

# Tietoa ja ohjeita uinteihin

Tervetuloa Marixirin uinteihin. Uinneissamme houkutellaan lasta mielenkiintoisten lelujen ja välineiden, vanhempien ja toisten lasten esimerkeillä liikkumaan turvallisesti vesiympäristössä.

## *Uintien tavoitteet*

Uinti on perheen yhteinen iloinen leikkihetki. Niin vauva-, perhe-, kuin tenavauinneissakin edesautetaan uimataidon oppimista myöhemmässä vaiheessa, lisätään vesiturvallisuutta ja tehdään lapsesta vedenystävä.

## *Uintien aloittaminen*

Ihanteellisin vauvauinnin aloittamisikä on 3-5kk. Uinnin voi kuitenkin aloittaa myöhemminkin.<sup>[1]</sup> Lapsen tulee painaa vähintään 5kg, jotta hän pysyy lämpimänä +32 asteisessa vedessä.

Kotona olisi hyvä laskea kylpyveden lämpötilaa +37 asteesta pikkuhiljaa kohti +32 astetta. Kylvetä vauvaa siihen aikaan, kun tulevat uintikurssitkin ovat. Näin vauva tottuu, jo pidemmällä välillä tulevaan rytmiin paremmin.

Mikäli raskauden tai synnytyksen aikana on ollut jotain poikkeavaa (esim keskosuus), on hyvä saada kirjallinen osallistumislupa hoitavalta lääkäriltä.<sup>[1]</sup>

Vauvoilla on hyvä käyttää uimavaippaa 3kk-6kk. Uimavaippoja saa hankittua esimerkiksi isommista päivittäistavarakaupoista, kuten Prismasta tai Citymarketista. Uimapuku voi olla joko pöksymäinen tai kokouikkari kunhan alla on vaippa tai housujen lahkeensuut ovat

napakat. Näin mahdollinen kakka ei pääse heti valahtamaan veteen.

### *Uimaan tuleminen*

Uimaan on tultava terveenä jo vauvan turvallisuuden takia, mutta myös siksi, että vältetään tartuttamasta muita uimareita.<sup>[1]</sup>

Kylpylän aulassa on nimilista, johon kuitataan käyntikerta ja siirrytään pukuhuoneiden puolelle.

Ennen uintia on peseydyttävä. Meikit pestään pois, samoin hiukset tulee olla kasteltuina. Pitkät hiukset laitetaan kiinni. Koruja ja kelloja ei vauvauinneissa saa olla.

### ALTAALLE TULTAESSA VAUVA ON HYVÄ KULJETTAA TURVAKAUKALOSSA!

Turvakaukaloon on hyvä laittaa pyyhe suojaksi. Kaukalot laitetaan uintien ajaksi ohjaajan näyttämään paikkaan.

Näin turvakaukalot eivät ole muiden kylpylässä kävijöiden tiellä.

### *Ensimmäinen uimakerta vauvoilla*

Ensimmäisillä kerroilla vauvaa totutetaan allasympäristöön ja veteen. Vedessä on hyvä liikkua mahdollisimman paljon, jotta vältetään lapsen palelemiselta.<sup>[1]</sup> Uintiaika on 30 min, mutta ensimmäisellä kerralla se saattaa kestää vain 10-15min. Uinneissa ollaan aina lapsen ehdoilla. Pois kannattaa lähteä vielä, kun on hyvä mieli.

### *Yleistä tietoa ja poissaolot*

Jos lapselta tulee altaalla kakkavahinko tai puklaus(sisältäen ruokaa), tulee siitä välittömästi ilmoittaa ryhmän ohjaajalle! Lapsi on hyvä syöttää noin 1h ennen uintien alkua. Näin minimoidaan vahingot.

Uima-aika altaassa on kurssinkeston mukainen 30 minuuttia. Tämän jälkeen altaille ei voi jäädä uimaan, vaan altailta on poistuttava pesulle ja saunomaan.

Kuten missä tahansa harrastuksessa, sairastelujakin tulee. Marixir ei korvaa sairaudesta johtuvia poissaoloja. Korvauskertoja emme järjestä, sillä uimareita on paljon ja jokainen on sitoutunut oman päivän uintiin ja uimaryhmään.

Pitkissä sairastapauksissa tai jos kurssi keskeytyy sairaudesta johtuen, korvataan loput kerrat seuraavan alkavan kurssin yhteydessä. Tästä tulee toimittaa lääkärintodistus mari@marixir.fi

Liitteenä vastuulausekkeet. Täyttäkää kaikki kohdat ja palauttakaa kylpylän kassalle kansioon. Kassalta löytyy myös lappuja. Merkatkaa myös kassalla olevaan osallistujalistaan rasti, että lappu on täytetty!

Tervetuloa uinteihin mukaan!<sup>[[]]</sup><sub>[SEP]</sub>

Terkuin

Mari Kopra-Mattila puh.0405179017 / mari@marixir.fi