

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Koolituse nimetus</b>            | Esmaabi väljaõppe koolitus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Õppesuund</b>                    | Hügieen ja töotervishoid                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Õppekavarühm</b>                 | Töotervishoid ja -kaitse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Õppe kogumaht (ak. tundides)</b> | 16 akadeemilist tundi (kontaktõppe maht – 16 ak tundi)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Õppekava koostamise alus</b>     | EV Tervise- ja tööministri 22.11.2018 määrusele nr 50<br>“Töokeskkonnavoliniku, töokeskkonnanoõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Sihtgrupp</b>                    | Tööandja poolt esmaabiandjaks määratud või määratavad töötajad ning teised täisealised isikud, kes vajavad tööülesannete täitmiseks esmaabi andmise teadmisi ja praktilisi oskusi või soovivad neid omandada.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Õppe alustamise tingimused</b>   | Puuduvad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Õppe eesmärk</b>                 | Anda õppijale teadmised ja praktilised oskused kannatanu seisundi hindamiseks, esmaabi andmiseks õnnetusjuhtumi, vigastuse, eluohtliku seisundi või äkkhaigestumise korral ning hädaabi kutsumiseks.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Õppekeel</b>                     | Vene keel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Õpiväljundid</b>                 | Koolituse lõpuks õppija: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hindab õnnetusolukorda ja kannatanu seisundit, tagab ohutuse ning kutsub vajadusel hädaabi;</li> <li>• tunneb ära eluohtlikud seisundid, annab esmaabi teadvusetuse korral, teostab elustamist ja kasutab AED-d;</li> <li>• annab esmaabi vigastuste, verejooksude, šoki, äkkhaigestumiste ja erinevate õnnetusjuhtumite korral;</li> <li>• valib ja kasutab olukorrale vastavaid esmaabivahendeid.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Õppesisu</b>                     | <p><b>Esmaabi üldpõhimõtted ja tegutsemine õnnetusolukorras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õnnetusolukorra ja kannatanu seisundi hindamine, ohutuse tagamine;</li> <li>• hädaabi kutsumine, paanikaga toimetulek ja edasise tervisekahju ennetamine;</li> <li>• esmaabi üldpõhimõtted ja abiandmise iseärasused välistingimustes.</li> </ul> <p><b>Eluohtlikud seisundid ja elustamine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eluohtlike seisundite äratundmine ja esmaabi (sh infarkt, insult, kopsuvigastus);</li> <li>• teadvusetu kannatanu abistamine ja vabade hingamisteede tagamine;</li> <li>• hingamisteede võõrkeha eemaldamine, elustamine ja AED kasutamine.</li> </ul> <p><b>Vigastused ja verejooksud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pindmised ja sügavad vigastused, sisemised ja välised verejooksud;</li> <li>• verejooksu peatamine ja haavade sidumine;</li> <li>• luumurrud, liigesetraumad, lahastamine, põrutused, muljumised ja silmakahjustused.</li> </ul> <p><b>Esmaabi erinevate õnnetusjuhtumite korral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uppumine, mürgistus ja söövitus;</li> <li>• põletus, külmakahjustus ja elektrilöök.</li> </ul> <p><b>Šokk ja äkkhaigestumised</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• meditsiiniline šokk ja kannatanu abistamine;</li> </ul> |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>esmaabi äkkhaigestumise korral (epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu).</li> </ul> <b>Esmaabivahendid</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>esmaabivahendite valik ja kasutamine töökohal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Õppemeetodid</b>                                                                       | Loeng, õppepraktika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Õppematerjalide loend</b>                                                              | Koolitaja poolt koostatud materjalid ja harjutused.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Õppekeskkonna kirjeldus</b>                                                            | Õppetöö toimub kontaktõppena koolitusruumis, mis on varustatud sülearvuti ja projektoriga. Koolitusruum (sh õppetehnika) vastab töötervishoiu ja tööohutuse seaduses sätestatud töötervishoiu ja -ohutuse nõuetele.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid</b>        | <p>Õpingute lõpetamiseks ja õpiväljundite saavutamiseks on nõutav osalemine vähemalt 80% tundidest ning kirjaliku testi sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumidele. Õpiväljundite saavutamist hinnatakse mitmeeristavalt. Õppija loetakse õpiväljundid saavutanuks, kui kõik hindamiskriteeriumid on täidetud.</p> <p><b>Hindamise meetod:</b> valikvastustega kirjalik test.</p> <p><b>Hindamiskriteerium:</b> test loetakse sooritatuks, kui vähemalt 60% vastustest on õiged. Test hõlmab kõiki koolituse käigus käsitletud teemasid.</p> |
| <b>Koolituse läbimisel väljastatav dokument</b>                                           | Õpiväljundid omandanud ning hindamise läbinud koolitatavale väljastatakse tunnistus. Hindamisel mitteosalenud või hindamist mitteläbinud koolitatavale väljastatakse vajadusel tõend koolitusel osaletud mahu ja läbitud teemade kohta.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Koolitaja kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- või töökogemuse kirjeldus</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>tervishoiukorralduse infosüsteemis registreeritud tervishoiutöötaja ning</li> <li>esmaabiõpetaja koolituse läbimist tõendava tunnistuse olemasolu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Õppekava kinnitamise aeg</b>                                                           | 15.10.2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |