

Info Heseva



Uintiin valmistautuminen

Kotona vauvauintia 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

Vauvalle on hyvä varata mukaan kaksi pyyheliinaa. 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 kääraistynä auton turvaistuimeen jos se on mukana. Pesutiloissa on muutamia istuimia yleiseen käyttöön. 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 vauvauinti-uikkareiksi.

Vauvan uimapuvun tulee olla erityisesti vauvauintia varten suunniteltu vaippauimapuku, jossa on sisäänrakennettu imukykyinen vaippa-osa kuten i play -uimapuvut, ks.

www.vauvauinti.fi/verkkokauppa. Pikkupöksyt ja bodyt eivät ole uima- asuja.

Vaippauikkarin nimellä myydään kauppoiss **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 kuten esim. Pampers, Libero. Niiden päällä on kuitenkin aina käytettävä tavallista uimapukua, jolla varmistetaan kertakäyttövaipan tiiviys.

Vaippauimapuvun voit hankkia meiltä joko Hesevasta ennen uinnin alkua tai etukäteen verkkokaupastamme osoitteessa www.vauvauinti.fi/verkkokauppa. Hinta on 17-30 euroa. Hesevassa maksutapoina MobilePay ja käteinen.

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

Info Heseva



ajoissa jos hänellä on hätä. Uimapuvun on joka tapauksessa oltava napakka lahkeen kohdalta. Käytä **isommat lapset potalla/pöntöllä ennen altaaseen tuloa.**

Oma uintivuoro

Saavu uintipaikalle ajoissa, n. 15 min. ennen oman uintivuoron alkua. Yleisen viihtyvyyden vuoksi altaaseen voi tulla vasta kun oma uintivuoro alkaa. Voit tarkistaa oman uintiaikasi Online-järjestelmästä (<https://vauvauinti.innogenet.fi>). 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.

Lastenvaunut, kengät ja ulkovaatteet

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

Kengät ja ulkovaatteet jätetään eteisaulakkuun, jotta tilat pysyisivät kaikille käyttäjille siisteinä ja isompia vauvoja voisi laittaa konttaamaan / istumaan lattialle.

Vauvanhoitotila

Pukuhuoneiden välissä on vauvanhoitotila. Tilassa on hoitopöytiä ja tuoleja. 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 väjempää syöttää vauva. Aulatilassa on myös mikroaaltouuni.

Korvausjärjestelmä

Uinteihin saa osallistua vain terveenä (ei nuhassa, flunssassa, vatsataudissa tms.). Sairaana ei myöskään saa tulla altaan reunalle seuraamaan uintia.

Järjestämme kuukautta kohden neljä uintikertaa. Oman uintivuoron voi peruuttaa sairauden tai minkä tahansa muun syyn johdosta 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.

Uintiryhmät

Minikultakalat-ryhmissä aloittavat vauvat siirtyvät Kultakalat-ryhmiin kun uinti alkaa olla tuttua puuhaa, yleensä 1-3 kuukauden uinnin jälkeen. Siirto tehdään keskitetysti eli se ei edellytä teiltä toimenpiteitä. Uintia voi jatkaa Kultakalat-ryhmässä 12 kuukauden ikään asti ja Kuutit-sisaruintiryhmässä siihen asti kun nuorempi lapsi täyttää kaksi vuotta. Meritähdet- ja Sannakot-jatkoryhmiin tulee ilmoittautua erikseen. [Mikäli lopetatte uinnin, siitä tulee ilmoittaa sähköpostilla viimeistä uintikuukautta edeltävän kuun loppuun mennessä.](#)

Huom. Ulko-ovi avautuu 20 min. ennen ensimmäisen uintiryhmän alkua.

