

Info Heseva



Uintiin valmistautuminen

Kotona vauvaintia varten voi kylpyveden lämpötilaa laskea pikkuhiljaa lähelle 35 astetta, jotta allasvesi (32 astetta) ei tuntuisi liian viileältä. Selällä kylvetettäessä voi vauvan asettaa niin, että korvat ovat vedenpinnan alapuolella. Tällöin vauva rentoutuu ja tottuu samalla vedenalaisiin ääniin.

Pesut

Ennen altaaseen tuloa on tärkeää, että **jokainen aikuinen peseytyy ilman uimapukua** pesunestettä käyttäen (**erittäin huolella** alapesu, kainalot ja jalkapohjat!). Pitkät **hiukset** sidotaan kiinni niin, etteivät ne kastu allasveteen, mikäli hiuksia ei ole kasteltu. **Korut** otetaan **pois**, koska koruissa on paljon bakteereja, jotka liukenevat allasveteen. Jätä korut mielellään kotiin!!



Myös isommat sisarukset peseytyvät ennen altaaseen tuloa ja heidän hiuksensa tulee kastella pesutilan puolella.



Vauvan pesu kannattaa ensimmäisillä kerroilla ennen altaaseen tuloa jättää väliin. Suihkussa käynti otetaan tavaksi siinä vaiheessa kun uinti on tuttua puuhaa. Mikäli vauva on kakannut, pesethän pepun aina vessan puolella. Vanhempien pesujen ajaksi voit laskea vauvan pyyheliinaan kääriästyneen auton turvaistuimeen jos se on mukana. Muistathan laittaa turvavyöt kiinni. Turvaistuimen voit suojata muovitetulla froteella. Jos käytät omaa turvaistuinta, nosta se altaan reunalle uinnin ajaksi, jotta puku- ja pesutiloissa olisi väljempää. Pesutiloissa on myös alustoja, joihin voit laittaa vauvan selälleen / mahalleen omien pesujesi ajaksi. Saunat ovat käytössä vasta

uinnin jälkeen, jotta jälkihikoilua altaaseen ei tapahtuisi eikä altaan vesi tuntuisi vauvasta viileältä. Varaa pefletti saunomista varten.

Vauvojen syöttäminen

Syötä vauva hyvissä ajoin ennen uintia. Syötöstä pitäisi olla kulunut vähintään puolitoista tuntia kakkavahinkojen riskin minimoimiseksi.

Vauvojen uimapuvut

Uimapuvut ovat vauvoilla kakkavahinkojen varalta, joten tavalliset uimapuvut tai uimahousut eivät sovi vauvainti-uikkareiksi.

Vauvan uimapuvun tulee olla erityisesti vauvaintia varten suunniteltu vaippauimapuku, jossa on sisäänrakennettu vaippa-osa (iPlay, ks. www.vauvainti.fi -> uimapuvut).



Pikkupöksyt ja bodyt eivät ole uima-asuja. Vaippauikkarin nimellä myydään kaupoissa myös uikkareita, joissa on muovitettu froteesisäosa. Nämä eivät kuitenkaan ole uinneissamme sallittuja, koska ne eivät kokemustemme mukaan estä vahinkoja riittävän tehokkaasti. Kertakäyttöisiä uintivaippoja voi myös käyttää mm. Pampers, Libero.

Vaippauimapuvun voit hankkia meiltä. Hinta on 15-30 euroa ja puvun voi ostaa ennen uinnin alkua. Vaippauimapukuja on aina saatavilla. Uimapuvut maksetaan käteisellä.

Sisarusten uimapuvut

Kaikilla alle 2-vuotiailla on oltava altaassa vaippauimapuku kuten vauvoillakin. Myös yli 2-vuotiaiden sisarusten on käytettävä vaippauimapukua, jolleivät vanhemmat

Info Heseva



ole 100%:n varmoja siitä, että lapsi osaa kertoa ajoissa jos hänellä on hätä. Uimapuvun on joka tapauksessa oltava napakka lahkeen kohdalta. Käytä **isommat lapset potalla/pöntöllä ennen altaaseen tuloa.**

Oma uintivuoro

Yleisen viihtyvyyden vuoksi altaaseen voi tulla vasta kun oma uintivuoro alkaa. Voit tarkistaa Online-järjestelmästä oman uintiaikasi. Mikäli olet ajoissa altaan reunalla odottamassa oman uinnin alkua, kiedo vauva pyyhkeeseen. Altaassa voi olla lapsen (sisarusuinnissa lasten) lisäksi enintään kaksi aikuista.

Ensimmäisellä uintikerralla totutellaan veteen ja haetaan rauhassa uintiotteita. Tällöin vauvalle saattaa riittää 20-25 min. uinti. Jo muutaman uintikerran jälkeen useimmat vauvat jaksavat polskutella puoli tuntia. Uinnin jälkeen vauvatkin suihkautetaan ilman uimapukua ja hetken lämmittely saunassa on myös vauvojen kanssa mahdollista, löylyttely vasta yli 1v. kanssa.

Pukutilat

Pukutilat ovat pienemmät kuin tavallisessa uimahallissa.

Lastenvaunut ja kengät

Lastenvaunujen säilytyspaikka löytyy heti kenkäparkin vierestä. Vaunuja ei tuoda aulatiloihin.

Kengät jätetään eteiseen naulakon alle tai viereen, jotta tilat pysyisivät kaikille käyttäjille siisteinä ja isompia vauvoja voisi laittaa konttaamaan / istumaan lattialle.

Vauvanhoitotila

Pukuhuoneiden välissä on vauvanhoitotila. Tilassa on hoitopöydät ja tuoleja ja siellä kannattaa vaihtaa vauvalle uimapuku. Toisen vanhemmista vaihtaessa vauvalle uimapukua, toinen vanhemmista voi rauhassa käydä pesulla ja sen jälkeen ottaa vauvan vastaan uimapuvussa. Aulassa tuoleja ja siellä on vähempää syöttää vauva. Aulatilassa on myös mikroaaltouuni.

Korvausjärjestelmä

Järjestämme kuukautta kohden neljä uintikertaa. Oman uintivuoron voi peruuttaa Online-järjestelmässämme ja korvata tietyin ehdoin toisessa ryhmässä. Tarkemmat ohjeet peruutuksista ja korvausvuoroista löytyvät nettisivuiltamme www.vauvaiinti.fi/korvaussysteemi. Rahallisia palautuksia emme tee, koska kuukausimaksu säilyttää vauvan uintipaikan kyseisen kuukauden ajan.

Uintia voi jatkaa vauvaiintiryhmässä 12 kuukauden ikään asti ja sisarusuintiryhmässä siihen asti kun vauva täyttää kaksi vuotta.

Jatkoryhmiin tulee ilmoittautua erikseen. **Mikäli lopetatte uinnin, siitä tulee ilmoittaa kuukausi ennen lopettamista.**

Huom. Ulko-ovi avautuu 20 min. ennen ensimmäisen uintiryhmän alkua eli ovi avautuu tiistaina klo 16.55, keskiviikkona klo 16.40, torstaina 16.55, sunnuntaina 9.10.

