

**HK AUTOKOOLI
ESMAABI
ÕPPEKAVA**

Tallinn 2018

SISUKORD

SISUKORD	2
Sissejuhatus	3
1.1. Õpetamise korralduslikud alused	3
1.2. Tegevused ja meetodid õpiväljundite saavutamiseks.....	3
1.3. Hindamismeetodid ja – kriteeriumid.....	3
1.4. Õppekava sisu.....	4
1.5. Õppematerjal.....	5
1.6. Lõpetamise tingimused	5

Sissejuhatus

Ettevalmistamise eesmärgiks on luua võimalused, andmaks õpilasele teadmised, oskused anda esmaabi. Koolituse tulemusena omandavad osalejad esmaabi alased põhiteadmised ja oskused, kuidas hoida kannatanu elus kuni meditsiinilise abi saamiseni (saabumiseni).

Koolituse lõppedes osaleja:

- Hindab situatsioone ja valdab tegutsemise põhimõtteid ja oskusi traumade korral
- Valdab kaasaegseid esmaabi põhivõtteid.

1.1. Õpetamise korralduslikud alused

Õppekava koosneb iseseisvast, auditoorsest ning praktilisest tööst.

1.2. Tegevused ja meetodid õpiväljundite saavutamiseks

Õppekava läbimisel on õpilasel vajalik teha iseseisvat tööd. Vajalik on lugeda õppejõu poolt koostatud õppematerjali. Auditoorsetes- ja praktika tundides kasutab õppejõud erinevaid õppemeetodeid: visualiseerimine, aktiveeriv loeng, rühmatöö, arutelude tekitamine ja suunamine, oma kogemuse jagamine, probleemülesannete lahendamine.

1.3. Hindamismeetodid ja –kriteeriumid

Õppekava jaguneb kolmeks osaks.

- Iseseisev töö – iseseisev tegevus õppe eesmärgi saavutamiseks õppejõu pool jagatud materjali õppimine.
- Auditoorne töö – õppe eesmärgi saavutamine loengu ja arutelu vormis.
- Praktiline töö – õppe eesmärgi saavutamine õpitud teadmiste ja oskuste töös rakendamise kaudu.

Iga järgneva osa läbimise eeldus on eelneva osa läbimine ja selles määratud õpiväljundite saavutamine.

Õpiväljundite saavutamist iseseisvas õppes kontrollib õppejõud õpilasele esitatud kirjaliku küsimustiku põhjal. Küsimustele kirjalikult vastamine toimub autokooli õppeklassis, abimaterjali kasutamata.

Õpiväljundite saavutamist praktilises õppes kontrollib õppejõud praktilise osa läbiviimisega. Õpetaja ja õpilane analüüsivad ülesande täitmise tulemuslikkust ja koos jõutakse ühise otsuseni õpiväljundite saavutamise kohta.

Eksam koosneb valikvastustega küsimusest. Küsimusi on 30. Positiivne tulemus on kui õigesti on vastatud 25 küsimust.

1.4. Õppekava sisu

- Õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja hädaabi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sealhulgas kannatanu asendi muutmisega seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välistingimustes abiandmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine;
- Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine hingamisteedest, elustamine;
- Esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad vigastused (sealhulgas liiklusõnnetusele iseloomulikud vigastused), sisemised ja välised verejooksud, verejooksu peatamise võtted, haavade sidumise võtted ja reeglid, sideme ja kolmnurkrätiku kasutamine, luumurdudega kaasnevad ohud, lahastamise reeglid ja lahastamisega seotud ohud, liigesetraumad (sealhulgas nihestused ja nikastused), erinevate kehaosade põrutused ja muljumised;
- Esmaabi külmakahjustuse ja põletuse korral sõltuvalt põhjustest (termilised, keemilised);
- Meditsiinilise šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine;
- Mootorsõiduki esmaabikomplekti kasutamine.

- Õppekava praktilises osas on igal koolitusest osavõtjal kohustuslik harjutada hingamisteede avamist, elustamist, välise verejooksu peatamist, haava sidumist, esmaabi luumurru korral, kannatanu asendi (šokiasend, stabiilne külgasend) seadmist, mootorsõiduki esmaabikomplekti kasutamist ning teadvusel ja teadvusetu kannatanu üldist abistamist.

1.5. Õppematerjal

Lektori poolt koostatud konspektid, näidismaterjal.

Esmaabitarvikud (sidumismaterjal, desinfitseerimisvahendid jms).

Elustamismannekeenid, mille peal on võimalik harjutada kaudset südame massaaži, hingamisteid avada ja teostada kunstlikku hingamist .

1.6. Lõpetamise tingimused

Koolitus lõpeb teadmiste kontrolliga (valikvastustega test) ja praktilise osaga. Testi edukale sooritajale väljastatakse esmaabiandja tunnistus.