

## De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. een harnasgordel mag pas worden gebruikt wanneer andere oplossingen niet mogelijk zijn;
2. zorg dat je goed geïnstrueerd bent;
3. bewaar de harnasgordel op een droge, stofvrije plaats;
4. de harnasgordel moet goed passen;
5. er zijn situaties waarbij het belangrijk is om de nodige bewegingsvrijheid te hebben;
6. blijf altijd zo recht mogelijk onder het bevestigingspunt;
7. bij een val is het belangrijk dat de persoon zo snel mogelijk bevrijd wordt;
8. na de redding moet je voorkomen dat het bloed te snel terug naar het hart stroomt;
9. zorg dat je staand op redding kunt wachten om hangtrauma te voorkomen;
10. gebruik de harnasgordel, ook voor kleine klusjes.