

Well **prepared for the heat** of the moment

# FAST Firefighter Awareness Safety Training

NFPA 1407 and 1021 standards

## **FAST - Firefighter Awareness Safety Training**

Gedurende repressief optreden kunnen brandweerlieden onverwachts geconfronteerd worden met het feit dat hun terugweg geblokkeerd wordt en een uitweg niet meer gegarandeerd is. De reguliere uitgangen zijn bijvoorbeeld niet meer bereikbaar door een instorting of verschuiving in het pand. Wat moet u doen om uzelf en uw collega's in veiligheid te brengen?



## Firefighter Awareness Safety Training (FAST)

Om adequaat en veilig te kunnen handelen in kritische situaties tijdens repressief optreden met gebruik van ademlucht, biedt RelyOn Nutec de Firefighter Awareness Safety Training (FAST) aan. Gedurende de training leert u uw fysieke en mentale weerbaarheid kennen tijdens het gebruik van ademlucht in benarde situaties. U wordt uitgedaagd om zowel mentaal als fysiek 'out of the box' te denken. Deelname aan deze training zorgt voor een grotere overlevingskans bij een incident waarbij u van uw ademluchttoestel afhankelijk bent.

### Trainingslocatie

Het oefencentrum van RelyOn Nutec op de Rotterdamse Maasvlakte.

### Inhoud

De training is een combinatie van een theoretische sessie en diverse praktische scenario's om uw kennis en inzicht omtrent ademhaling en het gebruik van ademlucht, in een kritische situatie, te verbreden. Tijdens de training komen onder andere de volgende onderwerpen aan bod:

- Eigen veiligheid in een kritische situatie verhogen;
- Bewustwording van de eigen ademhaling in combinatie met ademluchtverbruik;
- Houdingen, handelingen en acties om adequaat te kunnen reageren op kritische situaties (copingmechanismen)

### Doelgroep

Deze verbredende specialisatie is gericht op repressief brandweerpersoneel en andere medewerkers die gebruik maken van ademlucht in een risicovolle omgeving.

### Aantal deelnemers

Maximaal 8

### Prijs en data

Op aanvraag via [fireacademy@nl.relyonnutec.com](mailto:fireacademy@nl.relyonnutec.com).

### Informatie en boekingen

[fireacademy@nl.relyonnutec.com](mailto:fireacademy@nl.relyonnutec.com)

0181 376 666

[www.relyonnutec-fireacademy.nl](http://www.relyonnutec-fireacademy.nl)

### TRAININGSOPTIES:

#### 1 dagdeel

In theoretische en praktische sessies wordt je je bewust gemaakt van de risico's die je loopt wanneer je met ademlucht werkt in een risicovolle omgeving. We leren je met welke fysieke beperkingen en mentale grenzen je te maken kunt krijgen. Daarnaast geven wij aan welke technische vaardigheden en mentale instelling je nodig hebt om effectief te kunnen handelen en jezelf te bevrijden uit een benarde situatie. Voor de praktijksessie maken wij gebruik van een multifunctioneel oefenobject.

#### 1 dag

Deze dag wordt je uitgedaagd om te presteren onder mentale druk en fysieke belastbaarheid tijdens inzetten met ademlucht. Je krijgt een goed beeld waar je grenzen liggen en waar je nog kan verbeteren om optimaal te presteren.

De FAST training vindt plaats op verschillende oefenobjecten en er wordt zowel met als zonder blindmasker getraind. Tijdens de training wordt je fysiek en mentaal uitgedaagd.

#### 2 dagen

Tijdens deze volledige FAST training worden je fysieke en mentale belastbaarheid getoetst en leer je deze doorontwikkelen. In verschillende vormen en met behulp van diverse oefenobjecten worden de vaardigheden geoefend die jou kunnen helpen om jezelf uit een benarde situatie te bevrijden. Om deze tweedaagse training zo realistisch mogelijk te maken leren de deelnemers zich met hun ademluchtset en slachtofferpoppen of redgereedschappen vanuit een moeilijke situatie in veiligheid te brengen. Na deze training ben je je bewust van je mentale capaciteiten en technische vaardigheden en kan je beter presteren in stressvolle situaties waarbij je gebruik maakt van ademlucht.