

## В небесах, в горах, под землёй



Старший следователь первого отдела по расследованию особо важных дел СУ СК России по Иркутской области Елена Струкова по долгу службы расследует преступления, связанные с ненадлежащим оказанием гражданам медицинской помощи. Дела эти сложные, нередко связаны с трагедиями и людскими потерями, здесь надо быть особенно внимательным. В результате каждое расследование отнимает массу физических и моральных сил. Как лучше восстановиться и подготовиться к новым трудовым будням? Каждый выбирает свой путь. Елене Струковой пополнять запас прочности помогают занятия экстремальными видами спорта.

Вот уже несколько лет подряд в выходные и в отпуск она отправляется на природу. Но не для того, чтобы посидеть в тиши на лесной опушке или погулять по берегу лесного озера, а чтобы получить очередную порцию адреналина.

---

«При нашей работе очень важно учиться отдыхать, разгружаться, переключаться мыслями на что-то другое. В этом мне помогает природа, в том числе экстремальные виды спорта. Все началось в 2017 году с роупджампинга (это прыжок с высокого здания или сооружения на веревке). Я долго не могла решиться прыгнуть с высоты 52 метра. Сделать шаг в пропасть было очень страшно. Но в итоге я сделала это», – делится впечатлениями Елена Струкова.

Следующим этапом был прыжок с парашютом без инструктора с высоты 900 метров. «На удивление, из самолета оказалось выйти гораздо легче, чем сделать шаг с водонапорной башни высотой 52 метра. Думаю, связано это с тем, что, стоя на башне, ты видишь землю, и она слишком близко. А из иллюминатора самолета земля выглядит, как топографическая карта, и кажется, что она далеко-далеко, – делится размышлениями Елена. – Однако, совершая прыжок из самолета, особенно в первый раз, лучше не смотреть вниз. Первые мгновения свободного падения я ощущала страх, держа руку на кольце, громко, во весь голос отсчитывала три секунды. После раскрытия купола парашюта происходит резкий рывок – и падение замедляется. Ты плавно паришь в воздухе, вокруг тебя тишина. Это невероятное ощущение. Сам полет длится около двух минут. Самый важный этап – приземление. Необходимо правильно сгруппироваться и после приземления совершить кувырок через голову по ходу движения. Также важно поскорее приземлиться и купол парашюта, чтобы тебя не потащило дальше».

Еще одно увлечение Елены Струковой – сплав по горным рекам. В Иркутской области и соседних регионах их предостаточно. Они протекают, нередко зажатые между отвесными, поросшими лесом берегами, изобилуют порогами, перекатами, омутами. «Когда сплаваешься по категорийным рекам, очень важны подготовка, умение правильно грести веслом, четко действовать в экстремальных ситуациях. Но это того стоит! На сплавах можно увидеть дикую природу, не тронутую человеком. Это вдохновляет», – рассказывает Елена. Самыми запоминающимися были сплавы по рекам Алтайского края, таким как Чуя, Катунь, Мажой. Эти реки для нее стали одними из самых сложных, именно здесь ей впервые пришлось преодолевать непроходимые пороги.

«Помню, мы с моей напарницей не справились с заходом в порог «Пирамида» и перевернулись. Наша команда стояла на подстраховке, и нам помогли причалить к берегу без каких-либо серьезных потерь. Спасательные работы заняли около 50 секунд, а мне показалось, что это длилось очень долго», – рассказывает следователь.

Занималась Струкова и горными восхождениями, покорила немало горных вершин, в основном на территории Бурятии – Пик Любви, Пик Галина, Пик Новокшонова, Улябор, Мунку-Сардык и другие. В таких походах ей больше всего нравится путь к самой вершине.

---

«Для меня в горах всегда происходит перезагрузка, и прежде всего в голове, в мыслях. Там как будто другой мир. Все твои обычные невзгоды, проблемы, трудности уходят на второй план, кажутся вполне решаемыми. И варианты их решения часто приходят именно в горах», – подчеркивает Елена Струкова.

Любит она не только подниматься высоко над землей, но и опускаться в земные глубины, исследовать различные пещеры. Здесь тоже встречается столько интересного и необычного, что впечатлений хватает надолго.

В планах у Елены освоить новые экстремальные виды спорта. Следовательно не стоит на месте!

ГАЗЕТА "СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИИ" №5 (107) 20 МАРТА 2023

Автор Карина Головачева, СУ СК России по Иркутской области

20 Марта 2023

Адрес страницы: <https://irk.sledcom.ru/folder/878932/item/1775666>