

## Uintiin valmistautuminen

Kotona vauvaintia 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

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 riski 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 imukykyinen vaippa-osa, kuten i play -uimapuvut, ks.**

[www.vauvainti.fi/verkkokauppa/](http://www.vauvainti.fi/verkkokauppa/). 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 kuten esim. Pampers, Libero. Niiden päällä on kuitenkin aina käytettävä tavallista uimapukua, jolla varmistetaan kertakäyttövaipan tiiviys.



Vaippauimapuvun voit tilata meiltä verkko-kaupastamme osoitteessa [www.vauvainti.fi/verkkokauppa](http://www.vauvainti.fi/verkkokauppa). Hinta on 17-30 euroa. Voit valita toimitustavaksi joko postituksen tai noudon Wilhelmiinasta.

## 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.**

# Info Wilhelmiina



## Oma uintivuoro

Saavu uintipaikalle ajoissa, n. 15 min. ennen oman uintivuoron alkua. Yleisen viihtyvyyden vuoksi ja veden liiallisen kuormituksen välttämiseksi altaaseen voi tulla vasta kun oma uintivuoro alkaa. Voit tarkistaa oman uintiaikasi Online-järjestelmästä (<https://vauvainti.innogent.fi>). Mikäli olet ajoissa altaan reunalla odottamassa oman uinnin alkua, kiedo vauva pyyhkeeseen. Altaassa voi olla lapsen lisäksi enintään kaksi henkilöä.

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.

## 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 pysäköintialuetta). Myös Tilkankadulla on pysäköintipaikkoja. Wilhelmiinan pääsisäänkäynnin edessä pysäköinti on kielletty. Pääoven ollessa suljettu (n. klo 18.30 jälkeen) käynti sisään on kotiryhmien ovesta (pääovesta oikealle). Ovi aukeaa koodilla **1512**.

## Lastenvaunut, kengät ja ulkovaatteet

Kengät ja ulkovaatteet jätetään eteisaulakkoon. 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 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. Ethän vaihda vauvan vaippoja tai riisu tai pue vauvaa kahvion pöydillä!

## 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.vauvainti.fi](http://www.vauvainti.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 Sammakot- jatkoryhmiin tulee ilmoittautua erikseen. [Mikäli lopetatte uinnin, siitä tulee ilmoittaa sähköpostilla viimeistä uintikuukautta edeltävän kuun loppuun mennessä.](#)

