

ÕPPEKAVA NIMETUS	Esmaabi väljaõpe						
ÕPPEKAVARÜHM	Töötervishoid ja -kaitse						
ÕPPEKEEL	Eesti keel						
ÕPPEKAVAMAHT (akadeemilistes tundides)	<table border="1"><tr><td>Koolituse kogumaht kokku</td><td>16</td></tr><tr><td>sh auditoorne töö ja praktiline töö</td><td>16</td></tr><tr><td>sh iseseisev töö</td><td>-</td></tr></table>	Koolituse kogumaht kokku	16	sh auditoorne töö ja praktiline töö	16	sh iseseisev töö	-
Koolituse kogumaht kokku	16						
sh auditoorne töö ja praktiline töö	16						
sh iseseisev töö	-						
ÕPPE ÜLESEHITUS	Koolitus toimub kahel järjestikusel päeval kella 10:00st 17:00ni.						
ÕPPEKESKKOND	Õppesaal mahutavusega kuni 15 inimest aadressil Laulupeo 24-14, Tallinn. Sisustus: suur koosolekulaud, pehmed toolid, kööginurk kohvipausi jaoks. Kasutatavad seadmed: loengutahvel, digiekraan, arvuti, kantseleivahendid. Koolitusel kasutatakse spetsiaalselt selleks ettenähtud õppevahendite komplekti, kuhu kuuluvad kaasaegsed elustamismannekeenid, võõrkeha eemaldamise simulaator, treening AED.						
ÕPPE KESTUS	2 päeva						
ÕPPE EESMÄRK	Antud koolituse tulemusena õppija oskab osutada esmaabi kannatanule õnnetusjuhtumi ja eluohtlike haigusseisundite korral.						
SIHTGRUPP	Ettevõtete esmaabiandjad, juhiloa ja relvaloa taotlejad, lasteaia- ja lastehoiutöötajad, sporditreenerid ning teised, kellele esmaabi koolitus on kohustuslik. Oodatud on ka kõik teised huvilised, kes soovivad saada teadmisi esmaabi osutamises.						
ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED	Koolitust läbiv isik peab olema vähemalt 18 aastat vana.						
ÕPPEKAVA SISU	<p><b>1. Õnnetusolukorra hindamine</b> Õnnetusolukorras tegutsemine (sh paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine. Kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmisega seotud ohud). Esmaabi olemus ja üldpõhimõtted. Välitingimustes abiandmise iseärasused. Edasise tervisekahju ennetamine.</p> <p><b>2. Eluohtlikud seisundid</b> Eluohtlike seisundite äratundmine ja hädavajalikud tegevused (sh infarkti, insuldi ja kopsuvigastuse korral).</p> <p><b>3. Esmaabi teadvusetuse korral</b> Vabade hingamisteede tagamine. Hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine. Võõrkeha eemaldamine hingamisteedest. Elustamine (sh elustamisaparaadi AED kasutamine).</p> <p><b>4. Esmaabi vigastuste korral</b> 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 kehaosade põrutused ja muljumised. Silmakahjustused.</p>						

	<b>5. Esmaabivõtted uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral</b> <b>6. Meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine</b> <b>7. Esmaabi äkkhaigestumise korral</b> Epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu. <b>8. Esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal</b>
ÕPPEMEETODID	Õpiväljundite saavutamiseks kasutatavad õppemeetodid: <ul style="list-style-type: none"><li>• loengud;</li><li>• grupiarutelud;</li><li>• demonstratsioon;</li><li>• praktilised harjutused.</li></ul>
KOOLITAJATE ANDMED	Anastasia Gorškova. Kõik koolitajad omavad erialast kõrgharidust ja aastatepikkust töökogemust õpetatavas valdkonnas. Koolitajate lühitutvustusi on võimalik lugeda kodulehelt <a href="http://most.ee">most.ee</a> .
ÕPIVÄLJUNDID	<ul style="list-style-type: none"><li>• hindab kannatanu seisundit ja valib esmaabi andmise taktika;</li><li>• kasutab õigeid elustamisvõtteid;</li><li>• peatab verejooksu ja aitab šokis kannatanut;</li><li>• teab luumurdudega kaasnevaid ohtusid, oskab fikseerida kannatanu liigest;</li><li>• annab abi mürgistuste, söövituste, põletuste ja külmakahjustuste korral;</li><li>• arvestab esmaabi andmisel enda ja teiste turvalisusega.</li></ul>
ÕPINGUTE LÕPETAMISE TINGIMUSED	Koolituse lõpetamise eelduseks on osalemine auditoorses tundides täies mahus.
KOOLITUSE LÄBIMISEL VÄLJASTATAV DOKUMENT	Tunnistus väljastatakse juhul, kui õpingute lõpetamise nõuded on täidetud. Tõend väljastatakse kui õpingu lõpetamise nõuded ei ole täidetud.
ÕPPEKAVA KINNITAMISE AEG	13.12.2021