

1.	Úvod	5
2.	Jednolanová technika - JT	5
3.	Materiální zabezpečení	9
3.1.	Lano	9
3.1.1	Základní informace o lanech	9
3.2.	Kotevní materiál	19
3.3.	Karabiny	21
3.4.	Blokanty	22
3.5.	Slaňovací brzdy	26
3.6.	Doplňky	28
3.7.	Prsní úvazy	29
3.8.	Sedací úvazy	30
3.9.	Osobní transportní vak	31
3.10.	Údržba materiálu	31
4.	Základy konstrukce kotevních bodů	34
4.1.	Vybrané uzly	40
5.	Zásady pohybu ve vertikálách	41
5.1.	Pohyb na žebříku	43
5.2.	Pohyb na laně	45
5.2.1	Sestup	46
5.2.2	Výstup	47
5.3.	"Komplikace" jednolanové techniky	50
5.3.1	Přechod přes mezikotvení	50
5.3.2	Přechod přes uzel	52
5.3.3	Přechod ze slanění do výstupu a naopak	53
5.3.4	Přechod z lana na lano	54

	str.
5.3.5 Přejechod přes deviatory a ochranné pomůcky	54
6. Horizontální transport	56
7. Problematika hlubokých vertikál	57
8. Nástin problematiky speleozáchrany	59
8.1. Svépomocná záchrana postiženého na laně	60
9. Komunikační systém	62
10. Výcvik jednolanové techniky	63
Použitá literatura	67
Doporučená speleologická literatura	67
Přehled doporučených producentů horolezecké a speleologické techniky	69
Přehled vybraných obchodních domů a podniků	72