



## VAUVAUINTI

Kaikki Uimaseura Aquila ry:n vauva- ja perheuinnin ohjaajat ovat suorittaneet Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) vauva- ja perheuinnin ohjaajakoulutuksen. Uimaseura Aquila ry:llä on kurssitoiminnan kattava ryhmätapaturmavakuutus.

Uimaseura Aquila ry / Karhulan uimahalli on saanut Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) myöntämän "Turvallinen vauva- ja perheuinti" -diplomin 2021–2022.

Vauvauinnin aikana allasveden lämpötila on vähintään +32°C ja veden laatu täyttää vauvauintiin asetetut viranomaisvaatimukset.

### HUOM!

Vauvauintiin liittyvät kysymykset ainoastaan sähköpostitse osoitteeseen [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi). Näin varmistat mahdollisimman nopean vastauksen.

**Tutustu huolellisesti alla oleviin ohjeisiin.**

## MITÄ VAUVAUINTI ON?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien monipuolinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. **Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla.**

Vauvauintia valvoo **koulutettu ohjaaja**.

Vauvauinnissa **lapsi ei opi itsenäisesti uimaan**, vaan **nauttimaan vedestä ympäristönä, leikkimään vedessä** ja **sukeltamaan vanhempien avustuksella**.

Sukellusten harjoittelussa hyödynnetään lapsen **sukellusrefleksiä**, joka on luonnollinen suojarahktiio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin. Refleksiä hyödyntämällä lapsi oppii pidättämään aktiivista hengitystä veteen joutuessaan **jo ennen refleksin normaalia häviämistä**. Sukellusten määrä sekä kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja niitä valvotaan ohjaajan toimesta. Näin vältetään liika veden juominen sekä yllirasittuminen.



Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus sekä koulutetun ohjaajan läsnäolo. **Viime kädessä vastuu on vanhemmilla.**

## KENELLE VAUVAUINTI SOPII?

Vauvauinnin voi aloittaa lapsen ollessa **vähintään 3 kuukautta vanha** ja **vähintään 5 kg** painava – turvallisuussyistä. **Yläikärajaa** vauvauinnin aloittamiselle **ei ole**.

## OHJEET VAUVAUINTIIN

### VALMISTAUTUMINEN KOTONA

- Keskustele vauvauinnista neuvolassa sekä lääkärintarkastuksen yhteydessä
- Jos itse pelkää vettä, yritä totuttautua veteen: pelko saattaa heijastua lapseen
- Totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan

### KOTIKYLPEMISEN OHJEITA

- Molempien vanhempien kannattaa osallistua kylvettämiseen
- Kylvetä lasta samaan kellonaikaan, kun oma uintiaikanne on
- Väsynyttä tai nälkäistä lasta ei kylvetetä
- Laita paljon vettä ammeeseen
- Veden lämpötila lasketaan asteittain 37°C:sta lähelle 32°:tta
- Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä
- Kylvetä selällään, pidä koko vartalo vedessä
- Vaihda vauvan asentoa usein, kaikissa asennoissa pidä koko vartalo vedessä (myös korvat veden alla)

### VALMISTAUTUMINEN UINTIKERTAAN

- Varaa riittävästi aikaa
- Huolehdi, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) ovat tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä juuri ennen uintia, jotta pulauttelu vähenee.
- Lasta kannattaa kuljettaa turvakaukalossa allas- ja pesutiloissa. **Kaukalon vyöt tulee olla kiinni!**
- Peseydy huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin
- Ota korut pois. Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni tai käytä uimalakkia
- Ota altaalle mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on lämmin olla
- Käytä vauvalla uima-asua uinnin aikana
- **Muista uimavaippa!**
- Liiku allas- ja pesutiloissa varovasti kaatumisen välttämiseksi



- Käy saunassa vasta uinnin jälkeen. Vauvan pään tulee olla märkä saunaan mentäessä. 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, että katse- ja ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä säilyy. Samalla hänelle puhutaan rauhallisesti ja keskitytään veteen kastautuen lopulta olkapäitä myöden. Palelua ja jännittyneisyyttä voi poistaa hieromalla vauvan vartaloa. Kastautumisen jälkeen on hyvä pysytellä vedessä ja liikkua mahdollisimman paljon.

Kun vauva on tottunut perusotteisiin, voi häntä käsitellä jo vähän reippaammin ja lisätä vauhtia leikkeihin. Uinti on kuitenkin lapselle kovaa työtä ja aina välillä on pysähdyttävä lepäämään. Jokainen uintikerta tulisi päättää lapselle mieluisaan kokemukseen.

## ILMOITTAUTUMINEN

Vauvauintiin ilmoittautuminen tapahtuu Uimaseura Aquilan MyClub -palvelun kautta, osoitteessa:

<https://uimaseura-aquila.myclub.fi/flow/events/public>

Pystyt rekisteröityä MyClub -palveluun vasta ilmoittautumisten avautumisen jälkeen.

**Muistathan, että vauvauinnin koko- ja ikävaatimukset ovat ehdottomat.**

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro lisätiedoissa mahdolliset oppimiseen vaikuttavat tekijät sekä terveyteen liittyvät seikat, jotka ohjaajan tulisi tietää.

**HUOM.** Lisää oma puhelinnumerosi "puhelinnumero" -kohtaan. Näin varmistamme nopean tiedonsaannin äkillisissä tilanteissa, kuten peruuntumisissa.

**Tarkemmat ohjeet MyClub -ilmoittautumiseen löydät erillisestä tiedostosta.**

## MAKSAMINEN

Vauvauinnin kurssihinnan maksu suoritetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

**HUOM. Mikäli maksua ei makseta yhden tunnin sisällä ilmoittautumisesta vauvauintipaikka ei ole varattu, vaan vapautuu seuraavalle.**

[www.uimaseura-aquila.fi](http://www.uimaseura-aquila.fi)  
[www.facebook.com/UimaseuraAquila](https://www.facebook.com/UimaseuraAquila)

Puistotie 9-11  
48100 Kotka  
Y-tunnus 2631057-6



## PERUUTUSEHDOT

Voit peruuttaa vauvauinnin viikkoa ennen kurssin alkua (7 vrk). Kurssihinta palautetaan tällöin vähennettynä 5 euron kulumaksulla.

Vauvauintia ei voi peruuttaa alle viikkoa (7vrk) ennen kurssin alkua. Peruuttamaton vauvauinti laskutetaan kokonaan.

Jos opetuskerta peruuntuu tai vauvauinti keskeytyy kokonaan sairauden tai loukkaantumisen takia, hyvitetään käyttämättä jääneet opetuskerrat **lääkärintodistusta vastaan**.

**Uimaseura Aquila ry hyvittää vain ne opetuskerrat, jotka lääkärintodistuksen ajallinen kesto kattaa. Peruuntunutta tai keskeytynyttä vauvauintia ei voi siirtää toiseen ajankohtaan.**

Peruutukset vain sähköpostilla [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi)

### KOKO VAUVAUINNIN PERUUNTUMINEN

Jos vauvauintia ei syystä tai toisesta järjestetä, ilmoittautuneille tiedotetaan peruuntumisesta sähköpostitse ennen vauvauinnin alkamispäivää. Ilmoittautuneille palautetaan täysi kurssihinta.

**Lisätietoja sähköpostilla [uimakoulut@uimaseura-aquila.fi](mailto:uimakoulut@uimaseura-aquila.fi)**