

VAUVA- JA PERHEUINTI INFO



VAUVAUINTI

Juvan kunnan liikuntapalvelut järjestää vauvauintia Vesiliikuntakeskus Sampolassa. Ohjaajina toimivat koulutetut vauvauinninohjaajat. Viime kädessä vastuu vauvauintiin osallistumisesta on vanhemmilla.

Vauvauinnin ajankohta on **sunnuntaisin klo 9–11.00** ja perhe voi tulla kyseisenä aikana joustavasti altaalle. Usein rauhällisin hetki perheen pienimmille vauvauimareille on klo 9.00 ja liukumäki avataan noin klo 10.00.

Vauva- ja perheuintiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua ja jokainen perhe voi tulla uimaan itselle sopivina aikoina.

Lisäksi järjestämme perheuintitapatumia muutamina lauantaiamuina, joista ilmoitamme erikseen.

Osallistumismaksu on 15,00 €/perhe.

Ilmoitamme esim. ohjauksen mahdollisesta peruuntumisesta Vesiliikuntakeskus Sampolan Facebook-sivuillamme.

MITÄ VAUVAUINTI ON?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, vauvauinninohjaajan ohjaama monipuolinen, liikunnallisesti aktiivinen leikkihetki (+32 - +34 C) vedessä. Vauvauinti on myös lapsiperheiden välinen sosiaalisen kanssakäymisen muoto. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan vanhempien avustamana tottuu sukeltamaan ja leikkimään vedessä. Vauvauinnin voi aloittaa 3 kk:n ikäisenä. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET

- Vauva oppii nauttimaan vedestä ja liikkumaan monipuolisesti vedessä yhdessä vanhempiensa kanssa.
- Lapsi oppii olemaan pelkäämättä vettä

- Lapsi oppii liikkumaan vedessä eri tavoin sen hetkistä kehitystään vastaavalla tavalla.
- Edetään rauhallisesti lapsen yksilöllistä rytmiä noudattaen.
- Iloinen perheen yhteinen uintiharrastus ja leikkihetki

Vauvauinnin tavoitteena ei siis ole itsenäisesti uimaan oppiminen, sillä tämän ikäinen lapsi ei vielä kykene motorisesti hallitsemaan varsinaisia uintitekniikoita. Vauvauinnilla on merkittävä, positiivinen psyykinen vaikutus vanhempien ja lapsen väliseen kontaktiin.

Samoin vauvauinti vaikuttaa myönteisesti fyysiseen kokonaiskehitykseen, sillä vauvan liikkuminen on monipuolisempaa vedessä kuin maalla. Säännöllinen uinti vahvistaa lihaksistoa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä ja myös karaisee lasta.

OHJEITA VANHEMMILLE

Kotikylvetyksessä käytä runsaasti vettä kylpyammeessa. Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä. Kylvetä vatsallaan, kyljellään ja selällään (myös korvat veden alla).

Ennen kuin aloitatte vauvauinnin, olisi hyvä totuttaa vauvanne +33 C kylpyveteen. Uimavesi on n. +33 C.

Vauva tarvitsee uinnissa pienet pöksyt tai uima-asun. Kaikilla lapsilla tulee olla tiukkalahkeiset uimahousut tai uimavaippa ja vanhempien tulee jatkuvasti tarkkailla tilannetta housuissa. Kakkimista tapahtuu käytännössä hyvin harvoin.

Kannattaa ottaa altaalle myös kylpypyyhe, pyyhe pitää lapsen lämpimänä ja tuo turvallisuutta. Pesutiloihin ja allasosastolle voi ottaa mukaan myös turvakaukalon, jotta oma peseytyminen ja vauvan kanssa liikkuminen olisi sujuvampaa.

Huolehdi siitä, että lapsen perustarpeet uni ja ruokailu ovat tyydytetty. Älä syötä juuri ennen uintia.

Jokaisen aikuisen ja lapsen on ehdottomasti peseydyttävä ILMAN uima-asua. Hiukset on kasteltava huolellisesti ennen altaaseen menoa tai voit käyttää uimalakkia. Pitkät hiukset on hyvä laittaa kiinni. Ota myös kellot ja korut pois, ne keräävät likaa. VEDEN PUHTAUS RIIPPUU NIMENOMAAN AIKUISTEN HYGIENIASTA! AJATTELE VAUVASI PARASTA!

Sairasta vauvaa ei saa tuoda uimaan. Pitempien poissaolojen jälkeen uinti voi olla aluksi hankalaa, joten ensimmäinen kerta menee varmasti totutteluun. Toiset vauvat vaativat pitemmän totutteluajan kuin toiset.

VAUVAN ”VAHINGOT”

Vauvan mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdotonta seurata ja välttää, mutta tämän tapahtuminen ei aiheuta infektiovaaraa, sillä pissa on puhdasta.

Uloste sen sijaan sisältää bakteereja, E Coleja, ja tällaisen vahingon tapahtuminen aiheuttaa vauvauinnin päättämisen kyseisenä päivänä. Vahingon tapahtuessa muistathan ilmoittaa asiasta heti vauvauinninohjaajalle.

MUUTA YLEISTÄ

Muistathan jättää kengät vesiliikuntakeskuksen aulassa olevaan kenkätelineeseen.

Vauva- ja perheuinti tapahtuu uimahallin lämpimällä puolella, eli opetus- ja terapia-altaissa.

Isoallas, kahluuallas, poreallas ja kylmäallas eivät ole käytössä vauvauinnin aikana, paitsi ohjaajan kanssa erikseen sovittaessa.

Voit jatkaa uintia halutessasi myös ohjatun vauvauinnin päätyttyä yleisöajalla.