



<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus</b>	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
<b>Õppekava nimetus</b>	<b>Kupumassaaž</b>
<b>Õppekava kood</b>	75.01/24/TÕ
<b>Õppekavarühm</b>	Teraapia ja taastusravi
<b>Õppe kogumaht</b>	8 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
<b>Õppekava koostamise alus</b>	Massöör, tase 5 kutsestandard; 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 kupumassaaži tegemise baasteadmised ja -oskused.

**Nõuded õpingute alustamiseks:** soovitavalt klassikalise massaaži oskused.

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

### **Õpiväljundid:**

Õppija

- 1) kirjeldab kupumassaaži tehnikaid ja nende eesmärke;
- 2) põhjendab kupumassaaži toimeid ja selgitab näidustusi ning vastunäidustusi;
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivad massaaži tehnikad;
- 4) teeb kupumassaaži vastavalt koostatud plaanile, arvestades kupu omaduste ja toimetega järgides hügieeni ja tööohutuse nõudeid;
- 5) analüüsib massaažiseansi mõju kliendile ja vajadusel kohandab massaaži tehnikaid arvestades kliendi seisundit.

### **Õppesisu:**

- 1) kupu omadused ja toimed
- 2) näidustused ja vastunäidustused
- 3) kupumassaaži tehnikad
- 4) massaaži plaani koostamine
- 5) massaaži tegemine
- 5) töökoht ja töövahendid
- 6) klienditeeninduse hea tava
- 7) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

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

**Iseseisev töö:** puudub.

**Õppematerjalide loend:** kupumassaaži töövihik.

**Soovituslikud kirjandusallikad:**

Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M, Kartau, A-K., Klassikalise massaaži õpik (lk. 168-196). 2012., M.I. Massaažikool.

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamise meetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamise meetod:** praktiline töö – praktilise õppe reflektatsioon – õppija demonstreerib kupumassaaži tegemist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

**Hindamiskriteeriumid:**

**1) Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid kupumassaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

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

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

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

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

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

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

**4) Klienditeeninduse hea tava:**

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

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus ta seda järgib, ja põhjendab.

**5) Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

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

Hindamisel vaadeldakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida ja vajadusel tehnikaid kohandada. 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.

**Õpevahendid:** kupud, kreem, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber.