

Veľká Noc v izolácii: Pozor na úrazy v domácnosti a nekontrolovaný 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 poisťovne sa najmenej poistných udalostí na cestách stáva na Veľkonočnú nedeľu, kedy evidujeme každoročne zhruba o polovicu škôd menej ako na Veľkonočný pondelok. Uvidíme, ako to dopadne tieto sviatky, kedy kvôli šíreniu koronavírusu na Slovensku platí obmedzenie pohybu osôb.

Aj keď väčšina ľudí bude tráviť tohtoročné sviatky v izolácii, na bezpečnosť netreba zabúdať ani počas pobytu doma. Podľa analýz UNIQA sa totiž väčšina nahlásených úrazov stane práve v domácnosti. Mnoho ľudí absolvuje pred Veľkou Nocou doslova upratovací maratón a úrazy pri upratovaní sú po zraneniach z rekreačného športu druhé najfrekvencovanejšie. Najčastejšie ide o pošmyknutia, pády z rebríkov pri upratovaní či popáleniny pri varení. Netreba zabúdať ani na zlomeniny končatín, podvrtnutia či odreniny, ktoré sa najčastejšie stanú deťom pri hrách. Pripomíname preto niektoré poistné udalosti, ktoré sa stali v minulosti počas Veľkej Noci ako aj rady, ako sa vyhnúť zbytočným škodám na zdraví či majetku.

Aby sa domáca veľkonočná šibačka neskončila úrazmi

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 poisťky.

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 z bokov narazilo. Dievča našťastie neutrpelo žiadny vážny úraz, rozbité sklo na dverách sa hradilo z poisťky domácnosti. UNIQA poisťovňa eviduje prípad staršieho manželského páru, ktorý na Veľkonočnú nedeľu cestoval autom. 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, auto následne v priebehu dňa poškodila pri parkovaní a večer cestou domov v snahe vyhnúť sa zvieratú na ceste skončila s autom v priekope. Posádka auta skončila našťastie bez zranení, škodu na aute sme uhradili z havarijnej poisťky.

Ako sa vyhnúť škodám?

Aj tieto prípady dokazujú, že poistné udalosti sa nevyhýbajú ani obdobiu najradostnejších sviatkov v roku. UNIQA poisťovňa preto pripomína niekoľko odporúčaní, ako sa vyhnúť škodám:

- **Voda:** Mokrou podlahu po šibačoch sa snažte ihneď vysušiť. Vyhnite sa zbytočným úrazom ale aj zatečeniu vody do bytu suseda. Po

oblievaní vo vani vždy skontrolujte, či ste uzatvorili vodovodné kohútiky.

- **Alkohol:** Ak sa chystáte v rámci aktuálnych obmedzení odviezť autom do prírody, nezabúdajte, že ani po malom veľkonočnom poháríku si nesmiete sadnúť za volant! V prípade havárie poisťovňa vyplatí z PZP plnenie poškodeným, je však oprávnená od svojho klienta regresom vymáhať náhradu škody. Pozor, v prípade jazdy pod vplyvom alkoholu nesie 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

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 zvyčajne deti dostanú. „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 zajačík 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 príberaniu 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.“