



Vauvauinti-info

Oulun kaupunki, Liikuntapalvelut

Päivitetty 2020

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia 

Vauvauinnin päätavoitteet

Vauvauinnin päätavoitteita on

- mahdollistaa perheen yhteinen iloinen leikkihetki
- olla terveellinen, säännölliseen liikuntaan, johtava harrastus
- olla perheiden välinen sosiaalinen tapahtuma
- kannustaa lapsesta veden ystävä
- tyydyttää lapsen liikunnallisia tarpeita
- lisätä uimataitoa ja vesiturvallisuutta
- tukea vammaisten lasten kuntoutusta ja heidän vanhempiaan

Yleisohjeet

- tyydytä lapsen perustarpeet, ruoka ja uni
- aikuisen uintimaksu
- huolellinen saippuapesu/vauvaa ei pestä tai suihkuteta
- altaalle ajoissa, noudata uintiaikaa
- noudata hallin toimintaohjeita
- altaalla nimenhuuto ennen altaaseen menoa / merkitse päiväkirjaan paikallaolo
- sauna 3 on vauvasauna - saunaan uinnin jälkeen
- katso vauvauintitiedotteet vauvauinnin verkkosivulta www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/vauvauinnit

**HUOMIOIKAA
MUUT
TAPAHTUMAT
RAKSILASSA**

Pukuhuoneessa

- 1 ryhmäpukuhuoneet ovat vauvauimareiden käytössä, sieltä
 - löytyvät mm. Babysitterit ja lisäksi naisten puolelta mikroaaltouuni.
 - Vaatteita ei kuitenkaan jätetä näihin ryhmiksiin, vaan ne laitetaan normaalisti pukukaappeihin (kortti!).
- 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.

Altaalla muista:

- pyyhe/kylpytakki
- uima-asu (kirjaile nimi)
- että uintivaippaa ei tarvita, napakka uimapuku riittää
- että vauvauintitavarat jätetään vauvauintialtaaseen

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

Muista henkilökohtainen hygienia

Ennen altaalle menoa muista

- peseytyä
- kastella tai suojata hiukset
- ei kemikaalituotteita
- jättää korut pukukaappiin
- pestä meikit pois
- käyttää uima-asua. Ei uimashortseja uimahalliin

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

Vauvauinnin ohjelma:

1. Otteet vedessä
2. Selin kellunta
3. Sukellusten
esiharjoituksia
4. Sukelluttamiset
5. Tasapainoharjoitukset
6. Puhallusharjoitukset
7. Sukeltaminen
 - avustettaessa
 - itsenäisesti
8. Vesiturvallisuus

Ensimmäisellä uintikerralla

- Tutustu rauhassa ympäristöön
- Lapsen aloitusikä 3–6 kk / vähintään 5 kg
- Laita iso pyyhe lapsen ympärille
- Älä tuo itkevää lasta altaaseen
- Etene lapsen ehdoilla
- Pidä hellä ote, älä puristeta lasta ja säilytä katsekontakti
- Seuraa, aukeaako kädet nyrkistä
- Puhu rauhallisesti ja sivele lapsen raajoja ja vartaloa,
- Älä jännitä

**Ensimmäinen
uintikerta
kestää 5–15
min.**

Otteet vedessä lapsen ollessa pystyasennossa

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

Otteet vedessä lapsen ollessa vatsallaan

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

Otteet vedessä lapsen ollessa selkäasennossa

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

Ota huomioon yleinen terveydentila

— *vain terveenä uimaan*

Vaarat ja niiden ennaltaehkäisy:

- *iho-ongelmat*
- *infektiot*
- *vanhempien kunnianhimo*
- *kakkavahinko*
- *veden juominen*
- *ylireaktio*



Vauvauinnin yhteystiedot ja tiedotuskanavat:

Vauvauinnin sähköposti on vauvauinti(at)ouka.fi

Vauvauinnin verkkosivut löytyvät osoitteesta www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/vauvauinnit

- Muita tiedotuskanavia ovat:
- Monitoimialtaalla oleva ilmoitustaulu
- Lisäksi ilmoittautuessa on hyvä laittaa puhelinnumero yhteystietoon, jotta voimme ilmoittautumisjärjestelmän kautta tiedottaa äkillisistä muutoksista.



**Kiitos mielenkiinnosta!
Mukava harrastus
odottaa.**

OULU

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia 