

Esmaabi baaskoolituse õppekava

Õppekava koostatud EV Sotsiaalministeeriumi määruse nr 50, vastu võetud 22.11.2018
<https://www.riigiteataja.ee/akt/127112018015> alusel

Koolituse sihtgrupp: treenerid ja spordilaagri kasvatajad.

Õppe eesmärk: anda õppijatele põhiteadmised kannatanu abistamiseks õnnetusjuhtumite ja eluohtlike haigusseisundite puhul.

Õppe sisu:

Esmaabi mõiste: mida tähendab esmaabi, millal seda osutatakse, kes seda osutavad

- kannatanule lähenemine ja tegutsemise taktika õnnetuspaigal: lähenemine õnnetuskohale ja kannatanule erinevat liiki õnnetuste korral, esmased ohutusvõtted kannatanu ja iseenda turvalisuse tagamisel
- kannatanu uurimine ja seisundi hindamine: millest ja milliste võtetega alustada kannatanu uurimist, mille alusel selgitada kannatanu seisundit ja kuidas seda hinnata
- abi kutsumine: kust kutsuda abi, millist informatsiooni anda abi kutsumisel

Elustamine

- elustamise ABC: praktiline tegevus
- kunstlik hingamine: hingamisteede avamine, kontroll
- kaudne südame massaaž
- lapse elustamine
- hingamisteedest võõrkeha eemaldamine: heimliche võte, teised võõrkeha eemaldamise võimalused

Traumaga kannatanu

- haavad, haavade sidumine
- luumurrud
- liigeste nihetused, nikastused
- põrutused

Verejooksud

- verejooksud ja nende peatamine
- šokk, kannatanu abistamine

Õnnetusjuhtumid ja äkkaigestumised

- uppumine
- elektritrauma

- mürgistused
- söövitused
- põletused
- termokahjustused (külma ja kuumakahjustused)
- valu rinnus
- ajukahjustused
- krambid
- allergia

Õppe maht: 16 akadeemilist tundi

Koolitus lõpeb teadmiste kontrolliga.

Koolituse lõpus väljastatakse õppijale tunnistus.

Esmaabi täiendkoolituse õppekava

Õppekava koostatud EV Sotsiaalministeeriumi määruse nr 50, vastu võetud 22.11.2018

<https://www.riigiteataja.ee/akt/127112018015> alusel

Koolituse sihtgrupp: treenerid ja spordilaagri kasvatajad. Täiendkoolitus on suunatud eelnevalt 16 tunnise baaskursuse või autojuhtide kursuse läbinutele.

Õppe eesmärk: uuendada ja kinnistada baaskursusel omandatud teadmisi.

Õppe sisu:

Elustamine

- elustamise ABC
- vabade hingamisteede tagamine
- lapse elustamine

Traumakannatanu abistamine

- verejooksude peatamine
- luumurdude fikseerimine
- hulgi vigastustega kannatanu abistamine

Šokiseisundis kannatanu abistamine

- šoki äratundmine
- esmaabivõtted

Valu rinnus

- kaebused
- esmaabi

Krambihoog

- krambid
- esmaabi

Allergiline reaktsioon

- allergia
- esmaabi

Halvatus

- kaebused
- esmaabi

Õppe maht: 8 akadeemilist tundi

Koolitus lõpeb teadmiste kontrolliga.

Koolituse lõpus väljastatakse õppijale tunnistus.