

TERVETULOA MUKAAN VAUVAUINTIIN KAARINAN UIMAHALLIIN



Kaarinan uimahalli
p. 050 3145277

MITÄ VAUVAUINTI ON?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Ihanteellisin vauvauinnin aloittamisikä on minimissään 3 kuukautta. Silloin lapsen valvellaoloaika on tarpeeksi pitkä ja hän jaksaa liikkua enemmän. Yläikärajaa vauvauinnin aloittamiselle ei ole. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä +32 asteisessa vedessä.

Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää pyrittäessä kehittämään lapsesta veden ystävä. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan vanhempien valvonnassa ja avustamana leikkimään vedessä ja sukeltamaan. Vauvauinnissa hyödynnetään sukellusrefleksiä, joka on suojareaktio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin. Tätä hyödyntäen, saadaan lapsi oppimaan aktiivisen hengityksen pidättämisen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja valvotaan ohjaajan toimesta. Tällä tavalla vältetään liika veden juominen ja lapsen yllirasittuminen.

Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolo. Suomessa SUH ja Samfundet Folkhälsan vastaavat ohjaajien koulutuksesta. Taustayhteisöjen mukanaolo on tärkeää siksi, että toiminta pysyy asiantuntijoiden valvonnassa. Viime kädessä vastuu on kuitenkin vanhemmilla itsellään, ja heidän merkityksensä lapsen tosiasiallisina ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

VAUVAUINTI

- on perheen yhteinen iloinen leikkihetki
- luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä
- terveellinen, säännöllinen liikuntaan johtava harrastus
- saa lapsen nauttimaan vedessä olosta ja tekee hänestä veden ystävän
- edesauttaa (myöhempää) uimataidon oppimista
- tukee vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan
- lisää vesiturvallisuutta

VALMISTAUTUMINEN KOTONA

- käy tutustumassa vauvauintiin
- tutustu kirjallisuuteen
- keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- jos itse pelkää vettä, koeta voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen
- totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan

KOTIKYLPEMISEN OHJEITA

- osallistukaa molemmat vanhemmat lapsen kylvettämiseen kotona
- kylvetä lasta kotona samaan kellonaikaan, kun oma uintiaikanne on
- väsynyttä ja nälkäistä lasta ei kylvetetä
- laita paljon vettä ammeeseen
- veden lämpötila lasketaan asteittain +37:stä +32 asteeseen
- kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä
- kylvetä selällään, pidä koko vartalo vedessä
- vaihda vauvan asentoa usein, pidä koko vartalo vedessä kaikissa asennoissa (myös korvat veden alla)

ENSIMMÄISET UINTIKERRAT

Ensimmäisillä uintikerroilla vauvaa totutetaan allas- ja halliympäristöön, veteen ja sen ominaisuuksiin sekä harjoitellaan otteita. Veteen mentäessä lasta pidetään hellästi sylissä siten, että katse- ja ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä säilyy. Samalla hänelle puhutaan rauhallisesti ja keskitytään veteen kastautuen lopulta olkapäitä myöten. Palelua ja jännittyneisyyttä voi poistaa hieromalla vauvan vartaloa ja raajoja. Kastautumisen jälkeen onkin hyvä pysytellä vedessä ja liikkua mahdollisimman paljon.

Pystyasennossa on tärkeää, ettei lasta puristeta ja se, että lapsi on riittävän syvällä vedessä. Selin-asennossa kellutaan korvatkin vedessä aikuisen toisen käden tukiessa takaraivosta ja toisen pepusta. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikutteleminen helpottavat selin-asentoon tottumista. Vatsallaan on mahdollista tehdä ensimmäiset "uintiretketkin". Silloin vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee itsekin raajojaan aktiivisemmin. Mikäli pienimmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi kämmenpäkiällä tukea leuan alta. Vatsa-asennossa suoritetaan myös kasvojen kastelu: ensiksi märällä kädellä ylhäältä pyyhkien, sitten pikkuhiljaa veden määrää lisäten kuitenkin siten, että vesivirta valuu aina otsalta alaspäin.

Ensimmäisten uintikertojen aikana harjoitellaan eri otteita ja sitä, kuinka lasta kannatellaan kevyesti mahdollisimman pienellä tuella ja niin syvällä vedessä kuin mahdollista. Pysty-, selin- ja vatsa-asentoja vaihdellaan jatkuvasti keksien samalla erilaisia leikkejä ja liikkuen eri puolilla allasta. Kun vauva on tottunut perusotteisiin, voi häntä käsitellä jo vähän reippaammin ja lisätä vauhtia leikkeihin. Uinti on lapselle kuitenkin kovaa työtä ja aina välillä on pysähdyttävä lepäämään. Jokainen uintikerta tulisi päättää lapselle mieluisaan kokemukseen.

Muista, että vauvauinnissa edetään lapsen ehdoilla.

Ohjeita Vauvauimareille

- Tulkaa hallille n. 15 -20 min ennen uimaryhmänne alkua
- Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) on tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä juuri ennen uintia. Ruokailusta tulisi olla aikaa 1,5 tuntia, jotta sekä pulauttelu että ulostamisriski vähenevät
- Kassalla on nimilista, johon kassahenkilökunta merkitsee ruksin lapsen nimen kohdalle
- Kassalta saatte avainkortin pukuhuoneisiin
- **Peseydy huolellisesti ilman uimapukua, muista myös huolellinen alapesu, sekä meikkien poisto. Huuhtelee hiukset kunnolla märäksi (jos et halua kastella hiuksia, käytä uimalakkia). Sido pitkät hiukset kiinni uinnin ajaksi**
- **Muistakaa riisua kaikki korut ennen uintia, myös sormukset (ne keräävät likaa)**
- Käytä vauvalla uima-asua uinnin aikana. Saatte käyttää halutessanne uimavaippaa, mutta emme suosittele sitä
- Vauva kannattaa kuljettaa turvakaukalossa. Kääri vauva pyyhkeeseen altaalle mentäessä
- Liiku pesu- sekä allastiloissa rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi
- Uintiajan pituus on 30 min. Älkää menkö altaaseen ennen kuin kaikki edellisen ryhmän perheet ovat nousseet altaasta
- Saunaan vasta uinnin jälkeen, sillä hikoilu jatkuu vedessä
- Vanhemmat vastaavat lapsistaan pukuhuoneessa, pesutiloissa ja altaalla
- Purukumin syöminen allastiloissa on kielletty
- Valokuvaaminen uimahallissa on kielletty

Maksusäännöt

Kausimaksu 80,00 € + yhden aikuisen sisäänkäymäksu jokaisella osallistumiskerralla (myös silloin, kun aikuisia tulee vain yksi). Hinta sisältää 2 aikuista, vauvan ja alle 5-vuotiaat sisarukset.

Kausimaksu maksetaan kauden ensimmäisellä kerralla. Yhden aikuisen sisäänkäymäksun voi maksaa joko kertamaksuina jokaisena uintikertana tai sarjakortilla (10, 20 tai 50). Opiskelijalennuksen saadaksesi, varaudu todistamaan, että olet opiskelija. Maksut voi maksaa myös liikuntarahalla (lukuun ottamatta liikuttava korttia).

Sairauspoissaoloja ei pääsääntöisesti korvata. Mikäli lapsi on kuitenkin pitkään sairas (4-5 peräkkäistä kertaa), voidaan kausimaksusta hyvittää osa lääkärintodistusta vastaan. **Ilmoittamattomia poissaoloja emme laske myöhemmin sairauspoissaoloiksi.**

Mikäli lapsi ei pysty osallistumaan uintiin uintipäivänä, esim. lauantaina, niin on mahdollista sopia uimahallin henkilökunnan kanssa uintipäivän siirtämisestä, esim. sunnuntain ryhmään. Uintipäivän vaihtaminen onnistuu, jos toisen päivän ryhmästä on joku pois ja olemme siitä tietoisia. Tämän vuoksi sairaana ollessanne, **ilmoittakaa poissaolosta uimahallille (tekstiviestinä numeroon 050-3145277).** Laita viestiin lapsen nimi, uintipäivä ja kellonaika. Poissaoloista ym. ei kannata soittaa uintiaamuina (la, su), koska ohjaaja ei ole puhelimen äärellä.

Vauvauinnin lopettamisesta tulee ilmoittaa uimahallille.

Uudet vauvauimarit

KUN UUSI KAUSI JATKUU:

Kaikkien tämän hetken ryhmien aloitusaika siirtyy puolituntia taaksepäin:

klo 9.45 (Yli 1 v) siirtyvät pois (arvonnasta voi saada jatkopaikan)

klo 10.15 (9-11 kk) siirtyvät klo 9.45 (Yli 1v)

klo 10.45 (6-8kk) siirtyvät klo 10.15 (9-11kk)

klo 11.15 (3-5kk) siirtyvät klo 10.45 (6-8kk)

klo 11.15 aloittaa uudet 9 vauvaa / la, su

Omat kamerat saa ottaa mukaan kahdella viimeisellä viikolla.

Pyrimme myös saamaan valokuvaajan paikalle jo tähän kauteen.

Muina päivinä valokuvaaminen on hallissamme kielletty!

VAUVAUINNISSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

Jos vauvalla on ”huono päivä”, eikä mikään ota onnistuakseen, olisi parasta jättää uinnit kesken siltä erää ja yrittää uudestaan seuraavalla kerralla. Jos vauva suuttuu, älä anna hänen huutaa äänekkäästi pitkään, sillä se tarttuu helposti toisiin.

Vauvauinnin mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdoton seurata ja välttää, mutta tämän tapahtuminen ei aiheuta infektiovaaraa, koska vauvan pissa on puhdasta. Kakka sen sijaan sisältää bakteereja ja sen leviäminen altaaseen aiheuttaa vauvauinnin päättämisen kyseisenä päivänä.

Korvatulehdus on yleinen ja mahdollisesti erittäin kivulias lastentauti. Vesi ei sinällään aiheuta korvatulehdusta, vaan siihen vaaditaan virus tai bakteeri tulehduksen aloittajaksi. Korvatulehduksen estämiseksi ei nuhaisena tulla uimaan ja nuhainen lapsi nukutetaan lievässä kohoasennossa. Jos korvatulehdus on todettu, hoitava lääkäri on paras kertomaan, milloin uinteja voi turvallisesti jatkaa.

Lapsen ilo on vanhempien suurin ilo ja viihtyminen vedessä tekee heistä kaikista veden ystäviä. Lapsi riemuitsee saadessaan toteuttaa itseään, ja vanhemmat löytävät posliinin tavoin särkyvänä pitämästään lapsesta elämää pursuavan toiminnanhalun.

”Elämä hymyilee sille, joka hymyilee vesipisara silmäkulmassa.”



**SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO**