

Esmaabi põhiõpe 16 ak/h

Õppekava nimetus	Esmaabi põhiõpe
Õppeasutus	Esmamed OÜ
Õppevorm	Kontaktõpe
Õppekavarühm	<ol style="list-style-type: none">1. Esmaabi põhioskusi omandada soovivad inimesed.2. Ettevõtte poolt esmaabi andjaks määratud inimesed.3. Relvaloa taotlejad.
Õppekava kirjeldus	<p>Õppekava vastab töötervishoiu ja tööohutuse seaduse määruses: „Töökeskonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses“, 06.10.2023 toodud nõuetele.</p> <p>Eesmärgiks on tõsta inimeste teadlikkust hädaolukorras käitumisest ning abistamise vajadusest. Lisaks suurendada julgust ning anda põhioskused esmaabi andmiseks õnnetusjuhtumite korral. Tagada vajalik ettevalmistus esmaabi eest vastutava isiku ülesannete täitmiseks vastavalt Töötervishoiu ja Tööohutuse korraldamise seadusele.</p>
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Teab üldisi käitumisjuhiseid õnnetusjuhtumi korral.2. Oskab kutsuda abi ning organiseerida vajadusel kannatanu transporti3. Omab ülevaadet esmaabi põhimõtetest ning reeglitest.4. Mõistab esmaabi andmise olulisust5. Oskab rakendada esmaseid esmaabi võtteid, sh elustamisvõtteid.6. Oskab anda esmaseid tegutsemisjuhiseid ümbritsevatele inimestele.
Õpingute alustamise tingimused	Eelnev väljaõpe pole vajalik
Õppe kogumaht (sh auditoorse, praktilise ja iseseisva töö osakaal)	<p>Õppekava kogumaht on 16 akadeemilist tundi auditoorset tööd, mille hulgas on ligikaudu 40% praktilist tegevust.</p> <p>Teoreetiline osa koosneb klassikalisest loenguvormist, kuhu on lisatud illustratiivsed õppematerjalid, rühmatööd, arutlused ja simulatsioonid. Praktiline osa kinnistab eelnevalt teoorias õpitut ning koosneb eelkõige juhtumipõhistest simulatsioonidest.</p>
Õppe sisu	<p>Õppekava sisu hõlmab järgmisi teemasid:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Esmaabi andmise tähtsus ja eesmärk2. Õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmise seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted,

	<p>abiandmise iseärasused välistingimustes, edasise tervisekahju ennetamine;</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Eluohtlikud seisundid, nende äratundmine ja hädavajalikud tegevused (sealhulgas infarkti, insuldi ja kopsuvigastuse korral); 4. Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, uppumine, elustamine (sealhulgas elustamisaparaadi AED kasutamine); 5. Esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad vigastused, sisemised ja välised verejooksud, verejooksu peatamise võtted, haavade sidumise võtted ja reeglid, luumurdudega kaasnevad ohud, lahastamise reeglid ja lahastamisega seotud ohud, liigesetraumad (sealhulgas nihetused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised, silmakahjustused; 6. Esmaabi uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral; 7. Meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine; 8. Esmaabi äkkhaigestumise (näiteks epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu) korral; 9. Esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal.
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Õppeala vajalike vahenditega presentatsiooni esitamiseks. Praktilise osas kasutatakse spetsiaalselt selleks ettenähtud õppevahendite komplekti, kuhu kuulub elustamismannekeen, vigastuste mulaažid, esmaabi andmise vahendid.</p> <p>Grupi max suurus 12 inimest</p>
Õppematerjalide loend	<p>Õppematerjalideks on presentatsioon, kokkuleppel jaotusmaterjalid.</p>
Lõpetamise tingimused ja väljastatavad dokumendid	<p>Õppekava läbimisel saab osaleja tõendi koolitusel osalemise kohta.</p> <p>Koolituse lõpus on võimalik sooritada teooria- ja praktikaeksam, kus teoreetilisi teadmisi hinnatakse testiga ja praktilisi oskusi situatsioonülesannete lahendamisel.</p> <p>Test loetakse sooritatuks kui vastatud on õigesti vähemalt 60% küsimustest ning praktiliselt õigesti teostatud võtted, mis päästavad kannatanu elu või parandavad olukorda.</p> <p>Edukal eksami sooritamisel väljastatakse osalejale esmaabiandja tunnistus, mis kehtib 3 aastat.</p>
Koolituse läbiviimiseks vajaliku	<p>Koolituse viib läbi tervishoiutöötajate registris registreeritud tervishoiutöötaja, kes on läbinud esmaabiõpetaja koolituse ning omab sellekohast tunnistust.</p>

kvalifikatsiooni kirjeldus koolitajal	
--	--