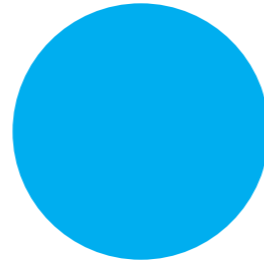


Tervetuloa
ohjattuun vauva- ja perheuintiin




**RAJAMÄEN
UIMAHALLI**



Mitä vauvauinti on?

Vauvauinti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvomana tapahtuva monipuolinen vesileikkihetki lämpimässä vedessä.

 Ihanteellisin vauvauinnin aloit-
tamisikä on 3 – 5 kuukautta.
Silloin lapsen valveaika on tar-
peeksi pitkä ja hän jaksaa jo liikkua
enemmän. Lapsen tulee painaa vähin-
tään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä
32 – asteisessa vedessä.

Vauvauinti on perheen yhteinen har-
rastus, jossa lapsi on toiminnan kes-
kipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen
ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää pyrit-
täessä kehittämään lapsesta veden
ystävää.

Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti
”uimaan”, vaan vanhempien ja ohjaajan
valvonnassa ja avustamana sukelta-
maan ja leikkimään vedessä. Vauvauin-
nissa hyödynnetään sukellusrefleksiä,
joka on alle 6 kk:n iässä esiintyvä suo-
jareaktio lapsen pään joutuessa veden
alle. Sukellusrefleksi estää veden pää-
syn lapsen hengitysteihin. Refleksiä
hyödyntäen saadaan lapsi oppimaan
aktiivinen hengityksen pidättäminen ve-
teen joutuessa jo ennen refleksin nor-
maalista häviämistä. Sukellusten määrä
ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan
ja valvotaan ohjaajan toimesta. Tällä ta-

valla vältetään liika veden juominen ja
lapsen yllirasittuminen.

Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle
toteutumiselle on vanhempien jatkuva
ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaa-
jan läsnäolo. Maassamme SUH ja Sam-
fundet Folkhälsan vastaavat ohjaajien
koulutuksesta. Taustayhteisöjen muka-
naolo on tärkeää siksi, että toiminta py-
syy asiantuntijoiden valvonnassa. Viime
kädessä vastuu vauvasta on kuitenkin
vanhemmilla itsellään ja heidän mer-
kityksensä lapsen todellisina ohjaajina
kasvaa lapsen varttuessa.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET

- saada koko perheelle yhteinen, monipuolinen ja säännölliseen liikuntaan johtava harrastus
- saada lapsi nauttimaan vedessä olosta ja tehdä hänestä veden ystävä
- edesauttaa myöhempää uimataidon oppimista ja lisätä vesiturvallisuutta
- luoda sosiaalista kanssakäymistä perheiden välillä ja tukea vammaisten lasten kuntoutusta
- Vanhempien osuutena on toimia vauvauinnin varsinaisina opettajina, kun taas ohjaajan osuutena on opastaa ja auttaa vanhempia opettamaan. Opetuksen alkaessa ohjaajan osuus on suuri, mutta se pienenee sitä mukaan, kun vanhempien tiedot ja taidot lisääntyvät, kunnes vanhemmat selviävät ilman ohjausta.

Vauvauinnin historiaa

Vauvauinti aloitti toimintansa nykyisessä muodossaan 1960-luvulla.

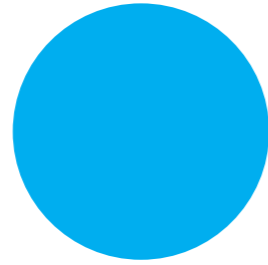


Australiassa toiminnan aloitti uimaopettaja **Claire Timmermanns**, kun taas USA:ssa tietä viitoitti uimaopettaja **Virginia Newman**. Euroopassa vauva- ja perheuinnin juuret löytyvät Kölnistä, missä 1960-luvun lopulla urheilukorkeakoulun yhteydessä aloitettiin tutkimukset säännöllisen uinnin vaikutuksesta lapsen kokonaiskehitykseen.

Pohjoismaista vauvauinti saapui ensimmäisenä Ruotsiin, jossa **Knud Rosen** aloitti vauvauinnin Kungälvessä, Göteborgissa 1970-luvun lopussa. Rosen haki oppinsa Kölnistä. Muihin Pohjoismaihin vauvauinti saapui lähes samanaikaisesti vuosina 1980 – 1981. Suomesta liikunnanopettaja **Kenneth Karlsson** kävi tutustumassa Rosenin toimintaan 1980 ja Karlsson aloitti ensimmäisen vauvauintikurssin Kärkullan uima-altaassa Paraisilla keväällä 1981.

Syksyllä 1981 SUH (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto) järjesti ensimmäisen vauvauinninohjaajakurssin ja melko pian tämän jälkeen perustettiin SUH:n vauvauintiryhmä vastaamaan turvallisen vauvauinnin kehittämisestä. Työryhmä vastasi myös vauvauinninohjaajien perus- ja jatkokoulutuksesta.

1985 SUH kustansi **Ilona Autin** ja Kenneth Karlssonin tekemän kirjan ”Vauvauinti tutuksi ja turvalliseksi”. Sittemmin sekä vauvauintitoiminta että ohjaajakoulutus on lisääntynyt vuosittain. Vuonna 2018 vauvauintiin osallistui noin 13% syntyneistä vauvoista (6000-6500 vauvaa) ja toimintaa järjestetään ympäri Suomea.



Ennen aloittamista

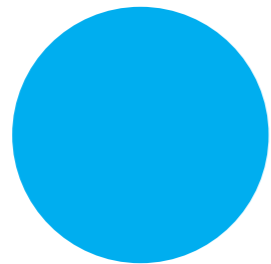
Valmistautuminen kotona

Käy tutustumassa vauvaintiin ja keskustele vauvauinnin ohjaajan kanssa, tee kysymyksiä.

- Tutustu kirjallisuuteen ja keskustele vauvauinnista myös neuvolassa sekä vauvan lääkärintarkastuksen yhteydessä.
- Jos pelkää itse vettä, koeta voittaa veden pelkosi, sillä se heijastuu lapseen.
- Totuta vauva jo kotona vauvauinnin ajankohtaan.
- Älä opeta lasta hiljaisuuteen, vaan anna radion olla auki silloinkin, kun lapsi nukkuu.
- Jos lapsesi on herkkä / arka, käykää tutustumassa halli- ja allastiloihin jo ennen ensimmäistä uintikertaa.

Kotikylpemisen ohjeita

- Osallistukaa molemmat vanhemmat lapsen kylvettämiseen.
- Väsynyttä ja nälkäistä lasta ei ole syytä kylvettää.
- Kylvetä leikinomaisesti ja juttele lapselle vaihtelevin äänensävyin.
- Käytä alusta alkaen oikeita vauvauinnin otteita, tue kuitenkin takaraivosta riittävästi.
- Laske veden lämpötilaa asteittain 37:stä 32:een asteeseen.
- Vauvan asentoja tulee vaihtaa usein, jotta sekä vanhemmat että vauva tottuvat eri asentoihin ja otteisiin. Lapsen koko vartalo pyritään pitämään vedessä kaikissa asennoissa.
- Selällään lasta ei pidä pitää liian kauan, sillä tässä asennossa vauva ei kuule kylvettäjän puhetta ja saattaa pelästyä veden mukana kantautuvia ääniä.
- Pään kastaminen aloitetaan takaraivosta vapaana olevalla kädellä silittäen. Veden määrää lisätään, jos lapsi kokee sen miellyttäväksi. Koskaan ei saa läikyttää vettä vauvan kasvoille niiden ollessa ylöspäin.
- Kylpeminen lopetetaan heti, jos lapsi väsyä ja alkaa itkeä. Kylpeminen pyritään päättämään rentouttavaan asentoon ja hyvällä mielellä.
- Vauva kuivataan huolellisesti kylvyn jälkeen, rasvataan ja puetaan lämpimästi.



Valmistautuminen

Ennen uintia

- Varaa riittävästi aikaa uintiin.
- Huolehdi siitä, että lapsesi perustarpeet (uni, ruokailu) ovat tyydytetty, silloin hän viihtyy vedessä. Älä koskaan syötä lasta juuri ennen uintia. Ruokailusta tulisi olla aikaa 1 – 1,5 tuntia, jotta sekä pulauttelu että ulostamisriski vähenisivät.
- Ota altaalle mukaan tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä ja lämmin olla. Toinen pyyhe tarvitaan kuivaamista varten.
- Kuljeta lastasi turvaistuimessa.
- Peseydy huolellisesti ilman uimapukua päästä varpaisiin. Huom! Myös huolellinen alapesu! Riisu korut, kellot yms., koska ne keräävät likaa. Sido pitkät hiukset pesun / kastelun jälkeen kiinni tai käytä uimalakkia.
- Käytä vauvalla aina uimavaippaa ja mahdollisesti lisänä uimapukua.
- Liiku pesutiloissa ja altaalla rauhallisesti kaatumisen välttämiseksi.

Ensimmäiset uintikerrat

Varsinainen uintiaika ensimmäisellä uintikerralla on 5 – 15 minuuttia, josta se asteittain pitenee aina 30 minuuttiin asti, mikä on riittävä uintiaika alle vuoden ikäiselle vauvalle. Ensimmäisillä uintikerroilla vauvaa totutetaan uuteen ympäristöön, veteen ja sen ominaisuuksiin sekä harjoitellaan otteita.

Pystyasennossa on tärkeää, ettei lasta puristeta ja se, että lapsi on riittävän syvällä vedessä. Selinasennossa kellutaan korvatkin vedessä aikuisen toisen käden tukiessa takaraivosta ja toisen pepusta. Katsekontaktin säilyminen ja vauvan liikuttelu helpottavat selinasentoon totuttamista.

Vatsallaan on mahdollista tehdä ensimmäiset "uintiretketkin". Mikäli pienemmillä vauvoilla pään kannattelu ei vielä ole vakaata, voi aikuinen tukea leuan alta kämmenpäkiöillään. Vatsa-asennossa suoritetaan myös kasvojen kastelu: ensiksi märällä kädellä ylhäältä alaspäin pyyhkien, sitten pikkuhiljaa veden määrää lisäten kuitenkin siten, että vesivirta valuu aina otsalta alaspäin. Pysty- ja selin- ja vatsa-asentoja vaihdellaan jatkuvasti keksien samalla erilaisia leikkejä ja liikkuen eri puolilla allasta.

VAUVAUINNISSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

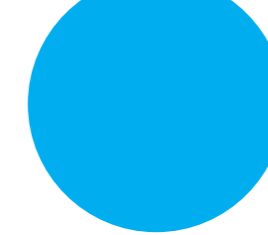
Vanhempien tulee hyväksyä lapsensa poikkeavuudet, olemmehan kaikki omia yksilöitä, siis anna lapsellesi tilaisuus edetä omaa tahtiaan vedessä.

Osoita kärsivällisyyttä kausina, jolloin "ei tapahdu mitään" esim. vauvauinnin "murrosiässä" (6 – 9 kk).

Sairas vauva ei kuulu uimaltaaseen, eivät myöskään sairaat vanhemmat tai sisarukset.

Aikuisten tulee hyväksyä se tosiasia, ettei vauvauinti sovi kaikille ja osa lopettaakin jo hyvin varhaisessa vaiheessa.

Vanhemmat vastaavat täysin itse lapsestaan vauvauinnin aikana.



Vauvauinnissa eteneminen

Kotiharjoitukset:

- totutellaan 32-asteiseen veteen
- kastellaan lapsen pää ja kasvot, vesi tulee aina otsalta alaspäin
- totuta lapsesi suihkuun

Totuttelua veteen ja otteiden harjoittelua

- vatsa-, pysty-, selinote
- kastellaan lapsen pää ja kasvot
- kaadetaan vettä kannulla selälle, olkapäille ja takaraivolle

Vesikannusukellus

- aina fyysinen ja sanallinen merkki lapselle ennen veden tuloa kasvoille
- runsaasti vettä
- jos hikka tai itku, ei sukelluksia
- niin monta sukellusta, kun on ikää kuukausissa
- ensimmäinen sukellus

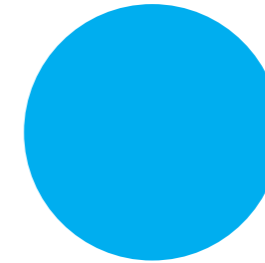
Ohjaajan läsnäollessa pintasukellus

- pidennetään matkaa
- vanhemmalta toiselle, otteen irrotus
- itsenäinen uinti veden alla

Reunalta veteen tulo

- istuen ja seisten
- aluksi voit ottaa lapsen vastaan ottamalla kiinni selkäpuolelta (ei käsistä)
- opeta lapsi itse tarttumaan vastaanottajaan tai altaan reunaan
- opeta lapsi kääntymään veden alla ja palaamaan takaisin reunalle
- ei ilman lupaa sukelluksiin
- sukelluskohde lapselle selväksi





Haasteita vauvauinnissa



Jos vauvalla on ”huono päivä” eikä mikään ota onnistuakseen, olisi parasta jättää uinnit kesken siltä erää ja yrittää uudestaan seuraavalla kerralla. Vauva-uinnin ”murrosiässä” (6 – 9 kk) pitäisi huonoinakin päivinä yrittää tulla mukaan, vaikka vaan oleilemaan vedessä. Tässä iässä vierastaminen tuo suurimmat ongelmat eikä kotiin jääminen auta lasta sopeutumaan ryhmään.

Noin yhdellä lapsella tuhannesta esiintyy ns. ylireaktio eli hengityksen pidätys kestää sukelluksen päätymisen jälkeen. Tämä on lapselle epämiellyttävä, mutta täysin vaaraton tapahtuma. Ylireaktio väistyy lapsen kasvaessa ja sukellusrefleksin

voimakkuus testataan aina ennen sukellusharjoitusten aloittamista.

Vauvan mahdollista pissaamista uima-altaaseen on mahdotonta seurata ja välttää, mutta tämän tapahtuminen ei aiheuta infektiovaaraa, koska pissa on puhdasta. Uloste sen sijaan sisältää bakteereja ja tällaisen vahingon sattuminen aiheuttaa vauvauinnin päättymisen kyseisenä päivänä.

Korvatulehdus on yleinen ja erittäin kivulias lastentauti. Vesi ei sinällään aiheuta korvatulehdusta vaan vaaditaan virus tai bakteeri tulehduksen aiheuttajaksi. Korvatulehduksen estämiseksi ei kannata tulla nuhaiseina uimaan.

Sukelluksissa, kelluessa sekä muissa tilanteissa, joissa lapsen pää käy veden alla, lapsi saattaa juoda vettä. Pieni vesimäärä ei ole vaarallista, mutta suuret vesimäärät kuormittavat lapsen verenkiertoa ja aiheuttavat nestetasapainohäiriöitä. Tämä edellyttää yli 6 %:n painonnousun ja tällaisia vesimääriä pystyy lapsi nielemään vain, jos häntä sukellutetaan liikaa tai annetaan kellua paljon selällään.

Mitä suurempi ryhmä on koolla, sitä herkemmin sairastutaan infektio-tauteihin – vauvauinti luo siis ilmeisen riskin infektion leviämiseksi. Infektio-tautien estämiseksi on tartunnan lähteiden – siis vauvauimareiden, vanhempien, katsojien

ja ohjaajien – poissa pysyminen uima-altaalta ehdottoman tärkeää. Nuhaneniä, yskiviä tai märkäisiä ihottumia sairastavia ei saa päästää altaaseen. Voit aloittaa uinnin uudestaan vasta, kun kaikki taudinoreet ovat hävinneet. Mikäli kaikki tarkoin noudattavat tätä sääntöä, vältymme ikäviltä keskeytyksiltä.





Rajamäen uimahallin säännöt

- Peseydy huolellisesti ennen saunaan ja altaaseen menoa. Kastele hiuksesi tai käytä uimalakkia.
- Suihkussa ja saunassa on ehdottomasti oltava ilman uima-asua.
- Allastiloissa on esiinnyttävä uima-asuisena, myös vauvat.
- Häiritsevä huutaminen ja juokseminen on uimahallin kaikissa tiloissa kielletty.
- Uimataidottoman lapsen vastuuhenkilön tulee huolehtia lapsesta kaikissa uimahallin tiloissa, erityisesti altaassa. Älä jätä uimataidotonta lasta yksin missään tilanteessa.
- Kellukkeiden käyttö on sallittu vain lasten altaassa.
- Päihdeaineiden käyttö ja näiden vaikutuksenalaisena esiintyminen sekä tupakointi on uimahallissa kielletty.
- Älä tuo purukumia ja makeisia altaalle.

Turvallisuus,
viihtyvyyttä sekä hallin
käyttömukavuus
lisääntyvät näitä sääntöjä
noudattamalla.



Hyvää Oloa jo vuodesta 1974!

Rajamäen Uimahallin avarissa ja valoisissa tiloissa rentoudut, pidät hauskaa ja voimaannut. Kuusi allasta, moderni kuntosali ja yli 80 tuntia ohjattua liikuntaa viikossa mahdollistavat että löydät itsellesi mieluisan tavan liikkua.

Rajamäen Uimahalliin on esteetön pääsy ja kaikki toiminnalliset tilat ovat yhdessä tasossa. Liikuntaesteisille on oma erityissauna ja monitoimialtaassa invanostin.



Kuntolanpolku 1, 05200 RAJAMÄKI
Puh. (09) 276 6720 ▪ www.rajamaen-uh.fi