

Õppekava nimetus	Esmaabi täiendõppe koolitus
Õppevorm	Kontaktõpe
Õppeasutus	Halsen OÜ
Õppekava maht	2 õppepäev, 16 akadeemilist tundi (13 tundi auditoorset teoreetilist õpet ja 3 tundi praktilisi tegevusi).
Õppekava alus	Töökeskonnnavoliniku, töökeskonnanoukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses nr 50. Sotsiaalministeerium, Eesti Vabariik.
Õppeasutuses õppekava versiooni kinnitamise kuupäev	Märts 2024
Õppekeel	Eesti keel või inglise keel
Koolitajad	Sander Toop, THT kood: N14334, esmaabikoolitaja tõend 1/965-22 Helina Paat, THT kood: N12504, esmaabikoolitaja tõend 1/1592-21
Toimumiskoht ja aeg	Kokkuleppel
Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused	Sihtrühmaks on tööelised inimesed, kes on määratud töökoha vastutavaks isikuks kollektiivis. Õppe alustamiseks eelnev väljaõpe ei ole vajalik. Registreerimine kodulehel: www.halsen.ee e-posti teel: info@halsen.ee Tel: +372 5858 7142 Tel: +372 5345 8321
Õppemeetodid	Auditoorne õppevorm 16 akadeemilise tunni mahuga: loeng, õppevideote vaatamine, arutelu, praktilised harjutused.
Õppevahendid	Koolitaja tagab: õppematerjali paberkandjal või elektroonilisel kujul, elustamismannekeenid, AED-õppevahend, vahendid praktilisteks harjutusteks (rullside, termotekk, kolmnurkrätik).

Õppekava eesmärgid	Tagada esmaabiandjatele vajalik ettevalmistus, mis võimaldab edukalt täita esmaabi eest vastutava isiku ülasandeid vastavalt Töötervishoiu ja tööohutuse korraldamise seadusele. Koolituse läbimise järgselt suudab õppija osutada abivajajale esmaabi. Koolitus aitab inimestel jõuda selge arusaamiseni esmaabi andmise taktikast ja vajalikkusest, treenida käelisi oskusi esmaabi tegevusteks, lisada julgust tegutseda kriitilistes situatsioonides kiiresti ja adekvaatselt.
Õppekava õpiväljundid	Koolituse lõpuks läbinud isik: • Teab esmaabi põhimõtteid ja abistamise reegleid; • Omab üldteadmisi eelarstliku abi võimalustest; • Oskab rakendada esmaabi võtteid; • Oskab abi kutsuda; • Oskab analüüsida oma tegevust ja suudab anda tegutsemisjuhiseid teistele esmaabiandjatele; • Suudab organiseerida kannatanu transpordi haiglasse; • Oskab ennast asjakohaselt väljendada ja suudab põhjendada oma tegevust erinevates kriisiolukordades; • Oskab rakendada esmaabi võtteid ning kasutada taaselustamisvõtteid täiskasvanutel kui lastel; • Teab, kuidas kasutada AED-aparaati.
Õppekavas käsitletavat teemad	Koolitusel käsitletakse järgmisi teemasid, mis on kokkuvõtlik ülevaade: • Sissejuhatus esmaabisse; • Esmaabi olemus ja üldpõhimõtted; • Õnnetusolukorra hindamine; • Õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi

	hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmisega seotud ohud); • Abiandmise iseärasused välistingimustes; • Edasise tervisekahju ennetamine; • Eluohtlikud seisundid, nende äratundmine ja hädavajalikud tegevused (sealhulgas infarkti, insuldi ja kopsuvigastuse korral); • Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, uppumine, elustamine (sealhulgas elustamisaparaadi AED kasutamine); • Esmaabi äkkhaigestumise (epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu) korral; • 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 nihestused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised, silmakahjustused; • Šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine; • Esmaabi mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral; • Esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal; • Seadusandlus.
--	--

Õppekava tingimused	lõpetamise	Koolituse lõpetamise tingimuseks on osalemine koolitusel täies mahus (100%) ning teoreetilise testi ja praktilise sooritusega läbimisega.
Lõpetamisel dokument	väljastav	Esmaabiandja tunnistus, kehtivusega 3 aastat.