

**Oulu** Capital  
of Northern  
Scandinavia



# ***Vauvauinti-info***

**Oulun kaupunki, Liikuntapalvelut**  
2018–2019

**OULU**

# *Vauvauinnin päätavoitteet*

- perheen yhteinen iloinen leikkihetki
- terveellinen säännölliseen liikuntaan johtava harrastus
- perheiden välinen sosiaalinen tapahtuma
- lapsesta veden ystävä
- tyydyttää lapsen liikunnallisia tarpeita
- lisää uimataitoa ja vesiturvallisuutta
- tukee vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan

# *Yleisohjeet*

- aikuisen uintimaksu
- täytä osallistumislista altaalla
- huolellinen saippuapesu/vauvaa ei pestä
- altaalle ajoissa, noudata uintiaikaa
- noudata hallin toimintaohjeita
- altaalla nimenhuuto ennen altaaseen menoa
- sauna 3 on vauvasauna
- katso vauvauintitiedotteet sivulta: [www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/vauvauinnit](http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/vauvauinnit)

## *Pukuhuoneessa*

- 1-ryhmäpukuhuoneessa Babysitterit
- ryhmäpukuhuoneen väliovi on auki ja sen kautta voi antaa lapsen toiselle vanhemmalle, jos molemmat vanhemmat haluavat käydä rauhassa pesulla. Miehet eivät mene odottamaan naisten puolelle.

## *Altaalle*

- tyydytä lapsen perustarpeet (uni, ruoka)
- pyyhe/kylpytakki
- uima-asu (kirjaile nimi)
- uintivaippaa ei tarvita, napakka uimapuku riittää



# ***Vanhempien hygienia uintiin tultaessa ratkaisee vauvauintiveden laadun***



# *Henkilökohtainen hygienia*

- pesu
- hiukset kastettava tai suojattava
- ei kemikaalituotteita
- korut
- meikittämyys
- uima-asu ei uimashortseja

# *Ensimmäinen uintikerta*

- Tutustu rauhassa ympäristöön
- Aloitusikä 3- 5 kk/ vähintään 5 kg
- Iso pyyhe lapsen ympärille
- Itkevänä ei altaaseen
- Edetään lapsen ehdoilla
- Hellä ote, ei puristeta lasta, säilytä katsekontakti
- Seuraa aukeaako kädet nyrkistä
- Puhu rauhallisesti ja sivele lapsen raajoja ja vartaloa, älä jännitä
- Ensimmäinen uintikerta kestää 5-15 min.



# *Vauvauinnin eteneminen*

1. Otteet vedessä
2. Selinkellunta
3. Sukellusten esiharjoituksia
4. Sukelluttamiset
5. Tasapainoharjoitukset
6. Puhallusharjoitukset
7. Sukeltaminen
  - avustaminen
  - itsenäinen
8. Vesiturvallisuus





# *Otteet vedessä*

## SELKÄASENTO

- Yhdellä kädellä tukien (korvat vedessä)
- Tuki takaraivosta (ei niskasta)
- Katsekontakti
- Kaksinkäsin tukien

**OULU**

# *Otteet vedessä*

## VATSALLAAN

- Anna lapselle vapaus liikkua
- Tue aluksi leuan alta
- Kaksin käsin tukien
- Yhden käden ote
- Koko ajan liikettä

**OULU**

# *Otteet vedessä*

## PYSTYASENTO

- Kainaloista tukien
- Älä nosta lasta ylös vedestä (palelee)
- Lantiosta tukien
- Jalkapohjista tukien
- "Hyppytytys"

**OULU**

# ***Yleinen terveydentila – vain terveenä uimaan***

Vaarat ja niiden ennaltaehkäisy:

1. Iho-ongelmat
2. Infektiot
3. Vanhempien kunnianhimo
4. Kakkavahinko
5. Veden juominen
6. Ylireaktio

**OULU**



***Kiitos mielenkiinnosta!  
Mukava harrastus odottaa***

**OULU**