

Vauvauinti Kiteellä



Päivitetty 7.3.2024

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 synnynnäistä sukellusrefleksiä – vauva osaa sulkea hengitystiensä vesivirran tai vaikkapa tarpeeksi voimakkaan ilmvirran osuessa kasvoille.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET

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

ALOITETAAN VAUVAUINTI

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 vauvanne 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. Älä kuitenkaan tule hallille liian aikaisin. Ovet avautuvat klo 8.15. On tärkeää pitää vauva lämpimänä ennen uinnin alkamista, joten tule altaalle vasta juuri kun ryhmän on määrä alkaa.

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 turvaistuim 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 käytetään uimavaippaa ja uimapukua/uimahousuja. Vauvojen pissaaminen veteen ei aiheuta ongelmaa, mutta kakkavahingon sattuessa ilmoita ohjaajille välittömästi, jotta voidaan aloittaa tarvittavat siivoustoimenpiteet.

Ensimmäisillä uintikerroilla tutustutaan allasympäristöön ja totuttaudutaan veteen. Uintiaika on 30 minuuttia, mutta jos vauva ei jaksaa koko aikaa on tärkeää edetä hänen ehdoillaan ja lähteä kun huomaat ettei vauva jaksaa olla loppuun asti. 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.

Vauvauinnin toivotaan 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 vauvauintiin osallistuvat tulevat altaalle ja uimaan vain terveinä. Veden puhdistusjärjestelmä huolehtii siitä, että itse vesi ei aiheuta infektioartunnan vaaraa – tartuntavaara on olemassa vain, jos uintiin osallistutaan sairaana. Uinnan 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.

PERHEUINTI

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

VIELÄ MUUTAMA ASIA, JOKA ON HYVÄ TIETÄÄ...

Vanhemmat vastaavat täysin lapsestaan vauvauinnin aikana.

Sekä vauvojen että aikuisten tiedot osallistumisesta kerätään ylös tilastoimisen vuoksi.

Perheen muut lapset eivät voi osallistua vauvauintiin, vain perheuintiin.

Perheuinnissa lasta kohden täytyy olla yksi aikuinen uittaja.

Kurssimaksuun sisältyy aikuisilta perittävä uimahallimaksu.

MUKAVIA UINTIHETKIÄ!

Kiteen Urheilijat uimajaosto
vauvauinnin ohjaaja Emmi Pennanen 0405418738
Urheilutalo-uimahalli Vespeli
Urheilutie 7, Kitee