# ЧТОБЫ СТРАХОВКА НЕ ПОДВЕЛА

В последние годы все больше спортсменов-любителей в России увлекается триатлоном. Глава клуба JusTTri, действующий триатлет на дистанциях IRONMAN, в прошлом — профессиональный триатлет, член сборной России по длинному триатлону Евгений Никитин рассказывает, зачем нужна страховка этим выносливым и целеустремленным людям.

**Современные страховые технологии: Что такое IRONMAN и Ironstar?**

**Евгений Никитин:** Есть такой вид спорта — триатлон. Соревнования по нему проходят под разными брэндами, самый популярный из которых в мире — Ironman. А Ironstar — это российский оператор соревнований по триатлону. IRONMAN-ом или железной дистанцией называется триатлон на дистанции: 3 км 800 м плавания, 180 км велогонки и 42 км бега. Все этапы идут без перерыва, один за другим. Время отсчитывается с момента старта плавания до финиша бега.

В основном Ironstar — это любительские соревнования, но в них принимают участие и профессиональные спортсмены. Вообще триатлон — это один из немногих видов спорта, где любители и профессионалы могут стартовать вместе и проходят одну и ту же трассу в одно и то же время.

Я бывший профессиональный спортсмен, член сборной России по триатлону. Немного нескромно, но упомяну, что однажды я прошел двойной IRONMAN, и на этой дистанции мне принадлежит лучшее время в России. Конечно, существуют соревнования, где дистанция всех этапов гораздо

**Евгений Никитин**

*Глава клуба JusTTri, триатлет на дистанциях IRONMAN*

короче, например Олимпийская дистанция — 1,5 км плавания, 40 км велогонки и 10 км бега. Она так называется потому, что включена в программу Олимпийских игр.

**ССТ: Много ли людей могут заниматься таким спортом?**

**Е. Н.:** Дистанцию IRONMAN может пройти практически любой здоровый человек. Все зависит от времени, которое у него есть на подготовку, и от его желания. Классическая подготовка занимает 1,5 года и начинается с малых дистанций. Как минимум, тренировкам нужно уделять 5 ч в неделю. Если вы не можете отвести это время для тренировок, то, скорее всего, этот спорт не для вас. Любители, которые тренируются к дистанции IRONMAN, тренируются 7–10 ч в неделю.

Самая маленькая дистанция в триатлоне называется спринт. Нужно проплыть 750 м, проехать 20 км на велосипеде и 5 км пробежать. К такой дистанции может подготовиться практически любой человек. Затем нагрузка увеличивается: следующей идет Олимпийская дистанция, потом половина дистанции и, наконец, человек готов к полной дистанции IRONMAN.

**ССТ: Насколько популярен этот спорт в России?**

**Е. Н.:** Последние пять лет этот спорт набирает невероятную популярность. Сейчас в России проходит порядка 9 стартов Ironstar в год, в каждом старте принимают участие от 1000 до 5000 человек. Помимо Ironstar есть и другие организаторы, которые проводят ещё около 50 стартов по всей стране.

В последнее время этим спортом стали увлекаться значительное количество

собственников бизнеса, топ-менеджеров крупных компаний. Как тренер я специализируюсь именно на подготовке людей, у которых помимо спорта есть свои большие проекты. Триатлон очень хорошо мотивирует и дисциплинирует, помогает правильно структурировать свою жизнь, выбрасывать из нее все ненужное, выстраивать приоритеты. Многие мои ученики отмечают, что и в работе, и в семье они достигают лучших результатов благодаря триатлону: у них все налаживается, потому что они учатся все раскладывать по полочкам.

Триатлон можно сравнить с построением бизнеса. Чтобы сделать очень крутую компанию, нужно постепенно, шаг за

шагом, совершать определенные действия. Так и триатлон: чтобы пройти серьезную дистанцию, нужно постоянно делать пусть небольшие шаги, но обязательно делать. И цели, которые на первый взгляд кажутся большими и нереальными, становятся достижимыми.

**ССТ: Какие требования к состоянию здоровья у этого вида спорта?**

**Е. Н.:** Триатлон требует внимательного отношения к своему здоровью. И я, и все тренеры нашего клуба в обязательном порядке требуют от наших учеников пройти специальное медицинское обследование. Мы приступаем к тренировкам только после рекомендаций врача.

Безусловно, для участников нашего клуба очень важно страхование. При участии в соревнованиях для каждого старта требуется наличие специальной спортивной страховки от несчастного случая. Без страхового полиса вас просто не допустят до старта.

Если человек настроен на серьезные результаты, на преодоление серьезных дистанций, то все его травмы должны быть тщательно залечены. То есть после травмы нужна хорошая, правильная реабилитация. Полис ОМС не даст такой возможности. Поэтому я считаю, что здесь на страховке экономить не стоит: нужно выбирать страховые суммы, которые позволят пройти полноценное лечение и добиться восстановления, если травма все же случилась.

Вторая составляющая, как я уже сказал, — это контроль состояния здоровья спортсмена. Чтобы своевременно и в полном объеме получать и медицинские консультации, и лечение, мы всегда рекомендуем нашим спортсменам приобрести полис добровольного медицинского страхования. У нас в клубе есть программа, по которой все спортсмены проходят медицинский чекап дважды в год, перед началом и в конце сезона. Нам важно контролировать, как спорт повлиял на организм спортсмена за эти полгода. Поэтому я считаю, что для нас страхование обязательно.

## ДИСТАНЦИИ ТРИАТЛОНА IRONMAN

ПЛАВАНИЕ
**3 км 800 м**

ВЕЛОГОНКА
**180 км**

БЕГ
**42 км**

# **ИНГОССТРАХ** ЖИЗНЬ

ООО «СК «Ингосстрах-Жизнь» специализируется на долгосрочном страховании жизни, пенсионном страховании и страховании от несчастных случаев и болезней для индивидуальных и корпоративных клиентов.

Миссия компании заключается в предоставлении качественных страховых решений для защиты самого ценного, что есть у каждого из нас – жизни и здоровья, помогая своим клиентам сохранить и приумножить денежные средства благодаря надежным финансовым инструментам.

Основана в 2003 году

Входит в группу «ИНГО», основанную в 1947 году

Рейтинг надежности ruAA+

Подробную информацию о страховой компании и продуктах можно найти на нашем официальном сайте **www.lifeingos.ru**

ООО «СК «Ингосстрах-Жизнь».
Лицензии ЦБ без ограничения срока действия
СЛ № 3823, СЖ № 3823 от 01.10.2015. Реклама.