



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Bambusmassaaž
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	91.01/25/TÕ
Õppe kogumaht	18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 16 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd.
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: massöörid, kehaterapeutid ja kehahoolduse spetsialistid, kes soovivad omandada teadmisi ja oskuseid bambusmassaaži tegemiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: teadmised inimkeha ehitusest ja talitlusest, massaaži toimetest.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised ja oskused bambusmassaaži tegemiseks, arvestades seejuures massaažiseansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) kirjeldab bambusmassaaži tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab erinevate bambusmassaaži tehnikate toimeid ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad ja vahendid;
- 4) teeb bambusmassaaži vastavalt koostatud kavale, arvestades bambuspulkade omadustega ja toimetega ning järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

Õppesisu:

- 1) bambusmassaaži eripära ja kasutusvõimalused
- 2) bambusmassaaži tehnikad ja võtted erinevatel kehapiirkondadel
- 3) näidustused ja vastunäidustused
- 4) süvalihaste mõjutamine bambuspulkadega
- 5) stressi ja pingete leevendamine bambusmassaažiga

- 6) venitus- ja massaažitehnikate kombineerimine
- 7) töökoht ja töövahendid
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

Iseseisev töö: õppija koostab iseseisvalt massaažikava vastavalt eesmärgile ja juhendile.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud konspekt.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

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

Hindamiskriteeriumid:

1) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid bambusmassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid bambuspulki.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

2) **Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:**

- Õppija analüüsib oma kliendi seisundit enne massaažiseansi alustamist ja valib sobivad vahendid.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika ja vahendite vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud bambusmassaaži tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

3) **Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

- Õppija valmistab ette töökohta ja vahendid massaaži tegemiseks vastavalt juhendile.
- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu massaažiseansi vältel.

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

4) **Klienditeeninduse hea tava:**

- Õppija analüüsib massaaži tulemust ning nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus see aitab luua usaldusväärse ja meeldiva kogemuse kliendile, ja põhjendab.

5) **Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi, lähtudes kliendi seisundist.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust massaažiseansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija kirjeldab suuliselt massaaži mõju, tuues

välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. 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: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber, massaažiõli, bambuspulgad, soojenduskarp (vajadusel).