



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Sporditeipimine
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	86.01/25/TÕ
Õppe kogumaht	6 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	Rauno Kuusemets, MSc
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes oma tegevuses puutuvad kokku spordi ja kehakultuuri harrastajatega või teraapiatega ja on vajadus liigeseid ennetavalt traumade vältimiseks tugevdada või mobiilsuse piiramiseks ja vigastuse korral liigese demobiliseerimiseks.

Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab teadmised sporditeipimise tehnikatest ja vajaminevatest vahenditest ning arendab oskused nende tehnikate praktiliseks rakendamiseks. Teipimise käigus arvestab protseduuri eesmärgi, näidustusi ja vastunäidustusi ning järgib hügieeni-, tööohutusnõudeid ja klienditeeninduse head tava.

Õpiväljund(id):

Õppija

- 1) kirjeldab sporditeipimise kontseptsiooni, teibi omadusi ning valikupõhimõtteid vastavalt olukorrale ja eesmärgile;
- 2) põhjendab sporditeipimise toimemehhanisme ning selgitab näidustusi ja vastunäidustusi;
- 3) rakendab õigeid sporditeipimise tehnikaid;
- 4) analüüsib kliendi seisundit ning vajadusel korrigeerib teibi asetust.

Õppesisu:

- 1) sporditeipimise teooria, eesmärgid, põhimõtted ja teibi valiku alused
- 2) sporditeipimise näidustused ja vastunäidustused, sh erinevad kasutusolukorrad
- 3) sporditeipimise eripära võrreldes teiste teipimistehnikatega
- 4) sagedamini teibitavad kehapiirkonnad ja nende eripärad
- 5) sporditeibi paigaldamine paaristööna
- 6) teipimise tulemuste hindamine: levinumad vead ja nende ennetamine või parandamine
- 7) hügieeni ja tööohutuse nõuded
- 8) klienditeeninduse hea tava.

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

Iseseisev töö: puudub.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolt koostatud konspekt.

Soovituslikud kirjandusallikad:

- 1) A. Keil „Strap Taping for Sports and Rehabilitation“
- 2) D. Perrin „Athletic Taping and Bracing – 3rd Edition“

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib sporditeipimist vastavalt juhendile, rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi.

Hindamiskriteeriumid:

1) Teadmiste põhine hindamine

- Õppija kirjeldab teibi omadusi ja sporditeipimise kasutusvõimalusi, põhjendab toimimise põhimõtteid.
- Õppija suudab loetleda (vähemalt 3) erinevat sporditeipimise üldist näidustust ja vastunäidustust.

Hindamisel kontrollitakse, et õppija esitab selge ja arusaadava suulise seletuse teibi omadustest, tuues välja, miks ja millistel juhtudel sporditeipimist kasutatakse, sealhulgas 2 näidet nende toimimise põhimõtetest.

2) Protseduuri tehnika korrektsus

- Õppija demonstreerib õigeid sporditeipimise tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid vahendeid.

Hindamisel kontrollitakse tehnikate sooritamise täpsust ja korrektsust.

3) Kliendi seisundi analüüs ja tehnika valik:

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne protseduuri alustamist ja valib sobivaima sporditeipimise tehnika ja vahendid.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

4) Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:

- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu protseduuri vältel.

Hindamisel kontrollitakse sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

5) Klienditeeninduse hea tava:

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning hindab protseduuri 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.

6) Protseduuri tulemuslikkus ja kohandamine:

- Õppija hindab sporditeipimise tulemust ning teeb vajadusel protseduuri järgselt kohandusi või parandusi.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust protseduuri tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt protseduuri 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 antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õpevahendid: sporditeibid, alusteibid, käärid, massaažilaud, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaber.