

KINNITATUD

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

Õppekava nimetus	Esmaabi väljaõpe
Õppekava nimetus inglise keeles	<i>First Aid Course</i>
Õppekava kood	26009
Õppe tüüp	Täiendusõpe
Õppekavarühm	Sõjandus ja riigikaitse
Õppekava maht	16 akadeemilist tundi
Õppe nominaalkestus	2 päeva
Õppekoormus	Täiskoormus
Õppeasutus	Kaitseväe Akadeemia (KVA)
Õppekeel	Eesti keel
Õpiväljundite saavutamiseks vajalikud teised keeled	Puuduvad
Õppekava kinnitamine õppeasutuses	Kaitseväe Akadeemia ülema 30.04.2026 käskkirjaga nr 0.1-3.40/26/66
Kandideerimistingimused	Puuduvad
Õpingute alustamise tingimused	Koolitusele õigeaegne registreerumine RTIP-is. Eelnevalt läbi töötatud õppematerjal. KVA ülema käskkirjaga kursusele arvamine.
Õppekava eesmärk	Õppekava annab vajalikud teadmised ja oskused 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.
Õppekava õpiväljundid	Õppekava läbinu: 1. hindab õnnetusolukorda ja kannatanu seisundit, tagab enda ja kannatanu ohutuse, kutsub abi õnnetusolukorras; 2. rakendab elupäästvaid esmaabivõtteid eluohtlike seisundite korral, sh hingamisteede avamine, elustamine (BLS) koos AEDga (<i>automated external defibrillator</i>); 3. oskab peatada välised verejooksud ja abistab kannatanut šokiseisundis; 4. tuvastab sagedasemad erakorralised haigusseisundid ja rakendab sobivaid esmaabivõtteid professionaalse abi saabumiseni; 5. tuvastab keskkonnast tingitud kahjustused ja rakendab esmaabivõtteid kuni professionaalse abi saabumiseni; 6. kasutab esmaabivahendeid ja tegutseb situatsioon-ülesannetes vastavalt esmaabi üldpõhimõtetele, ennetades kannatanu seisundi halvenemist.
Lõpphindamise viis	Mitteeristav (ME)
Õppekeskkond	Auditoorne. Õppematerjal elektrooniliselt.
Õppemeetodid ja maht akadeemilistes tundides	Iseseisev töö (IT) - 1,5 tundi; Seminar - 8 tundi; Praktikum - 6 tundi; Kirjalik test - 0,5 tundi.
Õppekava ülesehituse lühikirjeldus	Kursus viiakse läbi ühes moodulis. Õpe toimub tunniplaani alusel.
Koolitajate kvalifikatsioon ning õpi- või töökogemus	Koolitajad vastavad KVA akadeemiliste töötajate teenistuse korras sätestatud nõuetele. Koolitajatel on tervishoiualane kõrgharidus ning nad on registreeritud riiklikus tervishoiutöötajate registris.

Õppetöö läbiviijad	Õppetöö vastutav läbiviija: SKMK täiendõppejaoskonna ülem; teised koolitajad vastavalt tunniplaanile.
Kohustuslikud õppematerjalid	EKV e-õppe portaalis ILIAS kursuse kaustas olev õppematerjal. ERC elustamise algoritmid: <u>European Resuscitation Council Guidelines 2025 Adult Basic Life Support - Resuscitation</u> https://www.resuscitationjournal.com/article/S0300-9572(25)00279-5/fulltext Esmaabi käsiraamat (Punane Rist): <u>Koolitusmaterjalid - Eesti Punane Rist esmaabikoolitus: esmaabiõpe; esmaabi andmine, esmaabioskus</u>
Soovitavad õppematerjalid	Puuduvad
Iseseisvate tööde loetelu ja lühikirjeldus	EKV e-õppe portaalis ILIAS kursuse kaustas olevate materjalide läbitöötamine.
Lõpphindamisele pääsemise tingimused	Kursusel osalemine 100% ulatuses.
Hindamise meetod	Kirjalik test.
Lõpphindamise tulemuse kujunemine	Positiivse tulemuse saamiseks peab kursuslane 100% ulatuses osalema seminarides ja praktikumides ning sooritama positiivsele tulemusele testi.
Tagasiside andmine	Suuliselt, modereeritud vestlusena.
Võlgnevuste likvideerimine	Mitterahuldava tulemuse korral tuleb koolitus uuesti läbida.
Õppekava täitmine	Kursuslane on osalenud õppetöös vastavalt tunniplaanile ja täitnud õppekava täitmise tingimused.
Õppe lõpetamise tingimused	Kirjalik test on sooritatud vähemalt hindamiskriteeriumides sätestatud lävendile.
Lõpetamisel väljastatavad dokumendid	Koolitusel osalejale väljastatakse KVA täiendusõppe lõpudokumentide väljaandmise korra alusel tunnistus. Kursuse läbimine on aluseks ka mootorsõidukijuhi esmaabi mooduli arvestamiseks.
Lõpetamisel omandatav sõjaväeline kvalifikatsioon	Puudub
Lõpetamisel antav auaste	Puudub
Lõpetamisel antavad õigused	Puuduvad
Lisainformatsioon	KVA sõja- ja katastroofimeditsiinikeskus

Tunnijaotusplaan					
Teema jrk	Teema	Koht	Läbiviija	Maht (akad tund)	Õppe-meetod
1.	Õppematerjali lugemine ILIAS-es.			1,5	IT
2.	<ul style="list-style-type: none"> Õnnetusolukorra hindamine, õnnetusolukorras tegutsemine (sh paanikaga toimetulek) ja abi kutsumine, kannatanu seisundi hindamine (sh kannatanu asendi muutmisega seotud ohud), esmaabi olemus ja üldpõhimõtted, välitingimustes abi andmise iseärasused, edasise tervisekahju ennetamine. Esmaabi teadvusetuse korral – vabade hingamisteede tagamine, hapnikupuudusest põhjustatud ajukahjustuse ennetamine, võrkeha eemaldamine 	Vastavalt tunniplaanile	Vastavalt tunniplaanile	8	Seminar

	<p>hingamisteedest, elustamine, AED kasutamine.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esmaabi vigastuste korral – keha pindmised ja sügavad 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 uppumise, mürgistuse, söövituse, põletuse, külmakahjustuse ja elektrilöögi korral. • Esmaabi külmakahjustuse ja põletuse korral sõltuvalt põhjustest (termilised, keemilised). • Šoki olemus ja šokiseisundis kannatanu abistamine. • Erakorralised haigusseisundid (nt epilepsiahoog, diabeetiline kooma, anafülaktiline šokk, minestus, astmahoog, kõhuvalu, infarkt, insult), nende ära tundmine ning esmaabi. 				
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Verejooksude peatamine. • Hingamisteede avamine ja kontroll, võõrkeha eemaldamine. • Elustamine BLS algoritmi järgi, AED kasutamine. • Haavade sidumine. • Luumurdude lahastamine käepäraste vahenditega. • Kannatanu seisundile vastava asendi andmine abi saabumiseni. • Esmaabi komplektidega tutvumine ja nende kasutamine (mootorsõiduki ja ettevõtte esmaabivahendid). 	Vastavalt tunni- plaanile	Vastavalt tunni- plaanile	6	Praktikum
4.	Kirjalik arvestus.	Vastavalt tunni- plaanile	Vastavalt tunni- plaanile	0,5	Arvestus

Õppeaine hindamine

Meetodipõhine mitmeeristav hindamine.

Hindamismeetod	Hindamiskriteeriumid (lävend)
Kirjalik test (ÖV 1–5)	<p>Test on positiivselt sooritatud, kui on vastatud õigesti vähemalt 70% küsimustest ja ei eksita kriitiliste küsimuste vastustes, mis puudutavad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • abi kutsumist (hädaabinumbrile helistamine ja info edastamine); • järgida enda ja kannatanu ohutust; • eluohtlike seisundite äratundmist (nt südameseiskus, hingamispuudulikkus); • esmaabi üldpõhimõtteid vastavalt olukorrale.