

## KINNITATUD

Kaitseväe Akadeemia ülema  
30.04.2026 käskkirjaga  
nr 0.1-3.40/26/66

<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Esmaabi täiendusõpe</b>
<b>Õppekava nimetus inglise keeles</b>	<i>First Aid Refresh Course</i>
<b>Õppekava kood</b>	26010
<b>Õppe tüüp</b>	Täiendusõpe
<b>Õppekavarühm</b>	Sõjandus ja riigikaitse
<b>Õppekava maht</b>	8 akadeemilist tundi
<b>Õppe nominaalkestus</b>	1 päev
<b>Õppekoormus</b>	Täiskoormus
<b>Õppeasutus</b>	Kaitseväe Akadeemia (KVA)
<b>Õppekeel</b>	Eesti keel
<b>Õpiväljundite saavutamiseks vajalikud teised keeled</b>	Puuduvad
<b>Õppekava kinnitamine õppeasutuses</b>	Kaitseväe Akadeemia ülema 30.04.2026 käskkirjaga nr 0.1-3.40/26/66
<b>Kandideerimistingimused</b>	Eelnevalt läbitud 16-tunnine esmaabi baaskoolitus.
<b>Õpingute alustamise tingimused</b>	Koolitusele õigeaegne registreerumine RTIP-is. Eelnevalt iseseisvalt läbi töötatud õppematerjal. KVA ülema käskkirjaga kursusele arvamine.
<b>Õppekava eesmärk</b>	Õppekava värskendab vajalikke teadmisi ja oskusi traumade ning erakorraliste haigusseisundite äratundmiseks ja esmaabi andmiseks kuni professionaalse abi saabumiseni. Koolitus vastab „Töökeskkonnavoliniku, töökeskkonnanõukogu liikme ja esmaabiandja koolituse ja täienduskoolituse kord täienduskoolitusasutuses“ määruses väljatoodud korrale.
<b>Õppekava õpiväljundid</b>	Õppekava läbinu on: <ol style="list-style-type: none"> <li>värskendanud teadmisi õnnetusolukorra ja kannatanute seisundi hindamisest, enda ja kannatanu ohutuse tagamisest, abi kutsumisest õnnetusolukorras;</li> <li>korranud elupäästvaid esmaabivõtteid eluohtlike seisundite korral, sh hingamisteede avamine, elustamine (BLS) koos AEDga (<i>automated external defibrillator</i>);</li> <li>täiendanud teadmisi ja oskusi välise verejooksu peatamisel ja šokis kannatanu abistamisel;</li> <li>korranud üle sagedasemad eluohtlikud erakorralised haigusseisundid ja rakendanud sobivaid esmaabivõtteid professionaalse abi saabumiseni;</li> <li>värskendanud teadmisi keskkonnast tingitud kahjustustest ja esmaabivõtete rakendamisest kuni professionaalse abi saabumiseni;</li> <li>värskendanud teadmisi esmaabivahendite praktilisest kasutamisest ja tegutseb situatsioonülesannetes vastavalt esmaabi üldpõhimõtetele, ennetades kannatanu seisundi halvenemist.</li> </ol>
<b>Lõpphindamise viis</b>	Mitteeristav (ME)
<b>Õppekeskkond</b>	Auditoorne. Õppematerjal elektrooniliselt.
<b>Õppemeetodid ja maht akadeemilistes tundides</b>	Iseseisev töö (IT) - 1,5 tundi; Praktikum - 6 tundi; Arvestus - 0,5 tundi.
<b>Õppekava ülesehituse lühikirjeldus</b>	Kursus viiakse läbi ühes moodulis. Õpe toimub tunniplaani alusel.

<b>Koolitajate kvalifikatsioon ning õpi- või töökogemus</b>	Koolitajad vastavad KVA akadeemiliste töötajate teenistuse korras sätestatud nõuetele. Koolitajatel on tervishoiualane kõrgharidus ning nad on registreeritud riiklikus tervishoiutöötajate registris.
<b>Õppetöö läbiviijad</b>	Õppetöö vastutav läbiviija: SKMK täiendõppejaoskonna ülem; teised koolitajad vastavalt tunniplaanile.
<b>Kohustuslikud õppematerjalid</b>	EKV e-õppe portaalis ILIAS kursuse kaustas olev õppematerjal. ERC elustamise algoritmid: <a href="https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(25)00279-5/fulltext">European Resuscitation Council Guidelines 2025 Adult Basic Life Support - Resuscitation</a> <a href="https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(25)00279-5/fulltext">https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(25)00279-5/fulltext</a> Esmaabi käsiraamat (Punane Rist): <a href="#">Koolitusmaterjalid - Eesti Punane Rist esmaabikoolitus; esmaabiõpe; esmaabi andmine, esmaabioskus</a>
<b>Soovitavad õppematerjalid</b>	Puuduvad
<b>Iseseisvate tööde loetelu ja lühikirjeldus</b>	EKV e-õppe portaalis ILIAS kursuse kaustas olevate materjalide läbitöötamine.
<b>Lõpphindamisele pääsemise tingimused</b>	Kursusel osalemine 100% ulatuses.
<b>Hindamise meetod</b>	Praktiline situatsiooniülesanne.
<b>Lõpphindamise tulemuse kujunemine</b>	Positiivse tulemuse saamiseks peab kursuslane 100% ulatuses osalema praktikumis ja sooritama positiivsele tulemusele situatsiooniülesande.
<b>Tagasiside andmine</b>	Suuliselt, modereeritud vestlusena.
<b>Võlgnevuste likvideerimine</b>	Mitterahuldava tulemuse korral tuleb koolitus uuesti läbida.
<b>Õppekava täitmine</b>	Kursuslane on osalenud õppetöös vastavalt tunniplaanile ja täitnud õppekava täitmise tingimused.
<b>Õppe lõpetamise tingimused</b>	Praktiline situatsiooniülesanne on sooritatud vähemalt hindamiskriteeriumides sätestatud lävendile.
<b>Lõpetamisel väljastatavad dokumendid</b>	Koolitusel osalejale väljastatakse KVA täiendusõppe lõpudokumentide väljaandmise korra alusel tunnistus.
<b>Lõpetamisel omandatav sõjaväeline kvalifikatsioon</b>	Puudub
<b>Lõpetamisel antav auaste</b>	Puudub
<b>Lõpetamisel antavad õigused</b>	Puuduvad
<b>Lisainformatsioon</b>	KVA sõja- ja katastroofimeditsiinikeskus

<b>Tunnijaotusplaani</b>					
<b>Teema jrk</b>	<b>Teema</b>	<b>Koht</b>	<b>Läbiviija</b>	<b>Maht (akad tund)</b>	<b>Õppe-meetod</b>
1.	Õppematerjali lugemine ILIAS-es.			1,5	IT
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sealhulgas paanikaga toimetulek) ja abi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine.</li> <li>• Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võõrkeha eemaldamine</li> </ul>	Vastavalt tunniplaanile	Vastavalt tunniplaanile	6	Praktikum

	hingamisteedest, elustamine, AED kasutamine. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verejooksu peatamise võtted ja reeglid, sideme ja kolmnurkrätikuga.</li> <li>• Lahastamine käepäraste vahenditega.</li> <li>• Haavade sidumine söövituse, põletuse, külmakahjustuse korral.</li> <li>• Kannatanu seisundile vastava asendi andmine abi saabumiseni.</li> </ul>				
3.	Situatsioonülesande lahendamine.	Vastavalt tunni- plaanile	Vastavalt tunni- plaanile	0,5	Arvestus

### Õppeaine hindamine

Meetodipõhine mitteeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid (lävend)
<b>Praktiline situatsioonülesanne (ÖV 1–6)</b>	<p>Praktiline ülesanne on positiivselt sooritatud, kui kõik järgnevad tegevused on tehtud korrektselt ja õiges järjestuses.</p> <p>Situatsioonülesandes õppur:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hindab olukorda ja kannatanut, sh kontrollib ohutust enne sekkumist, hindab teadvuse ja hingamise olemasolu, kutsub abi;</li> <li>• kasutab esmaabivahendeid sh valib olukorrale sobivad vahendid, kasutab neid sihipäraselt ja ohutult.</li> </ul> <p>Praktiline ülesanne saab õppurile loosi teel:</p> <p><b>Pilet nr 1. Elustamine</b> Taqab elutähtsad funktsioonid sh avab hingamisteed korrektselt, alustab elustamist maksimaalselt 10 sekundi jooksul pärast hingamise puudumise tuvastamist, teostab rindkere kompressioone õige sageduse ja sügavusega (vastab BLS standardile), kasutab AED seadet vastavalt hääljuhistele ilma kriitiliste vigadeta.</p> <p><b>Pilet nr 2. Verejooksu peatamine, haava sidumine</b> Oskab hinnata verejooksu tüübi ja peatada verejooksu sideme, žguti või kolmnurkrätikuga. Siduda haava järgides sidumise reegleid.</p> <p><b>Pilet nr 3. Lahastamine</b> Lahastab luumurru kahtlusega jäseme käepäraste vahenditega, järgides lahastamise reegleid.</p>