



## **RIIGIKAITSEÕPETUSE ESMAABIKOOLITUS**

(4 akadeemilist tundi)

Antud esmaabikoolitus on suunatud riigikaitse kursust läbivatele gümnaasiumi ja kutsekoolide õpilastele.

Õpperühma suurus vastavalt kooli õpigrupi suurusele, soovitatav kuni 20 õpilast.

### **Koolitusel käsitletavad teemad:**

- Tegutsemine õnnetuse korral. Ohu hindamine ja ohutuse tagamine. Individuaalne esmaabikomplekt.
- Kannatanu seisundi hindamine.
- Elupäästev esmaabi: suurte väliste verejooksude peatamine, šokk ja šokiasend, teadvusetu kannatanu ja vabade hingamisteede käsitus, elustamine.
- Esmaabi vigastuste ja erakorraliste haigestumiste korral.
- TCCC, triaazi liigid ja teostamine, MIST raport.
- Välihügieen ning toimetulek (eneseabi) looduses.
- Psühholoogiline distress.
- Elupäästva esmaabi ja TCCC võtete praktiline harjutamine.