



TERVETULOA VAUVA- JA PERHEUINTIIN!



CETUS ESPOO RY
ESPOONLAHDENKUJA 4, 02320 ESPOO

PUH: 010 526 4540
MA KLO 12–14
KE JA PE KLO 9–11

www.cetus.fi
vauvauinti@cetus.fi

Järjestämme vauva-, sisarus- ja perheuintia alla olevissa uimahalleissa:

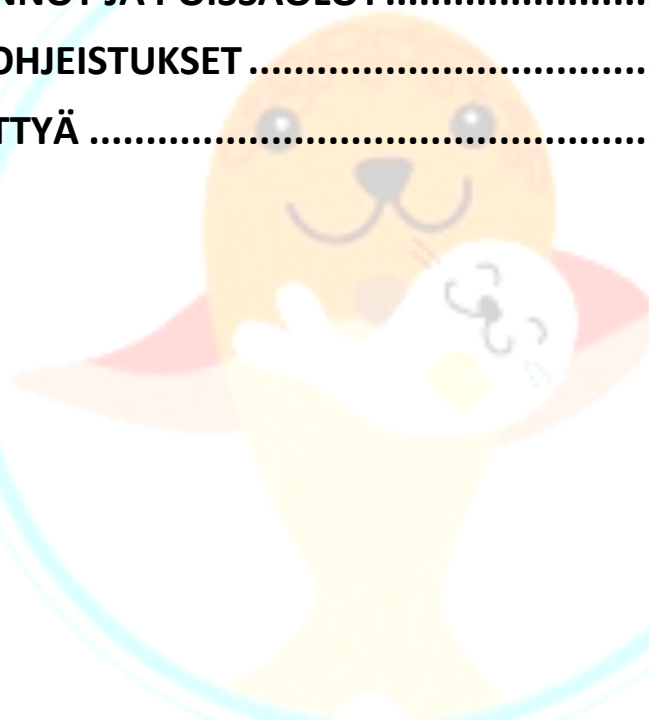
KESKI-ESPOON UIMAHALLI
KAIVOMESTARINNIITTY 2, 02770 ESPOO

LEPPÄVAARAN UIMAHALLI
VERÄJÄPELLONKATU 15, 02650 ESPOO

MATINKYLÄN UIMAHALLI
TYNNYRITIE 6, 02230 ESPOO

Sisällys

1. MITÄ VAUVAUINTI ON?	3
2. ENNEN VAUVAUINNIN ALOITTAMISTA.....	4
3. ENSIMMÄISET UINTIKERRAT	5
4. VAUVAUINNIN HAASTEET	6
5. MUISTATHAN ETTÄ... ..	7
6. MAKSUSÄÄNNÖT JA POISSAOLOT	8
7. UIMAHALLIOHJEISTUKSET	9
8. USEIN KYSYTTYÄ	10





1. MITÄ VAUVAUINTI ON?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma, monipuolinen liikunnallinen leikkihetki lämmitetyssä vedessä. Ihanteellisin vauvauinnin aloittamiskä on n. 3–5 kuukautta. Silloin lapsen valveillaoloaika on tarpeeksi pitkä ja hän jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä 32 asteisessa vedessä.

Vauvauinti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää pyrittäessä kehittämään lapsesta veden ystävä.

Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan tavoitteena on oppia leikkimään ja sukeltamaan vedessä vanhempien valvonnassa ja avustamana. Vauvauinnissa hyödynnetään sukellusrefleksiä, joka on alle 8 kk:n iässä lapsella esiintyvä suojareaktio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin. Tätä hyödyntäen saadaan lapsi oppimaan aktiivinen hengityksen pidättäminen veteen joutuessa jo ennen refleksin normaalia häviämistä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja valvotaan ohjaajan toimesta. Tällä tavalla vältetään liika veden juominen ja lapsen yllirasittuminen.

Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolon. Maassamme Suomen uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ja Samfundet Folkhälsan vastaavat ohjaajien koulutuksesta.

Taustayhteisöjen mukanaolo on tärkeää siksi, että toiminta pysyy asiantuntijoiden valvonnassa. Viime kädessä vastuu vauvasta on kuitenkin vanhemmilla itsellään ja heidän merkityksensä lapsen tosiasiallisina ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET

- On perheen yhteinen iloinen leikkihetki
- Luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä
- Terveellinen, säännölliseen liikuntaan johtava harrastus
- Saa lapsen nauttimaan vedessä olosta ja tekee hänestä veden ystävän
- Edesauttaa (myöhempiä) uimataidon oppimista
- Tukee vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan
- Lisää vesiturvallisuutta



2. ENNEN VAUVAUINNIN ALOITTAMISTA

- Keskustele vauvauinnista neuvolassa ja lääkärintarkastuksen yhteydessä
- Kolmekuukautisrokotus tulee olla otettuna ennen uinnin aloittamista
- Jos itse pelkää vettä, koeta voittaa vedenpelko, sillä se heijastuu lapseen
- Totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan
- On hyvä, että lapsi tottuu ääniin

KOTIKYLPEMISEN OHJEITA

- Molempien vanhempien kannattaa osallistua lapsen kylvettämiseen kotona
- Väsynyttä ja nälkäistä lasta ei kylvetetä
- Laita paljon vettä ammeeseen
- Veden lämpötila lasketaan asteittain 37:stä 32:een asteeseen
- Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä
- Kylvetä selällään, vatsallaan ja kyljellään
- Vaihda vauvan asentoja usein, pidä koko vartalo vedessä kaikissa asennoissa (myös korvat veden alla)

VALMISTAUTUMINEN UINTIIN

- Varaa riittävästi aikaa, kun tulette ohjatulle uintikerralle.
- Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) ovat tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä lasta juuri ennen uintia. Ruokailusta tulisi olla aikaa n. 1,5 tuntia, jotta pulauttelu ja ulostamisriski vähenisivät.
- Lasta voi kuljettaa turvakaukalossa.
- Ota altaalle mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä ja lämmin olla.
- Peseydy huolellisesti ilman uima-asua päästä varpaisiin. HUOM! Myös huolellinen alapesu. Poista meikit ja ota korut pois: sormukset, lävistykset, kaulakorut yms. Ne keräävät likaa. Sido pitkät hiukset pesun jälkeen kiinni ja/tai käytä uimalakkia.
- Vauvalla tulee olla uima-asu, joka tiivis lahkeiden ja vyötärön kohdalta. Uintivaipan käyttö ei ole pakollista.
- Liiku peseytymistiloissa ja altaalla rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi.
- Altaaseen saa mennä vasta kun ohjaaja on saapunut paikalle ja antanut luvan siirtyä altaaseen.
- Allastiloista tulee poistua ohjauksen päätyttyä.
- Saunaan mennään vasta uinnin jälkeen.

3. ENSIMMÄISET UINTIKERRAT

Ensimmäisillä uintikerroilla vauvaa totutetaan allas- ja halliympäristöön, veteen ja sen ominaisuuksiin sekä harjoitellaan otteita. Veteen mentäessä lasta pidetään hellästi sylissä siten, että katse- ja ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä säilyy. Samalla hänelle puhutaan rauhallisesti ja kyykistytään veteen kastautuen lopulta olkapäitä myöten. Palelua ja jännittyneisyyttä voi poistaa hieromalla vauvan vartaloa ja raajoja. Kastautumisen jälkeen onkin hyvä pysytellä vedessä ja liikkua altaassa mahdollisimman paljon.

Pystyasennossa on tärkeää, ettei lasta puristeta ja se, että lapsi on riittävän syvällä vedessä. Selin-asennossa kellutaan korvat vedessä aikuisen toisen käden tukiessa takaraivosta ja toisen pepusta. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat selin-asentoon tottumista.

Vatsallaan on mahdollista tehdä ensimmäiset "uintiretketkin". Silloin vauva tottuu eteenpäin menoon ja liikuttelee itsekin raajojaan aktiivisemmin. Mikäli pienemmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi kämmenillä tukea leuan alta. Vatsa-asennossa suoritetaan myös kasvojen kastelu: ensiksi märällä kädellä ylhäältä alaspäin pyyhkien, sitten pikkuhiljaa veden määrää lisäten kuitenkin siten, että vesivirta valuu aina otsalta alaspäin.

Ensimmäisten uintikertojen aikana harjoitellaan eri otteita ja sitä, kuinka lasta kannatellaan kevyesti mahdollisimman pienellä tuella ja niin syvällä vedessä kuin mahdollista. Pysty-, selin- ja vatsa-asentoja vaihdellaan jatkuvasti keksien samalla erilaisia leikkejä ja liikkuen eri puolilla allasta. Kun vauva on tottunut perusotteisiin, voi häntä käsitellä jo vähän reippaammin ja lisätä vauhtia leikkeihin. Uinti on lapselle kovaa työtä ja aina välillä on pysähdyttävä lepäämään. Jokainen uintikerta tulisi päättää lapselle mieluisaan kokemukseen.





4. VAUVAUINNIN HAASTEET

Jos vauvalla on ”huono päivä” eikä mikään ota onnistuakseen, olisi parasta jättää uinnit kesken siltä erää ja yrittää uudestaan seuraavalla kerralla. Jos vauva suuttuu, älä anna hänen huutaa äänekkäästi pitkään, sillä se tarttuu helposti toisiin. Vauvauinnin ”murrosaikana” (6-9kk) pitäisi huonoinakin päivinä yrittää tulla mukaan, vaikka vain oleilemaan vedessä. Tässä iässä vierastaminen tuo suurimmat ongelmat, eikä kotiin jääminen auta lasta sopeutumaan ryhmään.

YLIREAKTIO SUKELLUKSEN YHTEYDESSÄ

Noin yhdellä lapsella tuhannesta esiintyy ns. ylireaktio eli hengityksen pidätys kestää sukelluksen päättymisen jälkeen. Tämä on lapselle epämiellyttävä mutta, täysin vaaraton tapahtuma. Ylireaktio väistyy lapsen kasvaessa ja sukellusrefleksin voimakkuus testataan aina ennen sukellusharjoitusten aloittamista. Mikäli lapsella esiintyy normaalia pidempi hengityksen pidätys, siirretään sukellusten aloitusikää ja jatketaan kannutuksia.

KAKKA- JA PISSAVAHINGOT

Vauvan mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdotonta seurata ja välttää, mutta tämä ei aiheuta infektiovaraa, koska vauvan pissa on puhdasta. Uloste sen sijaan sisältää bakteereja ja ulostevahinko lopettaa kaikki uinnit kyseisestä altaasta, yleensä koko loppupäiväksi. Nämä vahingot ovat kuitenkin onneksi harvinaisia.

KORVATULEHDUS

Korvatulehdus on yleinen ja erittäin kivulias lastentauti. Vesi ei sinällään aiheuta korvatulehdusta vaan vaaditaan virus tai bakteeri tulehduksen aloittajaksi. Korvatulehduksen estämiseksi ei nuhaisena tulla uimaan ja nuhainen lapsi nukutetaan lievässä kohoasennossa. Jos korvatulehdus on todettu, ei uimaan tulla ennen kuin jälkitarkastus on tehty ja korva todettu varmasti terveeksi.

VEDEN NIELEMINEEN

Sukelluksissa, kelluessa sekä muissa tilanteissa, joissa hänen päänsä käy veden alla saattaa hän juoda vettä. Pieni vesimäärä ei ole vaarallinen, mutta suuret vesimäärät kuormittavat lapsen verenkiertoa ja aiheuttavat nestetasapainohäiriöitä. Tämä edellyttää yli 6%:n painonnousun ja tällaisia vesimääriä lapsi pystyy nielemään vain, jos häntä sukellutetaan liikaa tai käännetään selälleen heti sukellusten jälkeen.

INFEKTIOT JA HAAVAT

Kuume, avoimet ja/tai märkivät haavat, erilaiset infektiot, esim. silmä- ja kynsivallien tulehdukset sekä tulehtuneet ihottumat ja muut erittävät ihon infektiot ja tulehdukset ovat myös esteenä vauvauintiin osallistumiseen. Uinti aloitetaan vasta kun kaikki sairauden oireet ovat kadonneet. Tämä koskee myös vanhempia.



5. MUISTATHAN ETTÄ...

Tässä muutama tärkeä asia, jotka kannattaa pitää mielessä ennen jokaista yksittäistä uintikertaa. Näin turvaamme mukavan uintikokemuksen kaikille.

PIDETÄÄN ALLASVESI PUHTAANA

Aikuisten henkilökohtainen hygienia vaikuttaa veden puhtauteen. Pienet vauvat ovat puhtaita (alle 7kk) ja ennen uintia heiltä pestään vain vaippa-alue. Mahdolliset bakteerit kulkeutuvat altaalle erityisesti aikuisten mukana, tästä syystä:

- Peseydy huolellisesti ilman uima-asua päästä varpasiin. Huuhtelee huolella myös hiustyvi, jotta hiuspohjasta erittyvä rasva, hilse ja katkenneet hiukset eivät kulkeudu allasveteen. Pitkät hiukset tulee sitoa kiinni.
- Käytä uimalakkia, jos et halua kastella hiuksia.
- Erityisen huolellinen alapesu tulee tehdä ennen altaaseen tuloa.
- Kellot ja kaikki korut jätetään allasalueen ulkopuolelle. Näin aikuisen kuollut ihosolukko ei liukene altaaseen koruista tai kelloista.
- Uimaan tullaan ainoastaan uima-asussa. Vaikka Espoon kaupunki sallii uimashortsien käytön, suosittelemme hygieniasyistä, että kaikki tulevat uimaan uimapukukankaasta tehdyssä uima-asussa. Urheilushortsit ovat edelleen ehdottomasti kiellettyjä.
- Ennen uintia pese pois huolellisesti kaikki meikit, vartalovoiteet sekä kemikaalit (hajuvedet, deodorantit, hiuslakat yms.).
- Saunaan mennään vasta uinnin jälkeen, muutoin hikoilu jatkuu vedessä. Huomioithan että vauvan ollessa mukana saunassa, löylyä ei tule heittää.
- Alkoholien vaikutuksen alaisena tai krapulassa ei tulla uimaan.

UIMAAN TULLAAN VAIN TERVEENÄ

Jokainen uimari omalta osaltaan pystyy vaikuttamaan infektioiden leviämiseen altaassa: vauva- ja perheintiin osallistutaan vain terveenä. Tämä koskee sekä lapsia että aikuisia!

Uima-allasveden vaikutus lapsen ihoon on yksilöllinen. Normaalisti lapsen peseytymistä ei tarvitse rajoittaa. Mikäli iho tuntuu kuivalta, kannattaa se rasvata välittömästi pyyhekuivauksen jälkeen perusvoiteella. Jos lapsella (tai aikuisella) on märkiviä tai vuotavia ihosairauksia, ei tulla uimaan. Älä laita rasvaa tai muita voiteita ennen uintia.



6. MAKSUSÄÄNNÖT JA POISSAOLOKÄYTÄNNÖT

Ilmoittauduttuasi vauva-, sisarus- tai perheuintiin sitoudut koko uintikaudeksi. Vauva- ja perheuinti maksaa 19,50 euroa/kerta, uintimaksuun sisältyy kaksi aikuista ja yksi lapsi. Mikäli perheuintiin osallistuu kaksi lasta, hinta on 23,50 euroa/kerta. Sisarusuinti maksaa 23,50 euroa/kerta, uintimaksuun sisältyy kaksi aikuista ja alle 7-vuotiaat perheeseen kuuluvat lapset. Hinta sisältää: opetuksen, perheen sisäänpääsymaksun uimahallille ja tapaturmavakuutuksen lapsille. Ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan ensimmäiset neljä uintikertaa, 78€ tai 94€. Lasku uinneista lähetetään sähköpostitse kuukausittain. Yksittäisiä uintikertoja ei ole mahdollista ostaa.

POISSAOLOJEN KORVAUSKÄYTÄNTÖ

Yksittäinen poissaolo (1-3 krt) ei vaikuta uintipaikan normaalilaskutukseen, eikä niitä voi korvata muissa ryhmissä. Pidempiaikaisista (vähintään kalenterikuukausi) poissaoloista on mahdollista saada hyvitys laskutuksessa VAIN jos poissaolosta on terveydenhoitajan tai lääkärin todistus. Poissaoloja voi olla enintään kuusi peräkkäin. Tämän jälkeen laskutus jatkuu normaalisti.

- Huomaathan, että todistuksesta tulee ilmetä aikaväli, jolloin olitte sairauden takia estyneitä tulemaan uinteihin. Todistukset voi lähettää sähköisesti vauvauinti@cetus.fi tai kirjeenä Cetusken toimistolle: Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo.

HUOM! Hyvitys huomioidaan seuraavassa laskutuksessa, ellei muuta ole sovittu toimiston kanssa. Asiakas ei saa omatoimisesti muokata laskutettavaa summaa.

ALOITUKSEN SIIRTÄMINEN

Uintipaikkaa on mahdollista pitää itselleen varattuna aloituksen yhteydessä maksimissaan kuukauden ajan maksutta. Tämän jälkeen laskutus jatkuu normaalisti. Aloituksen siirrosta tulee ilmoittaa kurssille ilmoittautumisen yhteydessä, sähköpostitse vauvauinti@cetus.fi. Jälkikäteen ilmoitettuja aloitusta koskevia poissaoloja ei huomioida laskutuksessa.

UINTIPAIKAN IRTISANOMINEN

Uinnin lopettamisesta tulee ilmoittaa Cetusken toimistolle sähköpostitse vauvauinti@cetus.fi viimeistään NELJÄ VIIKKOA ennen varsinaista lopettamista. Irtisanoutumisaika käynnistyy aikaisintaan ilmoituspäivästä.



SOPIMUSEHDOT

Kurssin järjestäjästä (Cetus) johtumattomasta syystä tapahtuva ohjaustunnin peruuntuminen ei oikeuta osallistumismaksun palauttamiseen asiakkaalle eikä korvaavien ohjaustuntien järjestämiseen. Ennalta arvaamaton tapahtuma voi olla esim. oksennus- tai kakkavahinko altaalla, joka estää altaan käytön asiakailta ja kurssilaisilta kyseisenä ajankohtana. Muut sopimusehdot löydät [täältä](#).

7. UIMAHALLIOHJEISTUKSET

- Tulkaa hallille n. 15–20 min ennen uintiryhmänne alkua. Jos tulet autolla, muista parkkikiekkko.
- Uintiajan pituus on n. 30 minuuttia.
- Vanhemmat vastaavat lapsistaan pukuhuone- ja pesutiloissa sekä altaassa.
- Allastiloista tulee poistua ohjauksen päätyttyä.

KESKI-ESPOON UIMAHALLI

- Saat uintirannekkeen uimahallin kassalta.
- Miehet käyttävät yleistä pukuhuonetta.
- Naiset voivat käyttää Ryhmätiloja 1 ja 2, tai yleistä pukuhuonetta.
- Avaa ryhmätilan ovi varovasti, ryhmätilat ovat melko ahtaat ja joku voi seistä oven takana.
- Terapia-allas löytyy oikealla puoleltasi tultaessa ulos yleisestä pukuhuoneesta. Allas sijaitsee verhon takana ja sisäänkäynti altaalle verhon vasemmanpuoleista ovea käyttäen. Ryhmäpukuhuoneesta käynti on suoraan terapia-altaalle.

LEPPÄVAARAN UIMAHALLI

- Saat uintirannekkeen uimahallin kassalta.
- Yleiset pukutilat ovat perheenne käytössä.
- Kassan vierestä olevista porteista on kulku maauimalan pukuhuoneisiin. Käytä kassoja vastapäätä olevia kulkuportteja, nämä johtavat hallin sisäaltaiden pukuhuoneisiin. Pukuhuoneet sijaitsevat toisessa kerroksessa.
- Terapia-allas sijaitsee valvojakopin ja hyppyaltaan välissä.



MATINKYLÄN UIMAHALLI

- Saat uintirannekkeen uimahallin kassalta.
- Miehet käyttävät yleistä pukuhuonetta.
- Naiset voivat käyttää yleistä pukuhuonetta tai ryhmäpukuhuoneita, jotka on merkitty erillisillä varattukylteillä.
- Terapia-allas sijaitsee miesten pukuhuoneen sekä ryhmäpukuhuoneiden edessä. Naisten pukuhuoneesta katsottuna terapia-allas sijaitsee vasemmalla.

8. USEIN KYSYTTYÄ

JOS TOINEN VANHEMMISTA EI PÄÄSE OSALLISTUMAAN UINTIKERRALLE, VOIKO JOKU MUU AIKUINEN TULLA YKSITTÄISELLE KERRALLE MUKAAN?

Kyllä voi tulla. Tästä ei tarvitse ilmoittaa toimistolle erikseen. Altaaseen ei saa tulla vierailevia lapsia, aikuisia enintään kaksi perhettä kohden.

VOIKO KOULUIKÄISET SISARUKSET OSALLISTUA VAUVA- JA PERHEUINTIIN?

Vauvauintiin voi osallistua ainoastaan vauva (3kk-1,5v) yhdessä hänen vanhempiansa kanssa.

Perheuintiin voivat osallistua perheen alle kouluikäiset sisarukset. Cetusken toimiston kanssa tulee sopia kouluikäisten sisaruksien ottamisesta mukaan uinteihin. Ohjaus on suunniteltu ryhmän ikäluokalle (3kk-3v) sopivaksi, jolloin isommat uimarit eivät välttämättä saa uintitasolleen vastaavaa uinninopetusta. Kouluikäisiltä uimareilta odotamme hyvää käyttäytymistä altaalla, sillä kokoero esim. 7-vuotiaan ja 1-vuotiaan välillä on suuri. Ohjaajalla on oikeus poistaa turvallisuussyistä huonosti käyttäytyvä lapsi altaasta.

MITEN VAUVAT PIDÄTTÄVÄT HENGITYSTÄ?

Kaikilla vauvoilla on syntyessään sukellusrefleksi, joka sulkee hengitystiet silloin, kun vauva on veden alla. Sukellusrefleksi häviää noin kahdeksan kuukauden iässä. Vauvauinti aloitetaan yleensä alle kuuden kuukauden ikäisenä, ja siinä käytetään hyväksi juuri tätä sukellusrefleksiä. Vauva opetetaan pidättämään hengitystä veden alla ennen kuin refleksi häviää. Refleksi laukeaa, kun lapsen takanieluun tulee n.5ml vettä. Sukeltaminen ei kuitenkaan ole vauvauinnin päätarkoitus, vaan sitä harjoitellaan vain sen verran, että vauva oppii pitämään hengitystiensä suljettuna joutuessaan veden alle.



MILLAINEN UINTIASU LAPSELLA TULISI OLLA? TULSIKO LAPSEN KÄYTTÄÄ UINTIVAIPPAA?

Suosittellemme lapselle käytettäväksi kokovartalouimapukua, koska silloin lapsesta saa paremman otteen vedessä (liukas iho). Useimmat isot tavaratalot ja urheiluliikkeet myyvät lapsille suunnattuja uimapukuja/ -housuja. Uimapuvun tulee olla lahkeiden ja vyötärön kohdalla tiiviit, etteivät mahdolliset vahingot leviäisi altaaseen.

Uintivaipan käyttäminen ei ole pakollista. Kuiva vaippa kelluttaa peräpäätä ja märkä vaippa upottaa. Lisäksi tutkimusten mukaan uintivaippa ei sido eritteitä niin, että sillä olisi merkitystä.

VOIKO UINTEIHIN OSALLISTUA, JOS LAPSELLA TAI VANHEMMALLA ON ERITYISTARPEITA?

Mikäli lapsella on erityistarpeita tai hän on keskonen, tulee hoitavan lääkärin antaa kirjallinen lupa osallistua vauvauintiin. Ohjaajan on myös hyvä tietää, jos vanhemmilla on jokin sairaus tai on jotain muuta, esim. heikko kuulo.

PITÄÄKÖ VAUVAUINTIIN OSALLISTUESSA OSATA JO JOTAIN MENETELMIÄ? AIKUISEN TAI VAUVAN?

Ei tarvitse. Opetamme sekä vauvaa että vanhempia toimimaan vedessä niin, että vauvasta tulee veden ystävä. Lisäksi ohjaamme perhettä niin, että vauvauinnista tulee koko perheen yhteinen mukava leikkihetki.

OMAT MUISTIINPANOT