



Järvenpään liikuntapalveluiden

vauvauintikausitiedote

Olemme Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliiton hyväksymä turvallinen vauvauintipaikka. Meillä on yhteensä kahdeksan ammattitaitoista ja koulutettua ohjaajaa. Vauva- ja sisarusuinnit järjestetään lauantaisin ja sunnuntaisin Järvenpään uimahallin monitoimialtaalla. Lauantaina ja sunnuntaina klo 9.30 alkaen, on 30minuutin välein kolme vauvauintiryhmää ja yksi vesipeuhuryhmä.

Vauvauinnin osallistumismaksu 10,50€/ 1krt (1 lapsi + 2 aikuista) tai 13,10€/ 1krt (2 lasta + 2 aikuista) + vanhempien sisäänpääsymaksu uimahalliin. **Kurssin kertahinta on sama koko kauden ajan, kun kurssille ilmoittautuu kaksi (2) lasta.** Kurssista laskutetaan pidetyn paikan mukaisesti ja lasku tulee postissa kotiin kauden loputtua. Peruskauden pituus on 14krt (syyskausi/kevätkausi). Jos esimerkiksi pidät paikkaa 14krt, on hinta vauvauinnista 147€ tai 183,40€. Ryhmän osallistumismaksu sisältää max. kaksi aikuista. Yhden lapsen kanssa pärjää myös yksin. **Syyskauden uintipaikka jatkuu automaattisesti kevätkaudelle kaikilla perheillä, joiden vauva on kevät kauden alkaessa alle 1-vuotias.**

Yksittäisiä poissaoloja ei vähennetä laskusta, eikä niistä tule hyvitystä. Poissaoloja ei voi korvata myöhemmin eikä ryhmän kellonaikaa voi siirtää. Laskutuskausi jatkuu niin kauan, kunnes kyseinen paikka perutaan sähköpostiosoitteeseen vauvauinti.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi (ei ohjaajalle, tekstiviestitse eikä kassalle). Peruutukset tulee tehdä edelliseen keskiviikkoon klo 18:00 mennessä. Peruutuksesta tulee vahvistusviesti.

Kevätkausi 2021 päättyy automaattisesti la 24.4.2021 su 25.4.2021, jos paikkaa ei ole peruttu ennen sitä. Huom. jonopaikat ovat kausikohtaisia.

Syysloma viikolla 42 ja Hiihtoloma viikolla 8, tällöin ei uinteja.
Muut uintikerrat pidetään, ellei toisin ilmoiteta.
Kauden kesto 14krt.
Syyskauden viimeinen uintikerta pidetään la 5.12.2020 ja su 6.12.2020.
Kevätkauden viimeinen uintikerta la 24.4.2021 ja su 25.4.2021.
Vauvauintivalokuvaus on yleensä sijoittunut kauden loppupuolelle (syksy/kevät).

Omalla kameralla kuvaamisen säännöt uintitunnin aikana:

- Kamerasta vastaa kameran omistaja
- Alku- ja loppuleikkien aikana ei saa kuvata
- Kuvaaminen ei saa häiritä muita ryhmäläisiä tai ohjaajan työskentelyä
- Kuvissa ei saa näkyä muita ryhmässä olevia perheitä
- Kuvat tulee ottaa seinää vasten
- Kuvia tulee ottaa vain tarvittava määrä alkuleikin jälkeen



Sairaana/flunssaisena ei saa tulla altaaseen pöpöjen leviämisen vuoksi.

Uintivaippaa ja tiivistä uimapukua (tai uikkarivaippa yhdistelmää) edellytetään kakkavahingon välttämiseksi. Jos vahinko sattuu, perutaan kyseisen päivän uinnit pikaisesti tekstiviestillä kaikille tiedoteluvan antaneille ryhmäläisille. Kyseisen päivän peruutukset huomioidaan laskutuksessa ja korvaava uintikerta siirtyy kauden loppuun.

Vanhempien ja lasten huolellinen peseytyminen ennen uintia on erittäin tärkeää. Hiukset tulee kastella tai käyttää uimalakkia. Pidetään allasvesi puhtaana lapsia varten.

Tulkaa pukutilaan hyvissä ajoin ennen ryhmän alkamista. Sekä miesten että naisten puolella on hoitopöytiä/alustoja. Käytäthän aina omaa pyyhettä lapsen ja uimahallin pintojen välissä. Uimahallilla ei ole vauvoille vateja. Jos koet että tarvitset, otathan oman vadin tai turvaistuimen (vuorattu muovilla) mukaan, jossa vauvan on turvallista olla, kun liikutaan paikasta toiseen. Vauvalla on hyvä olla mukana myös iso lämmin pyyhe, johon hänet voidaan kietoa altaalle mennessä ja pois lähtiessä (kylmyyden välttämiseksi).

Ryhmäläisille on tarjolla myös ”miedot lölyt” sauna kummallakin puolella (sauna on merkattu tiikeri-lapulla). Sauna ei ole pakollinen, ja jos sitä käyttää, niin ainoastaan uintien jälkeen ja alimmalla lauteella, eikä ajan tulisi olla pitkä. Lämmin suihku riittää.

Vauva totuttelee ensimmäisillä kerroilla uimahalliin, sen kaikuviiin ääniin, veden kohinaan ja muiden ryhmäläisten läsnäoloon. Voi olla, että ensimmäisellä kerralla 20min on riittävä aika altaalla. Jos vauva ei ole vielä 3kk ohjauksien alkaessa, voi perhe tulla altaan reunalle vauvan kanssa ohjauksen ajaksi ja totutella uimahalliin ja sen ääniin, kohinaan, yhteisleikkeihin yms. Altaaseen voi tulla vauvan kanssa vasta kun vauva on täyttänyt 3kk ja painaa vähintään 5kg. Jos perheestä osallistuu vanhempi sisarus, hän on tervetullut uinteihin, vaikka vauva ei vielä uimaan pääsisi. Vauvauintia saa jatkaa yksivuotiaaksi saakka. Jos lapsi täyttää 1v kesken kauden (syys- tai kevätkausi), saa perhe jatkaa meneillään olevan kauden loppuun.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ei suosittele uimahallissa käyntiä alle 1-vuotiaan kanssa, pois lukien ohjattu vauvauintituokio.

Ensimmäiset kannutukset/sukellutukset tehdään vasta, kun ohjaaja kokee, että vauva on siihen valmis ja ensimmäinen kannutus/sukellus tehdään aina ohjaajan läsnä ollessa. Sukelluksien maksimimäärä on, yksi sukellus per ikäkuukausi (+tauot). Kannutuksia/sukelluksia ei saa tehdä räkäisenä tai jos vauvalla on hikka, huono päivä tai kylmä.

Viikonloppuisin tavoitat vauvauintiohjaajat tästä numerosta 0403152023 (tekstiviesti on paras vaihtoehto koskien poissaoloilmoituksia). Sähköposti poissaoloilmoituksille/peruutuksille vauvauinti.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi

Samassa ryhmässä on eri ikäisiä vauvoja ja kaikkia ohjataan yksilöllisesti kehityksen mukaan. Vauvan tarpeiden mukaisesti edetään ja tehdään (mikään kiire ei ole). Käytössänne on lämmin allas, paljon erilaisia välineitä ja yksi ohjaaja, joka kiertää perheiden luona kertomassa vinkkejä, mitä voi tehdä veden parissa. Ohjaaja ohjaa vanhempia, jotka ohjaavat omaa lastaan. 30min sisältyy myös ohjattu alkua- ja loppuleikki. Kysy aina ohjaajalta kaikki mieltäsi askarruttavat asiat. Mukavia uintihetkiä kaikille :)

