



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Hawaii massaaž Lomi-Lomi Nui</b>
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppekava kood</b>	54.01/24/TÕ
<b>Õppe kogumaht</b>	39 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 30 tundi kontaktõpet ja 9 tundi iseseisvat tööd
<b>Õppekava koostamise alus</b>	direktori käskkiri
<b>Koolitaja</b>	<a href="http://massaaz.ee/et/koolitajad">http://massaaz.ee/et/koolitajad</a>
<b>Kontaktandmed</b>	<a href="mailto:info@massaaz.ee">info@massaaz.ee</a>

**Sihtgrupp:** isikud, kes soovivad omandada teadmisi ja oskuseid Lomi-lomi massaaži tegemiseks.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** klassikaline massaaž.

**Õppe eesmärk:** õppija omandab baasteadmised ja oskused Lomi-Lomi massaaži tegemiseks, arvestades massaaži seansi eesmärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

### Õpiväljundid:

- 1) kirjeldab Lomi-Lomi massaaži tehnikat ja selle eesmärke;
- 2) põhjendab erinevate Lomi-Lomi massaaži tehnikate toimeid ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb Lomi-Lomi massaaži vastavalt massaaži seansi kavale, hügieeni ja tööohutuse nõuetele;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ning vajadusel kohandab tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### Õppesisu:

- 1) Hawaii filosoofia peamised alustalad (lühiülevaade)
- 2) massaaži põhialused ja keskkond.
- 3) töövahendid (sh muusika), töökooha ettevalmistamine, massööri häälestamine seansiks
- 4) näidustused ja vastunäidustused, anamneesi kogumine, ergonoomika, jne
- 5) kasutatavate õlide omadused ja toimed
- 6) massaažiseansi ülesehitus ja kestvus
- 7) massaaži tehnikad ja võtted, massaaži tegemine
- 8) meditatsioon
- 9) klienditeeninduse hea tava
- 10) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja praktiline õpe (Loeng, demonstratsioon, praktiline harjutamine, arutelu, juhendamine, vestlus, küsitlus, analüüs).

**Iseseisev töö:** õppija teeb iseseisvalt 1 (ühe) massaaži seansi vastavalt massaažiliigi kavale ja kliendi seisundile. Õppija analüüsib tehtud massaaži vastavalt teoreetilistele teadmistele ja praktilistele oskustele (vt. hindamiskriteeriume).

**Lävendid iseseisva töö tegemiseks:**

1. Õppija koostab 120 minutilise massaažiseansi kava vastavalt kliendiseisundile;
2. Õppija teeb 1 (ühe) massaaži seansi vastavalt koostatud kavale ja kliendi seisundile;
3. Protokollib tehtud massaažiseansi;
4. Koostab analüüsi tuginedes hindamiskriteeriumitele.

**Õppematerjalide loend:** koolitaja poolt koostatud Lomi-Lomi töövihik.

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

**Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon** - õppija demonstreerib Lomi-Lomi massaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades omandatud teadmisi ja oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid**

Õppija:

**1) Protseduuri tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektset Lomi-Lomi massaaži tehnikat, järgides juhendit ja kasutades õigeid võtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnika täpsust, soorituse sujuvust ning ettevalmistuste tegemist lõõgastava keskkonna ja meeleolu loomiseks, samuti õige häälestatuse saavutamist.

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

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

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija kirjeldab suuliselt valitud käte massaaži tehnikaid ning põhjendab valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

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

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid töökoha ja vahendite ettevalmistamisel ning massaaži tegemise ajal.

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

**4) Klienditeeninduse head tavad:**

- Õppija hindab massaaži seansi 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) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib massaaži mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt massaažiseansi mõju kliendile, 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 (25 kraadi sooja) antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

**Õppevahendid:** massaažilaud (paari peale 1 laud), kile laua katmiseks (iga laua kohta 3 kilet), näo aluspaber (iga õpilase kohta min 3), viinamarjaseemne õli (iga õpilase kohta ca 300 ml), lungi (õpilasel endal kaasas), ühekordseid püksikuid (3 paari), käterätikud (iga laua kohta 1-2 rätikut), käärid, puhastusvahend massaažilaua puhastamiseks, paberkäterätikud, arvuti + kõlarid muusika jaoks.