



KUOHUN VAUVA- ja PERHEUINTI



Ohjaaja: Tytti Eromäki-Heino tytti.eromaki-heino@uimahallipalvelut.fi

Kuohu Kangasalan uimahalli p. 03-3640415 uimavalvojat@kangasalanuimahalli.fi

TIEDOTE VANHEMMILLE

MITÄ VAUVAUINTI ON ?

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

Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää, pyrittäessä kehittämään lapsesta veden ystävä. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti ”uimaan”, vaan vanhempien valvonnassa ja avustamana leikkimään vedessä ja sukeltamaan. Vauvauinnissa hyödynnetään sukellusrefleksiä, joka on suojareaktio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin. Tätä hyödyntäen saadaan lapsi oppimaan aktiivisen hengityksen pidättämisen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan (max. ikäkuukausien määrä) 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. Viime kädessä vastuu on kuitenkin vanhemmilla itsellään ja heidän merkityksensä lapsen tosiasiallisina ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

PERHEUINNILLA TARKOITETAAN

ryhmää, jossa taaperot eli perheen 1,5-3-vuotiaat lapset ovat pääosassa. Perheen yhteinen uintihetki sisältää paljon leikkejä ja lauluja, joissa vanhemmat ja lapset touhuavat yhdessä vedessä. Tavoitteena on opetella aktiivisesti hengityksen pidätystä ja ilman puhaltamista veteen. Tämä auttaa myöhempää uimaan oppimista. Aiempi vauvauinti edesauttaa taitojen oppimista.

VAUVA- JA PERHEUINNIN TAVOITTEET

- on perheen yhteinen iloinen leikkihetki
- luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä
- terveellinen, säännöllinen liikuntaan johtava harrastus
- saa lapsen nauttimaan vedessä olosta ja tekee hänestä veden ystävän
- edesauttaa (myöhäisempää) uimataidon oppimista
- tukee vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan
- lisää vesiturvallisuutta

VALMISTAUTUMINEN KOTONA

- käy tutustumassa perhe- ja vauvauintiin
- tutustu kirjallisuuteen
- keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- jos itse pelkää vettä, koeta voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen
- totuta lasta jo kotona uinnin ajankohtaan

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:een asteeseen
- 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 peseytymiseen, mutta tule altaalle lapsen kanssa vasta, kun uintiaika alkaa
 - Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) ovat tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä juuri ennen uintia. Ruokailusta tulisi olla aikaa 1,5 tuntia, 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 varpasiin.
- Huom: MYÖS HUOLELLINEN ALAPESU!
Ota kaikki korut pois; ne keräävät likaa. 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 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 otteita. Veteen mentäessä lasta pidetään hellästi sylissä siten, että katse- ja ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä säilyy. Samalla hänelle puhutaan rauhallisesti ja keskitytään veteen kastautuen 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 ja se, että lapsi on riittävän syvällä vedessä. Selin-asennossa kellutaan korvatkin vedessä aikuisen toisen käden tukiessa takaraivosta ja toisen pepusta. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat selin-asentoon tottumista. Vatsallaan on mahdollista tehdä ensimmäiset ”uintiretketkin”. Silloin vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee itsekin raajojaan aktiivisemmin. Mikäli pienimmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi kämmenpäkiällä tukea leuan alta. Vatsa-asennossa suoritetaan myös kasvojen kastelu: ensiksi märällä kädellä ylhäältä pyyhkien, sitten pikkuhiljaa veden määrää lisäten kuitenkin siten, että vesivirta valuu aina otsalta alaspäin.

Ensimmäisten uintikertojen aikana harjoitellaan eri otteita ja sitä, kuinka lasta kannatellaan kevyesti mahdollisimman pienellä tuella ja niin syvällä vedessä kuin mahdollista. 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.

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, että vaadittaviin puhdistustoimiin voidaan ryhtyä.

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.

Ennen vauva- ja perheuinnin alkua vanhemmat täyttävät **henkilötietolomakkeen**, jota säilytetään uinninvalvojilla. Lomakkeeseen tulee vanhempien **vastuuallekirjoitus**; eli vanhemmat vastaavat täysin lapsistaan vauva- ja perheuinnin aikana. Muistathan myös suorittaa **kurssimaksun** Kuohun kassalle ennen ensimmäistä uintikertaa. Huom! kassa ei välttämättä ole vielä paikalla aikaisimpien ryhmien aloittaessa.

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. Tässä esimerkkejä muutamasta yleisestä sairaudesta.

1. Silmätulehdukset

a) Akuutti silmätulehdus 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 rähmivä silmä 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. Ylähengitystieinfektio 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 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 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 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 Mahdollista vain, jos vesi on saastunut. Käytännössä tämä ei ole mahdollista Suomessa.

5. Ripulitaudit 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. Virtsatieinfektiot 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 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 särkyvän pitämästään lapsesta elämää pursuavan toiminnanhalun."

Lähde: Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ry 2009

VAUVA- JA PERHEINTI KUOHUSSA KEVÄT 2012

- **LAUANTAISIN 14.1–24.3.2012** EI TALVILOMAVIIKON LA 3.3. KERTOJA YHTEENSÄ 10
- 2 ALKAVIEN JA 2 JATKAVIEN VAUVOJEN RYHMÄÄ JA 1 PERHEUINTIRYHMÄ
- RYHMISSÄ MAX. 10 PERHETTÄ
- MUKAAN SAA TULLA 2 AIKUISTA + PERHEEN ALLE 4 VUOTIAAT LAPSET (MUUT SISARUKSET: SOVI OHJAAJAN KANSSA VOIKO TULLA, MAKSAVAT NORMAALIN SISÄÄNPÄÄSYN)
- VAUVAUIMARIN ON OLTAVA VÄHINTÄÄN 3 KUUKAUDEN IKÄINEN JA PAINAA VÄHINTÄÄN 5 KILOA.
- ULKO-OVET AVATAAN KLO 7. KASSA TULEE TÖIHIN KLO 7.30
- JOKAISEN RYHMÄN OHJAUSAIKA ON 30 MINUUTTIA.
- VEDEN LÄMPÖTILA ON 32 ASTETTA.
- ALTAAN SYVYYS ON 1,1 METRIÄ MATALIMMASTA PÄÄSTÄ JA 1,4 METRIÄ SYVIMMÄSTÄ KOHDASTA.
- PERHEUINTIRYHMÄ KOKOONTUU JOILLAKIN KERROILLA OPETUSALTAASSA

TOIMINTA

- KAIKKI TOIMINTA TAPAHTUU LAPSEN EHDOLLA
- VAUVAUINNINNA HYÖDYNNETÄÄN SUKELLUSREFEKSIÄ
- SUKELLUSTEN MÄÄRÄ JA KESTO RAJOITETAAN VAUVAN IÄN MUKAAN (1 / IKÄKK)
- ALKULEIKKI JA LOPPULEIKKI OVAT ALKAVIEN RYHMISSÄ SAMAT, JOTTA VAUVA TIETÄÄ, MILLOIN TUNTI ALKAA JA LOPPUU, JATKAVIEN RYHMISSÄ JA PERHEUINNINNA LEIKIT VOIVAT VAIHDELLA
- KULJETA LASTA TURVAISTUIMESSA ALLAS- JA PESUTILOISSA
- RUOKAILUSTA TULISI OLLA RIITTÄVÄSTI AIKAA (n. 1,5 tuntia), JOTTA SEKÄ PULAUTTELU, ETTÄ ULOSTAMISRISKI VÄHENISIVÄT
- SAUNAN 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 KORUT.
- VARAA MUKAAN OMA SAIPPUA.
- POISTA SORMUKSET, KORUT JA KELLOT YM. UINNIN AJAKSI.
- SHORTSEILLA UIMINEN ON KUOHUSSA KIELLETTY.
- VANHEMMAT OPASTAVAT MYÖS "VIERAILEVIA" VAUVAUINTIAVUSTAJIA UIMAHALLIN JA VAUVAUINNIN KÄYTÄNNÖISTÄ
- UIMAHALLISSA ON UIMASEURAN TOIMINTAA SAMAN AIKAAN (melua ja tungosta voi olla)

"Elämä hymyilee sille, joka hymyilee vesipisara silmäkulmassa"