Эксперты страховой компании «Согласие» проанализировали обращения туристов за медицинской помощью за рубежом и выяснили, с какими травмами путешественники сталкиваются чаще всего. Среди наиболее распространённых в 2026 году — ушибы и растяжения конечностей, преимущественно нижних, травмы головы и переломы костей предплечья.

По данным «Слетать.ру», в сентябре–ноябре 2025 года в топ-5 популярных направлений у российских туристов вошли Турция, Таиланд, Египет и некоторые другие. В каждой из этих стран — свои «фирменные» травмы.

В Турции в 2025 году чаще всего встречались поверхностные повреждения головы — около 7% обращений. Основная причина — активный отдых на воде: неудачные нырки на мелководье, поездки на водных лыжах, спуски с горок в аквапарках и удары о бортики бассейнов. В Таиланде туристы чаще всего обращаются к врачам из-за укусов или контактов с животными — 6%. В стране много обезьян, которые являются основным источником таких травм: они агрессивны и переносят болезни. В Египте наиболее распространены ушибы и ссадины — 11% случаев. Причина — коралловые рифы: туристы часто задевают их ногами, когда заходят в воду или плавают с маской.

По данным «Согласия», в 2025 году туристы по всему миру чаще всего обращались с травмами голеностопа и стопы — 5% случаев. Чуть реже встречались поверхностные повреждения головы — 4%, а также открытые раны той же области — 3%. В 2026 году среди обращений с травмами чаще всего встречались растяжения и перенапряжения связок голеностопного сустава — 4,5% случаев. На открытые раны головы пришлось около 4%, на ушибы голени и стопы — 3%.

«Оказавшись в незнакомой стране, путешественники часто недооценивают риски получения травм. И главным фактором повреждений тут становится не выбранный вид активности, а невнимательность. Например, туристы на пляже не видят ямок под водой, нога подворачивается — человек получает растяжение или теряет равновесие и падает», — отметила заместитель директора департамента урегулирования убытков по личным видам страхования «Согласия» Людмила Страхова. — «Стоит помнить, что ходьба по рыхлому песку, горной тропе, обледенелым дорогам, мокрой плитке у бассейна или неустойчивой поверхности нагружает голеностоп в 2–3 раза сильнее, чем ровное покрытие. Риски становятся выше».

Отдельный тренд — туристы стали внимательнее относиться к полисам. По наблюдениям сотрудников «Согласия», за последние полгода выросло число обращений от тех, кто уже купил страховку: люди уточняют, что именно покрывает полис и какие условия действуют за рубежом. Чаще всего это связано с опытом знакомых, которые столкнулись со страховыми случаями в поездках.

Эксперты «Согласия» рекомендуют соблюдать базовые меры безопасности: выбирать удобную обувь для длительных прогулок, быть внимательнее на мокрых и неровных поверхностях, соблюдать осторожность во время экскурсий и активного отдыха. Не стоит забывать про страховку с широким покрытием и дополнительными рисками, если вы планируете активный отдых — дайвинг, снорклинг или водные развлечения. Путешественник без полиса может оказаться в уязвимом положении — в экстренной ситуации это и вопрос бюджета, и возможности получить квалифицированную медицинскую помощь и спокойно вернуться домой.

Википедия страхования, 25.09.2026 г.