

VESIHOVIN VAUVAUINTI

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, monipuolinen leikkihetki koulutetun ohjaajan valvonnassa. Se on koko perheen yhteinen harrastus, jossa toimitaan vauvan ehdoilla ryhmässä yhdessä toisten vauvaperheiden kanssa. Vauvauinnissa pikkuväki oppii leikkimään ja nauttimaan vanhempien avustamana ja valvonnassa. Tämä lisää vesiturvallisuutta ja edesauttaa myöhempiä uimaan oppimista.

Vauvauinnin voi aloittaa aikaisintaan 3 kuukauden iässä. Silloin vauva jaksaa jo olla valveilla riittävän pitkään ja myös liikkua enemmän. Painoa vauvalla pitää olla vähintään 5 kg, jotta pysyy lämpiminä 32 asteisessa vedessä.

Vauvauinnit pidämme lauantaiamuisin monitoimialtaassa. Pienimmät vauvat tulevat aina ensimmäisiin ryhmiin, jolloin altaan vesi on puhtaimmillaan. Voitte saapua uimahalliin jo 20 minuuttia ennen ryhmänne alkamista, mutta **altaalle vasta muutamaa minuuttia ennen**. Uintiryhmän kesto on 30 minuuttia. Koska jokainen päivä on kuitenkin erilainen, kannattaa seurata uimarin jaksamista ja lähteä tarvittaessa vähän aikaisemmin.

Vauvauinnin hinta on 66 € / 6 uintikerran kortti, joka on voimassa 8 kerran uintijakson ajan. Jos pääset tulemaan kaikilla uintikerroilla, niin 2 viimeistä kertaa maksetaan kertamaksulla 11 €/kerta. Jakson maksu sisältää siis 2 ”ilmaista” poissaoloa. Vauvauintimaksu sisältää kahden aikuisen ja yhden lapsen osallistumisen. Perheuinnin hinta on 78 € / 6 uintikertaa ja 13 €/kerta (maksu sisältää kaksi aikuista ja kaksi lasta). Mikäli aiotte lopettaa ryhmässä käynnin, ilmoittakaa siitä kahvion kassalle heti päätöksen tehtyänne, jotta voimme antaa paikanne jonossa seuraavana olevalle. Kolmen ilmoittamatta jääneen poissaolon jälkeen oletamme teidän lopettaneen vauvauinnin. Poissaolot voit ilmoittaa helpoiten Annelles tekstiviestillä numeroon 045 2173 733.



Vesihovi

Valmistautuminen kotona

Hanki vauvalle tyköistuva uimapuku tai –housut ja uimavaippa. Pelkkä uimavaippakin riittää uima-asuksi. Uimavaipaksi käy sekä kertakäyttöiset, että pestävät uimavaipat. Vesihovin kassalta saa myös uimavaippoja.

Kotikylpyohjeet

- Kylpyveden lämpötilaa on hyvä laskea askel kerrallaan 32 asteeseen, ennen ensimmäistä vauvauintikertaa, ettei veden lämpötila säikäytä uimahallissa.
- Kylpiessä kannattaa käyttää paljon vettä
- Kylvetä vauvaa eri asennoissa. Selällään, vatsallaan, kyljellään ja juttele samalla vaihtelevalla äänensävyllä.
- Pidä vauvan koko vartalon veden alla ja selkäasennossa myös korvat.

Toiminta vauvauintiaamuna

- Syötä vauva n. tuntia ennen uintia, ettei vauva ole väsynyt eikä pulauttele altaassa. Vauvan suoli toimii yleensä n. tunnin kuluessa syömisestä, joten kakkavahinkoriski pienenee. Pukuhuoneissa voit antaa vauvalle nestemäisiä juomia/ruokia, mutta muut eväät syödään vasta kahvilassa.
- Helpoiten kuljetat vauvan autolta pesuhuoneeseen ja altaalle auton turvakaukalossa. Turvakaukalo saa ottaa pesu- ja allastiloihin. Turvakaukalo on hyvä suojata, vaikka muovitetulla froteella pissavahingon varalta.
- Pesuhuoneissa on saippuaa, jolla aikuiset voivat pestä itsensä. Myös hiukset on huuhdeltava. Vauvaa ei tarvitse saippuoida. Ensikertalaisella huolellinen peppupesä riittää jos suihku pelottaa vauvaa. Peseydy ilman uimapukua.
- Pitkä hiukset sidotaan kiinni tai pidetään uimahattua. Uimahatun voi lainata ohjaajalta.
- Kävelemään opetteleville voi laittaa jarrusukat jalkaan liukastumisen estämiseksi.
- Ennen altaaseen menoa kaikille uikkarit päälle ja vauvalle uimavaippa. Pienimmät kannattaa kääriä lämpimästi kuivaan pyyhkeeseen, ettei tule kylmä omaa uintivuoroa odotellessa.



Vesihovi

Toiminta vauvauintiaamuna

- Uimareiden on aina odotettava ohjaajan lupaa mennä altaaseen. Ohjaaja on vastuussa uimaopetuksen pedagogisesta sisällöstä ja sen turvallisuudesta. Suosittelemme vauvauintiin osallistuville omaa vapaa-ajan vakuutusta.
- Saunaan mennään vasta uinnin jälkeen. Pienimmätkin uimarit voivat tulla hetkeksi alalauteille nauttimaan lämmöstä. Löylyä ei saa heittää vauvojen ollessa saunassa. Samaan aikaan hallissa saattaa olla kilpauimareita. Heitä on ohjeistettu odottamaan, kun vauvat saunovat, mutta päästäkää vauorollaa myös löylyä kaipaavat uimarit saunaan.
- Muistathan, että jos edellisenä iltana on vierähtänyt pikkutunneille, huilaa kotona.
- Ota rennosti, älä jännitä. Vauva aistii aikuisten tunteet ja reagoi välittömästi sen mukaisesti. Ohjaajilla on monen vuoden kokemus ja he voivat auttaa hankalissa tilanteissa.

Terveysasia

- Vauvauintiin ei saa osallistua jos ei tunne itseään terveeksi. Virukset tarttuvat helpoiten juuri taudin ensioireiden aikana.
- Vauvauinti ei lisää korvatulehdusriskiä. Korvatulehdus tulee välikorvaan tärykalvon taakse. Putkitetuilla korvilla saa uida lääkärin ohjeiden mukaan.
- Akuutin silmätulehduksen aikana ei saa tulla uimaan, sillä bakteeri leviää helposti veden mukana.
- Märkäinen iho-infektio on aina este uinnille (huuliherpes ja ontelosyyli ei tartu vedessä).
- Vatsataudit leviävät helposti veden välityksellä ja varoaikaa on pidettävä vähintään vuorokausi vatsataudin jälkeen.
- Pieni nuha ei ole este uinnille.



Vesihovi

Infotilaisuus uusille osallistujille

Aina ennen uusien ryhmien alkamista järjestämme vanhemmille infotilaisuuden, jossa käydään läpi tärkeimmät vauvauintiin liittyvät asiat ja tutustutaan tiloihin. Tilaisuuden pitää vauvauinnin ohjaaja, jolta voitte myös kysellä mieltänne askarruttavia vauvauintiin liittyviä kysymyksiä. Kaikki ohjaajamme ovat monen vuoden kokemuksen omaavia SUH:n hyväksymiä uimaopettajia ja vauva- ja perheuinnin ohjaajia.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut

Anne Pakarinen

ratsuhovi@gmail.com

p. 045 2173 733



Vesihovi