Täienduskoolitusasutuse nimetus	Eesti Massaaži- ja Teraapiakool
Õppekava nimetus	**Klassikalise massaaži kursus**
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppe kogumaht	60 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe, millest 40 tundi kontaktõpet ja 20 tundi iseseisvat tööd
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:
Isikud, kes soovivad omandada klassikalise massaaži baasoskused ja -teadmised.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

Õppe eesmärk:
Õpetusega taotletakse, et õppija omandab klassikalise massaaži tegemiseks baasoskused, massaaži tehes lähtub kliendi näidustustest/vajadustest, vastunäidustustest, soovidest, massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest ning klienditeeninduse heast tavast.

Õpiväljundid:
Kursuse lõpuks õppija

1) koostab klassikalise massaaži läbiviimiseks kava, arvestades kliendi seisundit ja soove, kasutades erinevaid suhtlusviise ning valmistab ette töökoha massaažiks;
2) teeb klassikalist massaaži rakendades teadmisi ja oskusi massaažiliigi põhialustest, spetsiifikast ja anatoomiast vastavalt massaažiliigi seansi kavale, töötervishoiu ja ohutuse, hügieeni nõuetele, arvestades kliendikeskse teeninduse põhimõtteid ja vajadusel multikultuursust;
3) nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning kasutades infotehnoloogilisi vahendeid analüüsib tehtud massaaži tulemusi ja ennast massöörina.

Õppesisu:

1) massaaži põhireeglid (võtete teostamise suund, surve tugevus ja tempo)
2) massaaži eesmärk
3) klassikalise massaaži toimed (mehhaaniline, neuroreflektoorne, humoraalne, psühholoogiline)
4) näidustused ja vastunäidustused
5) massaaži otsesed (massaaži ajal) ja kaudsed (peale massaaži) toimed
6) soovitused peale massaaži

7) organismi vastureaktsioonid (ortostaatiline, vasomotoorne toime)
8) massööri ergonoomika ja keha-asendid, massaažilaua kõrgus ja massööri liigutused
9) klassikalise massaaži põhi- ja lisavõtete eesmärk ja toimed

Õppemeetod/id: Loeng, rühmatöö, vaatlus, seminar, praktiline õpe.
Iseseisev töö:

1) Õppija teeb iseseisvalt 5 (viis) massaaži seanssi vastavalt koostatud klassikalise massaaži kavale ja kliendi seisundile;
2) Õppija analüüsib tehtud massaaže vastavalt teoreetilistele teadmistele ja praktilistele oskustele. Koostab analüüsi tuginedes klassikalise massaaži spetsiifikale.

Õppematerjalide loend:

1) Klassikalise massaaži töövihik
2) Klassikalise massaaži võtete juhend
3) Ilves, M., Rannamaa, L., Müür, M., Kartau, A-K. Klassikalise massaaži õpik. - M.I. Massaažikool, 2014.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: Teoreetiline ja praktiline töö - õppija demonstreerib klassikalise massaaži seansi tegemist ja analüüsib töö tulemusi.

Hindamiskriteeriumid
Õppija:
1) võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega;
2) planeerib klassikalist massaaži kestvuse ja kava vastavalt näidustustele, vastunäidustustele ning kliendi soovile;
3) Valmistab ette ja korrastab töökoha, valib ning kasutab sobivaid töövahendeid (massaažilaud, rullid, rätikud, kreemid, õlid, jne);
4) Järgib nõudeid massöörile (hügieen, riietus, ehted, parfüümid jne);
5) teeb klassikalist massaaži vastavalt koostatud kavale ning kasutab sobivaid võtteid (põhi- ja lisavõtete tehniline teostus, tegemine kehaosade kaupa);
6) massaaži põhireeglid (ergonoomika, võtete teostamise suund, surve tugevus ja tempo);
7) juhendab klienti massaaži ajal (hingamine, keha asendi muutmine, lõõgastumine, jne);
8) kasutab massaaži tegemisel sobivat tempot, doseerib võtete tugevust, väldib luu- ja liigespindadele vajutamist ning terava valuaistingu tekitamist;
9) nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks (eneseabi vahendite kasutamine) või pöördumiseks tervishoiutöötaja poole.

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, massaažimatt, käterätikud, jalarullid, desinfitseerimisvahendid, käte paberid, kreemid ja õlid.