

## Esmaabi koolitus

### 1. Õppekavarühm

Töötervishoid ja -kaitse

### 2. Õpiväljundid

Koolitus on isikutele, kes on tegelevad ehitus ja lammutustöödega EU riikide ettevõtetes. See on esmaabi kursus, mille läbides õppija teab esmaabi peamisi reegleid ja põhimõtteid, oskab vabastada hingamisteid, oskab kasutada elustamisvõtteid, tunneb ära erinevad verejooksude liigid ning oskab kasutada erinevaid meetodeid selle peatamiseks, oskab ennetada õnnetusi, oskab anda abi traumade korral.

### 3. Õpingute alustamise tingimused

Õppija vanus vähemalt 18 aastat. Kursused toimuvad grupis kuni 20 inimest.

### 4. Õppe kogumaht

8 akadeemilist tundi. 4 tundi auditoorset tööd ja 4 tundi praktikat.

### 5. Õppe sisu

Esmaabi andmise tähtsus ja eesmärk.

Abi õnnetusjuhtumi või haiguse korral, hädaabi põhialused. Esmaabi teadvuseta olekus, põhiline elu toetamine. Võõrkehad hingamisteedes, vereringehäired (šokk), verejooksu peatamine, haavad, krambid, tulekahjustused, õnnetuste ennetamine.

Esmaabi vahendid töö, teadmiste ja oskuste kontrollimine.

### 6. Õppekeskkonna kirjeldus

Koolitusruum on Masina 22 Tallinn, mis on varustatud kaasaegse tehnikaga. Kasutatakse spetsiaalseid koolituseks ettenähtud õppevahendeid.

### 7. Õppematerjalid

Spetsiaalsed sidumiskomplektid, presentatsioonid, nukk Anneke täispikk, esmaabi pakk, AED treening, AED originaal, jaotusmaterjalid ja teadmiste kontrollimiseks testid.

### 8. Lõpetamise tingimused ja väljastatav dokument

Kursus lõpeb kirjaliku testiga ja praktiliste ülesannete lahendamisega. Edukalt testi läbinud, teevad läbi praktilised ülesanded ja kui õpilane kasutab õigeid esmaabi võtteid, väljastatakse tunnistus.

### 9. Koolitaja kvalifikatsioon

Lektor Gunnar Richter on situatsioonikoolituse ekspert. Eesti Punase Risti ja Eesti Kaitseliidu esmaabi instruktor. Eesti Punase Risti esmaabi õpetaja täiendkursus aastal 2020.