

**Täienduskoolitusasutuse nimetus:** Lahe MTÜ, Lahe Tervis

**Õppekava nimetus:** ON-SITE MASSAAŽI KURSUS

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppe kogumaht:** 10 akadeemilist tundi (ah), praktiline õpe.

**Õppekava koostamise alus:** Massöör 5, Kutsestandard

**Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:**

Isikud, kes soovivad omandada massaaži baasoskused ja -teadmised. Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad

**Õppe eesmärk:**

Õpetusega taotletakse, et õpilane planeerib ja sooritab massaažiseansi lähtudes kliendi vajadustest, massööri kutse-eetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

**Õpiväljundid:**

Kursuse lõpuks: Mõistab massaaži eripära ning massaaži läbiviimisega kaasnevaid ohte,

Analüüsib oma valmisolekut massaaži läbiviimiseks juhindudes hügieeni nõuetest

Rakendab teadmisi ja oskusi vastavalt massaaži seansi kavale, lähtudes kliendi seisundist.

**Õppesisu:**

-Massaaži spetsiifika

-Anamneesi kogumine

-Massaaži mõju organismile

-Töövahendite kasutamine, kliendi asendid, massööri tööasendid,

-Seansi ülesehitus

-Massaaž kehaosade kaupa

-Venitused

-Kutse- eetika

-Tööohutus

**Õppemeetod/id:** teooria ja praktiline õpe .

**Iseseisev töö:** puudub

**Õppematerjalid:**

Õpetaja poolt koostatud konspektid, töövihikud, lubatud teha tunnist video kodukasutamiseks.

M.Ilves, L. Rannamaa, M. Müür, A.- K. Kartau. „Klassikalise massaaži õpik“ Tallinn 2012

### **Õppevahendid:**

Massaažiks vajalikud töövahendid: massaažitool, rätikud, kätepaberid, desinfitseerimisvahendid.

### **Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% audiotoorsetes tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele

**Hindamismeetod** : Praktiline töö, kursuslane demonstreerib massaaži võtteid.

### **Hindamiskriteeriumid:**

Kursuslane:

- töökoha ettevalmistus massaaži teostamiseks juhendile vastavalt
- võtab kliendi käest anamneesi massaažikava koostamiseks
- planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile
- massaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab massaaži tegemise põhieegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile
- massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja kutse-eeetika nõudeid
- peale massaaži teostamist korrastab töökoha vastavalt juhendile

**Koolitaja:** Kristina Lahe-Vader – Kutseline haridus M.I.Massaažikool, kutsemassöör, lastemassöör; Tallinna Ülikool( kutsepedagoogika); Ida Euroopa Osteopaatiakool (osteopraktik).

**Õppekeskkond:** Õpe toimub Lahe Tervise ruumides. Õppijatele on õppetöö läbiviimiseks vajalikud vahendid. Praktikakoht on Lahe Tervise õppesalong.

**Kursuse läbimisel väljastatav dokument:** Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d. Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid . Kui õpilane katkestab õppimise väljastatakse osemise tõend.

Koolitaja jätab endale õiguse teha muudatusi õppekavas, tunniplaanis ja õppesessioonide ajakavas. Täpsustavatele küsimustele saab vastused tel teel: 56903049 ja/või emailiteel:info@lahetervis.ee

**Õppemaksu tasumise kord; õppemaksu tagastamise alused ja kord; vaidluste lahendamise kord** võib vaadata dokumendis [Täienduskoolituse õppekorralduse alused Lahe Tervise koolituskeskuses.](#)

Kontaktisik: Kristina Lahe-Vader