**Sporto būrelius lankantys vaikai susiduria su pusantro karto didesne traumų rizika – kaip jų išvengti?**

Rudenį vaikai sugrįžta ne tik į mokyklas, bet ir į aktyvią popamokinę veiklą. Sporto būreliuose užtikrinamas vaikams būtinas fizinis aktyvumas bei socializacija, mokoma disciplinos, tačiau svarbu nepamiršti ir apie galimas traumas.

Draudimo bendrovės BTA duomenimis, sporto būrelius lankantys 7–17 metų vaikai įvairias traumas patiria apie 50 % dažniau negu tokių būrelių nelankantys jų bendraamžiai.

„Daugiausia traumų nutinka futbolo, krepšinio, gimnastikos ar ledo ritulio treniruotėse. Dažniausiai vaikai patiria pėdos, čiurnos, kelio sąnarių, raiščių pažeidimus, tokius kaip patempimai ar plyšimai, bei kaulų – stipinkaulio, žastikaulio, padikaulio, pirštakaulių, čiurnos – lūžius. Taip pat dažni įvairūs susižeidimai bei galvos sutrenkimai“, – sako BTA Asmens draudimo žalų skyriaus vadovė Irina Paleckienė.

Kineziterapeutas, masažuotojas ir sveikatingumo treneris Gintaras Ražanskas patvirtina, kad su vaikų sportinėmis traumomis tenka susidurti nuolat – jos įvyksta tiek treniruočių, tiek varžybų metu. Pasak jo, rudenį, kai po vasaros atostogų vaikai sugrįžta į būrelius ir treniruočių krūviai išauga, traumų skaičius taip pat padidėja.

„Dažniausiai nukenčia tie raumenys ir sąnariai, kurie labiausiai apkraunami konkrečioje sporto šakoje. Didžiausia traumų rizika kyla, kai vaikai nėra tinkamai paruošę kūno specifiniams judesiams arba treniruojasi patirdami dideles apkrovas“, – sako G. Ražanskas.

Pasitaiko ir kritinių traumų, po kurių vaikai nebegali tęsti sportinės veiklos, tačiau, anot specialisto, prevencinė priežiūra gali ženkliai sumažinti tokių atvejų tikimybę.

„Traumų išvengti padeda disciplina, kokybiškai atlikti pratimai, apšilimas prieš treniruotę, tempimai – po, sveika mityba ir poilsis. Tik suderinus visus šiuos elementus galima užtikrinti, kad sportas vaikams bus saugus ir naudingas“, – akcentuoja jis.

**Papildoma apsauga**

Visgi sporte, net ir visus prevencinius žingsnius atlikus teisingai, traumų kartais išvengti nepavyksta, ypač varžybų metu, kai kovojama dėl kuo aukštesnių rezultatų. Tokiu atveju draudimas gali padengti gydymo ir reabilitacijos išlaidas bei sumažinti dėl traumų patiriamą finansinę naštą šeimai.

Draudimo bendrovės BTA atstovė I. Paleckienė taip pat pabrėžia, kad draudžiant sportuojančius vaikus, ypač tuos, kurie užsiima ekstremaliu ar pavojingu sportu, svarbu pasirinkti papildomas rizikas.

„Tėvams prieš renkantis Asmens draudimą svarbu įvertinti, kokia sporto veikla vaikas užsiima ir kur jis sportuoja, nes nuo to priklauso, ar reikia pasirinkti papildomą draudimo apsaugą. Įprastai draudimas galioja kasdienėje veikloje ir laisvalaikiu, bet neapima pavojingos veiklos bei sporto treniruočių ar varžybų, jei šios rizikos nepasirinktos papildomai“, – aiškina I. Paleckienė.