



Lapsesta veden ystävä



SUOMEN UIMAOPETUS- JA
HENGENPELASTUSLIITTO

 LÄHITAPIOLA



Useimmat lapset ovat luonnostaan kiinnostuneita vedestä ja leikkivät mielellään veden äärellä. Vesi on parhaimmillaan ihana elementti, josta koko perhe voi nauttia, kunhan muistaa ottaa turvallisuuden huomioon. Varhain opitut ja säännöllisesti ylläpidetyt vesitaidot ennaltaehkäisevät veteen liittyviä tapaturmia.

Olemme koonneet tähän oppaaseen käytännönläheisiä ohjeita, miten voit yhteisten kylpyhetkien lomassa totuttaa lapsesi ensin olemaan luontevasti vedessä ja edetä pikkuhiljaa kohti uimataidon oppimisessa tarvittavia valmiuksia. Oppaasta löydät myös tietoa turvallisesta vauva- ja perheinnista sekä turvallisuusvinkejä veden äärelle.

Toivomme, että mahdollisimman monesta lapsesta tulee veden ystävä jo vauvasta alkaen.

Mukavia yhteisiä hetkiä veden parissa toivottaen:

- Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto
- LähiTapiola

Lisätietoa videoiden kera löydät osoitteesta:

www.lapsestavedenystava.fi

**Etana Elli aalloilla kelli
– katseli kuuta, mut aatteli
kaikkea muuta.**

VESI TUTUKSI – YHTEINEN KYLPYHETKI VAUVASI KANSSA

Kylpyhetket aloitetaan vauvan kanssa usein pian syntymän jälkeen, kun napa on parantunut. Toiset vauvat nauttivat vedestä jo ensimmäisellä kerralla, kun taas toisilla veteen tottuminen kestää pidempään. Tärkeintä on, että olet itse rauhallinen, vaikka kylvettäminen ja vauvan käsitt-

tely tuntuisikin alkuun hankalalta. Juttele ja hymyile paljon, jotta vauvasi on helpompi voittaa vettä kohtaan tuntemansa epäluulo. Pikkuhiljaa kylvettäminen alkaa sujua luontevammin ja voit nauttia yhteisestä ajasta vauvasi kanssa.

KYLPYVALMISTELUT

Aloita kylpyhetki vauvan kanssa varaamalla kaikki tarpeelliset tavarat lähelle, jotta sinun ei tarvitse enää kylpytilanteessa lähteä hakemaan niitä. Lasta ei voi milloinkaan jättää yksin kylpyyn, ei edes puhelimen soidessa. Jos sinun on jostain syystä poistuttava huoneesta kylvyn aikana ota lapsi pyyhkeeseen käärittynä mukaasi. Laske kylpyä varten ammeeseen riittävästi +37 asteista vettä. Tarkista veden lämpötila aina, mielellään lämpömittarilla, ennen vauvan laskemista veteen. Siirrä kylvetystä, jos lapsi on väsynyt tai nälkäinen.

Lista tavaroista, joita voit tarvita:

- pyyhe
- kylpylämpömittari
- vauvaöljy
- kylpylelu
- puhdas vaippa
- vaihtovaatteet
- vauvan harja tai kampa

KYLPEMINEN

Vauvalle kannattaa antaa aikaa tutustua veteen ja kylpytilanteeseen. Laske vauva veteen rauhallisesti ja niin, että vauva tuntee koko ajan olevansa turvallisissa käsissä.

Molempien vanhempien kannattaa osallistua lapsen kylvettämiseen kotona.

Aluksi

lapsi voi hetken vaikka pystyasennossa tunnustella vettä jaloillaan ja vasta tämän jälkeen lapsi lasketaan syvään veteen selälleen. Kylvetä leikinomaisesti ja juttele vaihtelevalla äänensävyllä.

Kylvyssä on hyvä vaihdella asentoja. Selällään ollessa korvat saavat kastua ja sitä onkin hyvä harjoitella jokaisella kylpykerralla. Jos korvien kastaminen selkiasennossa tuntuu vielä jännittävältä, voi korvien kastelua totutella veteen kylkiasennon kautta. Asentoja vaihdellessa muista pysähtyä hetkiin, joissa lapsesi näyttää viihtyvän - anna hänelle aikaa nauttia.

Lelut motivoivat ja innostavat lasta jo pienestä lähtien. Leluilla leikkiessä vesi roiskuu ja lapsi tottuu veteen huomaamattaan. Lelut voivat myös toimia jännityksen laukaisijana, kun huomio kiinnittyy värikkääseen kylpyleluun jännittävän tilanteen sijaan.

Anna lapsen kokeilla ja tunnustella vettä. Liikuttele lasta reilusti, anna veden roiskua ja pyri olemaan lapsen lähellä, rohkaise hymyillen hyväksymään veden roiskeet. Jos roiskuttelu ei tunnu lapsesta vielä mukavalta, voi totuttelun aloittaa kastelemalla lapsen kasvoja pelkällä märällä

kädellä, jolloin vain tippoja tulee kasvoille. Pikkuhiljaa veden määrää voi lisätä. Pienelle vauvalle kasvojen kastelu on voimia kuluttavaa, joten ethän toista kastelua montaa kertaa peräkkäin. Jos itse pelkää vettä, koeta voittaa veden pelko, sillä se heijastuu lapseen.

SUIHKUTTELU

Vauvaiän kylpyhetket vaihtuvat vauvan kasvaessa suihkutteluun ja tämän vuoksi suihkusta tulevaan veteen on hyvä totutella jo varhain. Suihkusta tuleva vesi kiehtoo ja kiinnostaa, vettä on ihana päästä koskettelemaan.

Tässä muutamia vinkkejä:

- Voit kääntää käsisuihkun tulemaan alhaalta ylöspäin ja antaa lapsen leikkiä suihkuvedellä.
- Suihkun voi myös antaa lapselle omaan käteen, jolloin arempikin lapsi tuntee itse pääsevänsä päättämään suihkuttelusta.
- Kun vauva on kylpykertojen myötä tottunut suihkuun, voi lapsen suihkuttaa niin, että myös lapsen pää käy hetkellisesti suihkuveden alla. Mukavimmalta suihkun alla käyminen tuntuu, kun suihku tulee lempeästi takaraivolta ja sieltä vesi valuu kasvoille.

- Mikäli lapsi pelästyy suihkussa roiskeita tai kasvojen kastelua, rauhoitellaan lasta ja jatketaan totuttelua, kunnes harmitus on mennyt ohi. Usein vesilelut ja huomion kiinnittäminen leikkiin auttavat. Jos lasta itkettää, voi lapsen ottaa vaikka hetkeksi syliin lähelle. Epämiellyttävyyden tunteet on harjoiteltavissa pois, mutta se voi joskus vaatia aikuiselta malttia, edetkää rauhassa.

HEI HEI KYLPY!

Kylpeminen on hauskaa ja se kannattaa lopettaa ajoissa ennen kuin väsyttää. Kiedo vauva lopuksi pyyhkeen lämpöön ja kuivattele huolellisesti taputtelemalla.

Muistathan, että lasta ei saa jättää yksin kylpyyn hetkekseen. Vauvaa on pidettävä matalassakin kylpyvedessä koko ajan kiinni kevyillä, mutta varmoilla otteilla. Kun lapsi kasvaa ja osaa jo istua tukevasti, voi lapsen antaa ammeessa kokeilla istumista itsenäisesti. Tällöin ammeen pohjassa on hyvä olla liukuesteet. Vaikka lapsen taidot ja itsenäisyys kasvavat, on lapsen kylpyhetkissä aikuinen aina koko ajan käden mitan päässä. Ethän myöskään jätä sisarusta vahtimaan kylpevää lasta ilman aikuisen läsnäoloa.

**Tee veteen totuttelu-
harjoitukset aina
lapsen ehdoilla.**

**Ethän koskaan
jätä lasta
yksin kylpyyn!**

TURVALLINEN VAUVA- JA PERHEUINTI – AMMATTILAISTEN OHJAUKSESSA

Vauva- ja perheuinti tarjoaa koko perheelle hienon mahdollisuuden positiiviseen yhdessäoloon ja oppimisen hetkiin. Vauvauinnissa perhe viettää kiireettömän, mutta aktiivisen puolituntisen perheen pienimmän kanssa leikkien ja puuhastellen. Koulutettu ohjaaja auttaa perhettä tutustumaan uuden tulokkaan temperamentti- ja persoonallisiin sekä lempipuuhiihin lämmitetyssä 32 asteisessa vedessä. Toiminnan sisällöt suunnitellaan aina lapsilähtöisesti kehitykselliset ja yksilölliset lähtökohdat huomioiden. Sen lisäksi, että ensimmäisen vauvauintivuoden aikana pieni lapsi oppii nauttimaan vesileikeistä ja vedenalaisesta maailmasta, lapsella on myös mahdollisuus harjaannuttaa kaikkia kehityksessä olevia kykyjään veden mekaniikkaan ja lainalaisuuksiin tutustuen.

MILLOIN VAUVAUINNIN VOI ALOITTA?

Vauvauinnin voi aloittaa lapsen täytettyä kolme kuukautta. Silloin lapsen valvellaoloaika on tarpeeksi pitkä, ja hän jaksaa liikkua enemmän. Yläikärajaa vauvauinnin aloittamiselle ei ole. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyy lämpimänä vähintään 32 asteisessa vedessä.

Mistä löydän sopivan vauvauintipaikan? Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (SUH) suosittelemat vauva- ja perheuintipaikat tunnistat hyljelogosta. Sitä saavat käyttää ainoastaan SUH:n turvallisen vauva- ja perheuintidiplomin saaneet toimijat, joiden toiminta täyttää turvalliselle ja laadukkaalle vauva- ja perheuintitoiminnalle asetetut vaatimukset:

- Vanhemmille annetaan tarvittava informaatio ennen vauva- ja perheuintiin osallistumista.
- Erityislapsilla on hoitavan lääkärin lupa osallistua uintiin.
- Altaassa yhden ohjaajan vastuulla suositellaan olevan enintään 7 perhettä.
- Jokaisen altaassa ohjaustyötä tekevän tulee olla täysi-ikäinen ja suorittanut Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton tai Folkhälsanin vauva- ja perheuinnin ohjaajakurssin.
- Ohjaajien tulee ylläpitää ammattitaitoaan ja osallistua säännöllisesti jatko- tai päivityskoulutukseen.

Muistathan, että alle yksivuotiaista lasta ei ole suositeltavaa viedä uimahalliin tai kylpylään muuten kuin järjestetyn vauvauintitoiminnan yhteydessä.

Nitraattipitoisuus mitataan vain altaista, joissa on järjestetty vauvauintia.



- Kuluttajaturvallisuuslain (920/2011) edellyttämä turvallisuusasiakirja on ajan tasalla.
- Jokainen ohjaaja tuntee toimintaa varten laaditun turvallisuusasiakirjan ja siinä ohjeistetut turvallisuuskäytännöt sekä osaa toimia ensiapu- ja pelastustilanteissa.
- Lisäksi vauva- ja perheuinnin aikana allasveden lämpötilan tulee olla vähintään +32 C ja veden laadun täyttää vauvauintiin asetetut viranomaisvaatimukset (Sosiaali- ja terveysministeriön asetus allasvesien laatuvaatimuksista 315/2002).



Löydät lähimmän turvallisen vauva- ja perheuintipaikan osoitteesta:
www.suh.fi/vauvauinti

YHDESSÄ UIMAHALLIIN JA KOHTI UIMATAITOA

Kun lapsesi on täyttänyt vuoden, voitte lähteä yhdessä uimahalliin opettelemaan uusia taitoja. Ensimmäisillä uimahallikäynneillä lapsi kohtaa paljon uutta: altaan vesi on jännittävää ja myös uusi ympäristö, kaikuva äänet ja vieraat ihmiset voivat ihmetyttää. Sinulla on tärkeä rooli rohkaisijana, esimerkkinä ja turvallisuuden luojana. Kun lapsi kokee vedessä olemisen turvallisesti, se luo hyvän pohjan tuleville uintikerroille ja pikkuhiljaa uimataidon oppimiselle.

Aluksi lapsi voi tutustua veteen ja altaaseen sylissäsi. Rohkeuden kasvaessa anna lapsesi irrottautua ja harjoitella liikkumista itsenäisesti matalassa vedessä. Ensimmäiset askeleet vedessä ovat vielä haparoivia ja veden vastus saattaa horjuttaa tasapainoa. Ole siis lähellä koko ajan. Jos lapsi horjahtaessaan käy veden alla, nosta lapsi pystyyn ja rohkaise jatkamaan harjoittelua.

Anna lapselle aikaa tottua veteen. Jos lapsi aristelee vedessä, yritä tehdä uintikerrasta mahdollisimman mukava. Tehkää asioita lapsen mielenkiinnon ja uskaluksen mukaan. Älä pakota lasta mihinkään, mitä hän ei halua tehdä. Kun annat aikaa ja hyväksyt lapsen tavan tutustua veteen, lapsi luottaa sinuun ja oppii pikkuhiljaa uusia taitoja. Lasta ei kannata verrata muihin saman ikäisiin polskuttelijoihin. Jokainen oppii uutta yksilöllisesti.

Muutamia käytännön vinkkejä uimahallikäynneillesi:

Lapsi tottuu veteen parhaiten, kun vedessä ollaan paljon liikkeessä, leikitään ja touhutaan. Veden roiskeita ei tarvitse pelätä. Uimalasit saattavat auttaa, jos silmiin mennyt vesi häiritsee liiaksi tai ärsyttää silmiä. Kaikenlainen liikkuminen harjoituttaa myös tasapainoa. Lapsi voi vaikka tasapainoilla polvellasi, sylissäsi tai käsilläsi. Leikitään vuorikiipeilijöitä tai tähystetään mastossa korkealla!

Usein lapsi pelästyy veden alla käyntiä vain, jos aikuinen sitä pelästyy. Kannattaa siis pelästymisen sijaan vaikkapa onnitella valtavan hienon sukelluksen tekemisestä.

- Tutustukaa yhdessä uintileluihin ja uinnin apuvälineisiin. Jos käytätte kellukkeita, harjoitelkaa välillä myös ilman apuvälineitä. Muistathan, että lasta valvotaan keskeytyksettä vaikka lapsi osaisi jo liikkua itsenäisesti apuvälineellä.
- Uinnissa totutellaan pystyasennossa liikkumisen lisäksi myös vaaka-asentoon. Tätä voi harjoitella aikuisen avustuksella tai aikuisen kanssa uima-altaan matalalla alueella tai portailla. Lapsi saattaa rohkaistua myös polskuttelemaan käsivarsillasi tai hinauksessa. Kannattele lasta, mutta älä nosta liikaa.
- Kelluttelulla vedessä tarkoitetaan rentoa asentoa veden varassa, jolloin uimari on usein paikallaan. Pie-nelle uimarinalulle se voi olla haasteellista. Kelluttelua voi kuitenkin pieniä hetkiä harjoitella vaikka lepuuttelemalla selällään aikuisen olkapäähän nojaten tai vatsal-laan aikuisen käsivarsilla painaen kasvoja veteen.
- Kastautumista on usein harjoiteltu jo kotona kylpemi-sen ja suihkuttelun yhteydessä. Veden liikkeisiin ja rois-keisiin tottuminen sekä itsenäinen liikkuminen vedessä ovat ensimmäisiä harjoituksia kohti kastautumista. Vettä voi myös yhteisestä sopimuksesta kaataa lap-sen päälle tailasta voi rohkaista kastamaan kasvot itse veteen. Tässä vaiheessa on hyvä harjoitella uloshen-gitystä veteen, puhallella kuplia. Älä opeta pitämään nenästä kiinni. Mieluummin puhallellaan nenäkuplia. Puhaltamista voi harjoitella leikin varjolla, ja vanhem-man suusta pulputtavat kuplat ovat lapsista usein hauskoja.

- Uimassa kastautumisharjoitusten lomassa opetellaan sukeltamaan ja keräämään esineitä pohjasta. Aluksi tätä kannattaa harjoitella matalalla ja ensimmäiset onnistumisen kokemukset voi saada vaikka niin, että kun lapsi puhalttaa kuplia ja kurkottaa esinettä, antaa aikuinen esineen lapsen käteen. Pikkuhiljaa lapsi uskaltuu painautumaan syvemmälle.
- Opetelkaa yhdessä turvallisen uinnin ja uimahallin sääntöjä pienestä pitäen uimahallikäyntien yhteydessä.

LAPSET VEDEN ÄÄRELLÄ TURVALLISESTI

Suomessa vietetään paljon aikaa veden äärellä vapaa-ajalla ja muutenkin erilaiset vesistöt on läsnä useimpien arjessa. Suomessa hukkuu vuosittain jopa 150 – 200 ihmistä, ja lisäksi tapahtuu moninkertainen määrä niin sanottuja läheltä piti tilanteita. Hukkumiskuolemien merkittävimmät syyt ovat alkoholi, puutteellinen varustautuminen, heikko henkilökohtainen toimintakyky ja uimataito sekä lasten jättäminen valvomatta veden äärellä. Hukkuminen onkin yksi lasten yleisimmistä tapaturmaisista kuolinsyistä.

**Tsuida duida, osaatsä uida?
Pysytsä pinnalla?
Napa kiven päällä – hui!**

MUUTAMA TÄRKEÄ VESITURVALLISUUSVINKKI VANHEMMILLE:

RANNALLA

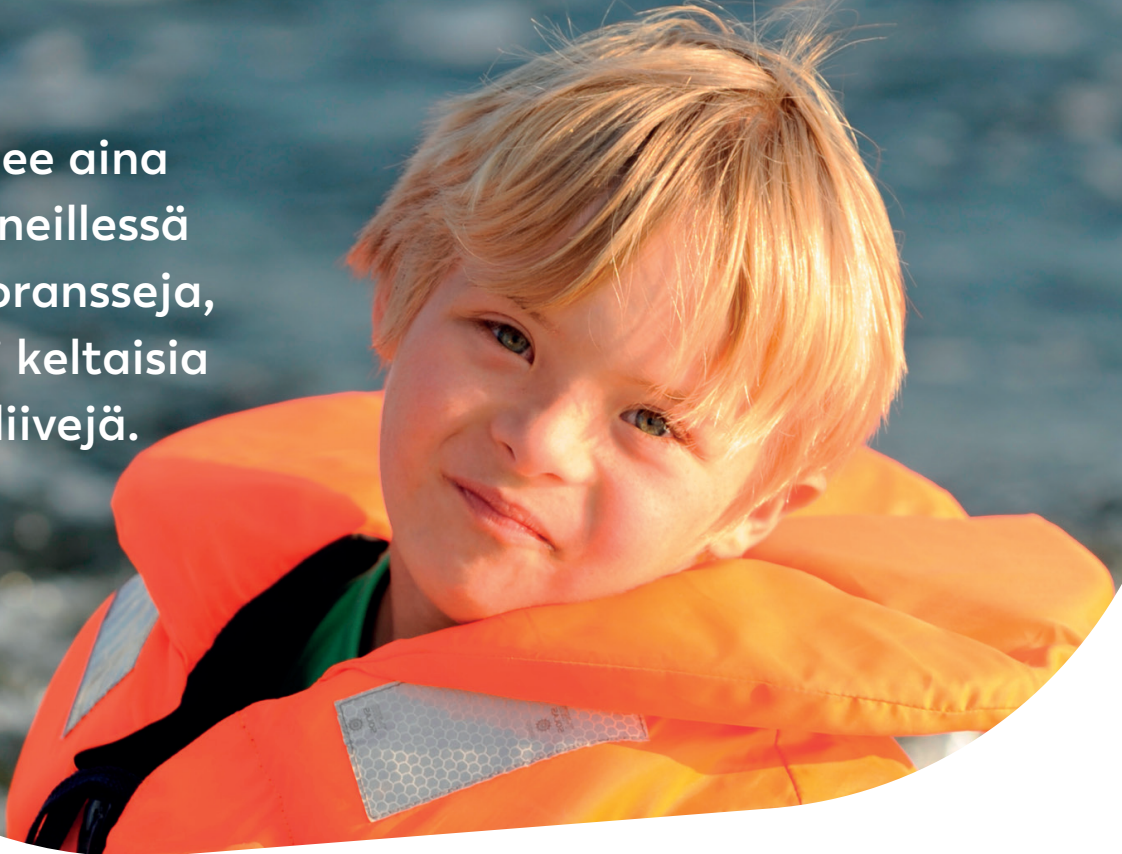
Valvo lapsia veden äärellä herkeämättä. Pieni lapsi voi hukkua muutamissa sekunneissa, äänettömästi. Pysy vedessä käden mitan päässä ja niin, että lapsi jää sinun ja rannan väliin. Osallistu aktiivisesti yhteisiin rantaleikkeihin. Varmista, että paikka on turvallinen hypätä ja uida. Opeta lapsesi hypyn jälkeen kääntymään tulosuuntaansa. Esimerkiksi mökillä lapsille voi pukea pelastusliivit päälle ja rannalle tultaessa.

Uimisen harjoittelussa voi käyttää erilaisia kelluttavia apuvälineitä, kuten käsikellukkeita tai kelluttavia uima-asuja. Muistathan kuitenkin, että kyseiset apuvälineet eivät ole pelastusvälineitä, eikä uimataidotonta lasta tule jättää valvomatta, vaikka hän osaisikin liikkua itsenäisesti niiden avulla. Sama koskee erilaisia puhallettavia uimaleluja ja -patjoja.

KOTONA

Muista suojata esimerkiksi kotipihan koristealtaat, sadevesitynnyrit, uima-altaat ja kylpyaljut pienten lasten varalta. Valvo aina pulikoivia lapsia altaassa tai kylpytynnyrissä. Älä myöskään jätä lapsia valvomatta puhallettavaan kahluaaltaaseen ja muista tyhjentää kylpyamme aina heti käytön jälkeen. Vesi kiinnostaa ja on hyvä muistaa, että lapsi voi hukkua jo muutaman sentin syvyiseen veteen.

Lasten tulee aina käyttää veneillessä perinteisiä oransseja, punaisia tai keltaisia pelastusliivejä.



VENEILLESSÄ

Lasten tulee aina käyttää veneillessä perinteisiä oransseja, punaisia tai keltaisia pelastusliivejä. Kelluntaliivejä tai ns. paukkuliivejä ei suositella lapsille. Lapset kasvavat nopeasti, joten pelastusliivejä valitessa on aina muistettava tarkistaa lapsen paino ja valittava oikeankokoiset liivit.

Henkilö, joka pudottuaan syvään veteen niin, että pää käy veden alla ja päästyään uudelleen pinnalle ui yhtäjaksoisesti 200 metriä, josta 50 metriä selällään, on uimataitoinen.

Kannusta ja kehu,
kun lapsi uskaltautuu
kokeilemaan jotain uutta.
Anna aikaa omaan leikkiin ja
uuden oppimiseen. Iloitkaa
yhdessä onnistumisista.
Ole jatkuvasti lähellä ja
läsnä. Peuhaa, temmellä
ja leiki lapsen kanssa
vedessä.

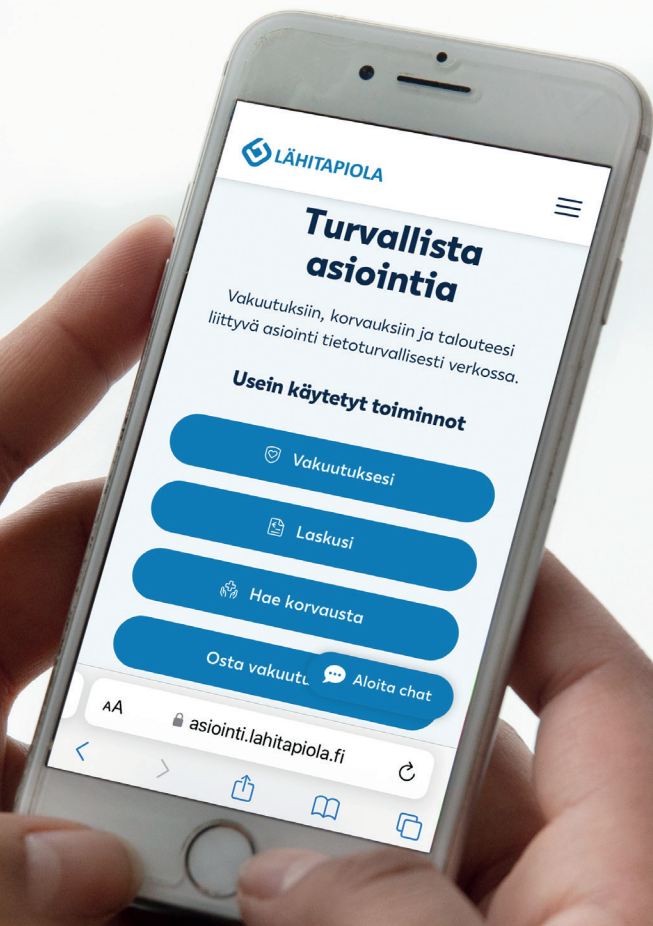
Ne on myös puettava huolellisesti. Erityisesti haararemmi on oltava aina kiinni, jotta liivit pysyvät veteen joututtaessa päällä. Pelastusliivien käyttöä on myös hyvä kokeilla lasten kanssa vedessä, ettei mahdollisessa tilanteessa lapsi hätäännä. Muistathan, että pelastusliivien käytössä olet itse esimerkkinä lapsille, halusit sitä tai et.

Uimataito on halpa henkivakuutus. Osa lapsista opettelee uimaan mielellään oman vanhempansa kanssa, mutta uimataidon saloihin voi tutustua myös ohjautusti uimakouluissa, joita järjestetään useimmilla paikkakunnilla läpi vuoden joko uimahallissa tai kesäisin myös rannoilla. Hyvä ikä uimakoulun aloittamiselle on 5 – 7 vuotta, mutta uimaan voi oppia minkä ikäisenä tahansa. Myös aikuisille järjestetään uimakouluja ja uinnin tekniikkakursseja. Jos siis olet epävarma omasta uimataidostasi, niin kannattaa mennä rohkeasti mukaan. Hyvä uimataito antaa vapauden nauttia vedestä turvallisesti koko perheen voimin.

Lisätietoa turvallisesta liikkumisesta vedessä, veden ääressä ja vesillä eri vuoden aikoina:

www.viisaastivesilla.fi





Olemme elämäsi turvana

Tunnetme arjen ja elämän riskit. Siksi tiedämme, millaisen vakuutuksen tarvitset. Varmistamme, että voimme olla apunasi silloin, jos jotain yllättävää tapahtuu.

lahitapiola.fi

Samalla puolella.

 **LÄHITAPIOLA**