

Vantaa Diving



**Tervetuloa vauva- ja
perheuintiin!**

11.1.2019

Sisällysluettelo

Vantaa Divingin järjestämä vauva- ja perheuinti.....	2
Ryhmät.....	2
Ilmoittautuminen.....	3
Tavoitteet.....	3
Aloittaminen.....	4
Eteneminen.....	4
Sukeltaminen.....	5
Terveydelliset edellytykset.....	6
Henkilökohtainen hygienia.....	6
Mahdolliset kakkavahingot.....	6
Veden juonti.....	7
Toimintaohjeet ja käytännön vinkkejä.....	7

Vantaa Diving on vantaalainen uintiurheiluseura. Seuramme pääajatuksena on tarjota monipuolisia elämyksiä vesiliikunnan parissa koko perheelle aina vauvauinnista huippu-urheiluun asti.

Vauvauinti on tullut Suomeen ja muihin Pohjoismaihin 1980-luvun alussa. Suomessa vauvauinnista – sen kehittämisestä ja koulutuksesta – vastaa Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastuliitto (SUH). Suomalainen vauvauinti perustuu kansalliseen ja kansainväliseen tutkimukseen ja sitä arvostetaan erityisesti korkean hygieenisen tason vuoksi. Muita suomalaiselle vauvauinnille tyypillisiä piirteitä ovat koko perheen huomioiminen vauvauinti-tilanteissa (mm. isien runsas osallistuminen), ohjauksen ja vapaan uinnin vuorottelu, vauvauinnin hyvä saavutettavuus sekä terveydenhuoltohenkilöstön myönteinen subtautuminen vauvauintiin. Vauvauinnin keskitetty valvonta (SUH) takaa hyvät olosuhteet ja vauvauinnin ohjauksen korkean tason: kaikki ohjaajat ovat koulutettuja ja järjestäjät ovat ”Turvallinen vauvauintipaikka”-kriteerit täyttäviä.

Vantaa Divingin järjestämä vauva- ja perheuinti

- täyttää SUH:n turvallisen vauvauinnin kriteerit
- lauantai-aamuisin kello 8-10 (uimahalli on muulta yleisöltä suljettu)
- veden lämpötila 32 astetta
- uintikerta on 30min / ryhmä
- ohjeellinen ryhmäkoko:
 - vauvauinnissa max. 7 vauvaa / 1 ohjaaja
 - perheuinnissa max. 10 lasta / 1 ohjaaja
- kaikki ohjaajat ovat koulutettuja vauva- ja perheuinnin ohjaajia

Ryhmät

Kaikkiin ryhmiin voivat osallistua myös 1-5-vuotiaat sisarukset

- klo 8:00–8:30 vauvauinti (alle 1-vuotiaat)
- klo 8:30–9:00 vauvauinti (alle 1-vuotiaat)
- klo 9:00–9:30 vauvauinti (alle 1-vuotiaat)

- klo 9:30–10:00 vauvauinti (alle 1-vuotiaat)

Ilmoittautuminen

Ennen ilmoittautumista huoltaja(t) osallistuvat Vantaa Divingin infotilaisuuteen. Kaudella 2018–2019 infotilaisuuden yhteydessä järjestetään kokeilu-uinnit. Infon käyminen on uintien aloittamisen edellytys.

Infossa käydään läpi ”Ilmoittautuminen ja maksamisen säännöt”.

Varsinaisiin ryhmiin ilmoittaudutaan Hoika-jäsenrekisteriohjelman kautta. Ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan varausmaksu, jota ei palauteta.

Uintiin ilmoittaudutaan lapsen nimellä ja vain ilmoitetut lapset voivat osallistua uintiin. Uintiin suositellaan osallistuvan lapsen (lasten) kanssa kaksi huoltajaa. Uintiin voi osallistua myös vain yksi huoltaja lapsen kanssa. Huoltajana uinteihin voi osallistua vanhemman sijaan myös esim. isovanhempi, kummi tai muu läheinen. Kuitenkin jokaisen uintiin osallistuvan tulee olla tietoinen infossa käydyistä asioista, erityisesti huomioiden hygienia ja turvallisuus.

Jos ensimmäisen uintikerran jälkeen perhe päättää, että ei halua jatkaa uinteja, tulee siitä ilmoittaa sähköpostitse vantaadiving@gmail.com viimeistään uintikerran jälkeisenä tiistaina. Tällöin varausmaksua ei palauteta.

Tavoitteet

Vantaa Divingin vauva- ja perheuinnin tavoitteet noudattavat Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton asettamia tavoitteita:

- uintihetki on perheen yhteinen virkistäytymis- ja leikkihetki
- positiivisen kokemuksen myötä vedessä liikkuminen tulee luontevaksi ja uimaanoppiminen sujuu luontevasti
- vesiturvallisuus lisääntyy
- luodaan perusta terveelliselle, liikunnalliselle elämäntavalle säännöllisen harrastuksen myötä

Aloittaminen

- **aloittaessa vauvan tulee olla minimi 3kk ja minimi 5kg**
- uinnin voi aloittaa kesken kauden, jos ryhmissä on tilaa
- vauvauinnin ihanteellinen aloitusikä 3–5 kk ikäisenä, mutta uintiharrastuksen voi aloittaa myöhemminkin
- 3–5 kk ikäisenä lapsen valveillaoloaika on tarpeeksi pitkä ja hän jaksaa liikkua enemmän
- 3–5 kk ikäisenä vauvaiän varhaiset refleksit alkavat väistymään ja hän nauttii virikkeellisestä liikkumisesta enemmän
- 3–5 kk ikäisenä vauvan näkö on tarkentunut ja hän voi aistia paremmin vettä, joka on visuaalisesti vaikea hahmottaa
- painon on oltava vähintään 5kg, jotta lapsi pysyy lämpimänä 32-asteisessa vedessä
- mikäli raskauden tai synnytyksen kulussa on ollut jotain poikkeavaa, vauvauinnin aloittamiseksi pyydetään lääkäriltä kirjallinen lupa (esim. keskokset)
- jokainen vauvauintikerta alkaa ja loppuu yhteisellä leikillä
- ohjaajat suunnittelevat uintituokioiden teemat
- **ensimmäisillä uintikerroilla totutellaan uimahalliin ja vedessä olemiseen**
- **ensimmäisellä kerralla altaasta voi hyvin poistua aikaisemmin, koska uusi ympäristö väsyttää lasta**

Eteneminen

Uinnissa edetään veteen totuttelun, uintiotteiden ja -asentojen sekä sukellusten myötä erilaisiin tasapainoharjoituksiin ja itsenäiseen toimintaan vedessä. Uinnissa käytetään erilaisia vesileluja, kuten patjoja, puhallus- ja sukellusleluja sekä palloja. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, mutta vauvauinti edistää myöhempää uimataidon oppimista. Perheuinnissa 1-5-vuotiaat lapset etenevät yksilöllisesti kohti alkeisuimataittoa.

- vedessä ollaan koko ajan kosketuksessa ja huomioidaan lapsen kaikki viestit, jolloin vuorovaikutus kehittyy

- vauvan tuntoaisti on herkin aisti: uudessa tuntoaisti saa koko ajan ärsykettä, jolloin vauvan tuntemus ja tieto omasta kehosta, sen asennoista ja liikkeistä kehittyy
- vauvojen kehittyminen on yksilöllistä ja samoin jokainen perhe on erilainen ja ohjaajat huomioivat jokaisen perheen ja vauvan yksilöllisesti
- vauvauinti etenee veteen totuttelusta erilaisten uintiasentojen ja -otteiden opetteluun
- uintiasentoja ovat: pystyasento, selkääsento, vatsa-asento ja kylkiasento
- sukellukset aloitetaan vähitellen ja niissä pyritään hyödyntämään sukellusrefleksiä
- sukellusrefleksi on herkimmillään noin 6 kk ikään asti, jonka jälkeen se heikkenee, mutta ei häviä kokonaan

Sukeltaminen

Sukelluksiin edetään yksilöllisesti ja aina ohjaajan kanssa.

- Vauvoilla esiintyy noin 6 kk ikään asti sukellusrefleksi, jonka jälkeen se heikkenee. Kun lapsen kasvoille valellaan vettä tai kun pää joutuu veden alle, sukellusrefleksi estää veden pääsyn hengitysteihin. Sukellusrefleksiä hyväksi käyttäen lapsi voidaan totuttaa tietyillä säännöllisesti toistettavilla rutiineilla pidättämään hengitystään ja sukeltamaan tahdonalaisesti.
- Lapsi oppii sukeltamaan myös ilman sukellusrefleksiä.
- Kaikki lapset eivät pidä sukeltamisesta: jos lapsi ei pidä sukeltamisesta, hänen ei tarvitse sukeltaa.
- **Sukeltamisten määrä on rajoitettu: yhdellä uintikerralla max niin monta sukellusta kuin vauvalla on ikää kuukausina.**
- Sukeltamisessa eteneminen:
 - (kotona ammeessa ja suihkussa vesi saa roiskua kasvoille)
 - kasvojen ja pään pesu
 - kannutus
 - vesikannusukellus
 - pintasukellus
 - vanhemmalta toiselle sukellus
 - sukellus yhdessä vanhemman kanssa

- omaehtoinen sukellus: sylistä, altaan reunalta, liukumäestä...

Terveydelliset edellytykset

Uinteihin osallistutaan vain terveenä. Sama sääntö koskee kaikkia, ohjaajia, vanhempia ja lapsia. Jos et tunne itseäsi terveeksi, uintiin ei saa osallistua.

- Korvatulehdusriski ei kasva uinnin myötä. Korvatulehdus edellyttää aina ulkoapäin tulevaa taudinaiheuttajaa. Tärykalvon tulehduksessa lääkäri ilmoittaa, tarvitaanko jälkitarkastusta ennen uintiin tuloa. Välikorvan tulehduksessa jälkitarkastus on yleensä suositeltavaa. Jos tärykalvo on puhkaistu, jälkitarkastus on pakollinen. Liimakorvataudissa lapselle on laitettu putket korviin ja silloin lapsi voi osallistua uintiin kunhan korvat on suojattu.
- Akuutin silmätulehduksen aikana ei saa osallistua uintiin: bakteerit leviävät helposti veden kautta.
- Ripulitautisena ei saa tulla altaaseen: leviää nopeasti veden kautta
- Ihoinfektiosta märkäinen iho on este uimiselle

Henkilökohtainen hygienia

Veden laadun ylläpitämiseksi kaikkein tärkein asia on meidän aikuisten henkilökohtainen hygienia. Hygieniasta huolehtiminen on meidän kaikkien asia – haluammehan, että uintivesi on puhdasta! **Muista siis:**

- ennen uintia kokovartalopesu pesuaineella
- korut ja kellot pois
- meikit pois
- hiukset kastellaan ja pestään tai käytetään uimalakkia
- pitkät hiukset pidetään kiinni

Mahdolliset kakkavahingot

Kakkavahingon sattuessa allas tyhjennetään ja uinnit loppuvat siltä päivältä. Vauvan virtsa on puhdasta, joten siitä ei aiheudu infektiovaaraa. Vanhemmat voivat rytmittää vauvan vatsan toimintaa ajoittamalla vauvan ruokailut hyvissä ajoin ennen uintia. Lisäksi vauvoilla

kannattaa käyttää kunnollista uimapukua, jossa on tarpeeksi tiukat lahkeet. Uimavaippaa voi käyttää, mutta vaippa ei estä bakteerien leviämistä, vaan vaipan käytön hyöty kakkavahingon sattua on esteettinen. Kakkavahinkoja sattuu silloin tällöin ja tärkeää on ilmoittaa siitä heti.

Kakkavahingon tapahtuessa toimi näin:

- Ilmoita ohjaajalle heti!
- Ohjaaja lopettaa uinnit siltä päivältä ja tiedottaa asiasta eteenpäin

Kakkavahinkotapauksissa ei uinteja korvata, vaan niistä maksetaan normaalisti.

Veden juonti

Vauvat juovat vettä uinnin aikana. Pieni vesimäärä ei ole haitallista. Veden juomista kannattaa kuitenkin tarkkailla: Jos lapsen vatsa pullottaa huomattavasti, kannattaa uinti keskeyttää. Samoin, jos lapsi pissaa kohtuuttoman paljon uinnin jälkeen, on syytä tarkkailla veden juontia. Harvinaista, mutta mahdollista on, että vettä tulee vauvan elimistöön liikaa (noin 4dl 6 kg:n painoisella vauvalla), jolloin se aiheuttaa muutoksia aineenvaihdunnassa ja kuormittaa voimakkaasti vauvan kehoa.

Toimintaohjeet ja käytännön vinkkejä

- * Varaa tarpeeksi aikaa.
- * Apuohjaajat merkitsevät saapumisenne osallistujalistaan uimahallin aulassa ennen pukuhuoneeseen menoa.
- * Kaappikortin saa kassan tasolta.
- * Poislähtiessä pitää huoli, että samalla oven avauksella kukaan ei tule sisään!
- * Altaaseen saa mennä ohjaajan luvalla silloin, kun oma uintiaika alkaa ja edellinen ryhmä on poistunut altaasta.
- * Huolehdi, että lapsen perustarpeet on tyydytetty (uni ja ravinto), niin voitte keskittyä hetkeksi yhteiseen uintiin.
- * Ruokailusta tulisi olla vähintään 1h, jolloin pulauttelu ja kakkavahingon riski vähenevät
- * Voit käyttää auton turvaistuinta puku- ja suihkutiloissa. Äitiyspakkauksen muovitettu frotee on kätevä istuimen alustana, ettei pissa/ vesi kastele istuinta. Myös Bumbo-sitteri soveltuu hyvin, koska se kestää kosteutta.

- * Ota altaalle mukaan suuri, lämmin pyyhe, johon voit kääriä vauvan.
- * Lapsilla ja vanhemmilla tulee olla uima-asu: vanhemmilla shortsit eivät käy.
- * Peseymistiloissa ja altaalla liikutaan rauhallisesti ja muistetaan kaatumisriski. Kävelevällä lapsella on hyvä olla jarrusukat tai uintikengät.
- * Saunaan mennään uinnin jälkeen ilman uima-asua.
- * Uidaan vain oman vuoron ajan terapia-altaassa. Muihin altaisiin ei saa mennä. Oman vuoron jälkeen siirrytään pesu- ja pukeutumistiloihin.
- * Ensimmäisellä kerralla älä hätäile veteen tulemisen kanssa, vaan anna vauvalle aikaa tottua kohisevaan ääneen ja isoon tilaan.
- * Huoltajien kannattaa mahdollisuuksien mukaan vuorotella: esim. äiti voi ottaa vauvan ensin, laittaa hänet uimapukuun (lahkeellinen uimapuku tai uintivaippa) ja käärii pyyhkeeseen, niin isä peseytyy sillä aikaa, jonka jälkeen äiti antaa vauvan altaalla isälle ja käy sitten itse peseytymässä. Sama pois lähtiessä.
- * Toimi vedessä rauhallisesti ja tee niitä asioita, mitkä ovat sinulle luonnollisia. Jos jokin tilanne aiheuttaa epävarmuutta puhu siitä.

Toivotamme viihtyisiä hetkiä uinnin parissa koko perheelle!