridsať dní

Dva čokoládové zajace, 10 nugátových vajíčok, jeden šúľok marcipánu, keksíky, oblátkové rezy, želé cukríky a možno ešte dve čokoládové vajíčka – toto všetko sa zväčša nachádza vo veľkonočnej výslužke, ktorú si deti nosia domov. *„Ako lekár, však musím varovať“*, hovorí Dr. Peter Kritscher, lekár UNIQA Group. *„V podstate by sme denne nemali zjesť viac ako jednu porciu sladkostí, a to je približne 20 gramov. Podľa tohto výpočtu by nám mal veľkonočný zajačik vydržať na päť dní a celý cca 600 gramový veľkonočný balíček na celý mesiac.“*

Ak sa podrobnejšie pozrieme napr. na 100 gramového čokoládového zajačika, zistíme, že má viac ako 530 kalórií. To zodpovedá priemernému obedu – s tým rozdielom, že čokoládový zajac pozostáva takmer výlučne z cukru a tuku. *„V oboch prípadoch ide o látky, ktoré zaťažujú organizmus“*, hovorí Dr. Kritscher. *„Tuky vedú k priberaniu a spôsobujú problémy so srdcom a krvným obehom. A cukor spôsobuje nadváhu a často dokonca cukrovku.“* Najzdravšie z veľkonočného balíčka tak zostávajú prírodné (napr. aj natvrdo uvarené) vajíčka, ktoré sa ešte v niektorých regiónoch Slovenska ponúkajú šibačom ako súčasť výslužky. Tip od lekára UNIQA Group: *„Čím menej sladkého zjete, o to viac miesta budete mať pre potraviny bohaté na živiny ako je ovocie, zelenina či výrobky z obilnín.“*

Prehnané kalórie

Vajíčka majú neblahú povesť ako cholesterolová bomba. A tí, ktorí majú vysoký cholesterol v krvi, by sa vraj mali tejto obľúbenej potraviny vzdať. Ale je to naozaj tak? Môžu nám veľkonočné vajíčka uškodiť? Dr. Peter Kritscher z UNIQA nie je taký skeptický: *„Vajcia obsahujú dôležité bielkoviny, vitamíny, vápnik a železo. Tým sa radí medzi nevyhnutné potraviny. Konzumácia troch vajec týždenne je úplne primeraná dávka. A na Veľkú noc neriešte ešte nejaké to vajíčko navyše. Na cholesterol týchto pár dní zabudnite.“*

Obávaný cholesterol je neoddeliteľnou časťou každej bunky v tele a pre jeho fungovanie je nezastupiteľný. Moderná medicína odporúča tieto hodnoty: pri LDL pod 160 mg a pri HDL nad 40 mg. Ak je LDL príliš vysoký, môžeme ho pomôcť zraziť minimálne o 10 až 15 % zdravším stravovaním. Zvyšok už je ale mimo nášho vplyvu – záleží na našej pečeni a žiadna diéta už veľmi nepomáha. Vyhnúť sa však oplatí modifikovaným tukom, prehnanej konzumácii údenín, slaniny alebo tučného mäsa. Príliš vysoký „zlý“ LDL cholesterol zvyšuje riziko obehových ochorení, zužovania ciev a arteriosklerózy.

Naopak „dobrý“ cholesterol HDL sa stará o odbúravanie nahromadeného tuku a pomáha vracať LDL cholesterol do pečene, aby sa neusadzoval inde. Jeho hodnoty si môže každý z nás vylepšiť najmä vytrvalostným športom a pohybom.