

VAUVA- JA PERHEUINTI INFO



**Van
ders**

MIKÄ ON VAUVA- JA PERHEUINTI?

- Iloinen perheen yhteinen leikkihetki altaassa
- Ryhmä- ja yksilöllinen ohjaus
- Lapsilähtöinen toiminta
- Kehitystä tukevia harjoitteita
- Oppimista leikkien ja lorujen myötä
- Vesiturvallisuusharjoitteita



VANDERSIN TOIMINNAN RYHMÄT



Vauvauinti

Vähintään 3kk ikäinen ja 5kg painoinen vauva ja kaksi aikuista

Taaperouinti

Vähintään 12 kuukauden ikäinen lapsi, jolla vauvauintitausta ja kaksi aikuista

Perheuinti

Vähintään 3kk ikäinen vauva, 1-3 alle kouluikäistä sisarusta ja kaksi aikuista

ALOITUSKRITEERIT

Suomen uimaopetus ja hengenpelastusliiton SUH:n kriteerit

- Koulutetut ohjaajat
- Ryhmäkoko
- Turvallisuusasiakirja
- Infotilaisuus

Vauvaa koskevat kriteerit

- Vähintään 3kk ikä & 5kg paino
- Erityislapsilla hoitavan lääkärin lupa



UINTIHETKI ALTAASSA



- 30 minuuttia altaassa
- Yhteisiä lauluja, leikkejä ja harjoituksia
- Henkilökohtaista ohjausta ja perheen omaa aikaa
- Lelut ja välineet aktivoimassa liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä
- Lapsilähtöinen toiminta; harjoitukset tukevat lapsen kehitysvaihetta ja harjoittelussa kunnioitetaan lapsen toimijuutta

KASTAUTUMINEN JA SUKELTAMINEN

- Nykytiedon valossa vauvaa ei ole perusteltua sukelluttaa, eli viedä aikuisten toimesta veden alle.
- Vauvan kanssa harjoitellaan lukuisia veteentotuttelun ja kastautumisen harjoituksia ja ne tehdään ensimmäiset kuukaudet pinnan päällä.
- Varsinaisia vauvan omaehtoisia sukellusharjoituksia edeltää yksilöllinen totutteluvaihe, joka saattaa joillakin vauvoilla kestää kuukausia.
- Käytännön kokemus on todistanut, että vauvauinnissa lapsilähtöisellä tavalla kastautuminen ja sukeltamiseen liittyvien taitojen opettelu on vauvan, sekä aikuistenkin, kannalta miellyttävämpää.



VESI JA HYGIENIA

- Veden ollessa lämpimämpää (**32 °C**) on veden laatu olennaisesti riippuvainen kunkin uimaan osallistuvan henkilökohtaisesta hygieniasta
- Ennen altaaseen tuloa **korut, kellot ym.** otettava pois – Huolellinen kokovartalopesu **ilman uima-asua** ennen altaaseen tuloa, myös hiusten huolellinen kastelu/pesu
- Pitkien hiusten sitominen kiinni tai uimalakin käyttö – Sylivauvoille riittää pesuksi pyllyn pesu ennen uima-asun pukemista



SAIRASTUMINEN



- Kaikki infektiotaudit ja tulehdukset joko lapsilla tai vanhemmilla ovat este uintiin tulolle - korvatulehdus, silmätulehdus, märkäiset ihoinfektiot, ripuli- ja oksennustaudit
- Hoitavan lääkärin lupa jatkolle

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ



- Uimahalli on suljettu vauvauintien aikana. Ovenavaajamme päästää sisälle uimahalliin.
- Vaunut jätetään aulaan.
- Vauvaa kuljetetaan kantokopassa tai vastaavassa uimahallin suihku- ja allastiloissa turvallisuuden vuoksi. Koppa suojaa, jos kantaja esimerkiksi liukastuu ja kaatuu ja vauvan on helppo odottaa kopassa aikuisen peseytymisen ajan.
- Vauvan perustarpeista huolehtiminen - riittävä uni, ruokailusta 30-60 minuuttia aikaa ennen uintia.

KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ



- Pukkareilla Vandersin puolesta hoitoalustoja ja saippuaa peseytymistä varten.
- **Vauva ensin** - Vauvan pesu, kääriminen pyyhkeeseen ja koppaan odottamaan.
- Altaaseen voi tulla, kun ohjaaja antaa luvan tai kun edellinen ryhmä laulaa loppulauluja.
- Syöttäminen uinnin jälkeen, esim. saunan lauteella

UINTIVARUSTEET



- Vauvan uimapuku - lahkeellinen ja tiivis
- Uimavaippaa ei tarvita eikä suositella
- Turvakaukalo tai kantokoppa - turvallisuussyistä vauvaa kuljetetaan vai kopassa tai vastaavassa
- Pyyhkeet - useampi pyyhe, esim. koppaan, kuivaukseen, hoitoalustan päälle



KORVAUSKÄYTÄNNÖT

- Yksittäisiä poissaoloja ei korvata.
- Mikäli olet poissa 3 krt tai enemmän **sairastumisen takia** → yhteys toimistoon. Poissaolot korvataan lääkärin todistusta vastaan tai sovimme korvauskerroista tapauskohtaisesti.
- Korvauskerroista pitää ilmoittaa toimistolle. Lääkärintodistus tulee toimittaa samalla.
- Mikäli olet korvaamassa uintikertoja korvaathan uinnit kuukauden sisään.

