

Skrypt autoratownictwo

Spis treści

1.1. Planując akcje jaskiniową	2
1.2. Gdy zdarzy się wypadek	2
1.3. Służby ratunkowe	3
1.4. Niezbędnie wyposażenie każdego grotolaza podczas akcji jaskiniowej	3
2. Uwalnianie poszkodowanego z przyrządów zjazdowych	4
2.1. Technika uwalniania poszkodowanego z przyrządu zjazdowego bez blokady oraz przyrządu do autoasekuracji typu Shunt.	
A. Metoda ze zrywaniem Shunta	4
• Dojście od dołu	4
• Dojście od góry	5
B. Metoda „kołyski”	6
• Dojście od dołu	6
• Dojście od góry	7
C. Metoda z cięciem lonży	8
• Dojście od dołu	8
• Dojście od góry	9
2.2. Technika uwalniania poszkodowanego z przyrządu zjazdowego z blokadą typu rolka STOP	10
3. Uwalnianie poszkodowanego z przyrządów zaciskowych	11
3.1. Metoda z wykorzystaniem przeciwwagi	11
• Dojście od dołu	11
• Dojście od góry	13
3.2. Metoda „Croll w Croll” / „kołyski”	15
• Dojście od dołu	16
• Dojście od góry	15
3.3. Metoda z wykorzystaniem repa osobistego, wielokrażek	17
• Dojście od dołu	17
• Dojście od góry	19
3.3. Metoda z cięciem liny	20
• Dojście od dołu (bez dodatkowej liny)	20
• Dojście od góry (z dodatkową liną)	22
4. Zjazd z poszkodowanym	23
4.1. Zjazd przez przepinkę	23
4.2. Zjazd przez węzeł	24
5. Wyciąganie poszkodowanego do góry	25
5.1. Metoda hiszpańskiej przeciwwagi	25
5.2. Metoda ruchomego bloczka (z użyciem bloczka z blokadą)	26
6. Uwalnianie poszkodowanego, który zawisł na linie od trawersu	27
6.1. Poszkodowany wisi na lonżach	27
6.2. Poszkodowany wisi wpięty w linę od trawersu „na krótko”	28

1. Podstawy bezpieczeństwa

1.1. Planując akcje jaskiniową

- ✓ Weź pod uwagę umiejętności i siły Twoje i całego Twojego zespołu.
- ✓ Weź pod uwagę panujące warunki zarówno na powierzchni jak i w jaskini.
- ✓ Pozostaw informacje o Waszym wyjściu u zaufanej i odpowiedzialnej osoby. Podaj planowany czas powrotu, nieprzekraczalny czas powrotu (godzina alarmowa), nazwę odwiedzanej jaskini, partię, które planujecie odwiedzić, drogę dojścia i powrotu, skład zespołu oraz kontakt do innych uczestników wyjścia.
- ✓ Pamiętaj, żeby na powierzchni mieć ze sobą naładowany telefon, aby w razie potrzeby móc zadzwonić po pomoc. Warto zabrać ze sobą też powerbank.
- ✓ Na akcje jaskiniowe nigdy nie chodź sam. Wyjścia jaskiniowe planujemy dla zespołów minimum trzy osobowych. W razie wypadku, jedna osoba zostaje z poszkodowanym, a druga idzie wezwać pomoc.

1.2. Gdy zdarzy się wypadek

- ✓ W momencie gdy dojdzie do wypadku na odcinku linowym, jak najszybciej zdejmij poszkodowanego z liny, jedną z opisanych poniżej metod lub kombinacją kilku z nich, w zależności od sytuacji.
- ✓ UWAGA! Jeśli, którykolwiek z elementów sprzętu osobistego poszkodowanego nie wzbudza Twojego zaufania, korzystaj tylko ze swojego.
- ✓ Po ściągnięciu poszkodowanego z liny przenosimy go w suche i bezpieczne miejsce.
- ✓ Zabezpieczamy poszkodowanego w punkcie ciepłym.
- ✓ Jedna osoba zostaje z poszkodowanym i co najmniej jedna, jak najszybciej wychodzi na powierzchnię wezwać pomoc.

1.3. Służby ratunkowe

Podczas wypadków górskich i jaskiniowych, służbami uprawnionymi do udzielenia pomocy na terenie Polski jest TOPR i GOPR.

Numery ratunkowe do TOPR i GOPR:

✓ **601 100 300**

✓ **985**

✓ **112**

Zachęcamy do zainstalowania aplikacji RATUNEK.

Podczas wyjazdów i wypraw zagranicznych zorientuj się czy i jakie służby ratunkowe działają na danym terenie. Sprawdź i zapisz numery alarmowe do tych służb.

1.4. Niezbędne wyposażenie każdego grotołaza podczas akcji jaskiniowej

- ✓ bloczek z blokadą (MicroTraxion),
- ✓ 5 m repa o średnicy 5 mm (najlepiej z dyneemy lub kevlaru),
- ✓ 2 owalne karabinki z blokadą zamka,
- ✓ nóż,
- ✓ minimum dwa źródła światła,
- ✓ dodatkowa warstwa ciepłej odzieży, zabezpieczonej przez zamknięciem,
- ✓ apteczka:
 - 2 folie NRC,
 - świeczka z 3 knotami,
 - zapalniczka,
 - rękawiczki jednorazowe 3 pary,
 - gaza jałowa,
 - bandaż elastyczny,
 - Codofix,
 - 2 ampułki soli fizjologicznej,
 - plastry wodoodporne,
 - dodatkowo można zabrać ogrzewacze chemiczne.

2. Uwalnianie poszkodowanego z przyrządów zjazdowych

2.1. Technika uwalniania poszkodowanego z przyrządu zjazdowego bez blokady oraz przyrządu do autoasekuracji typu Shunt

A. Metoda ze zrywaniem Shunt-a

- **Dojście od dołu**
1. Podchodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko, by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
 2. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
 3. Przepinamy się przyrządami zaciskowymi pomiędzy przyrząd zjazdowy a Shunt-a osoby ratowanej.
 4. Wybieramy nadmiar liny pomiędzy naszym przyrządem piersiowym, a przyrządem zjazdowym poszkodowanego.
 5. Blokujemy przyrząd zjazdowy poszkodowanego.
 6. Wypinamy przyrząd piersiowy i „siadamy” na poszkodowanym, obniżając maksymalnie przyrząd zaciskowy ręczny, tak aby Shunt podczas zrywania w niego nie „wjechał”.
 7. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
 8. Zrywamy zablokowanego Shunt-a jedną z metod:
 - ściągając Shunt-a rękami w dół,
 - wpinając karabinek od stópki w Shunt-a i stając na stópce,
 - wpinając karabinek od stópki w linę nad Shunt-em i stając na stópce.
 9. Wypinamy Shunt-a.
 10. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
 11. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny.
 12. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
 13. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
 14. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

- **Dojście od góry**

1. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
2. Wpinamy naszą lonżę w karabinek od Shunt-a.
3. Przepinamy się przyrządami zaciskowymi pomiędzy przyrząd zjazdowy a Shunt-a osoby ratowanej.
4. Przepinamy naszą lonżę z karabinka od Shunt-a w punkt centralny poszkodowanego.
5. Wybieramy nadmiar liny pomiędzy naszym przyrządem piersiowym a przyrządem zjazdowym poszkodowanego.
6. Blokujemy przyrząd zjazdowy poszkodowanego.
7. Wypinamy przyrząd piersiowy i „siadamy” na poszkodowanym, obniżając maksymalnie przyrząd zaciskowy ręczny, tak aby Shunt podczas zrywania w niego nie „wjechał”.
8. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
9. Zrywamy zablokowanego Shunt-a jedną z metod:
 - ściągając Shunt-a rękami w dół,
 - wpinając karabinek od stópki w Shunt-a i stając na stópce,
 - wpinając karabinek od stópki w linę nad Shunt-em i stając na stópce.
10. Wypinamy Shunt-a.
11. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
12. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny.
13. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
14. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
15. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

B. Metoda „kołyski”

- **Dojście od dołu.**

1. Podchodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko, by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
2. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
3. Przepinamy się przyrządami zaciskowymi pomiędzy przyrząd zjazdowy a Shunt-a osoby ratowanej.
4. Wybieramy nadmiar liny pomiędzy naszym przyrządem piersiowym a przyrządem zjazdowym poszkodowanego.
5. Blokujemy przyrząd zjazdowy poszkodowanego.
6. Przepinamy nasz przyrząd zaciskowy ręczny powyżej Shunt-a osoby ratowanej.
7. Wypinamy nasz przyrząd piersiowy i zawisamy na lonży od przyrządu zaciskowego ręcznego.
8. Wsuwamy nasze uda pod osobę ratowaną.
9. Odchylamy się energicznie do przodu i do tyłu, robiąc tzw. “kołyskę”. Podnosimy poszkodowanego udami i zsuwamy odciążonego Shunt-a.
10. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
11. Wpinamy naszą stópkę do karabinka od Shunt-a, stajemy w niej i obniżamy nasz przyrząd zaciskowy ręczny.
12. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
13. Wypinamy nasz przyrząd zaciskowy ręczny i Shunt-a osoby ratowanej.
14. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
15. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
16. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

- **Dojście od góry**

1. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
2. Wpinamy naszą krótszą lonżę w karabinek od Shunt-a.
3. Przepinamy przyrząd piersiowy poniżej Shunt-a.
4. Przepinamy naszą lonżę z karabinka od Shunt-a w punkt centralny poszkodowanego.
5. Wypinamy nasz przyrząd piersiowy i zawisamy na lonży od przyrządu zaciskowego ręcznego.
6. Wybieramy nadmiar liny pomiędzy Shunt-em a przyrządem zjazdowym poszkodowanego.
7. Blokujemy przyrząd zjazdowy poszkodowanego.
8. Wsuwamy nasze uda pod osobę ratowaną.
9. Odchylamy się energicznie do przodu i do tyłu, robiąc tzw. "kołyskę". Podnosimy poszkodowanego udami i zsuwamy odciążonego Shunt-a.
10. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
11. Wpinamy naszą stópkę do karabinka od Shunta, stajemy w niej i obniżamy nasz przyrząd zaciskowy ręczny.
12. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
13. Wypinamy nasz przyrząd zaciskowy ręczny i Shunt-a osoby ratowanej.
14. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
15. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
16. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

C. Metoda z cięciem lonży

- **Dojście od dołu**

1. Podchodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko, by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
2. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
3. Przepinamy się przyrządami zaciskowymi pomiędzy przyrząd zjazdowy a Shunt-a osoby ratowanej.
4. Wybieramy nadmiar liny pomiędzy naszym przyrządem piersiowym a przyrządem zjazdowym poszkodowanego.
5. Blokujemy przyrząd zjazdowy poszkodowanego.
6. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
7. Wypinamy swój przyrząd piersiowy i spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
8. Wypinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny.
9. Tniemy lonżę od Shunt-a poszkodowanego w sposób:
 - składamy nóż na łąży i ściskamy ją, jednocześnie przekręcając nóż; ostrze noża nie może być skierowane w stronę poszkodowanego,
 - owijamy jednokrotnie cienkiego repa wokół lonży; chwytamy za dwie końcówki i energicznie przeciągamy w dwie strony do momentu przecięcia lonży.
10. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
11. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
12. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

- **Dojście od góry**

1. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
2. Wpinamy naszą krótszą lonżę w karabinek od Shunt-a.
3. Przepinamy się przyrządami zaciskowymi pomiędzy przyrząd zjazdowy a Shunt-a osoby ratowanej.
5. Przepinamy naszą lonżę z karabinka od Shunt-a w punkt centralny poszkodowanego.
6. Wybieramy nadmiar liny pomiędzy naszym przyrządem piersiowym a przyrządem zjazdowym poszkodowanego.
7. Blokujemy przyrząd zjazdowy poszkodowanego.
8. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
9. Wypinamy swój przyrząd piersiowy i spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
10. Wypinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny.
11. Tniemy lonżę od Shunt-a poszkodowanego w sposób:
 - składamy nóż na łąży i ściskamy ją, jednocześnie przekręcając nóż; ostrze noża nie może być skierowane w stronę poszkodowanego,
 - owijamy jednokrotnie cienkiego repa wokół lonży; chwytamy za dwie końcówki i energicznie przeciągamy w dwie strony do momentu przecięcia lonży.
12. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
13. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
14. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

2.2. Technika uwalniania poszkodowanego z przyrządu zjazdowego z blokadą typu rolka STOP

1. Podchodzimy (lub schodzimy) do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko, by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
2. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
3. Przepinamy się przyrządami zaciskowymi powyżej przyrządu zjazdowego osoby ratowanej (czynność wykonujemy w przypadku dojścia do poszkodowanego od dołu).
4. W przypadku dojścia od dołu należy zachować szczególną uwagę podczas przepinania się nad rolkę STOP. Po odciążeniu liny pod rolką STOP, może ona wjechać w przyrząd zaciskowy piersiowy.
5. Blokujemy przyrząd zjazdowy poszkodowanego.
 - w przypadku starego modelu rolki stop wpinamy karabinek likwidujący automatyczny hamulec,
 - w przypadku nowego modelu rolki stop nie mamy możliwości likwidacji automatycznego hamulca, jednak kształt i wielkość dźwigni pozwala nam na płynny zjazd z osobą ratowaną.
6. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
7. Wypinamy przyrząd piersiowy.
8. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
9. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny.
10. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
11. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
12. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

3. Uwalnianie poszkodowanego z przyrządów zaciskowych

3.1. Metoda z wykorzystaniem przeciwwagi

- **Dojście od dołu**

1. Wychodząc, zdejmujemy stópkę poszkodowanego i wypinamy przyrząd kostkowy z liny.
2. Podchodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
3. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
4. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny osoby poszkodowanej.
5. Przepinamy nasz przyrząd zaciskowy ręczny nad przyrząd piersiowy osoby poszkodowanej i wypinamy nasz przyrząd piersiowy.
6. Wpinamy przyrząd zjazdowy poszkodowanego i blokujemy go.
7. Budujemy przeciwwagę:
 - przekładamy dłuższą lonżę osoby poszkodowanej przez karabinek od naszego przyrządu zaciskowego ręcznego - możemy też zbudować przeciwwagę wykorzystując przyrząd zaciskowy ręczny osoby ratowanej, wtedy pomijamy punkt czwarty,
 - ustawiamy przyrząd zaciskowy ręczny z przeciwwagą na takiej wysokości, żeby po obciążeniu pomiędzy węzłem od lonży, a karabinkiem od przeciwwagi było minimum 10 cm,
 - stajemy w stópce i wpinamy karabinek od dłuższej lonży poszkodowanego do górnego oczka naszego przyrządu piersiowego lub do górnej części punktu centralnego (pamiętamy o zablokowaniu karabinka).
8. Podnosimy poszkodowanego do momentu odciążenia jego przyrządu piersiowego.
9. Wypinamy przyrząd piersiowy osoby ratowanej (pamiętamy o zamknięciu zamka od przyrządu piersiowego).
10. Wybieramy nadmiar liny powyżej przyrządu zjazdowego poszkodowanego i ponownie blokujemy.
11. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
12. Stajemy w stópce.
13. Wypinamy lonżę z punktu centralnego i z karabinka od przeciwwagi.

14. Spinamy się z uszkodzonym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
15. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny.
16. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
17. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy uszkodzonego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
18. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

- **Dojście od góry**

1. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
2. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą (jeśli nie sięgamy to zsuwamy przyrząd zaciskowy ręczny poszkodowanego niżej).
3. Zdejmujemy stópkę poszkodowanego i wypinamy przyrząd kostkowy z liny.
4. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny osoby poszkodowanej.
5. Wypinamy nasz przyrząd piersiowy.
6. Wpinamy przyrząd zjazdowy poszkodowanego i blokujemy go.
7. Budujemy przeciwwagę:
 - przekładamy dłuższą lonżę osoby poszkodowanej przez karabinek od naszego przyrządu zaciskowego ręcznego - możemy też zbudować przeciwwagę wykorzystując przyrząd zaciskowy ręczny osoby ratowanej, wtedy pomijamy punkt czwarty,
 - ustawiamy przyrząd zaciskowy ręczny z przeciwwagą na takiej wysokości, żeby po obciążeniu pomiędzy węzłem od lonży a karabinkiem od przeciwwagi było minimum 10 cm,
 - stajemy w stópcie i wpinamy karabinek od dłuższej lonży poszkodowanego do górnego oczka naszego przyrządu piersiowego lub do górnej części punktu centralnego (pamiętamy o zablokowaniu karabinka).
8. Podnosimy poszkodowanego do momentu odciążenia jego przyrządu piersiowego.
9. Wypinamy przyrząd piersiowy osoby ratowanej (pamiętamy o zamknięciu zamka od przyrządu piersiowego).
10. Wybieramy nadmiar liny powyżej przyrządu zjazdowego poszkodowanego i ponownie blokujemy.
11. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
12. Stajemy w stópcie wpiętej do karabinka od przeciwwagi.
13. Wypinamy lonżę z punktu centralnego i z karabinka od przeciwwagi.
14. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
15. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny.

16. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
17. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
18. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny

3.2. Metoda „Croll w Croll” / „kołyski”

- **Dojście od dołu**

1. Wychodząc, zdejmujemy stópkę poszkodowanego i wypinamy przyrząd kostkowy z liny.
2. Podchodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
3. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
4. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny osoby poszkodowanej.
5. Przepinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny nad przyrząd piersiowy poszkodowanego.
6. Podchodzimy swoim przyrządem piersiowym maksymalnie blisko przyrządu piersiowego poszkodowanego.
7. Wpinamy przyrząd zjazdowy poszkodowanego i blokujemy go.
8. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
9. Zaciskamy maksymalnie uprząż piersiową osoby ratowanej i chwytamy ją prawą ręką.
10. Odchylamy się energicznie do przodu i do tyłu robiąc tzw. „kołyskę”. Podnosimy poszkodowanego udami i wypinamy jego przyrząd piersiowy. Pamiętajmy o zamknięciu zamka od przyrządu piersiowego, aby uniknąć ponownego wpięcia się w niego liny.
11. Delikatnie opuszczamy osobę ratowaną po swoich udach do momentu przejęcia ciężaru przez przyrząd zjazdowy.
12. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
13. Wypinamy swój przyrząd piersiowy i spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
14. Wypinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny.
15. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
16. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
17. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

- **Dojście od góry**

1. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
2. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą (jeśli nie sięgamy to zsuwamy przyrząd zaciskowy ręczny poszkodowanego niżej).
3. Zdejmujemy stópkę poszkodowanego i wypinamy przyrząd kostkowy z liny.
4. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny osoby poszkodowanej.
5. Przepinamy swój przyrząd piersiowy poniżej przyrządu piersiowego osoby ratowanej - maksymalnie blisko.
6. Wpinamy przyrząd zjazdowy poszkodowanego i blokujemy go.
7. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
8. Zaciskamy maksymalnie uprzęż piersiową osoby ratowanej i chwytamy ją prawą ręką.
9. Odchylamy się energicznie do przodu i do tyłu robiąc tzw. "kołyskę". Podnosimy poszkodowanego udami i wypinamy jego przyrząd piersiowy. Pamiętajmy o zamknięciu zamka od przyrządu piersiowego, aby uniknąć ponownego wpięcia się w niego liny.
10. Delikatnie opuszczamy osobę ratowaną po swoich udach do momentu przejęcia ciężaru przez przyrząd zjazdowy.
11. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
12. Wypinamy swój przyrząd piersiowy i spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
13. Wypinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny.
14. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
15. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
16. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

3.3. Metoda z wykorzystaniem repa osobistego, wielokrążek

- **Dojście od dołu**

1. Wychodząc, zdejmujemy stópkę poszkodowanego i wypinamy przyrząd kostkowy z liny.
2. Podchodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
3. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
4. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny osoby poszkodowanej.
5. Przepinamy się przyrządem zaciskowym ręcznym nad przyrząd piersiowy osoby ratowanej (jak najwyżej) i wypinamy nasz przyrząd piersiowy
6. Wpinamy przyrząd zjazdowy poszkodowanego i blokujemy go.
7. Przekładamy końcówkę repa osobistego przez punkt centralny osoby ratowanej, następnie przywiązujemy repa do karabinka od lonży naszego przyrządu zaciskowego ręcznego najlepiej węzłem skrajnym tatrzańskim.
8. Luźną końcówkę repa przekładamy przez karabinek od naszego przyrządu zaciskowego ręcznego (powstaje przełożenie 2:1). Przy dużej różnicy wagi przełożenie możemy zwiększyć dodatkowo przekładając rep.
9. Obciążamy końcówkę repa:
 - rękoma,
 - wpinając nasz przyrządⁱ zaciskowy piersiowy w repa,
 - robiąc pętle na stopę i stając w niej.
10. Podnosimy osobę ratowaną i wypinamy jej przyrząd piersiowy – UWAGA! pamiętamy o zamknięciu zamka od przyrządu piersiowego, aby uniknąć ponownego wpięcia się w niego liny.
11. Opuszczamy poszkodowanego do momentu obciążenia przyrządu zjazdowego lub wybieramy nadmiar liny nad przyrządem,
12. Likwidujemy wielokrążek.
13. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
14. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
15. Wypinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny.

16. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
17. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
18. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

- **Dojście od góry**

1. Schodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych.
2. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą (jeśli nie sięgamy to zsuwamy przyrząd zaciskowy ręczny poszkodowanego niżej).
3. Wypinamy nasz przyrząd piersiowy.
4. Zdejmujemy stópkę poszkodowanego i wypinamy przyrząd kostkowy z liny.
5. Wypinamy przyrząd zaciskowy ręczny osoby poszkodowanej.
6. Wpinamy przyrząd zjazdowy poszkodowanego i blokujemy go.
7. Przekładamy końcówkę repa osobistego przez punkt centralny osoby ratowanej, następnie przywiązujemy repa do karabinka od lonży naszego przyrządu zaciskowego ręcznego najlepiej węzłem skrajnym tatrzańskim. Luźną końcówkę repa przekładamy przez karabinek od naszego przyrządu zaciskowego ręcznego (powstaje przełożenie 2:1). Przy dużej różnicy wagi przełożenie możemy zwiększyć dodatkowo przekładając rep.
8. Obciążamy końcówkę repa:
 - rękoma,
 - wpinając nasz przyrząd zaciskowy piersiowy w repa,
 - robiąc pętle na stopę i stając w niej.
9. Podnosimy osobę ratowaną i wypinamy jej przyrząd piersiowy. Pamiętajmy o zamknięciu zamka od przyrządu piersiowego, aby uniknąć ponownego wpięcia się w niego liny.
10. Opuszczamy poszkodowanego do momentu obciążenia przyrządu zjazdowego.
11. Likwidujemy wielokrążek.
12. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego osoby ratowanej.
13. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części swojego punktu centralnego.
14. Wypinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny.
15. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
16. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
17. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

3.4. Metoda z cięciem liny

- **Dojście od dołu (bez dodatkowej liny)**

1. Wiążemy ósemkę lub kluczkę na końcówce liny na której wisi poszkodowany i dopinamy ją do swojej uprząży.
2. Wychodząc, zdejmujemy stópkę poszkodowanego i wypinamy przyrząd kostkowy z liny.
3. Podchodzimy do poszkodowanego na przyrządach zaciskowych na tyle blisko by móc wpiąć swoją lonżę w jego punkt centralny.
4. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
5. Przepinamy swój przyrząd zaciskowy ręczny nad przyrząd piersiowy poszkodowanego.
6. Wypinamy lonżę z przyrządu zaciskowego ręcznego poszkodowanego (przyrząd zostaje wpięty w linę).
7. Linę wpiętą do naszej uprząży dopinamy do przyrządu zaciskowego ręcznego osoby poszkodowanej karabinkiem z blokadą zamka.
8. Na linę dopiętą do przyrządu zaciskowego ręcznego, wpinamy przyrząd zjazdowy osoby ratowanej i blokujemy go.
9. Podciągamy przyrząd zaciskowy ręczny poszkodowanego najwyżej jak możemy.
10. Wypinamy nasz przyrząd piersiowy.
11. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od przyrządu zjazdowego.
12. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części naszego punktu centralnego.
13. Wypinamy nasz przyrząd zaciskowy ręczny.
14. Tniemy linę na której wisi poszkodowany (tuż nad jego przyrządem piersiowym) w następujący sposób:
 - składamy nóż na linie i ściskamy ją, jednocześnie przekręcając nóż; ostrze noża nie może być skierowane w stronę poszkodowanego,
 - owijamy jednokrotnie cienkiego repa wokół liny; chwytamy za dwie końcówki i energicznie przeciągamy w dwie strony do momentu przecięcia liny.
15. Wiążemy węzeł (połówkę zderzaka lub kluczkę) na końcówce liny (poniżej przyrządu zaciskowego ręcznego osoby poszkodowanej) oraz na końcu liny na której będziemy zjeżdżać.

16. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
17. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
18. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

- **Dojście od góry (z dodatkową liną)**

1. Zjeżdżamy do poszkodowanego na dodatkowej linie.
2. Zatrzymujemy się powyżej punktu centralnego poszkodowanego (na odległość umożliwiającą późniejsze łatwe spięcie się z poszkodowanym na krótko).
3. Blokujemy nasz przyrząd zjazdowy
4. Spinamy się z poszkodowanym krótszą lonżą.
5. Przygotowujemy dwa karabinki z blokadą zamka i wpinamy je do karabinka od swojego przyrządu zjazdowego.
6. Spinamy się z poszkodowanym na krótko, wcześniej przygotowanymi karabinkami do górnej części jego punktu centralnego.
7. Tniemy linę na której wisi poszkodowany (tuż nad jego przyrządami zaciskowymi) w następujący sposób:
 - składamy nóż na linie i ściskamy ją, jednocześnie przekręcając nóż; ostrze noża nie może być skierowane w stronę poszkodowanego,
 - owijamy jednokrotnie cienkiego repa wokół liny; chwytamy za dwie końcówki i energicznie przeciągamy w dwie strony do momentu przecięcia liny.
9. Z dużą uwagą odblokowujemy przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
10. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
11. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

4. Zjazd z poszkodowanym

4.1. Zjazd przez przepinkę

UWAGA! Zjeżdżając z poszkodowanym likwidujemy wszystkie przepinki, jeśli tylko jest taka możliwość.

1. Zjeżdżamy z poszkodowanym. Przyrząd zjazdowy jest wpięty w punkt centralny poszkodowanego. Jesteśmy spięci dwoma karabinkami z blokadą zamka z karabinkiem od przyrządu zjazdowego poszkodowanego oraz naszą krótką lonżą z punktem centralnym osoby ratowanej.
2. Zatrzymujemy się w momencie, kiedy punkt centralny poszkodowanego będzie na wysokości przepinki.
3. Blokujemy przyrząd zjazdowy.
4. Wpinamy drugi przyrząd zjazdowy, od strony przepinki, w punkt centralny poszkodowanego oraz nasz karabinek od spięcia na krótko.
5. Wpinamy kolejny odcinek liny w drugi przyrząd zjazdowy, tuż pod węzłem od przepinki i blokujemy go.
6. Odblokowujemy pierwszy przyrząd zjazdowy. Zjeżdżamy, obciążając w ten sposób drugi przyrząd zjazdowy.
7. Wypinamy linę z pierwszego przyrządu zjazdowego.
8. Z dużą uwagą odblokowujemy drugi przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
9. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
10. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

4.2. Zjazd przez węzeł (poniżej węzła nie ma przepinki)

1. Zjeżdżamy z poszkodowanym. Przyrząd zjazdowy jest wpięty w punkt centralny poszkodowanego. Jesteśmy spięci dwoma karabinkami z blokadą zamka z karabinkiem od przyrządu zjazdowego poszkodowanego oraz naszą krótką lonżą z punktem centralnym osoby ratowanej.
2. Zatrzymujemy się ok. 80 cm nad węzłem.
3. Blokujemy przyrząd zjazdowy.
4. Wpinamy przyrząd zaciskowy ręczny z karabinkiem (z blokadą zamka) w linę nad przyrządem zjazdowym.
5. Wiążemy nowy węzeł około pół metra pod węzłem istniejącym i wpinamy go w karabinek od przyrządu zaciskowego ręcznego (wpiętego wcześniej do liny) tworząc w ten sposób przepinkę.
6. Wpinamy drugi przyrząd zjazdowy, od strony przepinki, w punkt centralny poszkodowanego oraz nasz karabinek od spięcia na krótko.
7. Wpinamy linę w drugi przyrząd zjazdowy, tuż pod węzłem od przepinki i blokujemy go.
8. Podnosimy przyrząd zaciskowy ręczny maksymalnie wysoko, likwidując w ten sposób luz pomiędzy przyrządami.
9. Odblokowujemy pierwszy przyrząd zjazdowy. Zjeżdżamy, obciążając w ten sposób drugi przyrząd zjazdowy.
10. Wypinamy linę z pierwszego przyrządu zjazdowego.
11. Z dużą uwagą odblokowujemy drugi przyrząd zjazdowy i rozpoczynamy zjazd. Zaleca się rozpoczęcie zjazdu z półblokadą i ewentualne pełne odblokowanie w zależności od tempa zjazdu.
12. Po osiągnięciu dna studni zostawiamy poszkodowanego na linie, likwidujemy spięcie na krótko.
13. Przy pomocy liny i spięcia lonżą przenosimy ratowaną osobę w suche i bezpieczne miejsce i dopiero wtedy wypinamy z liny.

5. Wyciąganie poszkodowanego do góry

5.1. Metoda hiszpańskiej przeciwwagi

1. Znajdujemy się na odcinku liny nad przepinką obciążaną przez poszkodowanego, na wysokości przepinki.
2. Wpinamy trzy karabinki z blokadą zamka, w karabinek od przepinki w formie łańcuszka.
3. Zakładamy bloczek z blokadą na linę poniżej łańcuszka z karabinków, zamkiem do góry. (uważamy, aby bloczek nam nie odjechał).
4. W ostatni karabinek łańcuszka wpinamy bloczek.
5. Blokujemy bloczek i zakręcamy karabinki.
6. Wpinamy dwa karabinki z blokadą zamka w formie łańcuszka w górną część swojego punktu centralnego i w odcinek liny pomiędzy bloczkiem a węzłem od przepinki.
7. Wpinamy lonżę w ucho od przepinki i wypinamy nasze przyrządy zaciskowe.
8. Powstałą przeciwwagę unosimy osobę ratowaną w celu wygenerowania luzu pomiędzy bloczkiem a węzłem przepinki.
9. W przypadku dużej różnicy wagi przekładamy stópkę przez dolną część naszego punktu centralnego i wpinamy w przyrząd zaciskowy ręczny. Wpinamy przyrząd zaciskowy ręczny (bez lonży) w linę, na której wisi poszkodowany. Przyrząd ma być skierowany w dół. Stając w stópce i ciągnąc za przyrząd zaciskowy ręczny ułatwiamy sobie wygenerowanie luzu.
10. Po uzyskaniu odpowiedniej ilości luzu wpinamy się swoimi przyrządami zaciskowymi w uzyskany luz (pomiedzy dwa karabinki i bloczek).
11. Wypinamy karabinki łączące linę z naszym punktem centralnym.
12. Podchodząc po linie wyciągamy osobę ratowaną do przepinki.
13. Uwážamy, żeby przyrządy poszkodowanego nie wjechały w bloczek.
14. W momencie, gdy poszkodowany jest wystarczająco blisko, wpinamy jego lonżę w karabinek od przepinki od strony ramienia bez zamka, tak żeby nie zablokować możliwości wypięcia węzła od przepinki z karabinka.
15. Schodzimy na przyrządach zaciskowych na taką wysokość, żeby w momencie odblokowania bloczka, nie dojechać do niego przyrządami.
16. Odblokowujemy bloczek i opuszczamy osobę ratowaną do momentu obciążenia lonży.
17. Przepinamy się swoimi przyrządami do wychodzenia na następny odcinek liny.
18. Wypinamy przyrządy poszkodowanego.
19. Likwidujemy układ.

5.2. Metoda ruchomego bloczka (z użyciem bloczka z blokadą)

1. Wpinamy karabinek z bloczkiem w punkt centralny poszkodowanego.
2. Wpinamy w bloczek linę, tak aby blokował się po uniesieniu poszkodowanego w górę.
3. Wpinamy przyrząd zaciskowy ręczny poszkodowanego w linę nad bloczkiem (bez lonży).
4. Do przyrządu zaciskowego ręcznego dopinamy karabinek z blokadą zamka, przez który przepinamy koniec liny wychodzącej z bloczka.
5. Przesuwamy przyrząd zaciskowy ręczny poszkodowanego maksymalnie wysoko, tak aby wolnej liny wychodzącej z karabinka zostało minimum pół metra (jeśli lina jest wystarczająco długa to wpinamy się w linę na której wisi poszkodowany i podchodzimy z przyrządem zaciskowym ręcznym poszkodowanego w górę, do momentu aż wolnej liny wychodzącej z karabinka zostanie pół metra).
6. Wpinamy naszą krótszą lonżę w karabinek od przyrządu zaciskowego ręcznego poszkodowanego
7. Wpinamy się przyrządami zaciskowymi w wolny odcinek liny wychodzącej z karabinka od przyrządu zaciskowego ręcznego poszkodowanego.
8. Przy użyciu powstałej przeciwwagi, wyciągamy osobę ratowaną na odległość około pół metra od karabinka od przyrządu zaciskowego ręcznego poszkodowanego.
9. Przepinamy się przyrządami zaciskowymi na odcinek liny, na której wisi poszkodowany pomiędzy bloczkiem a przyrządem zaciskowym ręcznym poszkodowanego (przyrządy muszą być w takiej odległości od karabinka od przeciwwagi żeby po przepięciu Croll-a przyrząd zaciskowy ręczny nie zablokował się na nim).
10. Podchodząc przesuwamy przyrząd zaciskowy ręczny poszkodowanego wraz z przepiętą przez karabinek liną do góry do momentu aż wolnej liny wychodzącej z karabinka zostanie pół metra.
11. Wpinamy się przyrządami zaciskowymi w wolny odcinek liny wychodzącej z karabinka od przyrządu zaciskowego ręcznego poszkodowanego i wyciągamy poszkodowanego do góry.
12. Czynności te powtarzamy do momentu, w którym będziemy mogli wypiąć karabinek z liną z przyrządu zaciskowego ręcznego poszkodowanego i wpiąć go do karabinka od przepinki, tak aby wolnej liny wychodzącej z karabinka zostało pół metra.
13. Karabinek od przeciwwagi wpinamy do karabinka od przepinki od strony zamka.
14. Wpinamy naszą krótszą lonżę w ucho od przepinki.
15. Wyciągamy osobę ratowaną do przepinki. W momencie, gdy poszkodowany jest wystarczająco blisko, wpinamy jego lonżę w karabinek od przepinki od strony ramienia bez zamka, tak żeby nie zablokować możliwości wypięcia węzła od przepinki z karabinka.
16. Odblokowujemy bloczek i opuszczamy osobę ratowaną do momentu obciążenia lonży.
17. Przepinamy się swoimi przyrządami do wychodzenia na następny odcinek liny, a następnie likwidujemy układ.

6. Uwalnianie poszkodowanego, który zawisł na linie od trawersu

6.1. Poszkodowany wisi na lonżach

1. Poszkodowany wisi wpięty do liny od trawersu dwiema lonżami.
2. Dochodzimy do poszkodowanego wpięci dwiema lonżami w linę od trawersu.
3. Do górnej części punktu centralnego poszkodowanego dopinamy rep osobisty (przy pomocy karabinka z blokadą zamka lub dowiązujemy - najlepiej węzłem skrajnym tatrzańskim, ze względu na łatwość rozwiązywania).
4. Drugą końcówkę repa przypinamy do naszej szpejarki i przechodzimy do najbliższej przepinki.
5. Do karabinka od przepinki dopinamy, przy pomocy karabinka z blokadą zamka, bloczek z blokadą.
6. Wpinamy w bloczek rep, tak aby blokował się on przy obciążaniu przez poszkodowanego.
7. Wybieramy nadmiar repa.
8. Wpinamy się przyrządami zaciskowymi (lub samym przyrządem zaciskowym piersiowym) w wolny odcinek repa wychodzący z bloczka. Cały czas zostajemy wpięci do liny od trawersu.
9. Podchodząc po repie, dociągamy poszkodowanego do przepinki.
10. W momencie, gdy poszkodowany jest wystarczająco blisko, przepinamy jego lonżę, na następny odcinek liny od trawersu.
11. Czynności te powtarzamy do końca trawersu. Następnie przenosimy osobę ratowaną w suche i bezpieczne miejsce.

6.2. Poszkodowany wisi wpięty w linę od trawersu „na krótko”

1. Poszkodowany wisi wpięty do liny od trawersu karabinkiem z blokadą zamka i lonżą.
2. Dochodzimy do poszkodowanego wpięci w linę od trawersu karabinkiem z blokadą zamka i lonżą.
3. Dopinamy drugą lonżę poszkodowanego do liny od trawersu.
4. Zaciskamy maksymalnie uprząż piersiową osoby ratowanej i chwytamy ją prawą ręką.
5. Odchylamy się energicznie do przodu i do tyłu robiąc tzw. „kołyskę”. Podnosimy poszkodowanego udami i wypinamy karabinek od spięcia „na krótko” z liny od trawersu.
6. Delikatnie opuszczamy osobę ratowaną po swoich udach do momentu przejęcia ciężaru przez lonżę.
7. Do górnej części punktu centralnego poszkodowanego dopinamy rep osobisty (przy pomocy karabinka z blokadą zamka lub dowiązujemy - najlepiej węzłem skrajnym tatrzańskim, ze względu na łatwość rozwiązywania).
8. Drugą końcówkę repa przypinamy do naszej szpejarki i przechodzimy do najbliższej przepinki.
9. Do karabinka od przepinki dopinamy, przy pomocy karabinka z blokadą zamka, bloczek z blokadą.
10. Wpinamy w bloczek rep, tak aby blokował się on przy obciążaniu przez poszkodowanego.
11. Wybieramy nadmiar repa.
12. Wpinamy się przyrządami zaciskowymi (lub samym przyrządem zaciskowym piersiowym) w wolny odcinek repa wychodzący z bloczka. Cały czas zostajemy wpięci do liny od trawersu.
13. Podchodząc po repie, dociągamy poszkodowanego do przepinki.
14. W momencie, gdy poszkodowany jest wystarczająco blisko, przepinamy jego lonżę, na następny odcinek liny od trawersu.
15. Czynności te powtarzamy do końca trawersu. Następnie przenosimy osobę ratowaną w suche i bezpieczne miejsce.