

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Tai jalateraapia

„Käte ja puidu maagia“

Toimumisaeg	26.09.2026 kell 10:00–17:00
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi
Õpetaja	Galina Tšernega
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	200,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Tai jalateraapia – „käte ja puidu maagia“

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi / kehahoolitus.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised ja praktilised oskused Tai jalateraapia põhimõtetest ning jalalaba ja sääre piirkonna käsitlemisest manuaalsete võtete ja traditsioonilise Tai puidust massaažipulga abil.

Koolitusel õpitakse hindama jalalaba ja sääre piirkonda, kasutama erinevaid massaaživõtteid, töötama refleksitsoonidega ning ühendama õpitud tehnikad terviklikuks jalateraapia protseduuriks.

Erilist tähelepanu pööratakse võtete täpsusele, surve tugevuse kontrollimisele, kliendi tagasisidele, tööergonoomikale ja ohutusele.

5. Õpiväljundid

- mõistab Tai jalateraapia põhimõtteid ja protseduuri ülesehitust;
- tunneb jalalaba ja sääre piirkonna põhilisi anatoomilisi struktuure;
- mõistab refleksitsoonidega töötamise põhimõtteid;
- oskab kasutada Tai jalateraapias kasutatavat spetsiaalset puidust massaažipulka;
- oskab valida sobiva surve tugevuse ja töötempo;
- oskab rakendada jalalaba ja sääre piirkonnas manuaalseid massaaživõtteid;
- oskab kasutada lõõgastavaid ja pehmekoe liikuvust toetavaid võtteid;
- oskab ühendada manuaalse töö ja puidust pulgaga teostatavad võtted terviklikuks protseduuriks;
- tunneb protseduuri peamisi näidustusi, piiranguid ja vastunäidustusi;
- järgib hügieeni-, ohutus- ja ergonoomikapõhimõtteid;
- oskab iseseisvalt üles ehitada ja läbi viia Tai jalateraapia protseduuri.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud praktiseerivatele massööridele, kehahoolituse spetsialistidele, kosmeetikutele ja esteetilise kehahoolituse spetsialistidele, heaolu- ja kehatöö valdkonna spetsialistidele ning huvilistele, kes soovivad omandada Tai jalateraapia põhitehnikad.

7. Õpingute alustamise tingimused

Varasem massaaži-, meditsiini- või kehahoolitusala haridus ei ole koolitusel osalemise eelduseks. Koolitus sobib ka algajatele. Professionaalses klienditöös tuleb õpitud tehnikaid rakendada vastavalt õppija erialasele ettevalmistusele ja pädevusele.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 8 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub ühe õppepäeva jooksul 26.09.2026 kell 10:00–17:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast, kus põhirõhk on praktiliste oskuste omandamisel ja harjutamisel.

9. Õppe sisu

9.1. Tai jalateraapia alused

Tai jalateraapia põhimõtted; traditsioonilise Tai jalatöö eripärad; jalalaba käsitlemine tervikliku kehatöö osana; manuaalse töö ja puidust massaažipulga kombineerimine; protseduuri eesmärk ja ülesehitus.

9.2. Jalalaba ja sääre funktsionaalne anatoomia

Jalalaba põhilised anatoomilised struktuurid; luuline struktuur; liigesed; jalavõlv; jalalaba ja sääre peamised lihased; pehmekoe ja fastsiaalsed struktuurid; sääre ja jalalaba funktsionaalne seos.

9.3. Refleksitsoonidega töötamise põhimõtted

Refleksoteraapia põhimõtete tutvustus; jalalaba refleksitsoonide paiknemine ja kaart; piirkondade palpatsioon; tundlikkuse hindamine; sobiva surve valimine; kliendi tagasiside jälgimine. Refleksitsoonide käsitlemist õpetatakse traditsioonilise heaolupraktika osana ning seda ei käsitleta haiguste diagnoosimise ega meditsiinilise ravi meetodina.

9.4. Tai puidust massaažipulga kasutamine

Töövahendi tutvustus; pulga korrektne hoidmine; terapeudi käe asend; surve kontroll; töö suund ja tempo; erinevate pulgaosade kasutamine; täpne töö valitud piirkondadega; ohutuse põhimõtted.

9.5. Manuaalsed tehnikad

Jalalaba soojendavad, silitavad ja hõõruvad võtted; pehmekoe töö; jalalaba mobiliseerivad võtted; varvaste, jalavõlvi ja kanna piirkonna käsitlemine; säärelihaste lõõgastavad võtted.

9.6. Sääre piirkonna käsitlemine

Sääre eesmise ja tagumise piirkonna töö; lihasingete tuvastamine; pehmete kudede lõõgastavad võtted; pindmist vedelikuringet toetavad massaaživõtted; jalalaba ja sääre tehnikate ühendamine.

9.7. Õlide kasutamine protseduuris

Massaažiõlide ja eeterlike õlide kasutamise üldpõhimõtted; sobiva toote valimine; naha seisundi arvestamine; võimaliku tundlikkuse ja allergiliste reaktsioonide arvestamine; ohutu doseerimise tähtsus.

9.8. Näidustused ja vastunäidustused

Käsitletakse olukordi, kus jalateraapiat saab kasutada heaolu ja lõõgastuse toetamiseks, ning olukordi, kus protseduuri tuleb vältida või kohandada: ägedad traumad, põletikulised seisundid, nahakahjustused ja infektsioonid, väljendunud valu, tursete võimalikud põhjused, veresoonekonna probleemidega seotud riskid ja kliendi üldseisund.

10. Terviklik Tai jalateraapia protseduur

- kliendi ettevalmistamine;
- jalgade visuaalne ja palpatoorne hindamine;
- protseduuri alustamine ja kudede ettevalmistamine;
- manuaalsed võtted;
- puidust massaažipulgaga töötamine;
- refleksitsoonide käsitlemine;
- sääre piirkonna massaaž;
- tehnikate sujuv ühendamine;
- protseduuri lõpetamine ja kliendi tagasiside hindamine.

11. Õppemeetodid

Teoreetiline selgitus, koolitaja demonstratsioon, praktiliste võtete ettenäitamine, juhendatud praktiline töö, paaristöö, palpatsiooniharjutused, töö Tai puidust massaažipulgaga, individuaalne tagasiside, küsimused ja arutelu ning tervikliku protseduuri praktiline harjutamine.

12. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses aadressil Kadaka tee 42B, Tallinn. Praktiliseks õppeks on tagatud vajalikud massaažilauad ning koolituse läbiviimiseks vajalikud õppe- ja praktikavahendid.

13. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse koolituse läbimiseks vajalikud õppematerjalid. Praktilises õppes kasutatakse Tai jalateraapia puidust massaažipulka, massaaživahendeid, sobivaid massaažiõlisid ning muid koolitaja poolt määratud praktikavahendeid.

14. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

15. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus.

Hindamismeetod: Tai jalateraapia põhitehnike ja tervikliku protseduuri või selle põhietappide praktiline demonstreerimine koolitaja juhendamisel.

Hindamiskriteeriumid: õppija valmistab töökoha ja kliendi ette; kasutab manuaalseid võtteid ja puidust massaažipulka korrektselt ja ohutult; valib sobiva surve ja töötempo; orienteerub jalalaba põhilistes piirkondades ja refleksitsoonides; ühendab võtted loogiliseks järjestuseks; arvestab kliendi tagasisidega; tunneb peamisi vastunäidustusi ning järgib hügieeni-, ohutus- ja ergonoomikapõhimõtteid.

Hindamine on mitteeristav: arvestatud / mittearvestatud.

16. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema õppetöös ja praktilistes harjutustes, saavutama õppekavas kirjeldatud õpiväljundid ning sooritama praktilise hindamise positiivsele tulemusele.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse õppijale täienduskoolituse tunnistus. Kui õppija osaleb koolitusel, kuid ei saavuta kõiki õpiväljundeid või ei osale hindamisel, võib talle väljastada tõendi koolitusel osalemise kohta.

17. Koolitaja kvalifikatsioon

Galina Tšernega – koolitaja ja treenerina üle 40 aasta kogemust ning massöörina üle 20 aasta praktilist töökogemust. Pikaajaline õpetamis- ja praktiline kogemus toetab Tai jalateraapia ning kehatöö tehnikate professionaalset õpetamist.

18. Koolituse toimumise aeg

26.09.2026 kell 10:00–17:00

19. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

20. Koolituse maksumus

200 eurot. Registreerimise kinnitamiseks tuleb tasuda 70 euro suurune ettemaks. Ettemaksu tasumine broneerib ja kinnitab osaleja koha koolitusel.

21. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

22. Märkus õpitud tehnikate rakendamise kohta

Koolitus on täienduskoolitus. Koolitusel õpetatavaid refleksitsoonide ja traditsioonilise Tai jalateraapia põhimõtteid käsitletakse heaolu- ja kehatöö praktikatena.

Koolituse läbimine ei anna tervishoiutöötaja kutset ega õigust diagnoosida või ravida haigusi.

Professionaalses klienditöös tuleb õpitud tehnikaid kasutada oma erialase ettevalmistuse ja pädevuse piires ning arvestada kliendi tervisliku seisundi, vastunäidustuste ja võimalike riskidega.