

Pro představu – mapa areálu (červeně rozdělené na severní a jižní stranu)

Co s sebou?

Všichni tři jsme se balili jako když jedeme na dovolenou na hory, jen v trochu větším měřítku. Přeci jen je to na dva měsíce. To znamená: kvalitní oblečení – lyžařské, zimní a turistické a pak už klasicky... zateplovací vrstvy, čepice, rukavice, dost ponožek atd., taky plavky se hodí, jede se sice do hor, ale všude kolem jsou skvělé termály a bazény a na volný čas ideální... Dále boty – pohorky, tenisky a pantofle. Samozřejmostí jsou lyže a potřebná výbava k nim – lyžáky, hůlky, brýle, helma. A poslední věci jsou skialpy. Kdo má ať bere a kdo nemá, tak doporučujeme pořídit, protože je tam určo využijete! Když ve své výbavě vlastníte i sedák, karabiny, svatou trojici (pípák, sonda, lopata), mačky a cepíny, tak to můžete vzít s sebou, ale chalani vám to všechno rádi půjčí (když jim to samozřejmě vrátíte v celku :D)

Průběh

Společně jsme odjížděli autem v neděli 5.1. v dopoledních hodinách. Cesta byla dlouhá a náročná, protože celou dobu sněžilo a byl hustý provoz. Jet autem je výhoda, můžete pak sami jet kamkoli, ať už se jedná o nákup, nebo třeba na výlety do Vysokých nebo Západních Tater. Po cca 7 hodinách jsme se na místo ubytování dostali kolem 18 h, kde už na nás čekal Kuba Filipko – zástupce náčelníka pro Nízké Tatry. Ubytování jsme byli v Demänovej, v domě u rodičů jednoho záchranáře. Než jsme se ubytovali, tak nám Kuba dal instrukce na následující den a stáž mohla začít!

V pondělí 6.1. jsme se svým autem dopravili na základnu HZS na Lúčkách. Kuba nás tu provedl po budově, řekl nám, co a jak bude následující dny, dal nám vysílačky, batohy s lékárničkou, seznámili jsme se s chalany co zrovna byli ve službě a pak jsme i společně s Kubou vyrazili na sjezdovky, abychom se také koukli do střediska, než to další den vypukne, ale hlavně, aby se Kuba kouknul jak umíme lyžovat. Poté co nám vše ukázal a vysvětlil co a jak chodí, začali jsme bloudit po severních svazích Jasné již sami.

Od úterý už na ostro! A téměř každý pracovní den vypadal asi takto:

7:10-7:20 – čekačky před domem na chalany a popajdom hore na stanici

7:30-8:00 – společné raňajky

8:00-8:20 (někdy i déle, občas bylo těžké se ráno rozběhnout) – příprava na sjezdovky

8:30-16:00 – výjezdy na úrazy a někde v mezičase i oběd :D

Když byl hezký počasí, tak úterý, čtvrtek a víkendy byl FreshTrack, takže jsme si i někdy přivstali a jeli hore už s první směnou v 6:10, buď na již zmíněný FreshTrack nebo jen tak na šlapando na skialpech na Chopok. <3

Cca 17:30 (záleželo dle výjezdů) – příjezd domů

Jelikož chalani měli rozdělenou službu na středisko a terén, tak jsme s nimi občas šli i do terénu, abychom obhlédli podmínky v okolí. Většinou jsme ráno lyžovali a pak jsme se rozdělili každý k jednomu záchranáři na skútru a jezdili s ním. Některé dny byli tak vytížení, že jsme se společně viděli ráno u snídani nebo na lyžovačce a pak až na konci směny.

A co s volným víkendem?

Hned první víkend jsme vyrazili s našimi chalanmi na kynologické lavinové zkoušky do Roháčů v Západních Tatrách, kde jsme pomáhali jako figuranti v záhrabech. Jelikož celou dobu sněžilo a podmínky tak byly víc než lavinové, zkoušky proběhly, jak se patří. Následující víkendy se nesly ve skialpovém duchu a vždy aspoň jeden den z víkendu jsme někde řapkali. Také jsme navštívili termální bazény Bešeňová a wellness v hotelu Permon, kde jsme si dopřáli trocha odpočinku a v jeskyních kolem Demänovské Doliny jsme zas načerpávali vědomosti ohledně stalaktitů, stalagmitů, stalaktátů a brček a dalších jeskynních výtvarů. V sobotu 1.3. se pak konaly skialpové závody Hore dole Derešom, na kterých jsme vypomáhali na jednotlivých stanovištích a kontrolovali závodníky. Nejen o víkendu, ale i v týdnu po práci jsme měli volno, které jsme většinou trávili na boulderové stěně v Liptovském Mikuláši, na ledové stěně u domu jednoho ze záchranářů nebo ve středisku na večerním lyžování.

Závěrem...

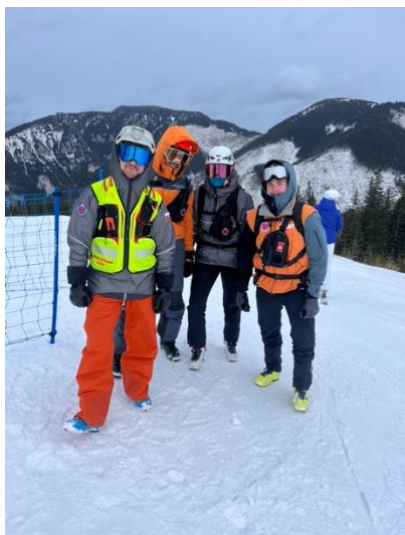
Všechn čas, co tam máte, tak využijte do poslední ne minuty, ale sekundy... protože tam čas neběžel, ale sprintoval.

Díky této stáži jsme zažili věci, co jen tak někdo ne. Nejen, že my jsme zdokonalovali své zdravotnické znalosti, ale také my sami jsme své dosavadní znalosti předávali i ostatním. Naučili jsme se spoustu nového jak z lanových a transportních technik, tak i ze světa kynologie a lavinové prevence. Odnášíme si odtud spoustu nalyžovaných kilometrů, vyřapaných žlabů a vrcholů, užitých společných dní i večerů, a hlavně skvělých nových přátel.

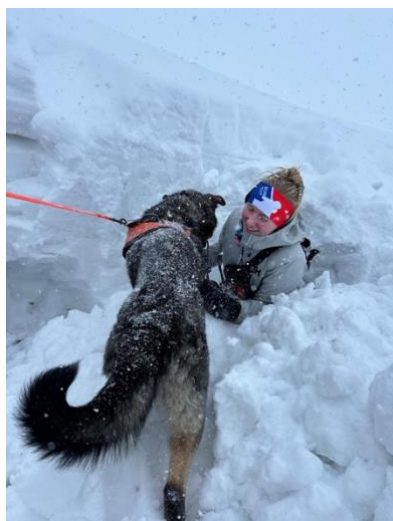
Nikdy nezapomeneme na skvělý přístup chalanů. Od samého začátku nás brali sobě rovnými, věděli, že se na nás mohou spolehnout a díky tomu byly tyto dva měsíce zážitkem, na který budeme vždy vzpomínat.

A o čo sa nám jedná? CHALANI VĎAKA ZA VŠETKO A DOVIDENIA NABUDÚCE! BOLO TO NIEČO BOHOVÉ.





Zdravotnický dozor na Deaflympiádě ve sjezdu na lyžích



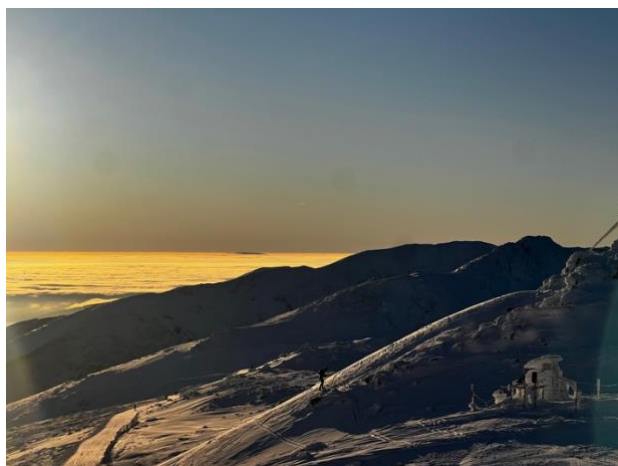
Kynologické zkoušky v Západních Tatrách



Po většinu dní bylo takto



Občas bylo ale aj takto



Výhledy na fajront (na koniec směny)



Spolupráce s LZS Poprad nebo B. Bystrica



A další...



Terén na Velký Bok



na „okno“



na Popradské pleso



FreshTrack



lezeme ledy



vzhůru na vejlet



záchrana z kotle



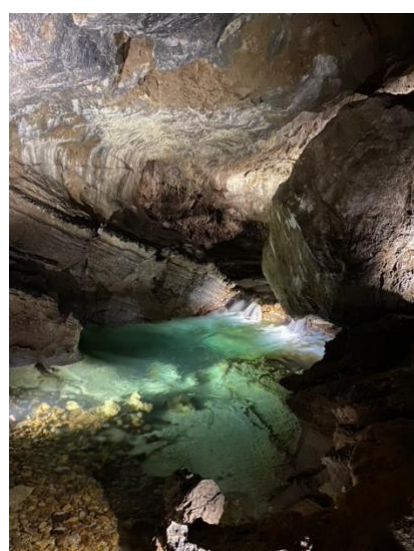
návštěva č. 1



návštěva č. 2



Návštěva jeskyní



Skialpovačky





Skialpovačky podruhé



Chopok (2024 m)



Ďumbier (2046 m)



Hrubá kopa (2166 m)



Maky



Janko



Filip

HORSKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA NÍZKÉ TATRY – JIH

JAK STÁŽ PROBÍHALA?

Stáž nám začínala 6.1. 2025. Po opadnutí stresu ze všech zkoušek nastala cestovní horečka. Dokupovali jsme výbavu a snažili se vše nacpat do co nejméně zavazadel. Na auto jsme připevnili rakev a začali si říkat, jak se do auta vlastně vejdem...Doprava autem je určitě jedno velké plus. Nebyli jsme vázaní na veřejnou dopravu, veškerá naše zavazadla jsme dali do kufru a později se i mohli pohodlně pohybovat po okolí. Samozřejmě by se to ale dalo zvládnout i vlakem. Z Prahy jede přímý spoj do Liptovského Mikuláše a určitě by nebyl problém, aby vás někdo z horské vyzvedl.

Na Slovensko jsme se vydaly již o víkendu, před oficiálním nástupem, abychom měly čas se adaptovat a podívat se po okolí. V Bystré jsme bydlely v přístavbě domu u našeho náčelníka. K dispozici jsme měly i kuchyň a vlastní koupelnu. Co se týče pračky, tak je možnost využít ji na stanici HZS, takže nebojte, praní v ruce se vyhnete.

Po příjezdu nás náčelník vzal na stanici HZS, kde jsme se seznámily s částí našich nových kolegů a prohlédli si zázemí. Taktéž jsme byly vybaveny batohy a lékárničkami. Ještě večer jsme si dojely nakoupit do Brezna. Je tam Lidl, Tesco, Kaufland, lékárna i DM-drogerie, takže si vybere každý. Cesta je cca na 15 minut.

6.1. ráno jsme se dostavily v 7:30 na stanici, dostaly vysílačky a dojely na boudu HZS na Srdiečku. Tam jsme nafasovaly bundy, abychom byly na svahu poznat. Lyže, hůlky a ostatní lyžařské vybavení si můžete nechávat v lyžárně na boudě. S kolegy jsme potom vyrazili na exkurzi po areálu. Ukázali nám ošetřovnu v Krupové, ošetřovnu a zázemí na Chopku, materiál HZS i technickou výbavu a prozradili nám pracovní názvy sjezdovek. Po exkurzi jsme se vydaly na lyžovačku. Chvilku nám dala orientace zabrat, ale časem jsme se už zorientovali. Ještě ten večer jsme zažily náš první zásah, při kterém jsme doprovázeli rodinu cizinců s dětmi ve velice nepříznivých přírodních podmínkách. Upřímně, bez našich chalánů bychom v té mlze vůbec nevěděly, kam jet.

A potom už naše dny vypadali podobně:

6:40 vstávačka a snídane

7:30 sraz na stanici, vzít si vysílačky a pokecat s chalany

8:00 začátek směny na boudě na Srdiečku

8:30 – 16:00 lyžařská služba

od 16:00 volno

Lyžařská služba spočívala v tom, že jsme v batohu vozily lékárničku a mohly jsme lyžovat po areálu a v případě potřeby za pacientem dojet, provést základní ošetření,

zhodnotit, jaký způsob transportu bude pro pacienta nejvhodnější a monitorovat stav pacienta do příjezdu kolegů.

Komunikace probíhala skrze vysílačky. Na začátku jsme měly trochu problém porozumět rychlé slovenštině, která se kombinovala s šuměním vysílačky, ale rychle jsme si zvykly, a i my začaly do vysílaček mluvit slovensky. Nutno ještě dodat, že ke zvládnutí této stáže je opravdu potřeba, abyste byli dobří lyžaři a své dovednosti nepřecenili. Přeci jen, lyže budou váš každodenní pracovní prostředek a budete na nich trávit většinu času své služby.

Po lyžovačce jsme čas trávily u nás na Chopku, jelikož v případě zásahu bylo toto místo nejvíce strategické. Na oběd jsme chodily buďto na Srdiečko (6,20 euro za polévku, oběd i pití), nebo na Rotundu na Chopku (cca 6,20 euro za jídlo, ale dražší pití). Po obědě jsme se vracely na Chopok a čekaly na případný výjezd. Účastnily jsme se zásahů, které méně či více ohrožovali zdraví pacienta. Seznámily jsme se s transportními prostředky, jako je sněžný skútr či kanadské saně a s tím, jak můžeme při tomto transportu z naší strany pomoci. Dále jsme se naučily, jak přistupovat k pacientovi při výjezdu, zajistit bezpečně místo nehody, komunikovat pomocí vysílaček se zbytkem záchranného týmu, hodnotit, jaký transportní prostředek bude pro pacienta nejbezpečnější a nejkomfortnější, komunikovat s pacientem, způsob, jak pacienta ošetřit, asistenci při transportu i vypisování následného záznamu o výjezdu. Seznámily jsme se také s lanovou metodikou při zásahu v terénu a měly možnost pár takových zásahů vidět a asistovat při nich. Zúčastnily jsme se také pátrací akce pomocí dronů. Byly jsme taktéž součástí zásahů, při kterých byla za potřebí součinnost s leteckou záchrannou službou a my tak měly možnost vidět koordinaci záchranného týmu, zajištění bezpečnosti a asistovat při nakládání pacienta do vrtulníku. V rámci zdravotnického ošetření jsme se setkaly s pacienty s uzavřenými i otevřenými poraněními. Krvácivé i nekrvácivé rány, otevřená i uzavřená poranění pohybového aparátu, pacienty s neurologickým deficitem, v bezvědomí, asistovaly jsme u kardiopulmonální resuscitace a ošetřovaly tržné i řezné rány. Některé dny vybízely k tomu vyzkoušet si pohyb ve vysokohorském terénu a věnovat se lezecké metodice a metodice práce ve výškách.

Mimo lyžařskou službu jsme jeden pracovní den také strávily na dispečinku HZS v Bystré. Tam jsme se dozvěděly, kam lidé, vyžadující pomoc, volají, kdo jejich telefonát přebírá a viděly jsme následnou aktivaci a koordinaci záchranného týmu skrz radiokomunikaci pomocí vysílaček.

Jindy jsme zas s kolegou vyrazili na přednášku pro děti z prvního stupně ZŠ. Zde jsme dětem osvětlili úlohu HZS v rámci integrovaného záchranného systému, pověděli jsme si něco málo o různých aktivitách HZS a pak ukázali vybavení, cepíny, mačky, nosítka, či vakuové dlahy, se kterými HZS pracuje. Práci s dlahami si děti vyzkoušely a navzájem se dokonce přenášely v nosítkách.

JAK JSME TRÁVILY VOLNÝ ČAS?

Jelikož jsme chtěly být na svahu, co to jen šlo, tak jsme volných dnů moc neměly. Chalani nás dokonce i prosili, ať pořád nepracujeme a oddychneme si.

Vyrazily jsme i na výlety. Zajely jsme do Liptovského Mikuláše a zašly na oběd a na kávu do míst, jež nám byla doporučena. Cestou domů jsme se zastavily na Kalamenech, což je uměle vytvořené jezírko, kde vyvěrá termální pramen, a vykouply se zde. Jindy jsme vyrazily na koně k jednomu z našich kolegů. Pár dní před odjezdem jsme navštívily i wellness a saunový svět v hotelu Permon, kde jsme vyzkoušeli skoro všechny sauny a u toho pozorovali majestátní Kriváň při západu sluníčka.

Na začátku února jsme společně jeli na kynologické cvičení, kde jsme sehráli roli figurantů. Leželi jsme v záhrabech a čekali, zda nás pejskové najdou. Naštěstí se to podařilo a nikdo z nás neumrzl.

Skoro každý večer jsme trávily na stanici v Bystré a společně s kolegy sledovali filmy. Když jsme zrovna nekoukali na televizi, tak jsme byli v krčmě na pivku a kofole. Nejednou jsme pak ještě jeli na půlnoční mekáč, či na výlet ke Štrbskému Plesu.

Na stanici jsme měli též možnost navštěvovat posilovnu, kde máte k dispozici osu, kotouče, jednoručky, běžecký pás, lišty, veslařský trenažér a kolo, takže tu jde odjet i docela fajn trénink.

Pokud jste lezci, máme pro vás dobrou zprávu. Chalani jsou velice ochotní a po domluvě je možné s nimi ve vašem volnu vyrazit do terénu. S půjčením vybavení není problém a můžete si vyzkoušet lezení po ledu za pomoci cepínů, pohyb ve vysokohorském terénu a pokud vám vyjde teplé počasí tak, jako nám, tak i lezení po skalách.

CO NÁM STÁŽ DALA A CO VZALA?

Povědět, co nám stáž vzala, není vůbec složité. Díky stáži jsme přišly pouze o praxe v nemocnici, a to na odděleních, která jsme prošly během střední školy, takže nám to až tolik nevadilo. Ztratily jsme 3 týdny výuky letního semestru, které budeme muset dohnat, ale věříme, že pokud zabereme, tak to bude brnkačka.

Výčet věcí, které jsme stáží nabily, bude větší. Dostaly jsme spousty upomínkových předmětů, za které chalanům velice děkujeme. Avšak to není to podstatné. Získaly jsme množství cenných kontaktů, kamarádů a poznaly nové, skvělé, lidi. Ze Slovenska jsme si odvezly miliardy zážitků, které hned tak nezapomeneme, a zkušeností do našeho pracovního života, které jednoho dne, snad úspěšně, využijeme. Zkusily jsme si věci, které se nám, pravděpodobně, již nepodaří si zkusit.

Pracovaly jsme v partě skvělých lidí, kteří se každý den musí spolehnout jen sami na sebe a své kolegy. Často v nepříznivém prostředí a velmi náročných situacích, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce. Horští záchranáři nesou na svých bedrech

pacientovo zdraví a odpovědnost, že ho v pořádku předají rodině, ale i za sebe a své kolegy, v situacích, které jsou mnohdy velmi nebezpečné. V této profesi se i za malou chybičku může zaplatit životem.

Chalani, máte náš obrovský respekt k tomu, co děláte, a ještě jednou za všechno moc děkujeme a těšíme se do vidění.

Vďaka!

Kika (Bystrá 35) a Hanka (Bystrá 36)

PS: vaše okolí si po návratu bude muset zvyknout na neustálé tárání o tom, jak chcete zpátky a na spoustu nově, vámi, užívaných slovenských slov...





Naši záchranářští pejsci – Bojan (borderkolie) a Aslan (československý vlčák)



Kynologické cvičení – celá parta spolu + pohodinda v záhrabu

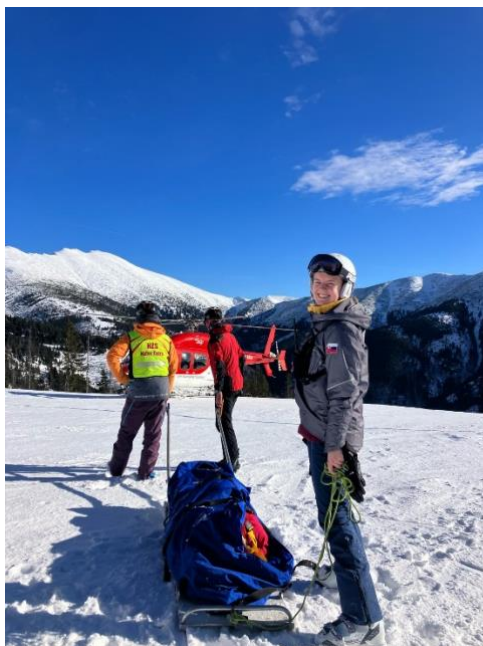


Po přednášce na ZŠ

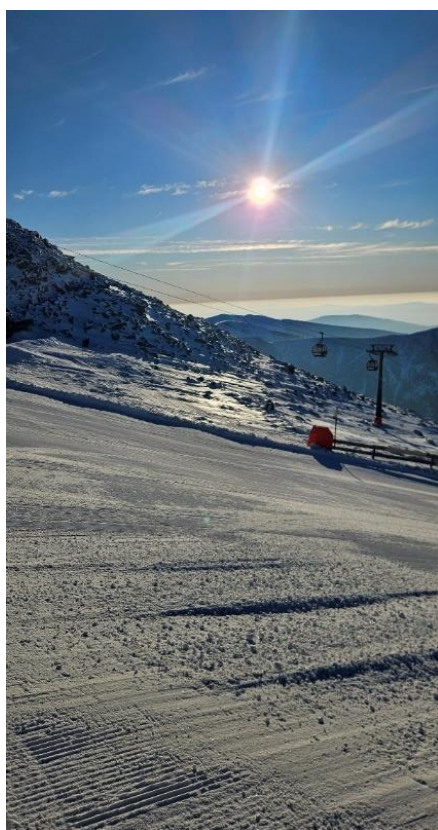


Lezení na skále

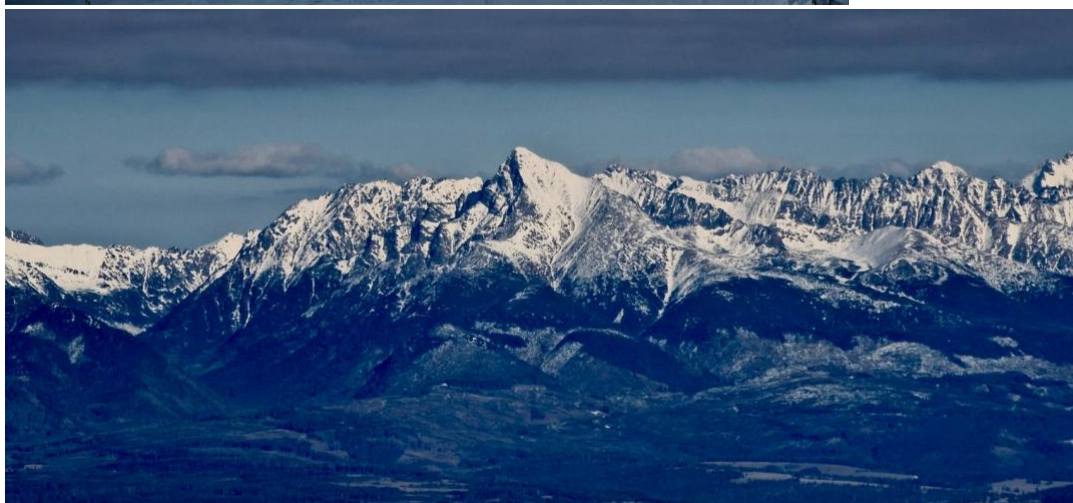




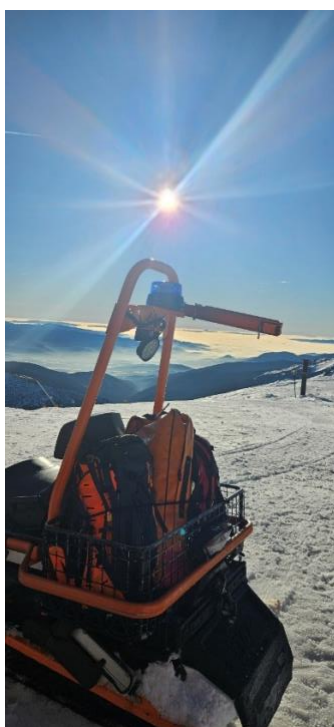
Zásahy s vrtulníky ATE



Rána na Chopku



Nádherné výhledy



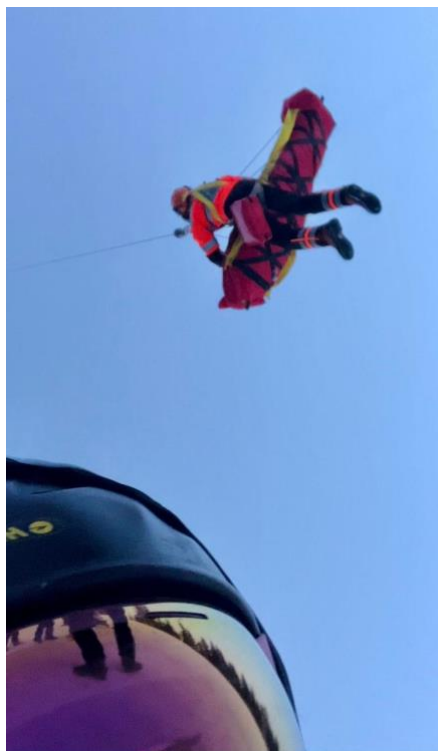
Něco málo ze zásahů



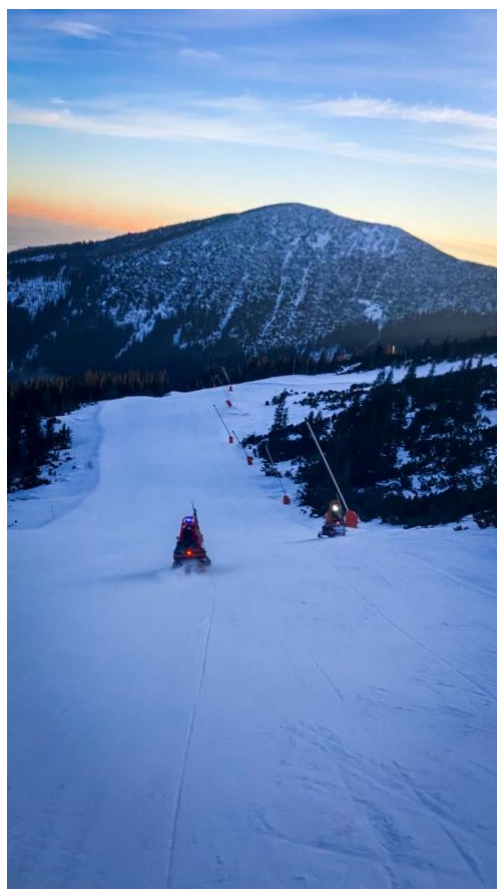
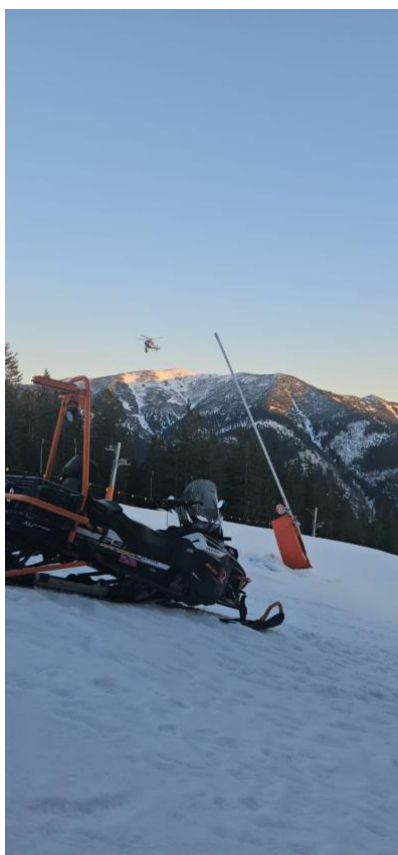
Těžká pohodinda



Takto jsme trávili jeden z volných dnů



Kuk



Skútr kam se podíváš



Výhled z „kanclu“



Lyžovačky



Pátrací akce s dronem



Ledolezení





Horská alpinka



Ratráci

Pro více fotek, či pokud máš nějaké dotazy, můžeš mrknout na naše IG profily (kristy_kadlec, mrazkovahanka), připravujeme také závěrečné video. Doporučujeme podívat se na YouTube na videa našich spolužáků, kteří stáž absolvovali před námi.

<https://www.youtube.com/watch?v=amdckyv5-jc&t=739s>

<https://www.youtube.com/watch?v=ls9TJiiZLJw>



Stáž na Horské záchranné službě Malá Fatra

6.1. – 7.3. 2025

Jan Řezník

Dvoutměsíční stáž na Malé Fatře jsem absolvoval ve dvou různých oblastech, na Kubínské holi a ve Štefanové u Terchové. Každé z těchto míst mělo své specifické podmínky a práce se zde v určitých ohledech lišila. Na začátek bych chtěl zdůraznit, že tato stáž je pro studenty, kteří jsou výborní lyžaři a mají vztah k horám. Na lyžích se budete pohybovat téměř každý den, ať už na sjezdovce nebo v terénu a vy budete tím, kdo musí poskytnout pomoc.

Vaší hlavní pracovní náplní bude poskytování první pomoci zraněným lyžařům, snowboardistům nebo skialpinistům a následný transport. Nejčastějšími úrazy, které budete řešit jsou poraněná kolena, ramena nebo naražená zápěstí. Dost často budete řešit i zlomeniny končetin nebo otřesy mozku. Dostanete se i k vážným úrazům jako jsou například vnitřní krvácení, pneumotorax nebo poranění páteře.

Společně se spolužáky z Chopku sever jsme odjízďeli autem v neděli 5.1. v dopoledních hodinách. Celou cestu sněžilo, takže cesta byla dlouhá a náročná. Dorazili jsme zhruba kolem čtvrté do Terchové, kde jsme přeskládali věci a už jsme každý jeli vlastní cestou. Z Terchové jsem jel kousek na hlavní stanici horské služby Štefanová, kde jsem se potkal s náčelníkem Peterem Muráňem. Peter mi ukázal celou stanici, představil několika záchranářům a poslal mě na stanici horské služby na Kubínskou holu, kam jsem se ještě večer přesunul a přespal. Druhý den už jsem se zapojil do práce, celý den byl dost seznamovací, ale rychle jsem se aklimatizoval a zalíbí se mi to.

Kubínská hoľa – první polovina stáže

Prvních pět týdnů jsem strávil na Kubínské holi, kde se primárně vykonávala lyžařská služba. Ubytování jsem měl zajištěné v Dolném Kubíně v penzionu, kde jsem měl vlastní pokoj i koupelnu, sdílenou kuchyň a co se týče praní, tak majitel byl velmi ochotný, takže mi pral on. V Dolném Kubíně je i velké nákupní centrum, takže seženete vše potřebné.

Každé ráno začínalo tak, že mě vyzvedl některý ze záchranářů a spolu jsme se přesunuli na stanici. Pracoval jsem ve s jedním profesionálním a jedním dobrovolným záchranářem. Práce začínala kontrolní jízdou po sjezdovkách, během které jsme ověřovali jejich stav a sjízdnost sjezdovek. Celý den jsme trávili buď na svahu, kde jsme přímo zasahovali a řešili úrazy nebo na stanici, kde jsme poskytovali další ošetření. Na konci dne jsme pak prováděli závěrečnou kontrolu sjezdovek, aby se zajistilo, že na něm nezůstali žádní lyžaři, snowboardisté nebo skialpinisté.

Štefanová – druhá polovina stáže

Druhou část stáže jsem absolvoval na hlavní stanici Horské záchranné služby Malá Fatra ve Štefanové u Terchové. Na rozdíl od Kubínské holi zde sloužilo více záchranářů, protože zde sídlil hlavní dispečink pro oblast Malá Fatra. Práce zde nebyla zaměřena jen na lyžařskou službu, ale zahrnovala i terénní službu, což pro mě byla skvělá příležitost poznat horskou službu i z jiné stránky.

Ubytování jsem měl zajištěné v budově bývalé horské služby, kde jsem měl taky vlastní pokoj se sdílenou koupelnou a kuchyní. Výhodou bylo, že jsem to měl na hlavní stanici jen pár minut chůze, což bylo velmi pohodlné. Každý den začínal na stanici podobně, ráno jsem se nahlásil na dispečinku, vzal si vysílačku a vyrazil se záchranáři na svah. Lyžařská služba probíhala obdobně jako na Kubínské holi.

Terénní služba byla trochu odlišná, ráno začínalo stejně, nahlášením na dispečink, ale pak jsme dostali instrukce a šli jsme do terénu. Pohyb v horském terénu, spočíval v tom, že jsme kontrolovali stav turistických tras, zabezpečení cest a taky hodnotili lavinovou situaci. Na základě těchto informací jsme vydávali různá opatření. Během této služby jsme řešili i úrazy v terénu, což byly fajn zkušenosti, protože to vyžadovalo jiný přístup než záchrana na sjezdovkách.



Zásah u poraněného ramene



Kontroly sjezdovek při západu slunce

Každodenní harmonogram

6:30 - Budíček

6:35 – 7:20 - Snídaně, hygiena, příprava věcí

7:20 - Odjezd/odchod na stanici

7:30 - Příjezd/příchod na stanici

7:35 – 8:05 - Příprava do služby, vyzvednutí vysílačky

8:10 - Odchod na lyže

8:15 – 8:30 - Kontrola sjezdovek

8:30 – 15:30 - Vykonávání lyžařské služby

15:30 - Uzavření sjezdovek

16:30 - Odchod domů, volný program

Co si vzít s sebou

Nezbytné vybavení:

Sjezdové lyže – váš téměř každodenní dopravní prostředek

Kompletní lyžařské příslušenství – brýle, hůlky, lyžáky

Teplé zimní oblečení – lyžařskou bundu a kalhoty, teplou mikinu, ideální oblečení, co můžete vrstvit (po ránu bývá někdy i –20°C)

Kvalitní zimní rukavice, nákrčník, sluneční brýle

Obuv – pohorky, tenisky a přezůvky

Doporučené vybavení:

Skialpová výbava – lyže, pásy, boty, hůlky

Lezecká výbava – helma, cepín, mačky, sedák, jistítko, lezečky, nesmeky

Lavinová výbava – lavinový vyhledávač, sonda, lopata

Všechno vybavení si lze na stanici půjčit, ale pokud máte vlastní vybavení, rozhodně doporučuji si jej vzít. Neznamená to, že si všechno musíte hned kupovat, já jsem taky neměl všechno vybavení, co tu zmiňuji. Nicméně pokud máte například zkušenosti se skialpy, doporučuji si je pořídit.

Volný čas

Volný čas během stáže je převážně o víkendech, pokud zrovna neprobíhá žádné cvičení nebo školení. Během týdne je práce poměrně náročná a času na vlastní aktivity není mnoho, proto doporučuji víkendy využít naplno, ať už k odpočinku, nebo k objevování okolí.

Já jsem byl na Malé Fatře sám, takže kdybych trávil víkendy jen na ubytování, asi by mi z toho brzo „kleplo“. Díky tomu, že jsem měl k dispozici auto, bylo pro mě cestování jednodušší. Několik víkendů jsem strávil na skialpových túrách po hřebenech Malé Fatry a v Nízkých Tatrách, kde jsem se sešel se spolužáky ze severní strany Chopku. Bohužel bylo letos sněhu méně, takže ne vždy byly ideální podmínky pro skialp, ale i tak se nám podařilo podniknout několik výletů. Kromě toho jsme si občas dopřáli i odpočinkovější aktivity, například návštěvu wellness centra Bešeňová, které se nachází kousek od Dolného Kubína, kde si můžete užít termální bazény.

Víkendy jsem trávil různě, když za mnou přijela rodina, využili jsme společný čas k turistice. Vystoupili jsme na Velký Choč, odkud je nádherný výhled na většinu slovenských pohoří, a také jsme navštívili Jánošíkovy diery v Terchové, což jsou úzké soutěsky, kudy vedou dřevěné chodníky, žebříky a lávky mezi skalními útvary a vodopády.

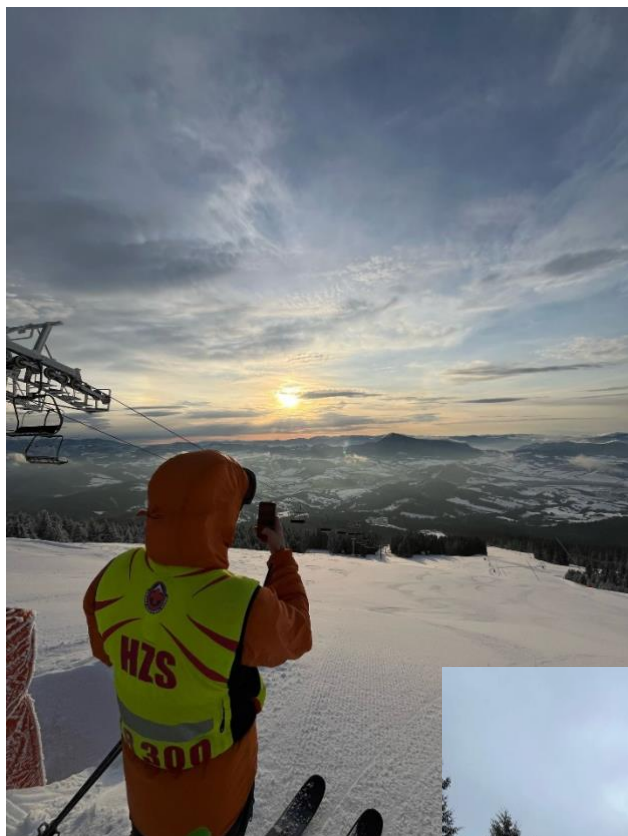
Mimo osobní výlety jsem se často zapojoval ve volném čase do aktivit se záchranáři, kteří jsou velmi přátelští a ochotní. Pokud projevíte zájem, máte odvahu a jste schopní, rádi vás sebou vezmou na lezení na skály, ledopády nebo na horské túry na Velký Rozsutec či Velký Kriváň. Díky nim jsem měl možnost podívat se do terénu, kam bych se sám možná ani nevydal. Součástí stáže jsou i kynologické a lavinové cvičení nebo třeba školení z lanových technik, které jsem absolvoval také ve volném čase o víkendu.

Na stanici je k dispozici i posilovna a malá lezecká stěna, které jsem využíval k tréninku. Kromě toho jsem chodil běhat do okolních kopců, což bylo skvělé na udržení a zlepšení kondice. Pokud máte rádi lezení, určitě doporučuji navštívit lezecké centrum La Skala v Žilině, které je jedním z největších na Slovensku a nachází se kousek od Terchové.

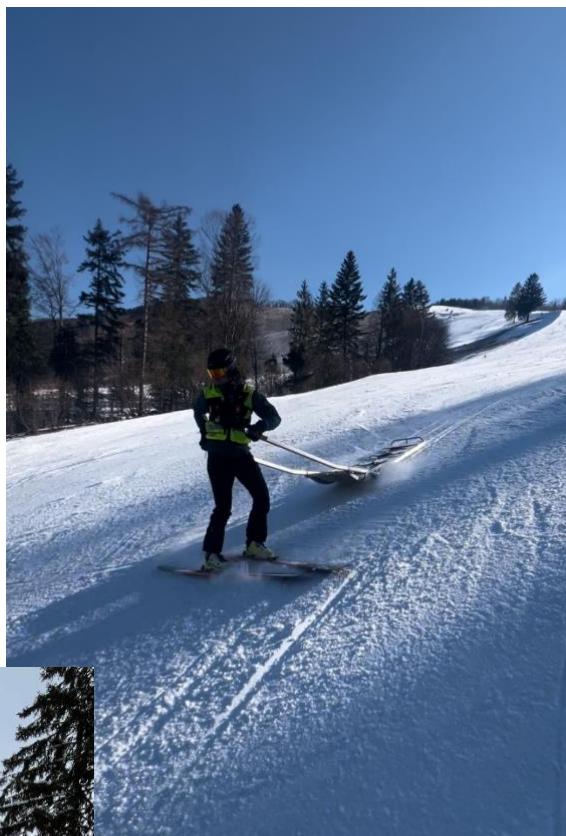
Tipy pro vás

Snažte se využít veškerý čas, co máte na poznání horské služby, ale také okolí, protože stáž uteče rychleji, než byste čekali. Možností, jak trávit volný čas, je opravdu hodně, od horských túr přes skialp, lezení až po jiné sportovní aktivity. Využijte toho, že záchranáři, kteří s vámi budou pracovat se rychle stanou vašimi kamarády a rádi vám předají své zkušenosti a vědomosti, které uplatníte v budoucnu, ať už v životě nebo v profesi zdravotnického záchranáře. Užijte si stáž, tak jako já a využijte to na maximum!

První den v práci – Kubínská hoľa



Školení s kanadskými saněmi

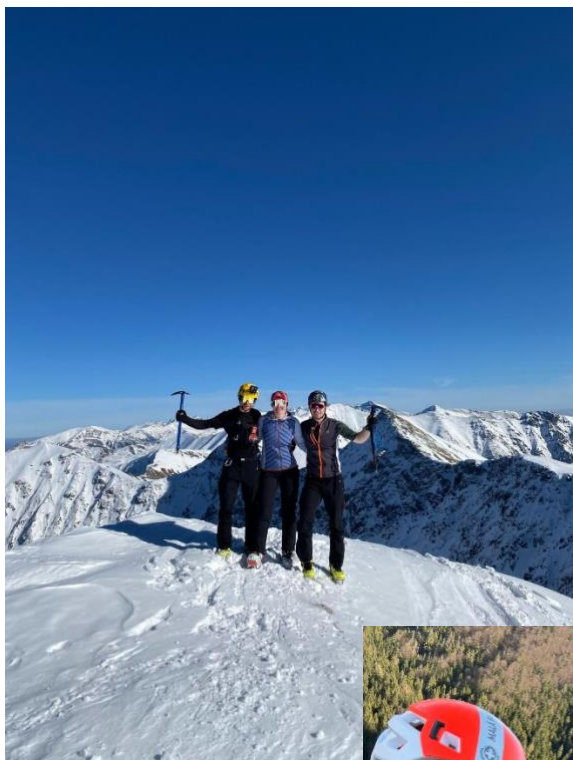


Metoda improvizované záchrany



Lavinové cvičení – pod Chlebem

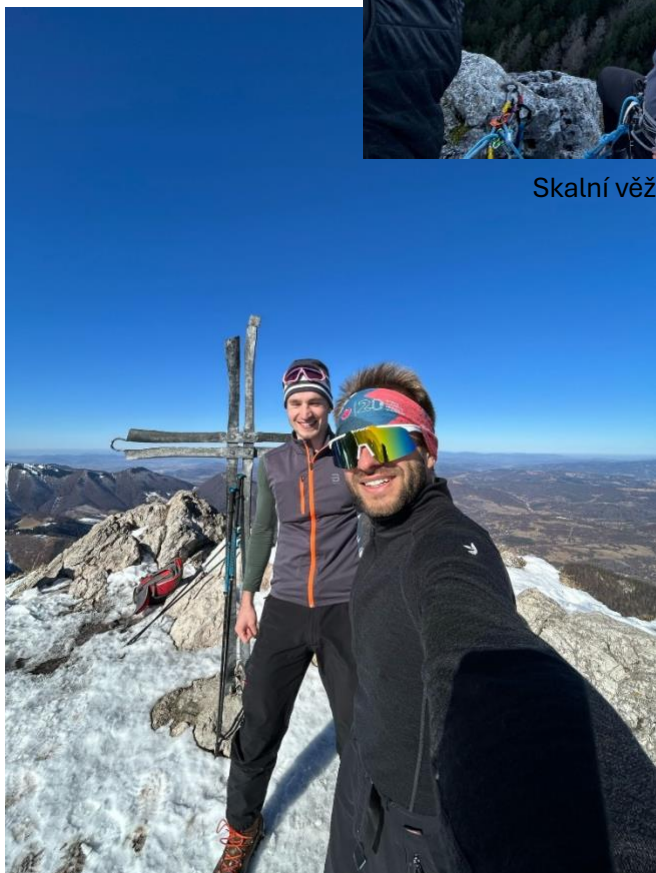
Tri Kopy – Západní Tatry se spolužáky z Chopku



Spolupráce se ZZS – ruptura sleziny



Skalní věž Mnich s Ferom



Velký Rozsutec s Bardym

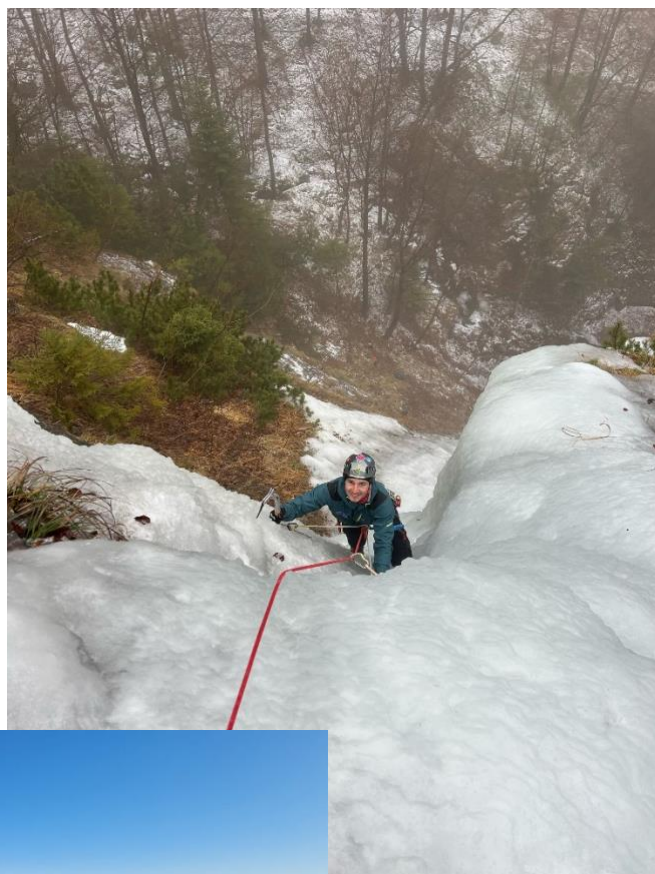


Lezení na skále – Bielá

Žiarská chata – Západní Tatry s kamarády



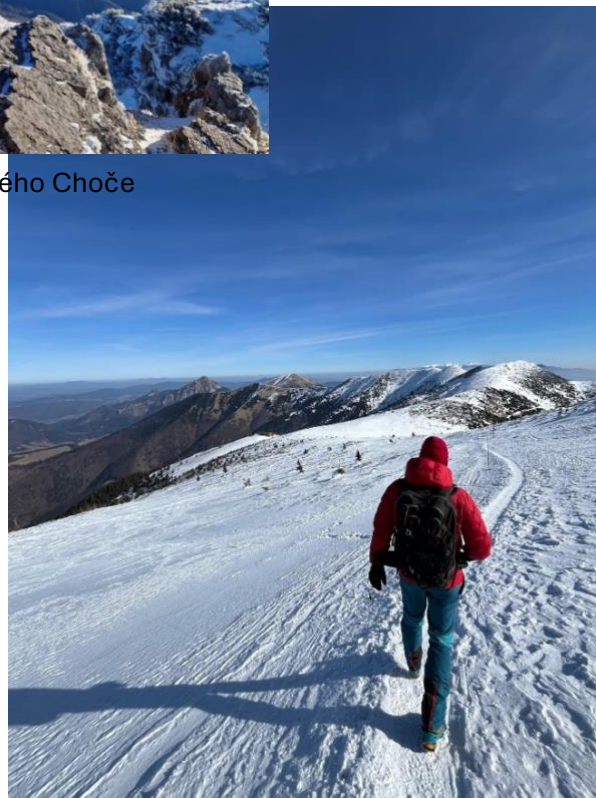
První zdolané ledopády



Výhledy na Západní tatry z Velkého Choče



Kryštof 06 Žilina – poranění páteře



Kontrola značení a sněhové pokrývky– Velký Kriváň



Na závěr bych chtěl moc poděkovat všem chalanům z horské služby, za jejich přístup, respekt, odhodlání a ochotu mi předat nové zkušenosti a vědomosti.

Také bych chtěl moc poděkovat škole, paní inženýrce Ředinové a panu doktoru Dolákovi za možnost absolvování této stáže. Velmi si vážím této příležitosti, která mi přinesla mnoho nových zkušeností a poznatků.

A co jsem si odnesl NEĎAKUJ, PAMĚTAJ!

Janko (Orava 3, Vratná 36)



Pro více informací, dotazů, fotek mě kontaktuj na instagramu - jan.reznik.