

## AINEPASS

### “Pääste ja esmaabi”

Angela Leiaru

Hindamine: mitmeeristav - AR või MA

Maht: 14 x 45 min ainetundi

#### Õpiväljundid:

- EKK abil omandab õpilane erinevaid pädevusi, oskusi ja hoiakuid järgmistes valdkondades: erinevad riskid ja kriisid; ohuteavitus, varjumine, evakuatsioon ja info kriisi ajal; kriisilukorraks valmistumine ja selle ajal käitumine; psühholoogiline esmaabi;
- Mõistab ja teab riski ning kriisi tunnuseid ning väärtustab turvalist käitumist;
- Teab, kuidas iseseisvalt hakkama saada elutähtsate teenuste katkemisel; oskab käituda kriisilukorras end ohtu seadmata;
- Teab, mis on psühholoogiline esmaabi ja selle tegevussammud: jälgi-kuula-aita; enesehoid ja selle olulisus igapäevaelus, kui ka kriisilukordades;
- Esmaabi: kannatanu esmane ülevaatus, abi kutsumine; riskide hindamine, nakatumise vältimine; erinevate traumade käsitlemine (äratundmine), eluohtliku verejooksu peatamine ja šokk; alajahtumise vältimine; mürgistused, söövitused ja põletused - äratundmine ja käsitus; elustamine (elustamisnukk) ning ambukoti kasutamine;

#### Hindamiskriteeriumid:

- Õpilane osaleb valikaine tundides;
- Kursus on arvestatud, kui õpilane on osalenud õppetöös ja täitnud kõik individuaalsed/paaristöö ülesanded.

#### Valikaine lühikirjeldus:

- Tuleohutus kortermajas / eramajas
- Veeohutus kodukeskkonnas (suvi / talv), kalastamisel ja avalikes veekogudes, praktilised ülesanded (päästevestid, viskeliin, päästerõngas, kannatanu transport)
- Operatiivennetus (jääohutus, lõkke tegemine/grillimine)
- EHOV: elanikkonna hädaolukorraks valmisolek
- Koduste varude meelepea / elektrikatkestus / veekatkestus - <https://www.olevalmis.ee/>
- “Veeohutuse miiniväli”
- Psühholoogiline esmaabi
- Esmaabi ABC; <https://tthkkesmaabi.weebly.com/index.html>, elustamisnukk