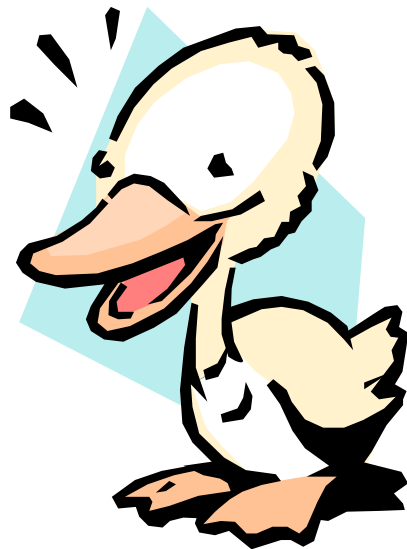


TAMPEREEN VAUVAINTI

VAUVAINTI
JATKAVAT VAUVAT
TAAPEROT
PERHEINTI



VAUVAUINTI

Vauvauinnilla tarkoitetaan vauvauinti-ikäisen lapsen ja hänen vanhempiansa yhteistä leikki- ja touhuhetkeä sopivan lämpimässä (+32 c) vedessä. Toiminnassa vanhempia ohjaamassa ja tukemassa ovat koulutetut vauvauinninohjaajat. Vauvauinnin koulutuksesta Suomessa vastaavat Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto ja Samfundet Folkhälsan.

Suomessa käytössä oleva vauvauinnin opetusmenetelmä on lähtöisin Saksan Kölnistä. Tarkoituksena on totuttaa vauva ja vanhempansa vesielementtiin etenemällä vauvan ehdoilla ja pyrkimällä seuraamaan vauvan motoriiikan kehitystä. Sukeltaminen, joka on vain osa vauvauintia, opetellaan hyödyntämällä vauvan synnyntäistä sukellusrefleksiä - vauva osaa sulkea hengitystiensä vesivirran tai vaikkapa tarpeeksi voimakkaan ilmapvirran osuessa kasvoille.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET

- Perheen yhteinen iloinen leikkihetki vedessä
- Terveyttä edistävä, säännöllinen liikuntaharrastus
- Sosiaalinen kanssakäyminen muiden perheiden kanssa
- Tyydyttää lapsen liikunnallisia tarpeita
- Tehdä koko perheestä veden ystävä
- Lisätä uimataittoa ja vesiturvallisuutta
- Vammaisten lasten kuntoutus ja perheiden tukeminen

ALOITETAAN VAUVAUINTI

Halutessasi voit tiedustella vauvauinnista jo etukäteen uimahallin liikunnanohjaajilta. Lisäksi vauvauintia käsittelevää kirjallista materiaalia on saatavilla esim. kirjastoissa.

Ennen vauvauinnin aloittamista on vauvaa hyvä totuttaa vesielementtiin jo kotona kylvetysten yhteydessä. Kylpyveden lämpötilaa tulisi laskea pikkuhiljaa lähelle vauvauintiveden lämpötilaa (+32 c). Totuta vauvaa jo kylvyssä siihen, että selinasennossa korvatkin menevät veteen. Lisäksi lapsen kanssa on hyvä totutella käymään myös suihkussa, koska peseytyminen uimahalleilla tapahtuu suihkuissa. Sukellusharjoituksia ei koskaan tule aloittaa kotona omin päin! Vauvauinnissa ohjaajat suorittavat vauvan ensimmäisen sukelluksen, jotta nähdään miten hyvin sukellusrefleksi toimii!

Ennen vauvauinnin aloittamista järjestetään aina info-tilaisuus, jossa käydään läpi tärkeitä vauvauintiin liittyviä asioita yhdessä ohjaajien kanssa. Paras aika aloittaa vauvauinti on kun vauva on iältään yli 3kk ja painoltaan vähintään 5 kg. Nämä ohjeelliset rajat varmistavat osaltaan sen, että vauva jaksaa uintihetken ja lämmönsäätely on riittävän kehittynyt, jottei hän palele liikaa.

VAUVAUINTIKERRAN MUISTILISTA

Vauvauintipaikan toimintatapoihin ja tiloihin tutustumiseen kannattaa varata ensimmäisillä uintikerroilla reilusti aikaa.

Vauva jaksaa osallistua uintiin parhaiten, jos hänen perustarpeensa on tyydytetty ennen uintia (riittävästi unta ja ruokaa). Kaikesta huolimatta joskus uinneissa "ei ole hyvä päivä", silloinkin olisi järkevää toimia vauvan ehdoilla ja lopettaa uinti aikaisemmin sillä kertaa.

Peseytyminen on erittäin tärkeä osa vauvauintikertaa. Pesutiloissa auton kannettava turvaistuin on kätevä apu, jotta kaikki vauvauintiin osallistuvat voivat peseytyä huolellisesti. Istuimen voi suojata pyyhkeellä, jonka sisällä vauva pysyy lämpimänä sillä aikaa kun peseydyt itse. On tärkeää, että myös hiukset kastellaan ja pitkät hiukset sidotaan kiinni. Istuimen ja pyyhkeen voit ottaa mukaan allastilaan, jotta uinnin jälkeen saat vauvan taas nopeasti lämpimään.

Yleisenä sääntönä kannattaa muistaa, että vauvauintivesi on juuri niin puhdasta kuin siinä uivat henkilöt ovat!!

Vauvauinnissa lapsilla ei käytetä vaippaa. Uimahousut, joissa lahkeen suut ovat sopivan napakat ovat riittävä uima-asu vauvoilla. Vauvojen pissaaminen veteen ei aiheuta ongelmaa, mutta kakkavahingon sattuessa siitä on hyvä ilmoittaa ohjaajille välittömästi, jotta voidaan aloittaa tarvittavat siivoustoimenpiteet.

Ensimmäisillä uintikerroilla tutustutaan allasympäristöön ja totutaudutaan veteen. Uintiaika on yleensä normaalia (30 min) uintiaikaa hieman lyhyempi. Opetus etenee rauhallisesti; opetellaan erilaisia uittamisotteita, harjoitetaan tasapainoa, opetellaan erilaisia sukelluksia sekä tietysti leikitään ja lauletaan. Muista, että kaikki lapset kehittyvät omaan tahtiinsa, niin myös vauvauinnissa.

Kenestäkään ei ole tarkoitusta tehdä "nuorta superuimaria", vaan toivotaan vauvauinnin herättävän koko perheen kiinnostuksen vesiliikuntaan. Vauvan uintisuorituksia ei siis kannata vertailla toisten suorituksiin, vaan pyrkiä nauttimaan jokaisesta uintikerrasta ja itse osallistumaan siihen aktiivisesti. Ohjaajien merkitys pienenee vauvauinnin edetessä ja vanhempien rooli oman lapsensa ohjaajina ja uittajina kasvaa koko ajan. Heittäydy siis jokaiseen uintikertaan täysillä mukaan ja ota siitä ilo irti!

Vauvauinneissa opetus etenee rauhalliseen tahtiin, joten muutaman kerran poissaolot eivät haittaa vauvan uintiharrastusta. Jos olette joutuneet olemaan pois uinnista, kannattaa altaalla keskustella ohjaajien kanssa siitä, miten on parasta jatkaa uintia kyseisellä kerralla.

On tärkeää, että kaikki vauvaintiin osallistuvat tulevat altaalle ja uimaan vain terveinä. Veden puhdistusjärjestelmä huolehtii siitä, että itse vesi ei aiheuta infektio tartunnan vaaraa - tartuntavaara on olemassa vain, jos uintiin osallistutaan sairaana. Uinnin jälkeen huolellinen pesu ja kuivaihoisilla lapsilla mahdollinen rasvaus ovat paikallaan. Ihon suojaamista rasvaamalla ei missään nimessä kannata tehdä ennen uintia, tai tuloksena on yhtä liukas lapsi kuin saippuapala vedessä.

JATKAVAT VAUVAT

Kurssin kesto on noin puoli vuotta.

Suosittelava ikä jatkaviin vauvoihin on 9 kk - 1,5 vuotta. Edellytyksenä kurssille on vauvaintikurssin (kesto n. puoli vuotta) käyminen. Uinnin aikana hyödynnetään vauvauinnissa opittua sukellustaitoa ja lisäksi opetellaan uusia sukelluksia ja tasapainoiluja.

Ohjauskerta kestää 30 min.

TAAPEROT

Taaperot (ent. vauvauinnin jatkoryhmä) on tarkoitettu 1,5 - 3-vuotiaille lapsille, jotka ovat käyneet vauvauinnissa (kesto vähintään 6 kk). Opetuksessa hyödynnetään vauvauinnissa opittua sukellustaitoa, joka on muuttunut pikku hiljaa opituksi taidoksi pidättää hengitystä tai puhaltaa ilmaa ulos sukelluksen aikana. Mukana on myös paljon vesileikkejä ja lauluja oman vanhemman avustuksella. Ohjauskerta kestää 30 min.

PERHEUINTI

Perheuinti on suunnattu yli 3 kuukauden ikäisille vauvoille ja heidän enintään 6-vuotiaille sisaruksilleen, jotka ovat käyneet vauvauinnin. Perheuinnilla tarkoitetaan vauvainti-ikäisen lapsen ja hänen sisaruksensa yhteistä leikki- ja touhuhetkeä sopivan lämpimässä (+32o) vedessä. Altaassa ovat mukana molemmat vanhemmat.

Kurssi kestää noin puoli vuotta ja yksi ohjauskerta kestää 30 min.

VIELÄ MUUTAMA ASIA, JOKA ON HYVÄ TIETÄÄ...

Kaikki vauvaintiperheet täyttävät henkilötietolomakkeen, jotka säilytetään kansioissa uimahallin aulassa. Omaan lomakkeeseen merkitään uintikerrat sille varattuun paikkaan. Lisäksi lomakkeeseen tulee vanhempien vastuuallekirjoitus - **vanhemmat vastaavat täysin lapsestaan vauvauinnin aikana**. Vauvauinnin päätyttyä saat lomakkeen muistoksi.

Vauvauintikurssi kestää noin puoli vuotta.

Vauvauinnin jälkeen on mahdollisuus hakea taaperoihin, joka kestää puoli vuotta.

Perheen muut lapset eivät voi osallistua vauvauintiin eivätkä taaperoihin.

Perheuintiryhmiin voivat hakea perheet, jotka ovat käyneet vauvauinnissa nuoremman / nuorempien lastensa kanssa ja haluavat uuden vauvan mukaan vauvauintiin. Tällöin myös sisarusten osallistuminen vauvauintiin on mahdollista. Lasta kohden täytyy olla yksi aikuinen uittaja. Perheuinti kestää noin puoli vuotta.

Muistathan, että kurssimaksun lisäksi perhe maksaa aina yhden aikuisen sisäänpääsymaksun uimahalliin/kerta. Liikennelaitoksen matkakortin tai sarjakortin käyttö lisää maksutapahtuman joustavuutta.

Kurssimaksutosite tulee näyttää ohjeiden mukaisesti.

Ohjaajat ovat vauvauinnissa sinua varten joten, kysy reilusti jos olet epävarma jostakin vauvauintiin liittyvästä seikasta!

~ Hervannan uimahalli / liikunnanohjaajat p. 040 752 9610

(~ Tampereen uintikeskus / liikunnanohjaajat p. (03) 5656 4818 tai 040 800 4999, uintikeskus avataan kesällä 2015)

~ Tesoman uimahalli / liikunnanohjaajat p. 040 800 4737

**MUKAVIA
UINTIHETKIÄ!**