

VAUVA- ja PERHEUINTI-INFO VANHEMMILLE

päivitetty 3.1.2023

1. Järjestäjä

Vauva- perheuinnin järjestää Kuusamon kaupungin liikuntapalvelut. Ohjaajana toimii koulutettu vauva- ja perheuinnin ohjaaja, fysioterapeutti (AMK) ja liikunnanohjaaja (AMK) Henna Linjakumpu.

Järjestämme vauvauintikursseja, jonka hinta vuonna 2023 on 44€/perhe. Kurssiin kuuluu 6–8 ohjattua kertaa, jossa 8 kertaan pyritään, mutta yhden ohjaajan ollessa kyseessä huomioimme sairastumiset ja muista pakottavista syistä olevat peruutukset. Kurssin jälkeen on mahdollisuus jatkaa jatkoryhmässä. Uudet aloittavat vauvat aloittavat sitten taas uudessa ryhmässä.

2. Turvallinen vauvauintipaikka

Olemme hakeneet turvallisen vauvauintipaikan diplomia. Turvallisessa vauvauintipaikassa perusedellytys on, että toiminnasta ei ole mitään terveydellistä haittaa. Ohjaaja tulee olla koulutettu SUH:n koulutuksessa, uintipaikan tulee olla soveltuva vauvauintiin, vesi pitää pystyä lämmittämään +32 asteeseen ja veden laatu tulee tarkistaa säännöllisesti.

3. Vauvauinti

Vauvauinti on vauvan ja vanhempien (tai muiden läheisten aikuisten kuten isovanhemmat, kummit ym.) yhteinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton kouluttama ohjaaja valvoo toimintaa sekä ohjaa monipuolisia leikkejä ja harjoitteita veteen tutustumisen tukemiseksi. Vauvan tulee olla vähintään 3kk ikäinen aloittaessaan vauvauinnin, jotta hän jaksaa olla valveilla ja liikkeellä uintihetken ajan. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä +32 asteisessä vedessä. Erityislapsat voivat osallistua vauvauintiin lääkärin luvalla. Huomaathan, että alle 1-vuotiasta lasta ei ole suositeltavaa viedä kylpylään tai uimahalliin muutoin, kun järjestetyn vauvauinnin aikana. Silloin on varmistettu, että uintihetki on lapselle turvallinen (uimaveden laatu ja lämpötila, uintiaika).

4. Vauvauinnin tavoitteet

- Perheen yhteinen ja vuorovaikutuksellinen leikkihetki, molemmat vanhemmat voivat osallistua
- Uintituokio tapahtuu koulutetun ohjaajan johdolla, lämpimässä (väh. +32) ja puhtaassa vedessä
- Vauvauintituokio sisältää ohjattua toimintaa ryhmässä ja yksilöllisesti
- Toiminta perustuu yksilölliseen, lapsilähtöiseen ja kehitykselliseen lähestymistapaan
- Erityislapsilla on mahdollisuus osallistua vauvauintiin
- Vedessä oleminen ja harrastuksen jatkaminen edesauttaa myöhempää uimataidon oppimista ja lisää vesiturvallisuutta (SUH).

5. Perheuinti / Taaperouinti

Perheuinti on yli yksivuotiaiden ja vanhempien yhteinen uintiharrastus vauvauinnin jälkeiselle ajalle. Perheuintiin tai taaperouintiin osallistuminen ei kuitenkaan edellytä vauvauintikokemusta. Taaperouinnissa etenemme vauvauinnin periaatteiden mukaisesti vesitaitoja ja alkeisuintitaitoja kohti.

6. Perheuinnin tavoitteet

- Yli 1-vuotiaiden lasten ja vanhempiensa yhteinen uintituokio
- Uinnissa edetään leikinomaisesti huomioiden vesitaitojen ja uinnin alkeistaitojen harjoittelu
- Huomioidaan lapsen yksilöllinen kehitystaso
- Ohjaaja antaa vinkkejä ja opastaa vanhempia toimimaan aktiivisesti ja monipuolisesti vedessä lapsen kanssa

7. Valmistautuminen uintiin

Vinkkejä kotona kylpemiseen

- molemmilla vanhemmilla olisi hyvä olla kokemusta lapsen kylvettämisestä
- totutella uinnin ajankohtaan lapsen kanssa jo kotona kylpemällä samaan aikaan kuin uintiaikakin on
- jos lapsella on väsy ja nälkä, niin silloin ei ole hyvä kylpyaika
- ammeeseen kannattaa lisätä paljon vettä
- veden lämpötila on hyvä laskea asteittain +37:stä +32 asteeseen
- Kylvetä lasta eri asennoissa ja pyri pitämään vartaloa kokonaan vedessä
- Totuta lapsi siihen, että korvat kastuvat ja vettä menee pään päälle ja kasvoille
- Totuta lapsi myös suihkun alla kylpemiseen

Miten valmistaudut uintiin

- Varaathan runsaasti aikaa.
- Huolehdi lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) tyydytetyiksi, jotta hän viihtyisi tyytyväisenä vedessä.
- Syömiset olisi hyvä olla noin 1 h ennen uintia.
- Lasta voi kuljettaa turvakaukalossa allas- ja pesutiloissa. Vuoraa silloin turvakaukalo muovifroteella ja pyyhkeellä. Vyöt tulee olla kiinni, kun vauva on turvakaukalossa.
- Altaalle kannattaa varata mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä lapsi voi lämmitellä.
- Peseydy huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin. HUOM: Alapesut myös!
- Kastele hiukset, laita pitkät hiukset kiinni tai käytä uimalakkia. Pese meikit pois.
- Ota korut (sormukset, kellot, kaulakorut, ym.) pois: Ne keräävät likaa.

- Käytä lapsella uima-asua uinnin aikana. Huomioithan että se on vyötäröltä ja lahkeista napakka. Voitte käyttää lapsella uimavaippaa, jos haluatte. HOX: Uimahallin kassalta voi ostaa kestouimavaippoja hintaan 15€/kpl. Kestouimavaippa riittää vauvalle uima-asuksi ja sen alle ei tarvitse laittaa enää kertakäyttöuimavaippaa.
- Käykää saunassa vasta uinnin jälkeen. Huomioittehan, että löylyä ei heitetä, kun vauvat ovat saunassa.
- Uinti on aina vanhempien vastuulla. Kurssimaksuun ei kuulu tapaturmavakuutusta.

8. Milloin jäädä kotiin

- Uimaan aina vain terveenä ja THL:n/paikallisia ohjeistuksia noudattaen.
- On hyvä muistaa, että virukset ovat helposti tarttuvia juuri taudin ensioireiden aikana.
- Ylähengitystieinfektion jälkeen sukellusrefleksi voi olla voimakas, mikä on hyvä huomioida sukellutettaessa, joten kerrothan ohjaajalle, jos olette sairastaneet.
- Korvatulehduksia on monenlaisia, joten on hyvä kysyä lääkäriltä, milloin voi palata uinnin pariin.
- Akuutin silmätulehduksen aikana ei voi osallistua uintiin.
- Krooninen jatkuvasti rähmivä silmä ei estä uintiin osallistumista, kun lääkäriltä on lupa.
- Märkäinen infektio ja rikkinäinen iho ovat aina este uimiselle.
- Ripulitaudit ovat este uimiselle. Noron jälkeen on oltava vähintään 2 tervettä vuorokautta väliä ennen uimaan tulemisessa.

9. Mitä altaalla tapahtuu

Ensimmäisillä kerroilla lapsi totutetaan allasympäristöön ja veteen. Vauva- ja perheuinti tapahtuu aina lapsen ehdoilla. Lapsen vireystila ja jaksaminen määrittää uintikerran pituuden. Varsinkin pienten vauvojen kanssa uintikerta voi olla lyhyempikin kuin 30min. Uintihetki olisi hyvä päättää mukavaan kokemukseen. Jos lapsella on huono päivä, niin uintihetki voi olla viisaampaa lopettaa aiemmin sillä kerralla.

10. Käytännön asiat

- Alle vuoden ikäisiä ei suositella laskettavan pesutiloissa lattialle, vaan on suositeltavaa käyttää turvakaukaloa, bumboa tai pesuvateja (istuvilla vauvoilla ja taaperoilla) tai pitää vauva sylissä aikuisen peseytymisen ajan. Tämä on ontelosyylä tartuntavaaran vuoksi. Ne ovat toki täysin vaarattomia, mutta monien mielestä kosmeettisesti epämiellyttäviä. Pesuvateja löytyy pesutiloista ja ne ovat käytettävissä vauvauinnin aikana. Pesutiloista löytyy myös bumbo, sekä miesten että naisten puolelta.
- Jos altaaseen pääsee ulostetta tai oksennusta, on uintikerta keskeytettävä välittömästi altaan puhdistusta varten ja allas on poissa käytössä puolesta tunnista muutamaan tuntiin riippuen vahingon laajuudesta. Huomioithan, että nostat lapsesi pois altaasta, jos huomaat hänen ulostavan – mikään vaippa ei ole täysin pitävä.
- Lapsen vedenjuontia tulee tarkkailla altaalla. Vesimyrkytys on äärimmäisen harvinainen, mutta mahdollinen. Oireet 1–1,5 h uinnin jälkeen väsymys, kouristukset ja alentunut

tajunnan taso. Kannattaa tarkkailla vatsan seutua ja pissaamista uinnin jälkeen. Sukellutuksia ja sukelluksia vain 1/ikäkuukausi.

- Ohjaajalla on vastuuvakuutus, mikä kattaa ohjaajan virheestä johtuvat vahingot. Osallistujille ei kuulu tapaturmavakuutusta kurssin hintaan.
- Jos uintikerta perutaan ohjaajan sairastumisen vuoksi tai hallin ollessa kiinni (perumisia enemmän kuin kaksi kertaa kahdeksasta kerrasta), korvaava uintikerta järjestetään myöhemmin tai jos korvaavaa uintikertaa ei onnistuta järjestämään niin osallistujat saavat uintilipun korvaukseksi.
- Poissaolot omista syistä eivät ole korvattavia. Lapsen kanssa voi tulla uimaan yhden vanhemman tai vaikka isovanhempien kanssa.
- Ensimmäisen kerran aloittavien vauvojen kursseilla voi kokeilla maksutta. Jatkoryhmissä ilmaista kokeilukertaa ei ole. Kurssimaksu tulee hoitaa viimeistään 2. uintikerralla uimahallin kassalle. Kurssipaikka tulee peruuttaa viipymättä ohjaajalle tekstiviestillä puh. 0400-523056. Yksittäisistä poissaoloista voi ilmoittaa myös tekstiviestillä ohjaajalle.
- Kysymyksiä vauva- tai taaperouintiin liittyen voi esittää sähköpostitse ohjaajalle henna.linjakumpu@hotmail.com
- Vapaita paikkoja kursseille voi tiedustella ohjaajalta s-postilla ilmoittautumisajan ulkopuolella. Kesken aloitetun kurssin hinta on 5,50€x ohjattujen kertojen jäljellä oleva määrä kurssia aloittaessa.