



KUOHUN VAUVA- ja PERHEUINTI



Kuohu Kangasalan uimahalli p. 03-3640415

uimavalvojat@kangasalanuimahalli.fi

ALKULEIKIT:

PIKKUISET KULTAKALAT LAMMESSA UI,
PIKKUINEN KALAÄITI/KALAIKSA
HUOLESTUI,
UIKAA UIKAA JOS OSAATTE,
JA HE UIVAT JA UIVAT SEN USKOTTE,
HOP HOP DÄBÄ DÄBÄ HOP HOP HUI
HOP HOP DÄBÄ DÄBÄ HOP HOP HUI
HOP HOP DÄBÄ DÄBÄ HOP HOP HUI
JA HE UIVAT JA UIVAT SEN USKOTTE!

LÄHDETÄÄNPÄ UIMAAN, UIMAAN,
UIMAAN
LÄHDETÄÄNPÄ UIMAAN PIIRISSÄ.
HIP HEI TRALLALA, HIP HEI TRALLALA
HIP HEI TRALLALA PIIRISSÄ.

MITÄ VAUVAUINTI ON?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä ja puhtaassa vedessä. Ihanteellisin vauvauinnin aloittamisikä on vähintään 3 kuukautta. Silloin lapsen valveillaoloaika 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. Lisäksi vauvan on osattava kannatella päätään.

Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää, jotta lapsesta tulisi veden ystävä. Uinneissa tullaan touhuamaan monenlaista: totutellaan veteen ja siellä liikkumiseen, opetellaan uinnin perusasentoja ja –otteita, harjoitellaan käsittelytaitoja, tasapainoiluja, puhaltamista, sukeltamista, vesiturvallisuutta, leikkejä – iloisesti ja turvallisesti yhdessä. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti ”uimaan”, vaan vanhempien valvonnassa ja avustamana leikkimään vedessä ja sukeltamaan. Vauvanne tutustuu itseensä ja uusiin asioihin leikkimällä ja liikkumalla ja vesi on siihen oiva ympäristö. Lisäksi uinneissa edetään vauvan ja perheen halutessa pikkuhiljaa veden lorottelusta piteneviin ja syveneviin sukelluksiin (Sukellusharjoitukset ovat täysin vapaaehtoisia). Vauvauinnissa hyödynnetään sukellusrefleksiä eli synnynnäistä hengityksen pidättämisrefleksiä, joka aktivoituu runsaasta kasvoille suuntautuvasta vedestä. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin. Tätä hyödyntäen saadaan lapsi oppimaan aktiivinen hengityksen pidättäminen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä (Heijasteen häviäminen on yksilöllistä, useimmilla lapsilla se alkaa vähitellen heikettä kuuden kuukauden iän jälkeen). Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan (sukelluksia enintään ikäkuukausien verran) 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. Maassamme Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ja Samfundet Folkhälsan vastaavat ohjaajien koulutuksesta. Taustayhteisöjen mukanaolo on tärkeää siksi, että toiminta pysyy asiantuntijoiden valvonnassa. Viimekädessä vastuu on kuitenkin vanhemmilla itsellään ja heidän merkityksensä lapsen ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

NAPERO- JA PERHEUINNILLA TARKOITETAAN

Ryhmää, jossa perheen noin 1,5-4-vuotiaat lapset ovat pääosassa. Perheuinnissa on tarkoitus tehdä lapsesta veden ystävä (ellei jo ole☺). Perheen yhteinen uintihetki sisältää paljon leikkejä ja lauluja, joissa vanhemmat ja lapset touhuavat yhdessä vedessä. Edellisten ohessa harjoitellaan leikin lomassa uinnissa tarvittavien perustaitojen alkeita (potku, käsiveto, uintiasento/ojentautuminen, veteen puhaltaminen, sukeltaminen), tämä auttaa myöhempää uimataidon oppimista.

VAUVA- JA PERHEUINNIN TAVOITTEET

- Perheen yhteinen iloinen leikkihetki
- Luoda sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä
- Terveellinen, säännöllinen liikuntaan johtava harrastus
- Saada lapsi nauttimaan vedessä olosta ja tehdä hänestä veden ystävä
- Edesauttaa uimataidon oppimista
- Tukee vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan
- Lisätä vesiturvallisuutta

VALMISTAUTUMINEN KOTONA

- Käy halutessasi tutustumassa vauva- ja perheuinteihin
- Tutustu halutessasi kirjallisuuteen
- Keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- Jos itse pelkää vettä, koeta voittaa veden pelko, ettei se heijastu lapseen
- Totuta lasta jo kotona uinnin ajankohtaan ja veden lämpötilaan

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:teen asteeseen
- Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä
- Vaihda vauvan asentoa, pidä koko vartalo vedessä
kaikissa asennoissa (selkäasennossa korvat saavat olla veden alla)

VALMISTAUTUMINEN UINTIIN

- Varaa riittävästi aikaa peseytymiseen, mutta tule altaalle lapsen kanssa vasta, kun uintiaika alkaa.
- Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) ovat tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä syötä lasta juuri ennen uintia.
Ruokailusta tulisi olla riittävästi aikaa, jotta sekä pulauttelu että ulostamisriski vähenisivät.
- Vauvaa kannattaa kuljettaa turvaistuimessa allas- ja pesutiloissa.
- Ota altaalle mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä ja lämmin olla, SEKÄ toinen pyyhe kuivaamista varten.
- Peseydy itse huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin.
Huom: MYÖS HUOLELLINEN ALAPESU!
Ota kaikki korut pois; niistä liukenee likaa veteen. Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni tai käytä suihkumyssyä. Meikit tulee myös poistaa ennen altaaseen tuloa.
VESI ON JUURI NIIN PUHDASTA KUIN SIINÄ OLEVAT UIMARIT!
- Käytä vauvalla uintivaippaa ja uima-asua uinnin aikana.
- Liiku peseytymistiloissa ja altaalla rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi
- Saunaan mennään vasta uinnin jälkeen. Löylyä ei saa heittää kun vauvat ovat saunassa.

ENSIMMÄISET UINTIKERRAT

Ensimmäisillä uintikerroilla vauvaa totutetaan allas- ja halliympäristöön, veteen ja sen ominaisuuksiin sekä harjoitellaan erilaisia uintiotteita. Veteen mentäessä lasta pidetään hellästi sylissä siten, että katse- ja ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä säilyy. Samalla hänelle puhutaan rauhallisesti, kastautuen veteen 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 liikaa ja että lapsi on riittävän syvällä vedessä. Selin-asennossa kellutaan korvatkin vedessä aikuisen toisen käden tukiessa takaraivosta ja toisen pepusta. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikkuttelu helpottavat selin-asentoon tottumista. Vatsallaan on mahdollista tehdä ensimmäiset ”uintiretketkin”. Silloin vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee itsekin raajojaan aktiivisemmin veden virtauksen ansiosta. Mikäli pienimmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi kämmenpäkiällä tukea leuan alta. Vatsauintiotteessa suoritetaan myös ensimmäiset kasvojen kastelut: aluksi näytetään ja lorotellaan vettä vartalolle, sitten vettä kaadetaan selkää myöden pään yli kasvoille siten, että vesivirta valuu aina otsalta alaspäin. Näissä ”kannutuksissa” sanotaan aina sama viesti kuin tulevaisuudessa sukelluksissakin, esimerkiksi: ”1,2, sukellus”, jotta lapsi tietää mitä on tapahtumassa ja näin ehdollistuu tietoiseen hengityksen pidättämiseen.

Ensimmäisten uintikertojen aikana harjoitellaan erilaisia otteita ja sitä, kuinka lasta kannatellaan kevyesti mahdollisimman pienellä tuella, hartiasyvyydellä. 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. **VAUVAUINNISSA EDETÄÄN LAPSEN EHDOLLA!**

VAUVA- ja PERHEUINNISSA 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. On tärkeää pyrkiä siihen, että vauvalle jää hyvä mieli uinnin päätteeksi.

Vauva- ja perheuinnin aikana mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdoton seurata ja välttää, mutta tämä ei aiheuta infektiovaaraa, koska vauvan pissa on puhdasta. Kakka sen sijaan sisältää bakteereja ja sen leviäminen altaaseen aiheuttaa vauva- ja perheuinnin päättämisen kyseisenä päivänä. Uintivaipalla estetään kakan leviäminen altaaseen. Jos kakkavahinko pääsee tapahtumaan ilmoita siitä heti ohjaajalle, jotta vaadittaviin puhdistustoimiin voidaan ryhtyä.

Ennen vauva- ja perheuinnin alkua vanhemmat täyttävät ilmoittautumisen yhteydessä **esitietolomakkeen**. Lomakkeeseen tulee vanhempien **vastuu allekirjoitus**; eli vanhemmat vastaavat täysin lapsistaan vauva- ja perheuinnin aikana. Muistathan myös maksaa **kurssimaksun** ennen ensimmäistä uintikertaa (jos et ole vielä maksanut sitä heti ilmoittautumisen yhteydessä). Lisäksi jokaisella uintikerralla maksetaan aikuisten sisäänpääsymaksut (voi käyttää sarjakortteja). Huom! Kassa ei välttämättä ole vielä paikalla ensimmäisen ryhmän saapuessa.

TERVEYDELLISET EDELLYTYKSET

On tärkeää että kaikki vauva- ja perheuintiin osallistuvat ovat terveitä. Jos teillä on sairasteluja paljon, oma hoitava lääkäri on paras kertomaan, milloin uinteja on turvallisesta jatkaa.

Esimerkkejä muutamasta yleisestä sairaudesta:

1. Silmätulehdukset

a) Akuutin silmätulehduksen aikana ei saa osallistua uintiin, koska bakteeri leviää helposti veden mukana. Vauvoilla yleensä viikon hoito, lähempänä vuoden ikää vähintään 3 vrk. Käytännössä uimaan saa tulla vasta tulehduksen parannuttua.

b) Krooninen, jatkuvasti rähmivän silmän takana on ahdas kyynelkanava ja kyynelnestekierron este. Yleensä kanavaa ei aukaista ennen yhden vuoden ikää. Rähmässä on harvoin bakteereja ja jos viljelyt ovat negatiivisia, voi uintiin osallistua, mikäli hoitava lääkäri antaa luvan.

2. Ihoinfektiot Märkäinen ihoinfektio on aina este uimiselle.

3. Ylähengitystieinfektiot ovat tarttuvaisimmillaan juuri ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. On tärkeää, että aikuiset jäävät kotiin, jos eivät tunne oloaan täysin terveiksi.

4. Korvatulehdukset Vauvauinnin ei ole voitu osoittaa aiheuttavan lisääntyvää korvatulehduksen riskiä. Korvatulehdus edellyttää aina ulkoapäin tulevaa taudinaiheuttajaa (bakteeri tai virus).

a) Tärykalvon tulehdus on yleensä virusperäinen, harvemmin bakteeritauti. Tällä hetkellä herkkyys aloittaa antibioottikuuri vaihtelee, yleensä 5 vrk hoito, jos lääkäri sen määrää. Voi olla hyvinkin kivulias. Hoitava lääkäri ilmoittaa, tarvitseeko jälkitarkastusta ennen uintiin osallistumista (usein ei tarvitse).

b) Välikorvan tulehdus on virus tai bakteeriperäinen tauti, jossa välikorvaan kertyy eritettä, yleensä myös yskä/nuha. Useimmiten neste imeytyy itse pois. Paksu märkäinen erite vaatii tärykalvon puhkaisun ja eritteen imemisen pois. Edellyttää yleensä antibioottihoidon. Jälkitarkastusta suositellaan ennen uintiin osallistumista. Jos tärykalvo joudutaan puhkaisemaan, niin jälkitarkastus täytyy tehdä ennen uintiin tuloa. Muissa tilanteissa voi kysyä hoitavan lääkärin mielipidettä (tulehduksen aste ratkaisee).

c) Liimakorvatauti on tila, jossa välikorvan erite on muuttunut sitkeäksi, tärykalvon liikkuvuutta estäväksi ”liimaksi”. Johtaa kuulon alenemiseen ja edellyttää ilmastointiputkien laittoa. Putkien kanssa voi osallistua uintiin, mutta korvat on suojattava, mikäli jatketaan sukelluksia.

d) Korvakäytävän tulehdukset mahdollisia vain, jos vesi on saastunut. Käytännössä tämä ei ole mahdollista Suomessa.

5. Ripulitaudit leviävät nopeasti veden välityksellä (vauvat maistelevat ja juovat vettä), joten löysien ulosteiden kanssa ei saa tulla altaaseen. Pienillä vauvoilla saattaa kuitenkin ripulitaudin jälkeen jäädä uloste tavallista löysemmäksi usean viikon ajaksi, vaikka lapsi on muuten terve. Tällaisissa tilanteissa on kysyttävä hoitavalta lääkäriltä lupa uinnin jatkamiseen.

6. Virtsatieinfektio on este vauvauintiin osallistumiselle. Aivan pieniä lapsia ei tulisi laskea paljaalle lattialle pesutiloissa. Heidän tulisi olla esim. turvaistuimessa tai suojapeitteen päällä sillä aikaa kun vanhempi on suihkussa. Konttaavien ja omatoimisesti muuten liikkuvien lasten liikkumista on turha rajoittaa.

7. Ontelossyylät tarttuvat helposti kosteissa paikoissa sekä myös erilaisissa ryhmätilanteissa esim. päiväkodissa. Ontelossyylät ovat vaarattomia, mutta vanhempien mielestä usein kosmeettisesti epämiellyttäviä. Ontelossyylän kohdalla iho on ohut ja helposti rikkoutuva. Ihon voi rikkoa esim. karhealla harjalla, jolloin virus ei pääse enää lisääntymään ihon alla. Mitä kuivempi iho lapsella on, sitä helpommin ontelossyylä muodostuu.

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

Lähde: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry

LOPPULEIKIT:

SULJEN IHANAN SOITTORASIAN,
KIERRÄN LAULUNI KIPPURAAAN.
MUISTON MUKAVAN TASKUUN TALLETAN,
SIIHEN SAAKKA KUN TAVATAAN.
KIITÄN KUMARRAN, NIIAAN VILKUTAN,
PIAN TAAS YHDESSÄ LAULELLAAN.
TRALLALLALALA TRALLALLALALA
TRALLALLALALA LALLALLAA.

NYT ON LEIKIT LEIKITTY JA LÄHDETTÄVÄ
ON,
HEI VAAN HEIPÄ HEI JA LÄHDETTÄVÄ ON
ENSI KERRAN TAVATESSA UUDET LEIKIT
ON,
HEI VAAN HEIPÄ HEI JA UUDET LEIKIT ON

VAUVA- JA PERHEUINTI KUOHUSSA

- ALKAVIEN JA JATKAVIEN VAUVOJEN RYHMIÄ, NAPERO- JA PERHEUINTIRYHMÄ JA PERHEUIMAKOULU
- MUKAAN SAA TULLA 2 AIKUISTA + PERHEEN ALLE 3-VUOTIAAT LAPSET (MUUT SISÄRUKSET: SOVI OHJAAJAN KANSSA VOIKO TULLA, MAKSAVAT NORMAALIN SISÄÄNPÄÄSYN)
- VAUVAUIMARIN ON OLTAVA VÄHINTÄÄN 3-KUUKAUDEN IKÄINEN, PAINAA VÄHINTÄÄN 5- KILOA JA KANNATELLA PÄÄTÄÄN
- ULKO-OVET AVATAAN 30 MINUUTTIA ENNEN ENSIMMÄISEN RYHMÄN ALKUA, KASSA TULEE TÖIHIN 15 MINUUTTIA ENNEN ENSIMMÄISEN RYHMÄN ALKUA
- JOKAISEN RYHMÄN OHJAUSAIKA ON 30 MINUUTTIA
- VEDEN LÄMPÖTILA ON VÄHINTÄÄN 32 ASTETTA
- ALTAAN SYVYYS ON 1,1 METRIÄ MATALIMMASTA PÄÄSTÄ JA 1,4 METRIÄ SYVIMMÄSTÄ KOHDASTA.

TOIMINTA

- KAIKKI TOIMINTA TAPAHTUU LAPSEN EHDOLLA
- VAUVAUINNISSA HYÖDYNNETÄÄN SUKELLUSREFEKSIÄ (SUKELLUKSET EIVÄT OLE PAKOLLISIA☺)
- SUKELLUSTEN MÄÄRÄ JA KESTO RAJOITETAAN VAUVAN IÄN MUKAAN (MAX 1 SUKELLUS/ IKÄKK)
- ALKULEIKKI JA LOPPULEIKKI OVAT ALKAVIEN RYHMISSÄ SAMAT, JOTTA VAUVA TIETÄÄ, MILLOIN TUNTI ALKAA JA LOPPUU, JATKAVIEN RYHMISSÄ JA PERHEUINNISSA LEIKIT VOIVAT VAIHDELLA
- KULJETA LASTA TURVAISTUIMESSA ALLAS- JA PESUTILOISSA
- RUOKAILUSTA TULISI OLLA RIITTÄVÄSTI AIKAA, JOTTA SEKÄ PULAUTTELU, ETTÄ ULOSTAMISRISKI VÄHENISIVÄT.
- SAUNAA VASTA UINNIN JÄLKEEN, LÖYLYÄ EI SAA HEITTÄÄ, KUN VAUVAT OVAT SAUNASSA.

MUISTATHAN:

- UINTIVAIPAN KÄYTTÖ ON KUOHUSSA PAKOLLINEN
- 2 PYYHETTÄ: TOINEN PESUTILOIHIN, TOINEN ALLASTILOIHIN
- PESEYDY HUOLELLISESTI ILMAN UIMAPUKUA PÄÄSTÄ VARPAISIIN: PESE MYÖS HIUKSET TAI KÄYTÄ UIMALAKKIA, SIDO PITKÄT HIUKSET KIINNI, MUISTA HUOLELLINEN ALAPESU, POISTA MYÖS MEIKIT JA KAIKKI KORUT
- POISTA SORMUKSET, KORUT JA KELLOT YM. UINNIN AJAKSI
- VANHEMMAT OPASTAVAT MYÖS "VIERAILEVIA" VAUVAUINTIAVUSTAJIA UIMAHALLIN JA VAUVAUINNIN KÄYTÄNNÖISTÄ
- SHORTSEILLA UIMINEN ON KUOHUSSA KIELLETTY
- UIMAHALLISSA ON UIMASEURAN TOIMINTAA SAMAAAN AIKAAN (melua ja tungosta voi olla)

***”Elämä hymyilee sille,
joka hymyilee vesipisara***