

FSR@S3 | SECOND EDITION
E-BULLETIN
OCTOBER 2024

FACULTY OF SPORTS SCIENCE AND RECREATION



In conjunction with student association



Kepentingan Insurans Demi Kesejahteraan Hidup: Kekal Aktif dan Sihat

Mumtaz Ahmad¹

¹Jabatan Pengurusan Perniagaan, UiTM Kampus Kuala Pilah.

“Perlindungan bijak, kesejahteraan terjamin.”

Kita semua tahu betapa pentingnya untuk kekal aktif dan menjaga kesihatan dalam kehidupan seharian. Bukan sekadar untuk kurus atau bina otot, tapi ia membantu menyihatkan jantung, mengawal tekanan darah, dan mengurangkan risiko mendapat penyakit berbahaya. Ini kerana apabila kita bersenam, endorfin akan terhasil dan ini membuatkan kita rasa lebih tenang dan gembira. Selain itu, senaman juga baik untuk kualiti tidur kita yang akan menjadikan badan lebih bertenaga

keesokan harinya. Tidak perlu membuat senaman berat, cukup dengan berjalan atau berbasikal selama 30 minit sehari. Aktiviti sekecil ini juga boleh memberi manfaat besar. Seronok, bukan? Rasa segar bila badan bergerak, otak pun lebih fokus.

Tapi pernahkah anda terfikir, apa akan terjadi kalau tiba-tiba anda terseliuh semasa berlari atau terpelecok jatuh ketika menuruni bukit? Kecelakaan boleh berlaku bila-bila masa, walaupun kita



Kepentingan Insurans Demi Kesejahteraan Hidup: Kekal Aktif dan Sihat

berhati-hati. Ini yang dinamakan malang tidak berbau. Kadang-kadang kita sudah cukup berhati-hati dan berwaspada, namun ada pihak lain pula yang cuai melunaskan tanggungjawab. Seperti yang kita lihat aktiviti sukan berbasikal semakin popular dan digemari. Tapi tahukah anda bahawa jatuh dari basikal atau berlanggar dengan kenderaan lain adalah antara risiko paling biasa yang dihadapi oleh mereka? Paling menakutkan, penunggang basikal yang dilanggar kereta mungkin mengalami kecederaan serius seperti patah tulang, kecederaan otak traumatik dan kecederaan kekal. Bayangkan mangsa terpaksa berehat panjang dan tidak bekerja kerana kecederaan serius pada lutut atau tangan hanya disebabkan terjatuh dari basikal. Ini pasti memberi kesan emosi yang mendalam apatah lagi sekiranya beliau mengalami kekangan kewangan akibat tidak boleh bekerja.

Di sini dapat kita lihat keperluan dan kepentingan pengurusan risiko untuk diketahui dan dilaksanakan oleh setiap individu. Walaupun kemalangan bukanlah sesuatu yang berlaku setiap hari, tetapi dengan pengurusan risiko yang betul boleh mengurangkan mudarat dan meletakkan situasi individu tersebut di situasi yang sepatutnya.

Banyak orang berfikir insurans hanya untuk hal-hal besar seperti kereta atau rumah. Tetapi jangan dilupa, terdapat pelbagai

jenis insurans lain yang biasanya membantu menampung bayaran perubatan, patah tulang, ketidakupayaan kekal, dan bil kemasukan ke hospital yang membebankan.



Gambar 1: Sakit lutut adalah antara kecederaan yang paling kerap dialami ketika bersukan.

Jadual di bawah yang menyenaraikan pelbagai jenis insurans yang terdapat di Malaysia, dengan tanda semak berdasarkan perlindungan untuk bayaran perubatan, patah tulang, ketidakupayaan kekal, dan kemasukan ke hospital. Perlindungan mungkin berbeza mengikut syarikat insurans dan polisi yang ditawarkan. Maka pilihlah perlindungan yang bersesuaian dengan risiko harian anda. Jangan biarkan kecederaan merosakkan momentum anda untuk kekal sihat dan cergas. Dapatkan insurans, kekal aktif, dan yang paling penting—kekal selamat!

Jenis Insurans	Bayaran Perubatan	Patah Tulang	Ketidakupayaan Kekal	Kemasukan Hospital
Insurans Perubatan	✓	✓	✓	✓
Insurans Kemalangan Diri (PA)	✓	✓	✓	✓
Insurans Penyakit Kritikal	✓	✗	✓	✗
Insurans Ketidakupayaan	✗	✗	✓	✗
Perlindungan Pendapatan	✓	✓	✓	✗
Insurans Kesihatan Berkumpulan	✓	✓	✓	✓
Insurans Hayat	✗	✗	✓	✗
Takaful Keluarga	✓	✗	✓	✗
Insurans Hospitalisasi	✓	✗	✓	✓
Insurans Perjalanan	✓	✓	✓	✓
Insurans Motor (Kecederaan Diri)	✗	✓	✓	✗

Gambar 2: Jenis polisi insurans yang ditawarkan syarikat insurans di Malaysia.