

## 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 kääriästyneen 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.

## 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 vauvauintiuikkareiksi.

Vauvan uimapuvun tulee olla erityisesti vauvauintia varten suunniteltu vaippauimapuku, jossa on sisäänrakennettu imukykyinen vaippaosa kuten i play - uimapuvut. Uimapuvun EI kuitenkaan tarvitse olla kokouimapuku, esim. i playn uimahousut riittävät. Uimahousuissa on lisäksi se etu verrattuna kokouimapukuun, että niissä lapsen iho pääsee laajemmin kosketukseen veden kanssa ja näin lapsi tuntee paremmin veden pehmeiden. Ks. [www.vauvauinti.fi/verkkokauppa](http://www.vauvauinti.fi/verkkokauppa). Pikkupöksyt ja bodyt eivät ole uima- asuja.



Vaippauikkarin nimellä myydään kauppoissa myös uimapukuja, joissa on muovitettu froteesisäosa. Nämä eivät kuitenkaan ole unneissamme 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](http://www.vauvauinti.fi/verkkokauppa). 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, jolleivat 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

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.innogent.fi>). Mikäli olet ajoissa altaan reunalla odottamassa oman uinnin alkua, kiedo vauva pyyhkeeseen.

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.

## Lastenvaunut, kengät ja ulkovaatteet

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

Kengät ja ulkovaatteet jätetään eteisaulakkoon, 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. Aulassa tuoleja ja siellä on väljempää syöttää vauva. Aulatilassa on myös mikroaaltouuni.

## Korvausjärjestelmä

Uinteihin saa osallistua vain terveenä (ei nuhassa, flunssassa, vatsataudissa tms.).

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](http://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.

