

## **ESMAABIKOOLITUS MOOTORSÕIDUKIJUHTIDELE**

(16 akadeemilist tundi)

Koolitus viiakse läbi vastavalt Sotsiaalministri määrusega "Mootorsõidukijuhi esmaabikoolituse ja teadmiste kontrolli ning õppevahendite ja -kava nõuded" RT 14.12.2010 nr 80 kehtestatud korrale.

Koolituse lõpus toimub tulemusi taasesitamist võimaldav teadmiste kontroll koolitusel läbi võetud teemade osas. Kontroll hõlmab nii teoreetilisi teadmisi kui praktilise harjutamise käigus omandatud esmaabi võtete kasutamise oskuste demonstreerimist.

Mootorsõidukijuhi esmaabikoolituse (edaspidi esmaabikoolitus) kestus on 16 tundi, millest vähemalt ühe kolmandiku (30%) moodustab praktiline osa.

Õpperühma suurus kuni 20 inimest.

### **Koolitusel käsitletavad teemad:**

- õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek), erakorralise meditsiiniabi süsteem Eestis 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 vajalikkus ja kasutamine;
- psühholoogiline esmaabi;
- õppekava praktilises osas on igal koolitusest osavõtjal võimalik harjutada hingamisteede avamist, elustamist, välise verejooksu peatamist, haava sidumist, luumurru fikseerimist abivahendiga, kannatanu asendi (šokiasend, stabiilne külgasend) seadmist, mootorsõiduki esmaabikomplekti kasutamist ning teadvusel ja teadvusetu kannatanu üldist abistamist.

### **Esmaabikoolituse läbivõtmisel kasutatakse järgmisi õppevahendeid:**

- Mootorsõiduki esmaabikomplektid.
- Sidumisvahendite komplektid, sealhulgas kolmnurkrätikud jms.
- Elustamismannekeen kaudse südamemassaaži ning hingamisteede avamise ja ventileerimise harjutamiseks.
- Hingamisteede avatust ja suletust illustreeriv õppematerjal.
- Elustamise skemaatiline pildimaterjal.
- Esmaabikoolituse praktilise osa abivahendid (tekk, desinf.vahendid jms).