

# DODNES SPLÁCAM DLH za to, že ZIJEM

Ked' IVANA SIKULOVÁ počas skialpinistickej expedície lyžovala na kopcoch v bulharskom pohorí Rila, netušila, že pád lavíny, ktorá ju tam zasiahne, jej zmení život. Dva roky liečenia, šesť operácií, boj s psychickou traumou, aby sa opäť mohla vrátiť do milovaných hôr. Vrátila sa. Ako iná žena, ako záchranárka.

„Pamätam si, že som myšľala len na to, že ak ostanem pod lavinou, nech je to rýchlo za mnou,“ vybavujú sa Iva najhoršie spomienky na takmer fatálnu tragédiu. Vyše dvestokilometrová rýchlosť lavíny, sekundy boja o život, pocity bezmocnosti zápasiaci s vôľou prežiť, myšlienky na najhoršie, zima, chlad a bolest. Bezradný človek pod masou bieleho snehu. Ak nemáte štastie, za pár minút vás utopí. „Ja som to obrovské štastie mala a vďaka nemu žijem. Hory a ľudské tragédie, ktoré som v nich zažila, vrátane tej mojej, ma naučili pokore a hodnote toho najcennejšieho, pomáhať druhým,“ hovorí Iva, doktorka geolgie, ktorá sa po tejto osobnej tragédií rozhodla po pätnáctich rokoch práce zmeniť svoju profesiu. Dnes zachraňuje životy druhých.

**GEOLOGIČKA NA VÝPRAVÁCH**  
Keď sa mladé dievča rozhodovalo, čo so svojím životom, malo veľkú dilemu. Iva totiž fascinovala odmalička príroda, sopky, milovala hory v okolí Banskej Bystrice, kde sa učila pod dohľadom mamy telocvikárky lyžo-



Po pätnáctich rokoch zmenila profesiu a stala sa záchranárkou rýchlej zdravotnej služby v Banskej Bystrici

vat, bola skvelá aj v chémii, ku ktorej ju zase priviedol otec, vysokoškolský profesor, a vo svojom vnútri bojovala s túžbou raz ako lekárka pomáhať zachraňovať ľudské životy. Dnes sa smeje, že vtedy vyhrala jej pohodlnosť. Keď už bola totiž prijatá na štúdium geolgie, nechcelo sa jej opakovať nevydarené skúšky na medicíne. Hovorí však, že jej profesijné naplnenie si ju našlo, hoci po rokoch a tñnistou cestou. Už počas



štúdia geolgie sa dostala do Álp, prešla ich od Rakúska cez Švajčiarsko až po Francúzsko, v rámci geologicko-environmentálneho projektu rozvojovej pomoci pracovala na výskume v Kirgizsku, geologička robila geologicke mapovanie v slovenských horách. „Bola som šťastná, pretože táto práca bola prevažne v teréne, v horách, ktoré som milovala. Túžila som ich však zdolávať aj na lyžiach, chcela som liezť,“ spomína Iva, ako sa u nej rodila túžba zvládať čoraz náročnejšie prekážky. K speleológii pribudlo horolezectvo a neskôr skialpinizmus.

## SVETOVÉ PRVENSTVO

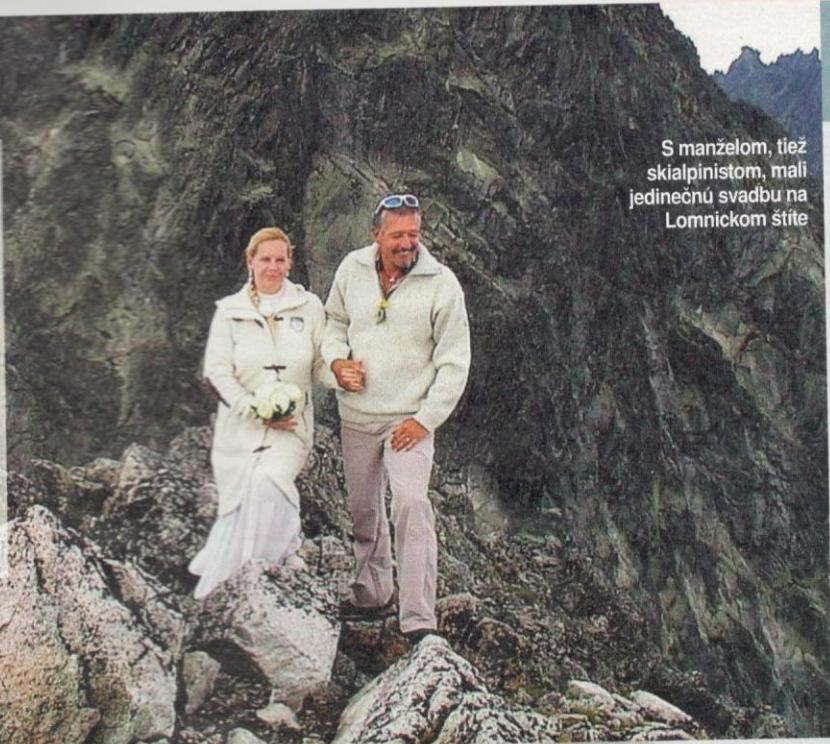
„Skialpinistické začiatky a extrémne lyžovanie neboli ľahké v tom, že by som mala strach či obavy. Túžba ísť do ná-

ročnejších terénov bola silnejšia ako rozum,“ spomína Iva. Výzva skialpinizmu bola i v tom, že je to šport, v ktorom sa musíte spoliehať sami na seba. „Pri páde na lyžiach v strmom

So synom v Kirgizsku. Iva je rada, že sa nedal na skialpinizmus, je pokojnejšia, že sa o neho nemusí báť



S manželom, tiež skialpinistom, mali jedinečnú svadbu na Lomnickom štítu



teréne vás nikto nezachytí ako napríklad pri horolezectve, keď sú spoluľenci na lane.“ Na to, aby mohla zdolávať vrcholy aj štýrty si metrov vysokých kopcov, často vďaka vysokej nadmorskej výške už v ľadovcovom teréne, musela okrem horolezectva a lyžovania ovládať poznatky z meteorológie, orientácie v teréne či mať znalosti z improvizovanej záchrany na ľadovci. „Jediné, čo sa v horách nedá natrénovať, je schopnosť aklimatizovať sa na vyššiu nadmorskú výšku, kde sa nám ľahšie dýcha. Ja som túto schopnosť do vienka nedostala, takže každý môj kopec nad 3000 metrov nad morom je pre mňa riadna drina pre výškové choroby.“ Iva absolvovala niekoľko extrémnych skialpinistických expedícií v najstrmších alpských stenách. Za jednu z náročných výprav považuje zlyžovanie Pallaviciniho kuloáru so sklonom 50 až 55 stupňov najvyššieho rakúskeho kopca Grossglockner, za ktoré získala svetové prvenstvo v ženskom extrémnom lyžovaní. „Náročnosť zjazdu nie je len v strnosti, ale aj v ojedinelých snehových podmienkach. Prevažne je to cesta pre horolezcov na ľadové lezenie, ale my sme ju s našou partiou zlyžovali. Aj výstup je náročný, musíte nocovať v horách, kym sa dostanete pod stenu,“ hovorí skialpinistka. S úsmevom dodáva, že na bivakovanie v zime si už zvykla, ale oproti mužom to ženy majú o trochu náročnejšie. Každá výprava musí byť dokonale dopredu pripravená, keďže výstup na najvyššie kopce môže trvať až niekoľko dní. Vyžaduje sa výstroj, kontakty na záchranné služby, mapy, kontakty na miestnych ľudí, aby mohli poradiť.

Niekedy môže trvať aj pol roka, kým sa taká výprava pripraví. Asi najdôležitejšie a často najpodceňovannejšie je počasie, ktoré sa v horách mení veľmi rýchlo. „Je nevyhnutné zisťovať si počasie, nielen aké bude, ale i aké bolo pred plánovanou výpravou, či na kopcoch snežilo a fúkalo, pretože to sú dôležité faktory pre lavínový terén. Ak je v horách napríklad vyhlásený druhý stupeň lavínového nebezpečenstva, v lokálnych žľaboch či vo svahoch môže byť vďaka naťukanému snehu aj štvrtý stupeň,“ vysvetluje Iva.

### POD LAVÍNOU

Pre skúsenú skialpinistku sa práve podcenenie počasia stalo takmer osudným. Keď cestovali za skialpinizmom do bulharského pohoria Rila, nezistili si, aké bolo počasie pred ich príchodom. Sneženie a sil-

ný vietor pár dní pred tým urobili z kopcov nebezpečný lavínový terén. Keď Ivu zachytila lavína, rútila sa obrovskou rýchlosťou s masou bieleho snehu. „Cítila som, že ma to začalo tahať hlbšie a zvyšoval sa tlak na telo. Odporúča sa plávať akoby s lavinou, ja som nemohla urobiť už nič, len som sa pokúšala rukami chrániť si aspoň tvár. Ale aj tak som mala už od prvých sekúnd veľa snehu v ústach, v nose a znemožňovalo mi to dýchať. Ak by som upadla do bezvedomia, sneh v dutinách by sa roztopil a viedlo by to k utopeniu. Pád cez skalný prah, pri ktorom som si zlomila obe ruky, ma vlastne zachránil pred zasypaním a po zastavení lavíny som skončila na jej povrchu,“ spomína Iva na minútu hrôzy. Keď uvidela modrú oblohu, stále si neuvedomovala, aké má štastie, pretože bojovala

s nadychnutím. To, že má obe ruky zlomené a v kolenach potrhané väzy, vôbec nevnímalá. Necítila bolesť len obrovskú zimu. Fúkal silný vietor a teplota bola ménus pätinásť stupňov. Pomoc kamarátov, ktorí ju v lavíne našli, ju zachránila pred väzonym podchladením. Dva roky trvalo, kým sa Iva z tohto hrozivého zážitku dostať. „Počas deviatich mesiacov som absolvovala šesť operácií, rehabilitácie boli veľmi náročné a bolestivé. Mala som depresie z toho, že musím byť doma. Po návrate späť do hôr som zase mala veľký strach z každého väčšieho množstva snehu. Mnoho turistov sa skončilo tak, že som došla do polovice doliny a vrátila som sa zo strachu, že terén bude lavínový,“ spomína Iva. Vrátiť sa späť do hôr je pre ľudobola, ktorý sa pozeral smrti do očí, prejavom ob-



Iva posobia aj ako dobrovoľná záchranačka v Horskej službe v Nízkych Tatrách

Po tom, čo ju zasypala lavína, je pre ňu pomoc druhým v horách to najdôležitejšie



So skialpinistami na vrchole sopky Etny



rovskej vôle a odvahy. Tú našla v sebe, keď sa vybraťa s priateľmi do Dolomitov zdolať strmé žlaby. „Mala som strach, prejavilo sa to v štýle lyžovania, išla som omnoho pomalšie a opatrnejšie. Odhadlanie prekonať samu seba a zistit, či to zvládnem, však boli silnejšie,“ spomína skialpinistka, ktorá tento zjazd považuje za jeden z psychicky najťažších.

#### ZMENILA ŽIVOT

„V myšlienkach som sa vracala k tomu osudnému pádu a stále viac som bola presvedčená, že to, že som ostala nažive, nebolo len tak. Že to musím niekde vrátiť,“ vyznáva sa Iva a dodáva, že hory jej dali veľa psychickej odolnosti, rešpektu, pokory, a to ju priviedlo k rozhodnutiu zmeniť svoj doterajší život. „Začala som sa špecializovať na lavínovú prevenciu a záchrannu, robím školenia medzi laickou verejnosťou, aby ľudia v horách nemuseli zažiť to, čo ja. Stala som sa dobrovoľnou záchránárkou v Horskej službe, čo je dobrovoľnícka organizácia pôsobiaca na Slovensku už vyše šesťdesiat rokov financovaná bez akej-



Ako prvá žena zjazdila najstrmší kopec v Rakúsku a získala svetové prvenstvo v extrémnom lyžovaní

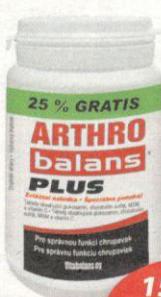
koľvek podpory štátu, iba ako občianske združenie,“ vysvetljuje Iva, ktorá pôsobí ako dobrovoľná záchránárka v Nízkych Tatrách. Snaha pomáhať jej ešte radikálnejšie zasiahla do života aj preto, že práve

v horách prišla o viacero svojich kolegov a priateľov, bola svedkom tragédie vo Vysokých Tatrách, keď tam zahynul jeden poľský inštruktor horolezectva a aj ona sama potrebovala pomoc leteckých záchránarov, keď

pri lezení spadol jej kolega a hoci ho zachytila lanom, vykíbila si pri tom rameno. Keď po pätnastich rokoch opúšťala prácu geologičky a v tridsiatich ôsmich rokoch začínať študovať denné štúdium zdravotníctva, keho záchranařa na vysokej škole vedela, že je to správne rozhodnutie. Dnes už pracuje ako záchránárka rýchlej zdravotnej služby v Banskej Bystrici. Horoví, že to bola pre ňu obrovská zmena, ale výjazdy, keď na príklad pomáhala pacientke, ktoré doma porodila zdravé bábätko, sú úžasné. Priznáva však, že v novej práci sa najťažšie vyrovňáva so stratou dieťaťa, keďže sama je matkou už dospelého syna. „Nezabudnem na trojročného chlapca, ktorého zavalili dosky v žilinskom obchode. Napriek našej maximálnej snahe sa nepodarilo odvrátiť tragédiu. Naštastie, týčia sa nenaďariteľných pocitov, keď čo i len jednému človeku zachránime život, je viac. Preto nikdy nie je neskoro ísť za svojím snom.“

ANNA ŽILKOVÁ  
Foto: archív I. Š.

**ARTHRO  
balans®  
PLUS**



150 tbl.  
už za cenu od  
21 €

**Pre radosť z pohybu**

**TERAZ 150 TABLIET ZA CENU 120!**

- ✓ **Pre správnu funkciu chrupaviek**
- ✓ **Pre správnu tvorbu kolagénu**
- ✓ **Výhodné 150 tbl. balenie**

Arthrobals Plus je výživový doplnok s obsahom glukozamínu, chondroitínu, MSM a vitamínu C. Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcií chrupaviek. Arthrobals Plus 150 tbl. je akciové balenie. Len do vypredania zásob. Žiadajte vo vašej lekárni.

Výrobca: Vitabalans oy, Hämeenlinna, Finsko.

Zastupenie pre SK: Vitabalans SK s.r.o., Mýtna 42, 811 05 Bratislava, Tel.: +421 2 4569 0566, e-mail: info-sk@vitabalans.com

**Vitabalans**