

Spordimassaaž

Täienduskoolitusasutuse nimetus: Täiendkoolituskeskus OM Massaaž Tervise- ja Heaolu Keskus

Õppekava nimetus: Spordimassaaž

Õppekavarühm: Teraapia ja taastusravi

Õppe kogumaht: 40 akadeemilist tundi (ah)+12 tundi iseseisvat tööd, praktiline õpe

Õppekava koostamise alus: Massöör, tase 5 kutsestandard

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused: Isikud, kes soovivad omandada spordimassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised. Nõuded õpingute alustamiseks: puuduvad.

Õppe eesmärk: Õpetusega taotletakse, et õppija planeerib ja viib läbi spordimassaažiseansi lähtudes kliendi vajadustest, soovidest, massööri kutse-eetika, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid: Kursuse lõpuks teeb õppija spordimassaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi.

Õppesisu:

- Spordimassaaži spetsiifika ja eripärad
- Spordimassaaži esmased ja teisejärgulised mõjud
- Massaažiks vajalikud vahendid
- Töökoha ettevalmistamine, massööri tööasendid
- Taastav spordimassaaž kehaosade kaupa, asendid
- Spordimassaaži alaliigid, näidustused ja vastunäidustused.
- Spordimassaaži võtete eesmärk, mehhaaniline ja reflektorne efekt
- Massaaži vajavad kehapiirkonnad vastavalt spordialadele
- Massaaži seansi ülesehitus sportimise järgselt, enne võistlusi, anamneesi kogumine, seansi ülesehitus ja teostamine
- Soovituste andmine kliendile

Õppemeetod/id: teooria ja praktiline õpe

Iseseisev töö: Puudub

Õppematerjalide loend:

- Massaažilauad, käterätikud, aluspaber, jalarull, des. vahend.
- Spordimassaaži töövihik

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:
Hindamismeetod: Praktiline töö – õppija demonstreerib taastava spordimassaaži tervikseansi tegemist.

Hindamiskriteeriumid

Õppija:

- võtab kliendilt anamneesi massaažikava koostamiseks
- planeerib massaaži kestvuse ja kava vastavalt massaažiliigi spetsiifikale, kliendi näidustustele, vastunäidustustele ning soovile;
- valmistab ette ja korrastab töökoha vastavalt massööri töökohale esitatavatele nõuetele, sealjuures järgib hügieeni, jäätmekäitluse, töötervishoiu ja tööohutuse nõudeid;
- massaaži tehes, valib töövahendina vastava massaažilaua ning kasutab sobivaid võtteid ja vahendeid, rakendab massaaži tegemise põhieegleid ja ergonoomikat vastavalt massaažiliigile;
- massaaži tegemisel tagab kliendi heaolu ja suhtleb kliendiga arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid.

Kursuse läbimisel väljastatav dokument: Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid

Koolitaja: Kätlin Tedre, massöör

Õppekeskkonna kirjeldus: Õppes kasutatakse järgmisi õppevahendeid: massaažilaud, matt, rullid, rätikud, õli, desinfitseerimise vahend.