

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	I3
I.4. Lanové přemostění	I4
I.5. Překonávání přemostění	I6
2. Popruhové sedačky	I7
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	3I
4. Pomůcky pro výstup po laně	34
4.I. Výstupové metody	4I
5. Přírodní a umělé kotvení	45
6. Speleozáchrana	48