



TIEDOTE VANHEMMILLE

Mitä vauvauinti on?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä.

Ihanteellisin vauvauinnin aloittamisikä on **vähintään kolme kuukautta**. Silloin lapsen valveaika on tarpeeksi pitkä ja hän jaksaa liikkua enemmän. Uimaseura Aquilan vauvauintiryhmää suositellaan 3kk-1,5 vuotiaille.

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. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan vanhempien valvonnassa ja avustuksella leikkimään vedessä ja sukeltamaan.

Sukellusten harjoittelussa hyödynnetään yleensä sukellusrefleksiä, joka on suojareaktio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin, ja tätä hyödyntäen lapsi saadaan oppimaan aktiivisen hengityksen pidättämisen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja niitä valvotaan ohjaajan toimesta. Tällä tavalla vältetään liika veden juominen ja lapsen yllirasittuminen.

Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolo.

Viime kädessä vastuu on kuitenkin vanhemmilla. Heidän merkityksensä lapsen ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

Vauvauinnin tavoitteet

Vauvauinti

- Perheen yhteinen ja vuorovaikutuksellinen leikkihetki
- Molemmat vanhemmat voivat osallistua mukaan
- Uintituokio koulutetun ohjaajan johdolla
- Luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä



- Terveellinen, säännöllinen liikuntaan johtava harrastus
- Saa lapsen nauttimaan vedessä olostä ja tekee hänestä veden ystävän
- Edesauttaa (myöhäisempää) uimataidon oppimista
- Lisää vesiturvallisuuä

Valmistautuminen kotona

- Keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- Jos itse pelkää vettä, koita voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen
- Totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan

Kotikylpemisen ohjeita

- Molempien vanhempien kannattaa osallistua 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 lähelle 32 astetta
- 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)

Valmistautuminen uintiin

- Varaa riittävästi aikaa.
- Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) ovat tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä juuri ennen uintia, jotta pulauttelu vähenee.
- Lasta kannattaa kuljettaa turvakaukalossa allas- ja pesutiloissa. **Kaukalon vyöt tulee olla kiinni!**
- Ota altaalle mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä ja lämmin olla.
- Peseydy huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin. Myös huolellinen alapesu.
- Ota korut pois: kellot, kaulakorut, yms. Ne keräävät likaa. Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni tai käytä suihkumyssiä. Meikit tulee myös poistaa ennen altaaseen tuloa.
- Käytä vauvalla uima-asua uinnin aikana.
- Uimavaippa ei ole pakollinen.
- Liiku peseytymistiloissa ja altaalla rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi.
- Käy saunassa vasta uinnin jälkeen. Vauvan pään tulee olla märkä saunaan mentäessä. Löylyä ei saa heittä, kun vauvat ovat saunassa.

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 kastaudutaan lopulta olkapäitä myöten. Palelua ja jännittyneisyyttä voi poistaa hieromalla vauvan vartaloa ja raajoja. Kastautumisen jälkeen on hyvä pysytellä vedessä ja liikkua mahdollisimman paljon.

Muista, että vauvauinnissa edetään lapsen ehdoilla.

Vauvauinti Uimaseura Aquilassa

Lisätietoa Uimaseura Aquilan vauva- ja perheuinnista voi kysyä vauva- ja perheuintiohjaajalta sähköpostin välityksellä: uimakoulut@uimaseura-aquila.fi

Uimaseura Aquila ry järjestää vauvauintia lauantai aamuisin Karhulan Uimahallissa (Karhulantie 46, 48600 Kotka).

Karhulan Uimahalli on SUH, Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastus liiton Turvallinen vauva- ja perheuintitoiminta 2019-2020 Diplomin saavuttanut Uimahalli. Turvallisen vauva- ja perheuintipaikat tunnustat hyljelogosta.



Tule paikalle uimahalliin viimeistään 20 minuuttia ennen kurssin alkamista.

Kurssin ilmoitettuna kellonaikana opetus alkaa jo altaassa. Ennen altaaseen saapumista kannattaa rauhassa käydä vaihtamassa uimapuvut ylle ja peseytymässä. Vauvauimareille on varattu Karhulan Uimahallin inva pukutilat.

Ohjaaja ottaa vauvat vastaan ennen altaaseen menoa.



Vauvauinnin aikana tapahtuvaa mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdoton seurata ja välttää, mutta tämä ei aiheuta infektiota, koska vauvan pissa on puhdasta. Kakka sen sijaan sisältää bakteereja ja sen leviäminen altaaseen aiheuttaa vauvauintialtaan sulkemisen ja vauvauinnin päättämisen kyseisenä päivänä. Kakkavahinko vaatii veden puhdistamisen. Vahingon sattuessa seuraaville ryhmille tullaan ilmoittamaan ensisijaisesti sähköpostin välityksellä päivän tunnin peruuntumisesta. Peruuntumisen sattuessa ko. syystä Uimaseura Aquila ry hyvittää peruuntumisesta johtuvat tunnit.

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.

TERVETULOA MUKAAN ILOISEEN TOIMINTAAMME!