



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Aqua Tai massaaž
Õppekava kood	77.01/24/TÕ
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada Aqua Tai massaaži tegemise baasteadmised ja -oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused Aqua Tai massaaži tegemiseks, arvestades seejuures massaažiseansi eesmäärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab Aqua Tai massaaži tehnikaid ja nende eesmäärke;
- 2) põhjendab Aqua Tai massaaži füsioloogilisi toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ja valib sobivad massaažitehnikad;
- 4) teeb Aqua Tai massaaži vastavalt koostatud kavale, arvestades massaažiliigi spetsiifika ja toimetega, järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) Aqua Tai massaaži toimed, eesmärgid ja spetsiifika
- 2) näidustused ja vastunäidustused Aqua Tai massaažile
- 3) võtted erinevate keha piirkondade massaažiks
- 4) töökoha ettevalmistamine
- 5) töövahendite kasutamine vees (matid, rullid, käterätid jne)
- 6) kliendi ja massööri asendid massaažiliigi spetsiifikast tulenevalt
- 7) seansi ülesehitus, massaaži alustamine, massaaž kehaosade kaupa, massaaži lõpetamine
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded, klienditeeninduse hea tava.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, arutelu, vaatlus, küsitlus, analüüs).

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: Aqua Tai massaaži töövihik.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) Ilves, M., Kaljuvee, M., Toivar, M-L., Kartau, A-K., 2011, Kaasaegse Tai Joogamassaaži Õpik. M.I. Massaažikool.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib Aqua Tai massaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid:

1) Teadmiste põhine hindamine:

- Õppija selgitab Aqua Tai massaaži tehnikate ülesehitust ja eesmärgi.
- Õppija toob välja peamised massaaži tehnikaid iseloomustavad omadused ja kuidas need aitavad saavutada soovitud toimet (nt lõdvestumine, vereringe parandamine, lihasingete vähendamine jne).

Hindamisel kontrollitakse, kas õppija suudab seostada erinevaid tehnikaid Aqua Tai massaaži eesmärgiga ning selgitada nende mõju inimkehale, tuues välja peamised füsioloogilised ja psühholoogilised toimetehhanismid.

2) Massaažiseansi tehnika korrektsus:

- Õppija demonstreerib korrektseid Aqua Tai massaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid võtteid.
- Õppija oskab valida õiged vahendid massaažitehnikate teostamiseks, arvestades nii enda kui kliendi mugavusega veekeskkonnas.

Hindamisel kontrollitakse Aqua Tai massaaži tehnikate sooritamise korrektsust, täpsust ja sujuvust. Õppija oskab luua turvalise ja mugava keskkonna massaažiseansi läbiviimiseks, et tagada kliendi turvalisus ja heaolu veekeskkonnas.

3) Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaažiseansi alustamist ja valib sobivaima tehnika tegemise tempo ja tugevuse.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija suudab tuvastada olukordi, kus teraapia on/ei ole näidustatud, ning põhjendab, miks see on nii, tuues näiteid näidustuste ja vastunäidustuste põhjal.

4) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid Aqua Tai massaaži tehnikate kasutamiseks vastavalt juhendile.
- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ning kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist, tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

5) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija hindab seansi tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist.

6) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija hindab Aqua Tai massaaži tehnikate mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada vastavalt veekeskonna eripäradele. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus - kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend - kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Õppekeskkonna kirjeldus:

Teoreetiline õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega. Praktiline õpe toimub sooja veega basseinis.

Massaaži tegemisel kasutatakse järgmisi õppevahendeid: võimlemismatt, käterätik, meditatsioonipadi, kõrvatropid.