



Eesti Matkaliit

Estonian Ramblers' Association

Matkaesmaabi koolitus

Eesti Matkaliit koostöös **Eesti Punase Ristiga** kutsub osalema matkaesmaabi koolitusel (16 akadeemilist tundi, vastab rahvusvahelisele EA1 standardile), mis toimub 13.-14. aprillil 2013 Tallinnas, Eha tänav 8.

Koolitus algab mõlemal päeval kell 10 ja lõpeb laupäeval orienteeruvalt kell 19, pühapäeval kell 15. Täiendkoolitusel käsitletakse matkaspetsiifilisi valdkondi ja võtteid.

Registreeru koolitusele e-postiaadressil info@matkaliit.ee

Registreerumisel kirjuta oma nimi, kontakttelefon ning kuidas soovid tasuda (kui soovid arvet eraisikule või firmale, siis pane kohe e-kirja ka arve tegemiseks vajalikud rekvisiidid: nimi, aadress jne). **Osalemissoovist palume teada anda hiljemalt 5. aprilliks (k.a.).**

Koolituse maksumus Eesti Matkaliidu liikmetele on 56 eurot, mitteliikmetele 69 eurot.

Hind sisaldab kohvipause, teoreetilist ja praktilist tegevust ning tunnistust.

Koolitus toimub vähemalt 10 soovija olemasolul. Korraldajale jääb õigus alatäituvuse korral koolitus ära jätta.

NB! Kui sul on situatsioone või küsimusi, mida tahaks koolitusel arutada, palun saada see e-kirjaga registreerumisel!

Ootame osalema!

Korraldajale jääb õigus teha kavas väiksemaid muudatusi.

Koolituskava järgneb 2. lehel.



Eesti Matkaliit

Estonian Ramblers' Association

Laupäev, 13. aprill. Kell 10-19.

Teemad:

- Psühholoogiline eneseületus ja individuaalsed piirid.
- Grupidünaamika.
- Grupijuhi psühholoogiline roll. Motiveerimisoskused.
- Abistajarollide jagunemine.
- Rollimängud.

Lõunapaus kell 13-14.

Teemad:

- Abi korraldamine, suhtlemine abistajatega.
- Soovitusi ennetava häda plaani koostamiseks.
- Üldmeditsiin matkasituatsioonis (palavik, alajahtumine, allergiad jne).
- Matkaapteek. Mida, millal ja kuidas kasutada.

Pühapäev, 14. aprill. Kell 10-15.

Teemad:

- Kannatanu esmane ja teisene ülevaatus. Abistamine ja eneseabi.
- Traumahaige käsitlemine (põrutused, murrud jm).
- Mitmesugused pindmised kahjustused (kriimustused, villid, haudumus, päikesepõletus jm).

Lõunapaus kell 12-13.

Teemad:

- Õhu hõrenemine ja koormustaluvus.
- Praktiline harjutamine, situatsioonide lahendamine.
- Küsimused, vastused