

I aste – Enesepääste moodul.

1. Mooduli maht

22,0 akadeemilist tundi, sellest auditoorne töö 7 akadeemilist tundi ja praktikum 15,0 akadeemilist tundi.

2. Mooduli eesmärk

Mooduli läbinud isik valdab enesepäästevõtteid ja päästevahendite kasutamist vastavalt nõutud standarditele. Kursusega saavutatav pädevus: ellujäämine merel esmase ujuvahendi maha jätmisel.

3. Õpiväljundid

3.1. Mooduli edukal läbimisel koolitatakse:

- 3.1.1. teab ja oskab kasutada isikukaitsevahendeid ja tunneb enesepääste võtteid (faktorid, mis suurendavad pääsemise võimalust, hüpotermia, põletused, dehüdratsioon);
- 3.1.2. teab ellujäämise põhimõtteid peale esmasest ujuvahendist lahkumist sh väljaõppe ja õppuste tähtsust;
- 3.1.3. oskab tegutseda veesõiduki mahajätmise korral;
- 3.1.4. oskab tegutseda erinevates päästevahendites;
- 3.1.5. teab ja oskab anda hädasignaale ning on tuttav kaldasignaalidega;
- 3.1.6. oskab teha ja kasutada peamisi sõlmi;
- 3.1.7. teab merepäästetegevusega seonduvaid ohte ning ohutuid töö- ja tegevusviise;
- 3.1.8. oskab kasutada omandatud teadmisi ennetus- ja merepäästetöös.

4. Nõuded osalemiseks

- 4.1. Peab vastama vabatahtlikele merepäästjatele esitatud tervislikele ja füüsilistele nõuetele.

5. Oskuste näitamine ja hindamiskriteeriumid

- 5.1. Mooduli läbimise tingimusteks on moodulis aktiivne osalemine ning õppemahu läbimine täies ulatuses;
- 5.2. Oskuste näitamine ja hindamiskriteeriumid on välja toodud peatükis 6. Üksikute toimingute ajastus ja järjestus vastab antud olukorra asjaoludele ja tingimustele ning on suunatud potentsiaalse hädaohu ja ellujäämist ähvardavate riskide vähendamisele.
- 5.3. Sooritust ei arvestata kui temaatilises plaanis esitatud hindamiskriteeriumid ei ole täidetud.
- 5.4. Sooritust ei arvestata kui on ilmselged puudujäägid käitumismudelil, soorituses, mis reaalses situatsioonis on ohuks endale kui teistele.

6. Teoreetiline ja praktiline õpe toimuvad metoodiliselt õiges järjestuses ning hõlmavad järgmisi teemasid (tabelis on näidatud minimaalne õppemaht):

Teema	Teoreetilised loengud (AT)	Praktiline õpe (AT)	Sisu	Arvestusel nõutud teadmised
Teema 1. Instruktaaz ja tööohutus.	1,0		<p>1.1 Ohutusalane juhendamine: 1.1.1 instruktorite ohutuseeskirjad, mida tuleb järgida (eriti praktiliste harjutuste ajal).</p> <p>1.2 Merel ellujäämise põhitõed: 1.2.1 päästevahenditega ja veesõidukiga tutvumine; 1.2.2 korrapärane väljaõpe ja treeningud; 1.2.3 valmisolek hädaolukorraks; 1.2.4 kaitse külmas vees: 1.2.4.1 õige riietus, riietuse korrektne hooldus, ujuvus, soojus, kaitse, hästi märgatav, mobiilsus; 1.2.5 oskused tegutsemiseks hädaolukorras; 1.2.6 mida teha, kui veesõiduk on vaja maha jätta; 1.2.7 mida teha, kui on vaja siseneda vette; 1.2.8 mida teha vees: 1.2.8.1 enda ja teiste säilitamise viisid veekeskkonnas, sh kannatanu säilitamine; 1.2.9 mida teha päästevahendis; 1.2.10 peamised vees valitsevad ohud.</p> <p>1.3 Rollid ja vastutus: 1.3.1 veesõiduki meeskonna hierarhia, rollid ja ülesanded ja vastutus; 1.3.2 SRU olemus ning ülesannete jaotus meeskonnas;</p>	<p>Hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> – mõistab ohutuseeskirjade tähtsust ja nende täitmise vajalikkust; – teab oma ülesandeid, kohustusi ja vastutust veesõidukil, ülesannete jaotust meeskonnas; – tunneb merel ellujäämise põhitõdesid ning käitumismustreid; – oskab tagada enda ohutuse päästetööde läbiviimisel; – tunneb ohutuid töövõtteid; – teab ja oskab ennetada päästetöödega seotud riske. <p>Pädevuse näitamise meetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> – teadmiste kontroll.

			1.3.3	vabatahtliku merepäästja ülesanded ja vastutus meeskonnas;	
Teema 2. Isiklikud ja kollektiivsed päästevahendid ning nende kasutamine.	1,5	3,5	2.1 Veeülikond: 2.1.1 selgitatakse, milleks ja millised need ülikonnad on; 2.2 Päästeülikond: 2.2.1 selgitatakse, milleks ja millised need ülikonnad on; 2.2.2 ülikondade hooldus ja pakkimine. 2.3 Termokaitsevahendid: 2.3.1 selgitatakse erinevate termokaitsevahendite peamisi ülesandeid ja kasutamist; 2.4 Päästevest, päästerõngas, ling: 2.4.1 päästerõngad: 2.4.1.1 milline lisavarustus võib käia päästerõngaste külge; 2.4.2 päästevestid: 2.4.2.1 erinevad funktsioonid: ujuvusvahend, sportvest, korkvest, täispuhutav päästevest jms; 2.4.2.2 varustus päästevesti küljes: tuli, nuga, vile, kapuuts ja näokate; 2.4.2.3 päästevesti korrektne kasutamine. 2.4.3 päästeling: 2.4.3.1 kasutusotstarve ja ehitus; 2.4.3.2 kasutamine. 2.5 Päästeparv: 2.5.1 Päästeparve otstarve ja ehitus; 2.5.2 erinevad päästeparved (kotis, konteiner); 2.5.3 päästeparves, päästevahendis leiduvad vahendid:	Hindamine: – tunneb ja oskab käsitseda peamisi päästevahendeid; – oskab peamisi päästevahendeid nõuetekohaselt hooldada. Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u> : – ülikonna lahtipakkimine ja selgapanek 2 minuti jooksul ilma kõrvalise abita (ülikonna esmane kontroll: mansettide õige käsitlemine, luku õige käsitlemine, traksid pealepanek, jalgevahehõõrde kontroll); – päästevesti korrektne selgapanek 1 minuti jooksul ilma kõrvalise abita; – päästevest kõrgelt (min 2 meetrit, aga mitte rohkem kui 4,5 m) vette hüppamine; – päästevestiga ujumine; – päästevesti vile kontrollimine; – päästevesti tule kasutamine (kui on lisatud); – vees päästevesti selga panek endale ja kaaslasele; – päästevesti hooldamine (sh ballooni vahetamine);	

			<p>2.5.4 päästeparve avamine;</p> <p>2.5.4.1 mida kontrollida enne avamist;</p> <p>2.5.4.2 kuidas parve avada konteinerist;</p> <p>2.5.5 ohud veeskamisel.</p> <p>2.6 Päästevahendisse sisenemine:</p> <p>2.6.1 Päästeparve ja paati päästevestiga sisenemine veesõidukilt ja veest;</p> <p>2.6.2 teiste aitamine pardale;</p> <p>2.6.3 varustuse kasutamine;</p> <p>2.6.4 triivankru kasutamine;</p> <p>2.6.5 ümberlâinud päästeparve õigeks keeramine.</p> <p>2.7 Tegutsemine päästeparves:</p> <p>2.7.1 rollide jaotus;</p> <p>2.7.2 tegevused:</p> <p>2.7.2.1 tegutsemisjuhis;</p> <p>2.7.2.2 söök-jook;</p> <p>2.7.2.3 õhkkond;</p> <p>2.7.2.4 ohumärgid;</p> <p>2.7.2.5 õhkkond, moraal ja motivatsioon;</p> <p>2.7.2.6 õhu ventileerimine;</p> <p>2.7.2.7 vahid;</p> <p>2.7.2.8 enese ja teiste säilitamine;</p> <p>2.7.2.9 käitumine päästealuse, kopteri lähenemisel (sh võimalikud ohud);</p> <p>2.7.2.10 ettevalmistumine randumiseks.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – liigse õhu välja laskmine; – veeülikonda ja päästevesti kandes: <ul style="list-style-type: none"> • tormiredelil (sh tormivõrk) üles ja alla ronimine; • vette hüppamine vähemalt 2 meetri kõrguselt; – ujumine ja päästeparve sisenemine päästevestiga. – simuleeritud laevalt lahkumine (varustuse kontroll). – hõljumine veepinnal ilma päästevesti või veeülikonnata. – veeülikonna kokku pakkimine, hooldamine. – termokaitsevahendi panek teadvusetule inimesele. – päästerõnga käsitlemine: vise, peale panek. – päästeparve päästevestiga sisenemine veesõidukilt ja veest; – päästevest seljas ümberlâinud päästeparve õigeks keeramine;
Teema 3. Enesepäästevõtted	1,0	2,5	<p>3.1 Vette sisenemine:</p> <p>3.1.1 Kolmepunkti liikumine;</p> <p>3.1.2 seisvalt ja madala pardaga veesõidukilt;</p> <p>3.1.3 liikuvalt ja madala pardaga veesõidukilt;</p>	<p>Hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> – teab, kuidas ohutult nt libedalt kaldalt, slipist vm vette siseneda (kolmepunkti-liikumine);

			<p>3.1.4 kõrge pardaga veesõidukilt.</p> <p>3.2 Veest väljumine:</p> <p>3.2.1 kaldale (pehme kallas, tugev ja libe kallas);</p> <p>3.2.2 paati saamine erinevatel viisidel ja erinevatest kohtadest;</p> <p>3.3 Veepinnal püsimine:</p> <p>3.3.1 enesesäilitamine üksi;</p> <p>3.3.1.1 abivahenditega;</p> <p>3.3.1.2 abivahenditeta;</p> <p>3.3.2 enesesäilitamine kahekesi;</p> <p>3.3.3 enesesäilitamine grupis:</p> <p>3.3.3.1 kuidas ja kelle kohti grupis vahetada;</p> <p>3.3.4 ahelikus ujumine.</p> <p>3.4 Veepinnalt pääsemine:</p> <p>3.4.1 enese motiveerimine ja moraal;</p> <p>3.4.2 ujuvabivahendi kasutamine;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – tunneb erinevatelt veesõiduki tüüpidelt lahkumise ohutuid võtteid ja käitumismudeleid ning oskab neid rakendada; – tunneb ja oskab kasutada erinevaid enesesäilitamise võtteid veekeskkonnas; – oskab tulemuslikult ronida veest veesõidukile, parve ning teab ja oskab teisi aidata. <p>Pädevuse näitamise meetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u>; – 3 punkti liikumine, erineva pardakõrgusega veesõidukilt ohutult vette sisenemine; – ronimine veesõidukile üle poordi; – kaaslase abistamine veesõidukile sisenemisel; – erinevad enesepäästevõtted vees elu säilitamiseks (HELP, HUDDLE, nn tekk, ahelikus ujumine); – ahelikus ujumine avaveel minimaalselt 60 minutit.
Teema 4. Erinevad ohuolukorrad	0,5	1,5	<p>4.1 Ohuolukordade liigitus:</p> <p>4.1.1 kokkupõrge; madalikule sõit, tulekahju, kerevigastus, tormiga/udus sõitmine, mootoririke, vigastatud meeskonnaliige, ümberminek, veesõiduki uppumine.</p>	<p>Hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> – oskab tagada enda ohutuse päästetööde läbiviimisel, tunneb ohutu töö võtteid;

			<p>4.2 Ettevaatusabinõud ja komplikatsioonid: 4.2.1 meetmed, mida kasutusele võtta erinevates ohuolukordades.</p> <p>4.3 Veesõiduki täitumine veega: 4.3.1 milliseid meetmeid rakendada, kuidas sellega võidelda.</p> <p>4.4 Tulega seotud ohud; 4.4.1 kuidas sellega võidelda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – teab ja oskab hinnata erinevaid ohuolukordi; – teab ja näeb ette lekete tekkimisvõimalusi, tunneb peamisi lekke sulgemise meetodeid; – teab tulekahjuga seonduvaid riske, tunneb kustutusvahendeid, oskab tuld lokaliseerida ja likvideerida esmaste tulekustutusvahenditega; – oskab reageerida tulekahjuhäire puhul. <p>Pädevuse näitamise meetodid:</p> <ul style="list-style-type: none"> – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u>; – tulekustuti kasutamine; – mootorpumba kasutamine; – tulekustusteki kasutamine; – lekete sulgemine käepäraste vahenditega.
<p>Teema 5. Kollektiivsete päästevahendite ja veesõidukite käsitlemine (sh rasketes ilmastikutingimustes).</p>	0,5	3,0	<p>5.1 Päästeparved ja päästepaadid: 5.1.1 päästevahendi varustuse kasutamine; 5.1.2 kuidas laevast eemalduda; 5.1.3 meetmed kuumarabanduse, päikesepiste, hüpotermia vastu; 5.1.4 merehaigus, mida selle vastu teha; 5.1.5 vee ja toidu optimaalne kasutamine, kuidas</p>	<p>Hindamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> – tunneb ja oskab teha peamisi sõlmi: ankrusõlm, seasõrg, õigesõlm, vahemehesõlm, enesepäästesõlm, soodisõlm, rehvisõlm; – oskab teha sõlmi käsi silmusest

			vältida dehüdratsiooni; 5.1.6 ellujäämine vees oleva õli ja leviva tule korral; 5.1.7 triivankru kasutamine triivi vahendamiseks; 5.1.8 vaht; 5.1.9 nähtavaks tegemine; 5.1.10 moraali säilitamine; 5.2 Meremeheoskused: 5.2.1 otsade käsitlemine, sõlmed; 5.3 Ohutustehnika päästevahendite kasutamisel: 5.3.1 käitumisreeglid;	läbi panemata; – teab, kuidas tegutseda päästeparves. Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u> ; – sõlmede tegemine.
Teema 6. Ellujäämine merel.	1,0	4,0	6.1 Merel ellujäänuid varitsevad ohud: 6.1.1 merevee joomine; 6.1.2 tuli või õli vees, 6.1.3 kaaslaste ettearvamatut käitumist; 6.1.4 mereelustik. 6.2 Käitumine halbades ilmastikuoludes: 6.2.1 valitsevad ohud; 6.2.2 helisignaalid; 6.2.3 randumine tormiga, uduga.	Hindamine: – tunneb kriisi tekkimise ennetusviise ja vältimisvõimalusi; – tunneb merel varitsevaid ohtusid ning teab võimalusi nende vältimiseks, leevendamiseks; – teab ja oskab rakendada enda nähtavaks tegemise viise halva nähtavuse korral; – teab sildumise, randumise võtteid halbades ilmastikutingimustes; – teab mooduseid, kuidas säilitada kriisisituatsioonis; Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll; – <u>praktiline ettenäitamine</u> ; – päästeparve teiste sisse aitamine; – tegutsemine päästeparve harjutusel minimaalselt 120 minutit;

Teema 7. Veesõiduki maha jätmine.	0,5		7.1 Veesõiduki maha jätmine: 7.1.1 meeskonna kohustused; 7.1.2 veesõiduki juhi korraldus laeva mahajätmiseks;	Hindamine: – teab, millised on meeskonnaliikmete ülesanded; – teab, et käsk veesõiduk maha jätta tuleb kaptenilt; – teab, et esmased veesõidukilt lahkumise järgsed tegevused ja vees võetavad meetmed on suunatud ellujäämist ähvardavate riskide vähendamisele. Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll;
Teema 8. Hädasignaalid ja hädasignaalide edastamise vahendid.	0,5	0,5	8.1 Erinevad hädasignaalid: 8.1.1 võimalusi hädasignaali andmiseks; 8.1.2 rahvusvahelised hädasignaalid; 8.1.3 pürotehnika ja selle ohutu kasutamine;	Hindamine: – teab rahvusvahelisi hädasignaale, oskab anda hädasignaali; – tunneb hädasignaali andmise vahendeid (SART, EPIRB, PLB) ning teab nende erinevusi, samuti tuvastamise mooduseid; – oskab deaktiveerida kogemata aktiveeritud hädasignaali edastamise vahendeid – teab vastavaid protseduure; – oskab ohutult kasutada pürotehnilisi vahendeid; Pädevuse näitamise meetodid: – teadmiste kontroll;

				<ul style="list-style-type: none"> – <u>praktiline ettenäitamine:</u> – pürotehnika ohutu käsitlemine (suitsupoi, säratõrviku, SOLAS langevarjuraketi kasutamine);
Teema 9. Helikopteri kasutamine päästetegevuses.	0,5		9.1 Kommunikatsioon helikopteriga. 9.2 Helikopteri vintsimise operatsioon: 9.2.1 selgitatakse, kust on võimalik evakueerida helikopteriga (mastid, taglastus jm ohud); 9.2.2 selgitatakse käitumist helikopteri vintsimisel (erinevad meetodid: rakmed, korv, võrk); 9.2.3 peamised ohud.	Hindamine: <ul style="list-style-type: none"> – teab helikopteriga päästmisoperatsiooniga kaasnevaid ohte; Päädevuse näitamise meetodid: <ul style="list-style-type: none"> – teadmiste kontroll;

7. Õppemeetod

- 7.1. Õpe toimub teoreetilises ja praktilises vormis vastavalt õppekavale.
- 7.2. Praktilisel harjutusel on koolitavate maksimaalselt 12 inimest.
- 7.3. Praktilised harjutused viiakse läbi minimaalselt 2 instruktori poolt.
- 7.4. Õppe raames rakendatakse koolitava suhtes kontrollitud stressiolukordasid, mis annab koolitavale reaalse ettekujutuse hädaolukorras käitumisest.

8. Kasutatavad õppevahendid:

- 8.1. veesõiduk;
- 8.2. päästeparved;
- 8.3. erinevat tüüpi päästevestid (ujuvusvahend, täispuhutav päästevest, korkvest);
- 8.4. päästerõngad, päästeling, nn hobuseraud;
- 8.5. treeningotsad;
- 8.6. julgestusotsad;
- 8.7. vee- ja päästeülikonnad (vahehiided, ülikonna kapuuts, kindad, rakmed);
- 8.8. termokaitsevahendid;
- 8.9. kaitsekiivrid;
- 8.10. VHF-raadiojaamad, ESTER jaamad;
- 8.11. pürotehnilised vahendid (sh näidised);
- 8.12. töökaitsevahendid pürotehniliste vahendite käitlemiseks;
- 8.13. tulekustutusvahendid (tulekustuti, tekk);
- 8.14. mootorpump;
- 8.15. esmaabivahendid ohutuse tagamiseks;
- 8.16. videomaterjal;
- 8.17. printitud või digitaalne jaotusmaterjal;
- 8.18. projektor, pabertahvel, sülearvuti.

9. Koolitusmaterjalid

- 9.1. Enesepäästmist käsitlev kirjandus ja erinevad hooldusjuhendid.