Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	**Keha hiromassaaž, I osa**
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	52 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 40 tundi kontaktõpet ja 12 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp:
Isikud, kes soovivad omandada keha hiromassaaži tegemise baasoskused ja -teadmised.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

Õppe eesmärk:
Õpetusega taotletakse, et õppija omandab keha hiromassaaži läbiviimiseks baasoskused, protseduuri tehes lähtub eesmärgist, näidustustest, vastunäidustustest, massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:
Õppija teeb keha hiromassaaži rakendades omandatud teadmisi ja oskusi.

Õppesisu:
1) Hiromassaaži ajalugu. Enrique Kastells Garcia programm «Inmaster». Programmi erisused, terminoloogia, massaaaži tehnikad, põhi- ja lisavõtted.
2) Hiromassaaži näidustused ja vastunäidustused, massööri keha ergonoomika.
Põhivõtete (manipulatsioonide) teostamine erinevatel keha piirkondadel. Tempo, tugevus ja kestvus.
3) Massaažiskeemide koostamine (jalad-kõht, selg-jalad jt). Probleemipõhiste massaažiskeemide koostamise põhimõtted.
4) Lihaste toniseerimise ja lõõgastamise tehnikad.
5) Jalgade massaaži teostamine kliendile selili/kõhuli asendis.
6) Kaela, käte ja rinnapiirkonna massaaživõtted. Massaaž erineva kehaehitusega klientidele.
7) Õpitud massaažiskeemide rakendamine tervikmassaažis.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe
Iseseisev töö:
Õppija
1) koostab massaažiseansi kava vastavalt kliendi seisundile ja juhendile;

2) teeb massaaži vastavalt koostatud kavale ja kliendi seisundile;
3) protokollib tehtud massaažiseanssi;
4) analüüsib tehtud massaaži tulemusi vastavalt juhendile ning koostab analüüsi kasutades infotehnoloogilisi vahendeid.

Õppematerjalide loend: keha hiromassaaži töövihik

Soovituslikud kirjandusallikad:
1) Püretski A. Anatoomia õpik. 2018
2) https://www.medicalnewstoday.com/articles/

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:
Hindamismeetod: Praktiline töö - õppija demonstreerib keha hiromassaaži tegemist.

Hindamiskriteeriumid
Õppija:
1) valmistab ette töökoha keha hiromassaaži tegemiseks vastavalt juhendile;
2) rakendab massaaži tegemisel sobivaid tehnikaid, arvestab näidustuste ja vastunäidustustega;
3) kasutab otstarbekalt töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse-eetika nõuetega;
4) korrastab peale massaaži töökoha vastavalt juhendile.

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

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub EMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, tool, käterätikud, jalarull, desinfitseerimisvahend, kätepaberid, tahvel, kreem/õli.