

# 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.

## Vauvojen syöttäminen

Syötä vauva hyvissä ajoin ennen uintia. Syötöstä pitäisi olla kulunut vähintään

puolitoista tuntia kakkavahinkojen riskin minimoimiseksi.

## Vauvojen uimapuvut

Uimapuvut ovat vauvoilla kakkavahin-kojen 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](http://www.vauvauinti.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 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 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.

# UINTISET



Altaassa voi olla lapsen lisäksi enintään kaksi henkilöä.

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. Lukollisia kaappeja on rajallinen määrä. ULKOJALKINEET TULEE JÄTTÄÄ ETEISNAULAKKOON.

## Pysäköinti ja ulko-ovi

Auton voi pysäköidä allastilan takana olevalle sisäpihalle, pysäköintipaikoissa on Wilhelmiinan tunnukset. Muista laittaa parkkilupalappu näkyville. Luvan saa meiltä altaalla (kunnan pysäköintivalvojat valvovat parkki-aluetta). Myös Tilkankadulla on pysäköintipaikkoja, pysäköinti Wilhelmiinan pääsisäänkäynnin eteen autoa ei saa jättää parkkiin. Pääoven ollessa suljettu (n. klo 18.30 jälkeen) käynti sisään on kotiryhmien ovesta (pääovesta oikealle). Ovi aukeaa koodilla **1512**.

## Lastenvaunut

Lastenvaunujen säilytyspaikka on ulko-oven sisäpuolella. Wilhelmiinan henkilökunta on pyytänyt, että vaunuja ei tuoda aulatiloihin, jotta tilat pysyisivät kaikille käyttäjille siisteinä.

## Vauvanhoitotila

Wilhelmiinassa teille on varattu käyttöön erillinen vauvanhoitotila fysioterapian

puolelta. Tilassa on hoitopöydät ja tuoleja imettämistä varten. Ethän vaihda vauvan vaippoja tai riisu tai pue vauvaa kahvion pöydillä!

## 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](http://www.vauvauinti.fi/korvaussysteemi).

Rahallisia palautuksia emme tee, koska kuukausimaksu säilyttää vauvan uintipaikan kyseisen kuukauden ajan.

Uintia voi jatkaa sisarusuintiryhmässä siihen asti kun vauva täyttää vuoden. [Mikäli lopettatte uinnin ennen yhden vuoden ikää, siitä tulee ilmoittaa kuukausi ennen lopettamista.](#)

Polskutusterveisin,  
Iisa Savtschenko

[iisa@vauvauinti.fi](mailto:iisa@vauvauinti.fi)

p. 050-588 6334

[www.vauvauinti.fi](http://www.vauvauinti.fi)

[www.facebook.com/vauvauintikultakalat](https://www.facebook.com/vauvauintikultakalat)

