

UINTISET



Uintiin valmistautuminen

Kotona vauvauintia varten voi kylpyveden lämpötilaa laskea pikkuhiljaa lähelle 36 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!!

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 kääristynä auton turvaistuimeen jos se on mukana. Pesutiloissa on muutamia istuimia yleiseen käyttöön. Muistathan laittaa turvavyöt kiinni. Turvaistuimen voit suojata muovitetulla froteella. Nosta turvaistuin 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.

Vauvan syöttäminen

Syötä vauva hyvissä ajoin ennen uintia. Syötöstä pitäisi olla kulunut vähintään 1,5 tuntia. Näin pulauttelujen ja kakkavahinkojen riski pienenee.

Vauvojen uimapuvut

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

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

Oma uintivuoro

Yleisen viihtyvyyden vuoksi ja veden liiallisen kuormituksen välttämiseksi altaaseen voi tulla vasta kun oma uintivuoro alkaa. Voit tarkistaa laskusta oman uintiaikasi. Mikäli olet ajoissa altaan reunalla odottamassa oman uinnin alkua, kiedo vauva pyyhkeeseen. Altaassa voi olla lapsen lisäksi enintään kaksi henkilöä.



UINTISET



Aloittajauimarit olemme keränneet Vesikirppu-ryhmiin. 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, siellä kannattaa vaihtaa vauvalle uimapuku. Toisen vanhemmista vaihtaessa vauvalle uimapukua, toinen vanhemmista voi rauhassa käydä pesulla ja sen jälkeen ottaa vauvan vastaan uimapuvussa. Aulassa on tuoleja ja siellä on väljempää 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.vauvauinti.fi/korvaussysteemi. Rahallisia palautuksia emme tee, koska kuukausimaksu säilyttää vauvan uintipaikan kyseisen kuukauden ajan.

Uintia voi jatkaa vauvauintiryhmässä 12 kuukauden ikään asti. [Mikäli lopetatte uinnin ennen yhden vuoden ikää, ilmoittakaa siitä kuukausi ennen lopettamista.](#)

Klo 17.15 Vesikirppuryhmille:

Pukutilat ovat käytössämme klo 17 alkaen. Mikäli olet aikaisemmin paikalla, voit odottaa ylätiloissa, joissa on pöytiä ja tuoleja.

Polskutusterveisin,
Iisa Savtschenko

iisa@vauvauinti.fi

p. 050-588 6334

www.vauvauinti.fi

www.facebook.com/vauvauintikultakalat

