



KOOLITUSMAJAKAS
KURESSAARE AMETIKOOL

KINNITATUD
direktori 22.10.2025
käskkirjaga nr 5-1/25/28

KURESSAARE AMETIKOOLI MIKROKVALIFIKATSIOONI ÕPPEKAVA
Spaa- ja kehahoolitsused

1. ÜLDANDMED

TÄIENDUSKOOLITUSASUTUSE NIMETUS (kui õppekava läbiviimisesse on kaasatud ka teisi asutusi, siis see siin ära märkida)	Kuressaare Ametikool
ÕPPEKAVA NIMETUS (eesti keeles)	Spaa- ja kehahoolitsused
ÕPPEKAVA NIMETUS (inglise keeles)	Spa and Body Treatments
ÕPPE LIIK	Mikrokvalifikatsioon
ÕPPE MAHT AINEPUNKTIDES (1 AP = 26 tundi õppija tööd, mis sisaldab nii õppekeskkonnas toimuvaid tegevusi kui ka iseseivat tööd)	Õppe maht kokku on 6 AP
ÕPPEKEEL	Eesti keel
SIHTRÜHM JA/VÕI ÕPPE ALUSTAMISE	
LÕPETAMISE TINGIMUSED	Hinnatud on kõik õpiväljundid. Õpiväljundid loetakse hinnatuks, kui õpilane on saavutanud tulemuse vastavalt hindamiskriteeriumitele.
ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS	Kuressaare Ametikooli õppekava „Spaateenindaja“, tase 4. Moodul 1: Sissejuhatus erialasse Moodul 3: Praktiline klienditeenindamine Moodul 4: Kehahoolitsuste läbiviimine Moodul 5: Spaahoolitsuste läbiviimine
ÕPPEKAVA VASTAVUS EKR-le	Tase 4

2. ÕPPEKAVA EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID

Õppekava eesmärk* (kirjeldab õpiväljundeid kokkuvõtva lausena)	Õppekava eesmärk on anda õppijale teadmised ja oskused spaa- ja kehahoolitsuste professionaalseks läbiviimiseks, tagades kliendi turvalisuse, heaolu ja kvaliteetse teeninduse. Õppija omandab teadmised naha ehitusest ja hoolitsuste toimemehhanismidest, oskab ette valmistada, teostada ja lõpetada massaaži- ning kehahoolitsusi, järgides tööohutuse, hügieeni ja ergonoomika põhimõtteid. Samuti arendab õppija klienditeenindus- ja suhtlemisoskusi, rakendades teeninduseetikat ning erialatermineid eesti ja inglise keeles.
Õppekava õpiväljundid* (kirjeldavad teadmisi ja oskusi, mida õppija õppeprotsessi lõpuks omandab, keskmiselt on iga õppekava puhul 4-6 üldist õpiväljundit)	1. Järgib tööprotsessis tööohutus- ja hügieeninõudeid, rakendades teadmisi naha ehitusest ja nahahaigustest, ennetades nakkuste levikut ning kasutab töövahendeid ja -aineid ohutult ning keskkonda säästvalt.
	2. Valmistab ette, viib läbi ja lõpetab massaažihoolitsuse kasutades sobivaid vahendeid, rakendab ergonoomilisi töövõtteid ning järgib tööohutuse- ja hügieeninõudeid.

	3. Valmistab ette, viib läbi ja lõpetab spaa- ning kehahoolitsuse, arvestades kliendi tervislikku seisundit, hoolitsuste liigitust ja toimetehhanisme, järgides tööohutuse, hügieeni, ergonoomika ja kliendi turvalisuse nõudeid.		
	4. Rakendab klienditeeninduse põhimõtteid ja suhtleb viisakalt ning professionaalselt eesti ja inglise keeles, järgides teeninduseetikat, kultuurilisi eripärasid ja konfidentsiaalsusnõudeid spaa- ja kehahoolitsuse olukordades.		
Õppekava mahu jaotus* (kontaktõpe, iseseisev töö, selle võib välja tuua ka õppeainete/moodulite kaupa või protsentides)	Kontaktõpe	Iseseisev töö	Praktika
	120 tundi (astronoomiline, õppija tund)	36 tundi (astronoomiline, õppija tund)	
1. Anatoomia, nahahaigused ja tööhügieen – 0,5 AP	Auditoorne töö – 10 tundi	Iseseisev töö 3 tundi	
2. Klassikalise massaaži alused koos töö ergonoomikaga – 2,5 AP	Auditoorne töö – 50 tundi	Iseseisev töö 15 tundi	
3. Spaa hoolitsus ja kehahoolitsuste läbiviimine – 2 AP	Auditoorne töö , praktiline väljaõpe– 40 tundi	Iseseisev töö 12 tundi	
4. Klienditeenindus ja erialaterminid inglise keeles – 1 AP	Auditoorne töö – 20 tundi	Iseseisev töö 6 tundi	

3. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS

3.1 ÕPPE SISU, HINDAMISKRITEERIUMID, ÕPPEMEETODID

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Teema/moodul/ai ne	Õppemeetod(id)*
1. Järgib tööprotsessis tööohutus- ja hügieeninõudeid, rakendades teadmisi naha ehitusest ja nahahaigustest, ennetades nakkuste levikut ning kasutab töövahendeid ja -aineid ohutult ja keskkonda	1. Selgitab naha ehitust ja põhilisi funktsioone ning seostab neid tööprotsessidega spaa- ja kehahoolitsustes. 2. Eristab levinumaid nahahaigusi ja kirjeldab nende levikuvähe ning ennetusmeetmeid.	1. Anatoomia, nahahaigused ja tööhügieen – 0,5 AP <u>Naha anatoomia ja füsioloogia.</u> Naha kihid ja nende funktsioonid. <u>Levinumad nahahaigused.</u> Bakteriaalsed, viiruslikud ja seenhaigused. Parasiithaigused (nt	Loeng ja arutelu; praktilised harjutused (desinfitseerimine, sterilisatsioon, töövahendite hooldus); simulatsioonid ; iseseisev töö (õpimapp).

säästvalt.	3. Järgib tööprotsessis tööohutus- ja hügieeninõudeid (isiklik hügieen, tööriietus, puhtus, ohutu töökorraldus). 4. Valib ja kasutab õigesti antiseptilisi, desinfitseerivaid ja steriliseerivaid vahendeid ning töötab vastavalt juhenditele. 5. Hooldab ja kasutab töövahendeid ning aparate hügieeninõudeid ja keskkonnasäästlikkust järgides; 6. Põhjendab oma tegevusi hügieeni- ja ohutusnõuete seisukohalt.	kärntõbi, täid). Allergilised reaktsioonid ja ärritused. Nahamuutuste jälgimine ja klientide suunamine arsti poole. <u>Nahahaiguste leviku ennetamine töökeskkonnas</u> Nakkusallikad ja levikuteed. Riskisituatsioonid spaahoolitsustes. Ennetavad tegevused ja ohutusnõuded. <u>Tööhügieen ja ohutus</u> Isiklik hügieen ja tööriietus. Töövahendite ja pindade puhastamine. Antiseptika ja aseptika põhimõtted.	
2. Valmistab ette, viib läbi ja lõpetab massaažihoolitsuse kasutades sobivaid vahendeid, rakendab ergonoomilisi töövõtteid ning järgib tööohutuse- ja hügieeninõudeid.	Moodul 2 1. Valmistab ette massaažihoolitsuse töökoha vastavalt hügieeni- ja tööohutusnõuetele; 2. Valib sobivad massaažitooted ja töövahendid vastavalt kliendi vajadustele ja naha seisundile; 3. Järgib tööprotsessis antiseptika ja desinfitseerimise põhimõtteid; 4. Teostab klassikalise massaaži hoolitsuse loogilises võtete ja suundade järjekorras; 5. Kasutab ergonoomilisi tööasendeid ja liigutusi, väldib sundasendeid;	Moodul 2. Massaažihoolitsuse ettevalmistamine Tooted ja töövahendid Tööohutus ja ergonoomika Hügieeninõuded, desinfektsioon Massaažihoolitsuse tegemine Võtted ja suunad, järjekord, ergonoomika (tööasendid, tööliigutused, sundasendeid lõõgastavad harjutused), praktiline harjutamine. Massaažihoolitsuse lõpetamine. Lõõgastuse pakkumine, kliendi nõustamine	Loengud ja seminarid; arutelu; analüüs; praktilised harjutused; iseseisev töö.

	6. Rakendab sobivaid võtteid kliendi lõõgastamiseks ja heaolu toetamiseks; 7. Lõpetab hoolitsuse professionaalselt, nõustab klienti järelhoolitsuse osas; 8. Analüüsib oma tööoskusi ja vajadusel teeb enesetäiendusettepan ekuid (iseseisva töö põhjal).		
3. Valmistab ette, viib läbi ja lõpetab spaa- ning kehahoolitsuse, arvestades kliendi tervislikku seisundit, hoolitsuste liigitust ja toimetehhanisme, järgides tööohutuse, hügieeni, ergonoomika ja kliendi turvalisuse nõudeid.	Moodul 3. 1. Valmistab ette hoolitsuse töökoha ja vajalikud vahendid vastavalt protseduuri nõuetele; 2. Selgitab erinevate spaa- ja kehahoolitsuste (sooja-, vee-, sauna-, muda-, erihoolitsused) toimeid, näidustusi ja vastunäidustusi; 3. Koostab hoolitsuse plaani, lähtudes kliendi tervislikust seisundist ja spaateenuste mõistliku tarbimise põhimõtetest; 4. Hindab vahendite ja seadmete kasutusvalmidust ning rakendab ohutusnõudeid nende kasutamisel; 5. Rakendab tööohutuse, desinfitseerimise ja ergonoomika põhimõtteid kogu hoolitsuse vältel; 6. Tagab kliendi turvalisuse ja	3. Spaa hoolitsus ja kehahoolitsuste läbiviimine – 2 AP Hoolitsuseks ettevalmistamine Protseduuride erinevused ja liigitamine Sooja-, sauna-, vee-, muda-, erihoolitsuste toimed, näidustused ja vastunäidustused Vahendite kasutusvalmidus, riskid ja nende maandamine Seadmete kasutusvalmiduse hindamine. Kasutusjuhend, võimalikud tõrked seadmel ja nende lahendamine. Tööohutus, desinfektsioon. Ergonoomika alused hoolitsuste läbiviimisel. Kliendi turvalisuse tagamine hoolitsuste läbiviimisel Ohud hoolitsuste läbiviimisel lähtuvalt kliendist või teenindajast. Kliendi ettevalmistamine	Loengud ja seminarid, Arutelu ja analüüs; iseseisev töö, praktilised harjutused

	mugavuse hoolitsuse läbiviimisel; 7. Reageerib asjakohaselt ohuolukordadele, oskab vajadusel abi kutsuda või protseduuri katkestada; 8. Analüüsib oma tegevusi ja põhjendab hoolitsuse käigus tehtud valikuid.	Hoolitsuste plaani koostamine kliendi tervislikust seisundist lähtuvalt ja spaateenuste mõistliku tarbimise põhimõtteid jälgides Hoolitsuse ettevalmistamine Kliendi ettevalmistamine ja juhendamine Hoolitsuse terviklik läbiviimine. Kliendi teeninduslike elementide liitmine hoolitsusele, kliendi jälgimine hoolitsuse käigus, reageerimine ja abistamine ohuolukordades.	
4. Rakendab klienditeeninduse põhimõtteid ja suhtleb viisakalt ning professionaalselt eesti ja inglise keeles, järgides teeninduseetikat, kultuurilisi eripärasid ja konfidentsiaalsust õudeid spaa- ja kehahoolitsuse olukordades.	Moodul 4 1. Selgitab teeninduse olemust, põhimõtteid ja teenindaja rolli spaa- ja kehahoolitsuse kontekstis; 2. Järgib teeninduseetika, konfidentsiaalsuse ja hea tava põhimõtteid; 3. Arvestab erinevate kultuuride ja klienditüüpide eripäradega teenindussituatsioonis; 4. Suhtleb viisakalt, korrektse sõnakasutuse ja kehakeelega nii eesti kui inglise keeles; 5. Kasutab tööks erialatermineid inglise keeles 6. Näitab professionaalset hoiakut ja välimust	4. Klienditeenindus ja erialaterminid inglise keeles – 1 AP 1. Klienditeeninduse alused. Teeninduse olemus ja peamised mõisted teeninduses Erinevatest kultuuridest tulenevad eripärad ja nendega arvestamine hoolitsuste läbiviimisel Teeninduseetika ja teenindaja roll Isikuomadused (firma saladus, konfidentsiaalsus kliendi ja ettevõtte suhtes, hea tava). Klienditeenindaja välimuse tähendus teeninduses. Telefoni suhtlus ja teenindamine Erialane inglise keel, mis toetab suhtlemisoskust spaa- ja kehahoolitsuse	Loengud ja seminarid; arutelu; rollimängud; iseseisev töö

	teenindussituatsiooni s; 7. Järgib telefoni- ja digisuhtluse viisakusnõudeid (nt broneeringu vastuvõtmine, info edastamine); 8. Analüüsib oma teenindusoskusi ja suhtlemisviisi, teeb ettepanekuid enesetäienduseks.	kontekstis.	
--	---	-------------	--

1.2. ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS (võib olla nii füüsiline kui ka veebipõhine)

Kus ja kuidas õppetöö toimub – füüsiliselt kohapeal, veebis või hübriidõppena? Millised õppekeskkonna võimalused on õppijale tagatud, sh seadmed ja vahendid? Mida peab õppija ise kaasa võtma või omama (nt sülearvuti, nutitelefon, tarkvara lahendus). Ligipääsetavus?	Kuressaare Ametikoolil on olemas kaasaegsed õppeklassid, õppevara teoreetilise õppe ja praktiliste tegevuste läbiviimiseks. Koolitusel kasutatavad õppeklassid on varustatud vajalike töövahendite ja seadmetega. Õpilasel on kasutada 3 arvutiklassi (vajadusel sülearvuti), raamatukogu erialase kirjandusega. Õpetajatel on kasutada interaktiivne tahvel ja sülearvuti.
---	---

1.3. ÕPPEMATERJALIDE LOETELU

Õppetöös kasutatav kohustuslik kirjandus, sealhulgas raamatud, õpikud, teemakohased käsiraamatud, teadusartiklid, asjakohased veebiallikad jne.	Tervisekaitsenõuded ilu- ja isikuteenuste osutamisele https://www.riigiteataja.ee/akt/172980 http://www2.hariduskeskus.ee/opiobjektid/nahahaigused/?AVALAHT Ilves, M., Kartau, A. K., Müür, M., Rannamaa, L. (2012). Klassikalise massaaži õpik. Tallinn: M. I. Massaažikool Brown, D. W. (2010). Massaaži algtõed. Tallinn: Ersen Leavy, H. R. (2002). The Spa Encyclopedia: A Guide to Treatments and Their Benefits for Health and Healing. Kirjastus Milady
---	---

4. NÕUDED LÕPETAMISEKS, HINDAMINE JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID

4.1 Nõuded lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja -kriteeriumid

Nõuded lõpetamiseks	Moodul 1 Mooduli hinne kujuneb iseseisva töö ja hindamisülesannete sooritusest. Hindamismeetodid: <u>Iseseisev töö</u> – koostab ülevaate erialasest tööst ja hügieeninõuete eiramisest tulenevatest ohtudest (nahahaigused, viirused, bakterid). <u>Praktiline töö / demonstratsioon</u> – hindab töövõtteid ja hügieeninõuete järgimist praktilises tegevuses (nt töövahendite puhastus, töökoha ettevalmistus). <u>Suuline arutelu</u> – hindab arusaamist tööhügieeni põhimõtete rakendamisest ja ennetusmeetmetest. <u>Õpimapp</u>– toetav meetod õppija teadlikkuse tõstmiseks hügieeni ja tööohutuse järgimisel. Hindamisülesanded: • Praktiline ülesanne: Õppija valmistab ette töökoha kehahoolitsuseks, järgides hügieeni- ja ohutusnõudeid. Viib läbi töövahendite ja pindade desinfitseerimise, kasutades sobivaid vahendeid ja töövõtteid. Näitab ette antiseptika ja aseptika rakendamist protseduuri käigus. • Suuline ülesanne / arutelu: Õppija selgitab, kuidas ennetada nakkuste levikut töökeskkonnas. Toob näiteid olukordadest, kus tuleb nahamuutuste korral klient suunata arsti poole. Põhjendab, miks on oluline säästlik ressursikasutus (nt kemikaalid, vesi, töövahendid). • Moodul 2 Mooduli hinne kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete sooritusest. Hindamismeetodid: <u>Iseseisev töö:</u> • kirjeldab oma töökoha ettevalmistust ja hügieeniprotseduure. • analüüsib oma tööasendit ja tööliigutusi massaaži sooritamisel (ergonoomika vaatenurgast). Kliendijuhenduse ülesanne: • koostab lühikese juhendi kliendile, mida jälgida enne ja pärast massaažihoolitsust (nt naha hooldus, vee tarbimine, vastunäidustused). <u>Praktiline töö</u> (massaažihoolitsuse läbiviimine) – hindab oskusi ja ergonoomiliste töövõtete kasutamist.
---------------------	--

Õpimapp – hindab eneseanalüüsi ja teadlikkust tööergonoomiast.

Suuline arutelu ja/või vestlus hindajaga – hindab oskust põhjendada valikuid (võtted, tööasend, kliendi juhendamine).

Hindamisülesanded:

- Praktiline hindamisülesanne:

Õppija valmistab ette töökoha massaažihoolitsuseks, valib sobivad tooted ja vahendid.

Viib läbi klassikalise massaaži vastavalt nõutud võtete järjekorrale (silitus, hõõrumine, sõtkumine, vibratsioon jne).

Demonstreerib ergonoomilist tööasendit ja korrektset kehahoiakut kogu protseduuri vältel.

Järgib tööohutus- ja hügieeninõudeid (nt tööpindade puhastus, käte antiseptika).

Lõpetab hoolitsuse professionaalselt ja nõustab klienti.

- Iseseisva töö esitlus:

Õppija esitab lühikese ülevaate oma tööharjumustest ja ergonoomilistest parendustest. Arutleb, kuidas tema tööviis toetab kliendi lõõgastumist ja enda tervise hoidmist.

Moodul 3

Mooduli hinne kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete sooritusest.

Hindamismeetodid:

Iseseisev töö:

Kliendijuhtumi analüüs

- valib ühe spaa- või kehahoolitsuse tüübi (nt kehamähis, mudaravi, hüdroteraapia vms).
- kirjeldab hoolitsuse eesmärki ja toimet, näidustusi ja vastunäidustusi, kasutatavad vahendid ja seadmed, ohtusid ja riskide maandamise viise, kliendi juhendamist enne ja pärast hoolitsust.
- lisab skeem või tööplaan hoolitsuse läbiviimisest.

Vahendite ja seadmete ülevaade:

- koostab tabel või nimekiri kasutatavatest spaa-kehahoolitsuse vahenditest ja seadmetest, nende hooldusnõuetest, võimalikest tõrgetest ja lahendustest.

Praktiline töö– hinnatakse oskust hoolitsust ette valmistada ja läbi viia;

Kliendijuhtumi analüüs– hinnatakse teadmiste rakendamist ja hoolitsuse plaani koostamist;
Õpimapp– hindab õppija analüüsivõimet,

	teadlikkust ohutust ja ergonoomikast; <u>Suuline küsitlus</u> – kontrollib teoreetilisi teadmisi hoolitsuste liigitusest, riskidest ja vastunäidustustest. Hindamisülesanded: • Praktiline hindamisülesanne: Õppija valmistab ette spaa- või kehahoolitsuse töökoha ja seadmed vastavalt protseduuri kirjeldusele. Teostab valitud hoolitsuse (nt kehamähis, mudaravi, hüdroteraapia vms) korrektselt, järgides tööohutuse, ergonoomika ja hügieeni põhimõtteid. Näitab võimet jälgida klienti hoolitsuse käigus ja reageerida ohuolukordadele. Lõpetab hoolitsuse professionaalselt, juhendab klienti järelhoolduse osas. • Kirjalik töö (kliendijuhtumi analüüs): Õppija koostab hoolitsuse plaani, kus on kirjas hoolitsuse eesmärk, valitud meetodid, näidustused, vastunäidustused, vahendid ja riskide maandamine. • Suuline küsitlus: Küsimused spaa-hoolitsuste liigituse, toime, ohutuse ja seadmete hoolduse kohta. Moodul 4 Mooduli hinne kujuneb iseseisvate tööde ja hindamisülesannete sooritusest. Hindamismeetodid <u>Iseseisev töö:</u> Teenindussituatsiooni analüüs: • kirjeldab ühte tüüpilist teenindussituatsiooni oma erialal (nt kliendi vastuvõtt, hoolitsuse broneerimine, järelhoolduse nõustamine). • analüüsib teeninduseetikat, konfidentsiaalsust ja viisakat suhtlust. • lisab näited fraasidest inglise keeles, mida võiks kasutada sama olukorra läbiviimiseks. • lisab sõnastiku olulistest ingliskeelsetest väljenditest <u>Praktiline rollimäng:</u> (eesti ja inglise keeles) – hindab suhtlemisoskust ja termine kasutust; <u>Kirjalik töö / teenindussituatsiooni analüüs</u> – hindab arusaamist teeninduseetika ja kultuuriliste aspektide rakendamisest; <u>Väike test inglise keeles</u> – kontrollib erialase sõnavara ja suhtlusvormelite tundmist. Hindamisülesanded: • Rollimäng: Õppija viib läbi lühikese teenindussituatsiooni (nt
--	---

	kliendi tervitamine, aja broneerimine, hoolitsuse selgitamine, järelhoolitsuse soovitusel). Hinnatakse keelekasutust, suhtlemisviisi, kehakeelt ja viisakust. • Test / sõnavarakontroll inglise keeles: Küsimused spaa- ja kehahoolitsuse erialaterminite ning viisakusväljendite kohta (nt klientide tervitamine, hoolitsuste kirjeldamine, broneeringute tegemine).
Hindamine (õppekava kokkuvõttev)	Kokkuvõttev hindamine toimub õppekava lõpus ning põhineb kõikide moodulite õpiväljundite saavutamise hindamisel. Hindamine viiakse läbi praktiliste ülesannete, analüüsiülesannete ja suulise eneseanalüüsi kombinatsioonina, hinnates õppija valmisolekut iseseisvaks ja professionaalseks tegutsemiseks spaa- ja kehahoolitsuse valdkonnas.

4.2 Väljastatavad dokumendid

Mikrokvalifikatsioonitunnistus

5. KOOLITAJATE KVALIFIKATSIOONI ÜLDINE KIRJELDUS

1. Erialane pädevus ja haridus

Koolitaja omab erialast kõrgharidust või kutsekvalifikatsiooni (nt õpetaja, koolitaja) ja/või tõendatavat praktilist töökogemust.

2. Pedagoogiline kompetents

Koolitajal on täiskasvanute koolitamise kogemus ja/või läbitud täiskasvanute koolitaja koolitus.

Koolitaja kasutab aktiivõppe meetodeid, arvestab täiskasvanud õppija eripäradega ja rakendab erinevaid hindamismeetodeid.

3. Digipädevus

Koolitaja suudab kasutada digikeskkondi (e -õppeplatvormid, *Google Drive*, *Zoom/MS Teams*, sisuloome tööriistad jms) juhul, kui koolitus sisaldab veebiõpet või digitaalseid õppematerjale.