

VAUVA- JA PERHEUINTI KISSANKELLOSSA

VAUVAUINTI

Vauvauinnilla tarkoitetaan vauvaperheille järjestettyä ohjattua vesiliikuntatuokiota lämmitetyssä vähintään 32-asteisessa vedessä. Vauvauintiin osallistuu yleensä koko perhe, mutta joskus vauvan kanssa saattavat käydä uimassa vaikka isovanhemmat. Vauvauinnin aloitusikä on noin 3-4 kuukautta, jolloin vauva on saavuttanut vähintään viiden kilon painon ja jaksaa mielellään kannatella päätään kyynär-lantionoja-asennossa. Vauvauinnin voi hyvin aloittaa myös myöhemmin. Vauvauintia ohjaa aina SUH:n kouluttama vauva- ja perheuintiohjaaja. Yksi uintituokio kestää kerrallaan puolituntia.

Vauvauinnissa vanhempia opetetaan kannattelemaan lastaan erilaisin ottein vedessä sekä kannustamaan lasta mahdollisimman monipuoliseen liikkumiseen ja leikkiin vedessä. Vesi, allasympäristö sekä erilaiset lelut ja välineet tarjoavat lapselle monipuolisen ja virikkeisen leikkiympäristön, jossa jokainen voi liikkua ja leikkiä omien kehittyvien taitojensa mukaan. Vauvauinnissa lapsi totutetaan myös vedenalaiseen maailmaan. Sukeltamisessa hyödynnetään sukellusrefleksiä, joka sulkee kurkunkannen, kun takanieluun pääsee vettä. Lapsi oppii pidättämään hengitystään tietoisesti yleensä jo muutaman (n.6-8) sukelluskokemuksen jälkeen.

VESIPEUHULA

Vesipeuhula on tarkoitettu 1-3-vuotiaille lapsille. Vesipeuhulassa pienenkin lapsen on mahdollista saada uinninopetusta, vaikka lapsi ei vielä pärjäisi itsenäisesti vedessä. Varsinaisena opetuskohteena ovat oikeastaan vanhemmat, jotka sitten sopivan hetken tullen soveltavat oppimiaan asioita oman lapsensa ohjaamiseen. Jo kaksivuotias uimari saattaa olla niin taitava, että kykenee etenemään vedessä omin avuin useita metrejä osin sukeltamalla ja välillä ilmaa pinnan päältä haukkaamalla. Opetettavat asiat koostuvat pääosin sovelletuista alkeisuinnin eri osa-alueista. Myös vesiturvallisuuteen liittyvät seikat ovat tärkeä osa uintia.

PERHEUINTI

Perheuinti on tarkoitettu perheille, joissa on alle 1-vuotiasvauva sekä vanhempi sisar/sisaruksia. Uinnissa touhutaan vauvan ehdoilla.

VAUVAUINNISSA HUOMIOITAVIA ASIOITA

1. Vauvauinnissa kaikki tapahtuu vauvan ehdoilla. Uinnissa huomioidaan, että jokainen vauva kehittyy omaan tahtiinsa. Tärkeää on säännöllisyys, johdonmukaisuus ja joustavuus.
2. Vauvauinnissa lapsi ei opi itsenäisesti uimaan, vaan oppii nauttimaan ja luottamaan veteen. Vauvauimarit oppivat tosin yleensä myöhemmin uintitaidon helpommin, kun veden pelkoa ei esiinny.
3. Vauvat reagoivat yksilöllisesti eri ärsykkeisiin. Vanhempien tulee hyväksyä tosiasia, ettei vauvauinti sovi kaikille ja pieniosa lopettaakin varsin varhaisessa vaiheessa.
4. Suosittelemme lääkärintarkastusta ennen vauvauinnin aloittamista. Tarkastus ei kuitenkaan ole välttämätön.
5. Vauvauinnin ei ole todettu lisäävän korvatulehduksia eikä muita sairauksia.
6. Sairas lapsi ei kuulu uima-altaaseen, eikä myöskään sairaat vanhemmat.
7. Vastuu vauvoista on vanhemmilla. Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutukselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauintiohjaajan läsnäolo.

VALMISTAUTUMINEN UINTIIN

Paras ikä vauvauinnin aloittamiseen on silloin, kun vauva on vähintään 3 kuukauden ikäinen. Tällöin valveillaoloaika on tarpeeksi pitkä ja lapsella on jo riittävästi voimia selviytyäkseen rasituksesta. Vauvan tulee painaa aloitettaessa vähintään 5 kiloa, jolloin lämmönsäätely on myös jo riittävästi kehittynyt. Ennen vauvauinnin aloittamista kylvetyksen yhteydessä vaihda vauvan asentoja usein, kylvetä selällään, vatsallaan ja kyljellään. Lapsen kylpyveden lämpötilaa lasketaan asteittain 37:stä 32 asteeseen, kun vauvauintipaikka on varmistunut. **Älä aloita sukellusharjoituksia omin päin!**

Huolehdi siitä, että vauvasi perustarpeet on tyydytetty. Silloin hän viihtyy vedessä, eikä tule kärsimättömäksi. Ruokailusta tulisi olla aikaa n. 1 tunti, jotta pulauttelu ja ulostamisriski vähenisivät. Ota altaalle mukaan lämmin ja tarpeeksi suuri pyyhe, jonka sisällä vauvan on hyvä olla. Ensimmäinen kerta on tutustumista allasympäristöön ja vedessä ollaan vain n. 10–15 minuuttia. Pue vauvalle sopivankokoinen uima-asu, etteivät

mahdolliset vahingot leviää altaaseen. Myynnissä on myös vauvauintiin suunniteltuja vaippoja. Kakkavahingon sattuessa uinti kyseisessä altaassa keskeytyy siltä päivältä. Liiku pesuhuoneessa ja altaalla rauhallisesti, ettei tapahtuisi kaatumisia ja onnettomuuksia.

Jotta kaikilla, varsinkin pienillä uimareilla, olisi mahdollisimman puhdas uimavesi:

- **Käy pesulla ennen uimaan tuloa** ilman uimapukua. Kastele myös hiukset tai laita suihkumyssi päähän ja pese meikit pois.
- **Ota kaikki korut pois.** Korva- ja kaulakoruista sekä sormuksista tulee huomattava määrä bakteereja altaaseen.

Kerrothan näistä myös vieraileville uimareille, esim. kummeille ja isovanhemmille.

VANHEMPIEN OSUUS

Toivottavaa on molempien vanhempien osallistuminen vauvan uinteihin ja vesileikkeihin. Molempien vanhempien ei tietenkään tarvitse olla joka kerta mukana, mutta on tärkeää, että vauva luottaa kumpaankin vanhempaansa yhtä paljon ja tuntee olonsa turvalliseksi kummankin kanssa. Omat vanhemmat tuntevat lapsensa parhaiten ja ovat sen vuoksi parhaimmat opettajat. Vauvauintiohjaaja toimii ainoastaan ideoiden antajana ja leikinohjaajana altaassa. Asetu vauvan kanssa samalle tasolle, leiki, liiku, käytä leluja, ota oppia toisilta perheiltä ja laajenna ohjelmaa omilla ideoilla.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto painottaa, että vauvauinnista kiinnostuneet vanhemmat eivät ryhtyisi kokeilemaan uintia omin päin. Vauvauinnin harjoittaminen saattaa tuntua yksinkertaiselta omin voiminkin, mutta on ehdottoman tärkeää, että vauvoja uitetaan vauvauintiohjaajien johdolla.

HYGIENIA

Vauvauintiin saa osallistua vain terveenä! Tämä sääntö koskee lapsia, vanhempia sekä ohjaajia. Virukset tarttuvat helpoiten taudin ensioireiden aikana ja kostea ilma sekä ryhmätilanne muodostavat ihanteelliset olosuhteet virusten leviämiseksi.

Jokaisen aikuisen on huolehdittava omasta henkilökohtaisesta hygieniasta ennen altaaseen tuloa. Ennen uintia on suoritettava kokovartalopesu ilman uimapukua. Huom. Intiimipesu. Käyttäkää omia tai suihkutiloissa olevia pesuaineita. Uima-altaaseen ei saa tuoda koruja tms. jotka keräävät likaa. Hiukset on kasteltava / pestävä ennen altaaseen tuloa tai käytettävä omaa suihkumyssiä. Pitkät hiukset on kiinnitettävä esim. nutturalle. Saunokaa mieluiten uinnin jälkeen. Mikäli saunotte kuitenkin ennen uintia, niin peseytykää myös saunomisen jälkeen.

TERVEYDELLISET EDELLYTYKSET

1. Silmätulehdukset

a) Akuutti silmätulehdus

Akuutin silmätulehduksen aikana ei saa osallistua uintiin, koska bakteeri leviää helposti veden mukana. Vauvoilla yleensä viikon hoito, lähempänä vuoden ikää vähintään 3 vrk. Käytännössä uimaan saa tulla vasta tulehduksen parannuttua.

b) Krooninen, jatkuvasti rähmivä silmä

Jatkuvasti rähmivän silmän takana on ahdas kyynelkanava ja kyynelnestekierron este. Yleensä kanavaa ei aukaista ennen yhden vuoden ikää. Rähmässä on harvoin bakteereja ja jos viljelyt ovat negatiivisia, voi uintiin osallistua, mikäli hoitava lääkäri antaa luvan.

2. Ihoinfektiot

Märkäinen ihoinfektio on aina este uimiselle.

3. Ylähengitystieinfektio

Ylähengitystieinfektiot ovat tarttuvaisimmillaan juuri ennen varsinaisten oireiden puhkeamista. On tärkeää, että aikuiset jäävät kotiin, jos eivät tunne oloaan täysin terveiksi.

4. Korvatulehdukset

Vauvauinnin ei ole voitu osoittaa aiheuttavan lisääntyvää korvatulehduksen riskiä. Korvatulehdus edellyttää aina ulkoapäin tulevaa taudinaiheuttajaa (bakteeri tai virus).

a) Tärykalvon tulehdus

Yleensä virusperäinen, harvemmin bakteeritauti. Tällä hetkellä herkkyys aloittaa antibioottikuuri vaihtelee, yleensä 5 vrk hoito, jos lääkäri sen määrää. Voi olla hyvinkin kivulias. Hoitava lääkäri ilmoittaa, tarvitseeko jälkitarkastusta ennen uintiin osallistumista (usein ei tarvitse).

b) Välikorvan tulehdus

Virus tai bakteeriperäinen tauti, jossa välikorvaan kertyy eritettä, yleensä myös yskä/nuha. Useimmiten neste imeytyy itse pois. Paksu märkäinen erite vaatii tärykalvon puhkaisun ja eritteen imemisen pois. Edellyttää yleensä antibioottihoidon. Jälkitarkastusta suositellaan ennen uintiin osallistumista. Jos tärykalvo joudutaan puhkaisemaan, niin jälkitarkastus täytyy tehdä ennen uintiin tuloa. Muissa tilanteissa voi kysyä hoitavan lääkärin mielipidettä (tulehduksen aste ratkaisee).

c) Liimakorvatauti

Tila, jossa välikorvan erite on muuttunut sitkeäksi, tärykalvon liikkuvuutta estäväksi "liimaksi". Johtaa kuulon alenemiseen ja edellyttää ilmastointiputkien laittoa. Putkien kanssa voi osallistua uintiin, mutta korvat on suojattava, mikäli jatketaan sukelluksia.

d) Korvakäytävän tulehdukset

Mahdollista vain, jos vesi on saastunut. Käytännössä tämä ei ole mahdollista Suomessa.

5. Ripulitaudit

Ripulitaudit leviävät nopeasti veden välityksellä (vauvat maistelevat ja juovat vettä), joten löysien ulosteiden kanssa ei saa tulla altaaseen. Pienillä vauvoilla saattaa

kuitenkin ripulitaudin jälkeen jäädä uloste tavallista löysemmäksi usean viikon ajaksi, vaikka lapsi on muuten terve. Tällaisissa tilanteissa on kysyttävä hoitavalta lääkäriltä lupa uinnin jatkamiseen.

6. Virtsatieinfektiot

Virtsatieinfektio on este vauvauintiin osallistumiselle. Aivan pieniä lapsia ei tulisi laskea paljaalle lattialle pesutiloissa. Heidän tulisi olla esim. turvaistuimessa tai suojapeitteen päällä sillä aikaa kun vanhempi on suihkussa. Konttaavien ja omatoimisesti muuten liikkuvien lasten liikkumista on turha rajoittaa.

7. Ontelossyylät

Ontelossyylät tarttuvat helposti kosteissa paikoissa sekä myös erilaisissa ryhmätilanteissa esim. päiväkodissa. Ontelossyylät ovat vaarattomia, mutta vanhempien mielestä usein kosmeettisesti epämiellyttäviä. Ontelossyylän kohdalla iho on ohut ja helposti rikkoutuva. Ihon voi rikkoa esim. karhealla harjalla, jolloin virus ei pääse enää lisääntymään ihon alla. Mitä kuivempi iho lapsella on, sitä helpommin ontelossyyliä muodostuu.

VAUVAUINNIN PERUSTEET JA TAVOITTEET

- Vauvauinti on perheen yhteinen ja iloinen leikkihetki
- terveellinen, säännölliseen liikuntaan johtava harrastus
- saa lapsen nauttimaan vedessä olosta ja tekee hänestä veden ystävän
- edesauttaa myöhäisempää uimataidon oppimista
- lisää vesiturvallisuutta
- luo sosiaalista kanssakäymistä perheiden kesken
- tukee vammaisten lasten kuntoutusta. Kerro ohjaajalle, jos lapsen kehityksessä on jotakin poikkeavaa.

VAUVAUINTI KISSANKELLOSSA

Olemme Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton suosittama turvallinen vauvauintipaikka. Kokemusta meillä on vauva- ja perheuinnin järjestämisestä jo vuodesta 1995. Kaikki ohjaajamme ovat koulutettuja vauva- ja perheuintiohjaajia sekä lisäksi fysioterapeutteja tai kuntohoitajia.

- Vauvan kanssa käydään ohjatussa vauvauinnissa kerran viikossa. Uintiaika on 30 minuuttia.
- Tule hyvissä ajoin, että ehdit altaalle, kun ryhmäsi alkaa.
- Toivomme kaikilta uimareilta aktiivista osallistumista uintikertoihin. On lapsen ja ryhmän etu, että uinnit ovat säännöllisiä.
- Kuukausimaksu on kaikissa ryhmissä 50 € ja sisaruslisä 2 € per lapsi/uintikerta. Jokaiseen kuukauteen kuuluu neljä uintikertaa. Laskut jaetaan kuukauden viimeisellä uintikerralla.
- Tee peruutus sairastapauksessa tai muun menon sattuessa.
- Kun haluatte lopettaa vauva- ja perheuinnin ilmoittakaa asiasta puhelimitse tai sähköpostilla. Laskutus lopetetaan siihen päivään kun ilmoitus on tullut henkilökunnalle.
- Voit ilmoittautua uinteihin, kun lapsi on syntynyt.
- Mukaan pääset vauvasi kanssa ilmoittautumalla Kissankelloon arkisin klo 9-13 p. 276 11 88/ 040-7357222.
- Ilmoita, kun lopetatte vauvauinnin, niin saatte vauvauintitodistuksen mukavaksi muistoksi ensimmäisestä liikuntaharrastuksesta.

Tule vauvasi kanssa rohkeasti mukaan ja aloita mukava perhekeskeinen harrastus.

TERVEISIN JA TAPAAMISIN VAUVA- JA PERHEUINTIOHJAAJAT

LÄHTEET:

Hakamäki & co: Uimaopetuksen käsikirja, WSOY/ Docendo Sport, Saarijärvi 2007.

Sääkslahti Arja ja Numminen Pirkko: Yks kaks ja sukellus, vauvauinnin teoriaa ja käytäntöä, Gummerus Kirjapaino Oy, Saarijärvi 1998.