

- **Notfalltraining – Selbsthilfe**
- **Notfalltraining – Verbesserung der Stressresistenz**
- **Notfalltraining – Standardübung**
- **Erweitertes Notfalltraining**

- **Realitätsnah:**

- Realistische Gewichte von Übungspuppen (ab 80 kg)
- Keine Hilfe von FA als „Opfern“
- Unbekannte Objekte

- **Nullsicht:**

Tätigkeiten, die unter Nullsicht beherrscht werden, werden auch bei nur reduzierter Sicht beherrscht

- **Zeitdruck:**

Künstlicher Zeitdruck durch wettkampfähnliche Übungen und/oder Setzen einer 15-Minuten-Frist zur Rettung des verunfallten AGT

