

RAKENDUSKAVA

Õppekavale Elanikkonnakaitse koolitaja kursus

MAHT. 146 tundi, millest auditoorset õpet 96 tundi, iseseisvat õpet 34 tundi ja õppepraktikat 16 tundi

OSALEJAJD. Kursusel on 15 õppekohta

KOOLITUSKOHT. Estlander koolituskeskus Simisalus Vetepere külas Järvamaal

AJALINE JAOTUS. Kursus viiakse läbi kuue kahepäevase moodulina millest iga mooduli vaheline aeg on vähemalt üks nädal. Iga moodul algab 1.päeval kl 11:00 ja lõpeb 2.päeval kl 16:00

TINGIMUSED.

Kursusel on tagatud koolitavatele majutus, toitlustus, õppevahendid ja koolituskoht, mis asub Kesk-Eestis, tagamaks võimalikult paindliku ligipääsu igast Eesti piirkonnast.

NÕUDED OSALEJALE.

Osalejale puuduvad eeldusnõudmised. Osalejal nõutav üldine varustus on märkmik, kirjutusvahend ja hügieenitarbed. Iseõppe ja koduste ülesannete jaoks peab olema osalejal ligipääs võrguvõimekusega arvutile. Mooduli eripärast tuleneva täiendava varustuse (nt välitegevuseks sobiv riietus, töökindad, kodustest vahenditest koostatav evakuatsioonikott, ellujäämispakk vms) teatab läbiviija vajadusel hiljemalt iga eelmise mooduli lõpus.

ÕPPEKAVA RAKENDAMINE.

1. õppemoodul – Kriiside tutvustus; perede, korterite ja eramute ettevalmistamine kriisiks; varud, eneseevakuatsioon ja turvalisus
2. õppemoodul – Kogukondade vajadused, võimalused ja lahendused, kogukondade koostöö ja kriisiplaanid; kogukondade kriisikeskused, varjumine ja varjed; keemia- ja kiirgusohu
3. õppemoodul – Toimetulek looduses ja asulas, alternatiivsed tehnilised lahendused, soojuste, vee, valguse, toiduvalmistamise, veepuhastuse ja energia tagamiseks
4. õppemoodul – Käepärane esmaabi ilma erivahenditeta, kannatanu evakuatsioon, esmased tegevused massivigastusele reageerimisel, triaaz, käepärased ravivahendid kriisis
5. õppemoodul – Koolitamise põhimõtted, kriisikoolituste eripärad, erinevatele auditooriumidele lähenemine, esitluse alused, esinemine, koolituste kavandamise etapid
6. õppemoodul – Eksam ja õppepraktika

ÕPPEMOODULITE KAVAD

Õppemoodulite lahtikirjutus on toodud rakenduskava lisadena kõikide moodulite kohta eraldiseisvalt.

RAKENDUSKAVA ÕIGUSED.

Rakenduskava ja lisade autoriõigus: Erki Vaikre, 2021. Käesolev rakenduskava koos oma lisadega on intellektuaalne omand ja see on kaitstud autoriõiguse seadusega. Kava ning lisade ja nende osade kopeerimine või plagieerimine ilma autori loata on seadusega karistatav.

MTÜ Estlander omab kõiki õigusi antud rakenduskava kasutamiseks.

Lisa 1 Elanikkonnakaitse koolitaja kursuse rakenduskava juurde

1.ÕPPEMOODUL

1.PÄEV

1100 Kursuse tutvustus, eesmärgid, osalejate taust ja eeldused
1200 Mis on kriis, isiklik reageerimine kriisile, STOP reegel
1300 Võimalikud kriisid, üldise voolukatkestuse tagajärjed
1400 Lõunapaus
1430 Ringkäik
1500 Kodused kriisivarud ja kodu ettevalmistamine pikaks kriisiks
1630 Rühmatööd: koduste kriisivarude kavandamine
1730 Esitlused ja arutelu: koduste kriisivarude kavandamine
1830 Käitumisjuhised radioaktiivse saaste/ründe korral
1900 Õhtusöök
1930 Eneseevakuatsioon ja turvamaja
2030 Arutelud: Turvamaja ettevalmistamine ja liikumine sinna
2200 Vaba aeg
2300 Öörahu

2.PÄEV

0700 Äratus, hügieen
0730 Hommikusöök
0800 Evakuatsioonivarude komplekteerimine
0900 Isiklik kriisiplaan
0900 Rühmatööd: Isiklike kriisiplaanide kavandamine
1000 Esitlused: Isiklike kriisiplaanide kavandid
1100 Auditooriumi eripärad ja õppija kaasamine
1300 Lõunapaus
1330 Kriisivalmiduse vajaduste teadvustamine
1430 Kokkuvõtted, iseõppe ülesanded, II mooduli tutvustus
1530 Administratiivsed tegevused, koristamine
1600 Mooduli lõpp

Lisa 2 Elanikkonnakaitse koolitaja kursuse rakenduskava juurde

2.ÕPPEMOODUL

1.PÄEV

1100 Mooduli tutvustus, isiklike evakuatsioonikottide tutvustus, arutelud
1300 Isiklike kriisiplaanide tutvustused ja arutelud
1400 Lõunapaus
1430 Ringkäik
1500 Rühmatööd: Kogukondade eripärad, vajadused, võimalused ja lahendused
1600 Rühmatööde esitlused ja kokkuvõtted
1700 KOV ja riigi tasandi tugi, ülesanded ja võimalused oma kogemuses
1830 Varjed ja varjendid, tugikeskused
1930 Õhtusöök
2000 Individuaalne töö: Pagulased, siseriiklikud põgenikud, turistid, masside liikumine
2100 Õppefilm: Kriisisimulatsioon
2200 Vaba aeg
2300 Öörahu

2.PÄEV

0700 Äratus, hügieen
0730 Hommikusöök
0800 Kokkuvõtted individuaalsest tööst, arutelud
0900 Kogukonna kriisijuhtimine
1030 Rühmatööd: Kogukondade kriisiplaanide kavandamine
1130 Esitlused: Kogukondade kriisiplaanide kavandid
1230 Sädeinimesed, kogukondadele lähenemise võtmed
1300 Lõunapaus
1400 Ringkäik
1430 Kokkuvõtted, iseõppe ülesanded, III mooduli tutvustus
1530 Administratiivsed tegevused, koristamine
1600 Mooduli lõpp

Lisa 3 Elanikkonnakaitse koolitaja kursuse rakenduskava juurde

3.ÕPPEMOODUL

1.PÄEV

1100 Mooduli tutvustus, sissejuhatus

1130 Esmane toimimine hädaolukorras looduses: orienteerumine, liikumine, paiknemiskoha valik, tuli ja lõke

1600 Isiklike evakuatsioonikottide testimine looduses: hädamajutus, sooja toidu valmistamine, ööbimiskoha ettevalmistamine, valgus

1830 Naasmine koolituskeskusesse

1900 Õhtusöök

2000 Arutelud: kokkuvõtted ja õppetunnid vajadustest, valmisolekust ja lahendustest

2100 Õppefilm

2200 Vaba aeg

2300 Öörahu

2.PÄEV

0700 Äratus, hügieen

0730 Hommikusöök

0800 Rühmatööd: ellujäämine hüljatud linnas

0900 Esitlused ja arutelud: ellujäämine hüljatud linnas

1000 Alternatiivsete tehniliste lahendite õpe ja praktiline kasutus,

1200 Sooja toidu valmistamine alternatiivsete vahenditega

1300 Lõunapaus

1330 Arutelud: kokkuvõtted ja õppetunnid tehnilistest lahendustest, ohutusest ja õppevajadusest

1430 Kokkuvõtted, iseõppe ülesanded, III mooduli tutvustus

1530 Administratiivsed tegevused, koristamine

1600 Mooduli lõpp

Lisa 4 Elanikkonnakaitse koolitaja kursuse rakenduskava juurde

4.ÕPPEMOODUL

1.PÄEV

1100 Mooduli tutvustus, ellujäämiskarpide tutvustus, arutelud
1200 Elupäästva esmaabi ühtlustusõpe: Elustamine, verejooksud, luumurrud
1400 Lõunapaus
1430 Kannatanu asendid ja transport – käepärased vahendid
1500 Harjutused: Kannatanu asendid ja transport – käepärased vahendid
1600 Tagasiside ja arutelu harjutusele
1630 Käepäraste vahendite kasutamine esmaabis
1730 Harjutused: Käepäraste vahendite kasutamine esmaabis
1830 Põletused, külmakahjustused
1900 Õhtusöök
1930 Õppefilm
2130 Individuaalne töö: Kriisi esmaabi õppe vajadus minu kodus ja kogukonnas
2230 Vaba aeg
2300 Öörahu

2.PÄEV

0700 Äratus, hügieen
0730 Hommikusöök
0800 Kokkuvõtted individuaalsest tööst
0900 Käitumine massivigastuste korral, esmane triaazh
1000 Harjutused: Käitumine massivigastuste korral, esmane triaazh, käepärane abi
1300 Lõunapaus
1400 Ringkäik
1430 Kokkuvõtted, iseõppe ülesanded, V mooduli tutvustus
1530 Administratiivsed tegevused, koristamine
1600 Mooduli lõpp

Lisa 5 Elanikkonnakaitse koolitaja kursuse rakenduskava juurde

5.ÕPPEMOODUL

1.PÄEV

1100 Mooduli tutvustus, kogukondade kriisiplaanide tutvustus
1300 Kavandamise alused ning planeerimismudelid
1400 Lõunasöök
1430 Hea koolitaja omadused
1530 Suurimead esinemisvead
1630 Kehakeele kasutamine esinemisel
1730 Õppemeetodid, -organiseeritus ja õpetamistehnikad
1900 Õhtusöök
1930-2030 Õppetunni kavandamine, struktuur ja etapid
2030 Õppefilm
2200 Vaba aeg
2300 Öörahu

2.PÄEV

0700 Äratus, hügieen
0730 Hommikusöök
0800 Arutelud õppefilmi teemadel
0830 Koolitaja kui juht, rühma juhtimine, juhtimisstiilid
1000 Õppetunni kavandamine, teemad, koolitajad
1100 Grupitööd: Kriisiteemalise õppetunni kavandamine
1230 Grupitööde tutvustus ja arutelud
1300 Lõunasöök
1330 Eksamiülesannete konsulteerimine
1430 Kokkuvõtted, iseõppe ülesanded, eksamimooduli tutvustus
1530 Administratiivsed tegevused, koristamine
1600 Mooduli lõpp

Lisa 6 Elanikkonnakaitse koolitaja kursuse rakenduskava juurde

6.ÕPPEMOODUL

1.PÄEV

1100 Mooduli tutvustus, soorituste ettevalmistamine
1130 1.eksamisooritus
1200 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1230 2.eksamisooritus
1300 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1330 3.eksamisooritus
1400 Lõunasöök
1500 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1530 4.eksamisooritus
1600 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1630 5.eksamisooritus
1700 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1730 6.eksamisooritus
1800 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1830 7.eksamisooritus
1900 Õhtusöök
2000 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
2030 8.eksamisooritus
2100 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
2130 9.eksamisooritus
2200 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
2230 Vaba aeg
2300 Öörahu

2.PÄEV

0700 Äratus, hügieen
0730 Hommikusöök
0800 10.eksamisooritus
0830 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
0900 11.eksamisooritus
0930 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1000 12.eksamisooritus
1030 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1100 13.eksamisooritus
1130 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1200 14.eksamisooritus
1230 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1300 Lõunasöök
1330 15.eksamisooritus
1400 Õpperühma ja õppejõu refleksioon
1430 Kokkuvõtted kursusest, tagasisided
1530 Tunnistused, pildistamine
1600 Kursuse lõpp