

õppekava nimetus	Esmaabi väljaõppe koolitus
Õppekeel	Eesti keel / Vene keel
õppekava maht kokku (koos iseseisva töö osakaaluga)	16 ak tundi
Iseseisva töö osakaal	-
Auditoorse ja praktilise töö tunnide osakaal	16 ak tundi
õppe eesmärgid	Antud koolituse eesmärk on anda põhiteadmised ja praktilised oskused kannatanu elu päästmiseks õnnetusjuhtumi korral ning esmaabi osutamiseks.
õppeaja kestus	2 päeva
õpingute alustamise tingimused	Koolitust läbiv isik peab olema vähemalt 18 aastat vana.
õppekava sisu kirjeldus koos õpetavate koolitajate nimedega	<p>Käsitletakse järgmisi teemasid:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sh paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmisega seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välistingimustes abiandmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine; 2. eluohtlikud seisundid, nende äratundmine ja hädavajalikud tegevused (sh infarkti, insuldi ja kopsuvigastuse korral); 3. esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, elustamine (sh elustamisaparaadi AED kasutamine); 4. 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 (sh nihestused ja nikastused), erinevate

	<p>kehaosade põrutused ja muljumised, silmakahjustused;</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. esmaabi uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral; 6. meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine; 7. esmaabi äkkaigestumise (näiteks epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu) korral; 8. esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal. <p>Koolitajad: Irina Soldatova:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esmaabi õpetaja • Üldinestaaž meditsiinivaldkonnas rohkem kui 21 aastat
õpingute lõpetamise nõuded	Mooduli läbimiseks ja lõpetamiseks, peab osaleja läbima 16 akadeemilist tundi.
õppekava eduka läbimise korral omandatavad teadmised ja oskused	<ul style="list-style-type: none"> • hindab kannatanu seisundit ja valib esmaabi andmise taktika • kasutab õigeid elustamisvõtteid • peatab verejooksu ja aitab šokis kannatanut • teab luumurdudega kaasnevaid ohtusid, oskab fikseerida kannatanu liigest • annab abi mürgistuste, söövituste, põletuste ja külmakahjustuste korral • arvestab esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega
õppekavas seatud eesmärkide täitmiseks ja oskuste omandamiseks vajalike õpperuumide, sisustuse ja seadmete kirjeldus ning nende vastavus õigusaktides sätestatud tervisekaitsenõuetele, kui need on kehtestatud	<p>Õpperuumid: õppesaal (mahutavusega kuni 35 inimest), Laulupeo 24-14, Tallinn</p> <p>Sisustus: suur koosolekulaud, pehmed toolid, kööginurk kohvipausi jaoks</p> <p>Kasutatavad seadmed: loengutahvel, dataprojektor, arvuti, kantseleivahendid</p> <p>Kasutatavad õppevahendid: jaotusmaterjal, video loengud, presentatsioonid.</p>
Praktikabaasi kirjeldus (kui õppekava sisaldab praktikat)	Praktika läbimiseks on osalejatel vaja mugav riietus praktiliste ülesannete sooritamiseks.
Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid	<p>Õpingud loetakse lõpetatuks, kui osaleja on omandanud kursi õppekavas vastavad õpiväljundid:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Osaleja oskab hinnata kannatu seisundit ja valida esmaabi andmise taktika. 2. Osaleja oskab kasutada õigeid elustamisvõtteid.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Osaleja oskab peatada verejooksu ja aidata šokis kannatanut. 4. Osaleja teab luumurdudega kaasnevaid ohtusid ning oskab fikseerida kannatanu liigest. 5. Osaleja oskab anda abi mürgistuse, söövituste, põletuste ning külmakahjustuste korral. 6. Osaleja arvestab esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega.
Kursuse läbimisel väljastatav dokument (tunnistus)	Tunnistus väljastatakse juhul, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud ning osaleja võttis osa õppetööst ja osales kõikides tundides.

Maksumus: koolitusekava maksumus kokku on 90 eurot.