

Vauvauinti Kultakalat Info



Tervetuloa Vauvauinti Kultakalojen vauvauintiin! Tässä Infokirjeessä annamme käytännön ohjeita ensimmäisiä vauvauintikertoja varten sekä miten valmistautua ennen uintia. Lisäksi kirjeessä on tärkeää tietoa mm. peseytymisestä sekä vauvan uimapuviista.



Saapuminen uintipaikkaan

Uinnit järjestetään Vauvauinti Kultakalojen omassa lämminvesialtaassa osoitteessa Pellervontie 39 A, Helsinki. Katujen varsilla on ilmainen pysäköinti. Perille pääset myös raitiovaunu 1:llä, jonka päätepysäkki on n. 100 metrin päässä uintipaikastamme. Käpylän juna-asemalta matkaa on noin 750 metriä.

Sisäänkäynti uintipaikkaamme on Pellervontieltä ja ulko-ovissa on isot Vauvauinti Kultakalojen tunnukset. Heti tuulikaapin jälkeen on merkityt paikat vaunuille ja rattaille. Vaunuja tai rattaita ei saa tuoda aulatiloihin. Ulkokengillä ei saa liikkua eteistilan jälkeen hygieniasyistä, jotta lattiat pysyvät puhtaana ja vauvat voivat kontata turvallisesti, joten jätähän ulkokengät aina eteisaulakon läheisyyteen. Myös ulkovaatteet tulee riisua eteisessä ja mielellään jättää eteisaulakkoon. Jos päätät ottaa ulkovaatteet mukaan pukuhuoneeseen, riisuthan ne kuitenkin aina eteisessä.

Uintipaikkamme tilat

Eteistilan jälkeen aulassa on oleskelutila, jossa on sohvia ja tuoleja sekä pikkutuoleja ja -pöytiä lapsille. Sisääntuloaulassa on myös muutama hoitopöytä, jossa voi halutessa riisua vauvan ulkovaatteet. Aulatilassa on myös mikroaaltouuni ja siellä on myös hyvin tilaa syöttää vauva/lapsi uinnin jälkeen. Huomaathan, että allastiloihin ml. pukuhuoneiden välissä olevaan vauvanhoitotilaan ja pukutiloihin ei hygieniasyistä saa tuoda elintarvikkeita.

Oikealla on ovi, josta pääsee allastilaan. Allastilan aulasta on käynti puku-, pesu- ja saunatiloihin - naisten vasemmalla ja miesten oikealla. Pukuhuoneiden välissä on vauvanhoitotila, jossa on useita hoitopöytiä.

Pesut

Ennen altaaseen tuloa on tärkeää, että **jokainen aikuinen peseytyy ilman uimapukua** pesunestettä käyttäen (**erittäin huolella** alapesu, kainalot ja jalkapohjat!!). Sido pitkät **hiukset** kiinni. Jos et kastele hiuksia, huolehditthan, että ne eivät kastu allasveteen. **Korut, kellot ja aktiivisuusrannekkeet** yms. otetaan **pois**, koska niissä voi olla bakteereja, jotka liukenevat allasveteen. Jätä korut mielellään kotiin!!

Myös **vauvat, isommat lapset ja sisarukset peseytyvät ennen altaaseen tuloa ilman uimapukua** ja heidän hiuksensa tulee kastella pesutilan puolella. Vauvan pesun ennen altaaseen tuloa voi jättää ensimmäisellä kerralla väliin. Mikäli vauva on kakannut, pesethän pepun aina vessan puolella. Vanhempien pesujen ajaksi voit laskea vauvan pyyheliinaan kääristynä auton turvaistuimeen. 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. Älä kuitenkaan nosta yleisessä käytössä olevia turvaistuimia allastilan puolelle, jotta ne ovat seuraavien uimareiden käytettävissä. Pesutiloissa on myös vatej



Vauvojen syöttäminen

Syötä vauva hyvissä ajoin ennen uintia. Syötöstä pitäisi olla kulunut vähintään puolitoista tuntia kakkavahinkojen riskin minimoimiseksi.

Vauvauinti Kultakalat Info



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 / green sprouts -uimapuvut. Uimapuvun EI kuitenkaan tarvitse olla kokouimapuku, esim. i playn / green sproutsin 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. Pikkupöksyt ja bodyt eivät ole uima- asuja.

Vaippauikkarin nimellä myydään kaupoissa myös uimapukuja, 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 uintipaikassa ennen uinnin alkua tai etukäteen verkkokaupastamme osoitteessa www.vauvauinti.fi/verkkokauppa. Uintipaikassa maksutapana MobilePay.

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

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.

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



Uintiin valmistautuminen

Kotona vauvauintia varten voi kylpyveden lämpötilaa laskea pikkuhiljaa lähelle 35 astetta, jotta allasvesi (32-33 astetta) ei tuntuisi liian viileältä. Selällä kylvetettäessä voi vauvan asettaa niin, että korvat ovat vedenpinnan alapuolella. Tällöin vauva rentoutuu ja tottuu samalla vedenalaisiin ääniin.

Vauvauinti Kultakalat Info



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 yhden vuoden. Meritähdet- ja Sammakot-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.

NÄHDÄÄN UINNEISSA!

