

ERGO HESTIA SPONSOR TYTULARNY HALI ERGO ARENA

ERGO ARENA - Arena bezpiecznych możliwości

Hala sponsorowana przez Ergo Hestię stała się centrum kultury i sportu w północnej Polsce. Obiekt umożliwia organizowanie imprez sportowych najwyższej rangi – takich jak Halowe Mistrzostwa Świata w Lekkoatletyce. Odbywają się w niej również koncerty, spektakle teatralne i operowe, kongresy, wystawy i targi.

780 km, 2 000 ton

to łączna długość kabli i waga stali zużytych do budowy

1000 osób

brało udział przy budowie Areny

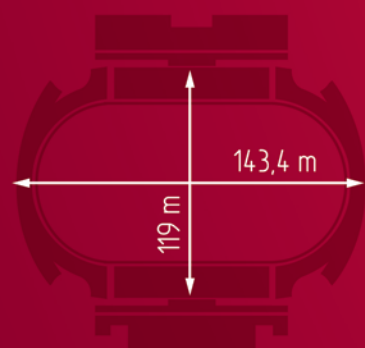
367 imprez i 1,1 miliona widzów

od chwili otwarcia obiektu

wysokość 30,73 m

szerokość 180 m

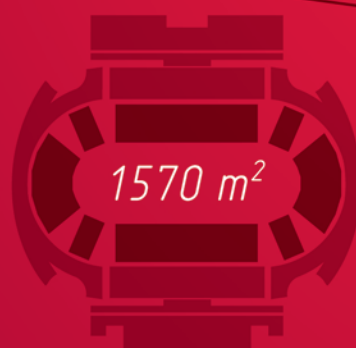
długość 214 m



arena sportowa z widownią



złożone trybuny



rozłożone trybuny



tyle sprzętu może unieść konstrukcja dachu.

Najważniejsze daty w historii

31 marca 2006

rozpoczęto budowę hali.

12 sierpnia 2010

sopocki ubezpieczyciel Ergo Hestia został sponsorem tytularnym Ergo Areny.

18 sierpnia 2010

nastąpiło uroczyste otwarcie hali widowiskowo-sportowej na granicy Gdańska i Sopotu.

7 - 9 marca 2014

Halowe Mistrzostwa Świata w Lekkoatletyce

Bezpieczeństwo i wygodę 15 000 widzów Ergo Areny gwarantują:

- System inteligentnego budynku (BMS)
- System ostrzegania awaryjnego (DSO)
- 496 kamer megapikselowych (w tym 25 szybkoobrotowych)



1. Mierz zamiary na siły

Częstotliwość, czas i obciążenia treningowe muszą być dostosowane do Twojej kondycji i umiejętności. Jeżeli chcesz się zmierzyć w rywalizacji wybierz konkurenta o podobnych umiejętnościach i podobnych parametrach wzrostu i wagi.

2. Nigdy nie pomijaj rozgrzewki i rozciągania

Zanim rozpoczniesz trening przeznacz 10-15 minut na rozgrzewkę – wystarczy trucht lub jazda na rowerku. Wtedy mięśnie są gotowe do rozciągania. Te dwa elementy zdecydowanie zmniejszają ryzyko kontuzji.

3. Pamiętaj o odpoczynku

40 i 50-cio latkowie to grupy wiekowe, w których ryzyko zdarzeń śmiertelnych po maratonie jest największe. Biegając po 40-tce potrzebujesz 3 dni wolnych w tygodniu. Osoby po 50-tce powinny się ograniczyć do biegu lub marszu co drugi dzień.

4. Rób regularne przerwy na picie

Podczas wysiłku pamiętaj o zapewnieniu sobie napojów izotonicznych zawierających węglowodany i elektrolity. To pozwoli Ci uzupełnić nie tylko wodę, ale też sole mineralne.

5. Dopasuj trening do swojej dyscypliny

Zwróć szczególną uwagę na przygotowanie tych partii ciała, które będą najbardziej obciążone podczas treningu. Nie zapominaj, że trening całego ciała i wzmacnianie tułowia są podstawowymi elementami każdego treningu.

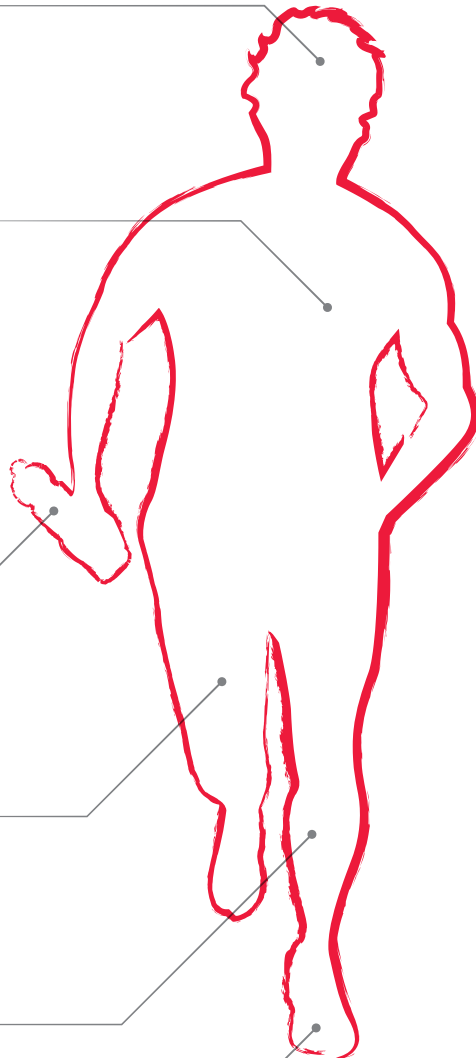
6. Nie ignoruj bólu

To pierwszy sygnał od Twojego organizmu. Lepiej zawczasu skontaktować się ze specjalistą niż leczyć następstwa poważnych zmian. Często czas jest najlepszym lekarstwem – niestety wiele kontuzji odnawia się bardzo szybko, ponieważ nie zostały właściwie zaleczone.

7. Zanim zaczniesz, kup odpowiednie buty i sprzęt

Inny profil mają podeszwy w butach do gry w tenisa, inny do biegania. Za to buty do gry w koszykówkę mają lepiej usztywnioną kostkę. Korzystaj z rad specjalistów przy zakupie odpowiedniego sprzętu, odpowiadającego fizycznym predyspozycjom.

**ERGO
HESTIA**
rekomenduje



Tylko co czwarty Polak uprawia sport przynajmniej raz w tygodniu. Zanim zaczniesz treningi zobacz, jak ustrzec się przed kontuzją.

Aktywnie spędzasz wolny czas? Zobacz jak pomoże Ci ubezpieczenie dla sportowców i turystów.

Wykupując ubezpieczenie kieruj się jego zakresem, nie ceną. Dopasuj zakres ochrony do swoich potrzeb. Sprawdź, czy Twoja polisa zapewni Ci poczucie komfortu podczas uprawiania sportu bądź aktywnego wypoczynku. Aby tak było, warto zatroszczyć się o:

- **NNW** – ubezpieczenie od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków zapewni Ci odszkodowanie, np. gdy skręcisz kostkę podczas jazdy na łyżwach czy złamiesz obojczyk na stoku narciarskim;
- **OC za szkody wyrządzone osobom trzecim** – ubezpieczyciel wypłaci odszkodowanie osobie, którą potrąciłeś np. jadąc rowerem lub której wybiłeś zęby, grając w hokeja;
- **Zwrot kosztów leczenia** – po wypadku na nartach pobyt w szpitalu za granicą może należeć do kosztownych – ubezpieczyciel może pokryć koszty leczenia;
- **Pokrycie kosztów transportu i repatriacji do kraju** – gdy kontuzja okaże się poważniejsza, ubezpieczyciel zapewni Ci transport do kraju w odpowiednich warunkach;
- **Zwrot kosztów poszukiwania i ratownictwa górskiego** – gdy niezbędna jest akcja ratunkowa w górach lub na morzu, polisa ochroni Cię przed wydatkami;
- **Ubezpieczenie sprzętu sportowego** – niemile zaskoczenie, gdy ginie nam sprzęt może zostać zrekomensowane przez odszkodowanie i kupno nowego za pieniądze z odszkodowania;
- **Usługi Assistance** – dzwonisz zawsze, gdy jesteś w potrzebie;
- **Uprawianie sportów podwyższonego ryzyka** – zapewni Ci ochronę m.in. po wypadkach na nartach czy snowboardzie, podczas jazdy poza wyznaczonymi trasami.

ergohestia.pl



Jak organizator imprezy sportowej musi zadbać o bezpieczeństwo i komfort jej uczestników?

**ERGO
HESTIA**
rekomenduje

Organizator imprezy odpowiada m.in. za:

- Bezpieczeństwo uczestników oraz zapewnienie obsługi medycznej;
- Przestrzeganie zakazu wnoszenia przedmiotów niebezpiecznych;
- Ubezpieczenie imprezy oraz jej uczestników:



ZAWODNICY

- Zwrot kosztów leczenia, w tym transport i badania (NNW);
- Chronimy ok. 500 zawodników.

PRACOWNICY I WOLONTARIUSZE

- Ochrona od Następstw Nieszczęśliwych Wypadków (NNW);
- Ubezpieczenie obowiązuje również w czasie przygotowań do imprezy;
- Ubezpieczeniem podczas HMŚ objętych jest ok. 700 wolontariuszy.



HALA, SPRZĘT I WYPOSAŻENIE

- Hala i najważniejsze elementy wyposażenia (np. specjalna konstrukcja bieżni czy sprzęt elektroniczny) są ubezpieczone od wszystkich ryzyk.



OC ORGANIZATORA IMPREZY MASOWEJ – obowiązkowe!

- Wysokość Sumy Gwarancyjnej zawsze zależy od rodzaju imprezy, jej lokalizacji i liczby miejsc dla widzów i uczestników imprezy.



OC – dodatkowe

- Dodatkowe OC zapewnia organizatorowi wypłatę odszkodowania w przypadku strat finansowych spowodowanych odwołaniem imprezy czy szkód wyrządzonych przez podwykonawców osób objętych ubezpieczeniem;
- Jako organizator możesz się ubezpieczyć również od... wygranej kibica w konkursie (strzał piłką do bramki, rzut piłką do kosza itp.) – wtedy odszkodowanie pokrywa koszty wypłaconej nagrody.

