

## Vabaaine „Esmabi“

Esmabi on vigastatule või haigele õnnetuskohal osutatav vältimatu abi, millega püütakse hoida kannatanu seisundit stabiilsena kuni lisaabi saabumiseni. Õnnetusi juhtub igal pool ja igaühega, nii et esmaabioskus on väga vajalik. Esmabi osates saab inimene aidata nii ennast kui ka teisi. Esmabitundides omandatud oskuseid ja tegutsemisjulgust võib vaja minna hetkel, kui seda kõige vähem oodata oskad - tänaval, poes, kodus või mujal.

### Kursuse eesmärgid

- 1) Anda õpilastele baasteadmised esmaabist ja võimalustest kannatanule esmaabi anda;
- 2) Tutvustada sagedamini esinevaid vigastusi ja esmaabi osutamist nende korral.

### Õppesisu

- Mis on esmaabi? Kuidas anda abi?
- Esmabiandja meelespea
- Haavad, verejooksud, kindlad elu tunnused
- Luumurrud, lihas-liigestraumad, peatraumad
- Kuuma- ja külmakahjustused, põletused, palavik
- Uppumine
- Hammustused, tavalisemad valud, mürgistus
- Esmabi narkootiliste seisundite korral

### Õpitulemused

Kursuse lõpetaja:

- 1) omab baasteadmisi esmaabist, oskab lihtsamate hädade korral esmaabi anda;
- 2) teab sagedasemaid vigastusi ja esmaabi nende korral;
- 3) julgeb minna hädalist abistama ja abi kutsuda.

### Hindamine

Hindamine on arvestuslik. Hindamisel läheb arvesse aktiivne osavõtt tundidest, iseseisvate tööde, arvestuslike jm tööde tulemus.