

O B S A H

	Úvod	
I.	Lano	I
I.1.	Použití lana	I
I.2.	Uložení lan	3
I.3.	Uzly	5
I.3.I.	Technika vázání uzlů	13
I.4.	Lanové přemostění	14
I.5.	Překonávání přemostění	16
2.	Popruhové sedačky	17
2.1.	Materiály pro výrobu úvazků	25
2.2.	Šití popruhů	25
2.3.	Používání sedaček	26
2.4.	Spojovací články	28
3.	Pomůcky pro sestup po laně	31
4.	Pomůcky pro výstup po laně	34
4.1.	Výstupové metody	41
5.	Přírodní a umělé kotvení	45
6.	Speleozáchrana	48