



Tervetuloa vauva- ja perheintiin!

Vesi-Jatulin infomateriaali kevätkaudelle 2022



OULU



Ennen uinnin aloittamista



VAUVA
ALOITTAESSA
VÄH. 3KK JA
5KG

- ✓ Turvallisuuussyistä perinteistä aloitusinfoa ei järjestetä.
- ✓ Tutustu ennen vauva- tai perheuintiin tuloa tähän Vauvauinti-info dia esitykseen, sekä alla olevaan nettisivuun.

www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/vauvauinnit

- ✓ Nettisivulta löydät myös ajankohtaiset tiedotteet liittyen vauvauinteihin.

- ✓ **Muista! Tule uimaan vain täysin terveenä!**
- ✓ Riskiryhmään kuuluvien kannattaa harkita osallistumisensa ohjattuun toimintaan.
- ✓ Ryhmä koko: Uimaan saa osallistua vauva + 1-2 aikuista tai sisaryhmissä vauva + sisar + 1-2 aikuista.
- ✓ Liikuntapalvelut seuraa koronaepidemiatilannetta jatkuvasti ja reagoimme tilanteen vaatimalla tavalla muutoksiin.

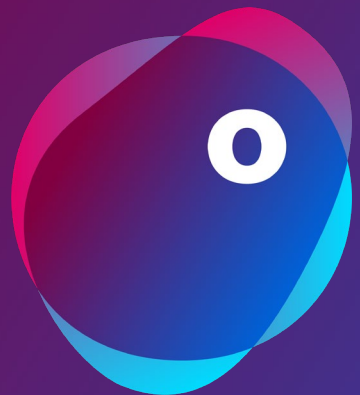


OUKU

Mitä on vauvauinti ja sen tavoitteet?



- ✓ Perheen yhteinen iloinen leikkihetki.
- ✓ Vauvauinnissa lapsi oppii nauttimaan vesileikeistä ja vedenalaisesta maailmasta sekä lapsella on mahdollisuus harjaannuttaa kehityksessä olevia kykyään.
- ✓ Vauvauinti on terveellinen, säännölliseen liikuntaan kannustava harrastus.
- ✓ Perheiden välinen sosiaalinen tapahtuma.
- ✓ Lisää vesi- ja uimataitoa ja vesiturvallisuutta.
- ✓ Tyydyttää lapsen liikunnallisia tarpeita.
- ✓ Tukea vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan.



OULU

Vinkkejä ensimmäisille uintikerroille!

Varaa riittävästi aikaa saapumiseen, että voitte toimia rauhallisesti. Muista kuitenkin tulla altaalle vasta oman ryhmän alkaessa.

Pidä hellä ote lapsesta, älä purista.

Pidä lapsi pyyhkeen sisässä pesu- ja allastiloissa.

Uudet asiat saatavat jännittää, mutta koeta pysyä rauhallisena ja saavutaan hymy huulilla uimaan - sillä lapset aistivat sen :)

Hyödynnä ryhmäpukuhuoneesta löytyviä babysittereitä, että voit itse riisua ja peseytyä huolellisesti.

Älä tuo itkevää lasta allastiloihin.

Juttele rauhallisesti ja säilytä katsekontakti lapseen. Voit rauhoitella silittelemällä raajoja ja vartaloa.

OULU

Uimahallissa



- ✓ Suosi sarjakortteja ja lähimaksua.
- ✓ Noudata hyvää käsi- ja yskimishygieniaa.
- ✓ Jätä turvaetäisyys muihin uimareihin.
- ✓ Peseydy huolella ilman uima-asua sekä kastele hiukset tai käytä uimalakkia. Ohjaajat/valvojat käännyttävät takaisin suihkuun jos altaalle tullaan kuivana!
Hygieniamme vaikuttaa vauvauintiveden laatuun.



OULU



- ✓ **Vältetään ruuhkia. Oman ryhmän alkamista odotetaan ison altaan puolella valvomon vieressä. Ohjaaja noutaa ryhmän siitä. Monitoimialtaalle saavutaan ryhmän alkaessa ison altaan puoleisesta ovesta.**
- ✓ **Ryhmän päätyttyä poistutaan monitoimialtaan lasten altaan puoleisesta ovesta.**
- ✓ **Ohjaajat käyttävät mahdollisimman paljon esimerkeissä nukkea ja välttävät lähikontakteja perheisiin.**
- ✓ **Huuhdelkaa altaassa käyttämänne lelut leikin jälkeen.**



Lisää tietoa ja uinnin peruuntuminen



- ✓ Mikäli sinua askarruttaa jokin ota rohkeasti yhteyttä vauvauintijatuli@ouka.fi
- ✓ Pyrimme vastaamaan 1-3päivän kuluessa. Mikäli asia on akuutti niin voitte jättää soittopyynnön vauvauinninohjaajille. Vesi-Jatuli uinninvalvomo 050 430 4126.
- ✓ Viestintäkanavamme on sähköposti ja Ouka-sivuston vauvauintiosio. Näillä hoituvat tiedotusasiat.
- ✓ Jos uintikerta joudutaan perumaan pikaisella aikataululla illan aikana tiedotamme asiasta kassalle, joka infoaa teitä tullessa paikalle. Ja lähetämme tekstiviestin asiasta mahdollisimman pian ilmoittautumisjärjestelmän kautta.



Seuraavat diat löydät uimahallin seiniltä, ja ne opastavat sinua. Mukavia uintihetkiä!



OULU



Ohjaajat: Taru ja Petra

Vauvauimarit - PUKuhuONE



- ✓ **Vauvalle: 2kpl pyyhe/kylpytakki, uima-asu (voit kirjailla nimen) - uimavaippaa ei tarvita, napakka uimapuku riittää.**
- ✓ **Ryhmäpukuhuone on vauvauimareiden käytössä, sieltä löytyy myös lainattavat babysitterit.**
- ✓ **Omia vaatteita ja tavaroita ei kuitenkaan jätetä ryhmikseen vaan ne laitetaan normaalisti pukukaappeihin.**
- ✓ **Ryhmäpukuhuoneen väliovi on auki ja sen kautta voi antaa lapsen toiselle aikuiselle, jos molemmat aikuiset haluavat käydä rauhassa pesulla.**
- ✓ **Miehet eivät mene odottamaan naisten puolelle.**
- ✓ **Jätä korut kotiin tai pukukaappiin.**
- ✓ **Tunne lapsesi, vältä syöttämästä juuri ennen uintia ettei altaaseen tule kakkavahinkoa.**



OULU

Vauvauimarit - SUIHKUTILAT

✓ Muista hyvä henkilökohtainen hygienia!

✓ *Ennen altaalle menoa muista:*

- peseytyä ilman uima-asua (huolellinen saippuapesu)

- kastella tai suojata hiukset

- ei kemikaalituotteita tai koruja

- pestä meikit pois

- käyttää uimahalliin soveltuvaa uima-asua

✓ **Alle 8kk** vauvaa ei pestä tai suihkuteta ennen uintia, ettei hänelle tule kylmä.

✓ **8-10kk ikäisten** lasten kanssa aletaan harjoitella suihkussa käyntiä ilman uima-asua ennen altaaseen menoa.

✓ Vauvauimareille tarkoitettu sauna on merkitty kyltein. Saunassa voi käydä uinnin jälkeen.



OULU



Vauvauimarit - ALTAALLA



- ✓ **Koronatilanteen aikana kokoonnumme ison altaan puolella odottamaan oman ryhmän alkua.**
- ✓ **Merkitse läsnäolo kansioon.**
- ✓ **Ohjaaja noutaa teidät monitoimialtaan puolelle.**
- ✓ **Noudata altaassa 1-2m turvaväliä toisiin perheisiin.**
- ✓ **Leluja käytössä normaalia vähemmän.**
- ✓ **Mikäli lapsellasi sattuu kakkavahinko altaassa, ilmoita siitä välittömästi ohjaajalle. Uinnit päättyvät kaikilta loppuillaksi. Huom. uimavaippa yms. ei suojaa tältä.**
- ✓ **Uinnin jälkeen poistutaan lasten altaan puoleisesta ovesta.**



OULU