

**Oulu** Capital  
of Northern  
Scandinavia



# *Vauvauinti-info*

Oulun kaupunki, Liikuntapalvelut  
2016–2017

**OULU**



# *Vauvauinnin päätavoitteet*

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



# Altaalle

- *Tyydytä lapsenperustarpeet (uni, ruoka)*
- *pyyhe/kylpytakki*
- *uima-asu (kirjaile nimi)*

# Yleisohjeet

- *aikuisen uintimaksu*
- *täytä osallistumislista ryhmähuone*
- *huolellinen saippuapesu/vauvaa ei pestä*
- *vauvasauna*
- *altaalle ajoissa, noudata uintiaikaa*
- *noudata hallin toimintaohjeita*

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



# *Henkilökohtainen hygienia*

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



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

*Vaarat ja niiden ennaltaehkäisy:*

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



# *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**



# *Ensimmäinen uintikerta*

- *Tutustu rauhassa ympäristöön*
- *Aloituskä 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



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

**OULU**