

VAVVAINTI

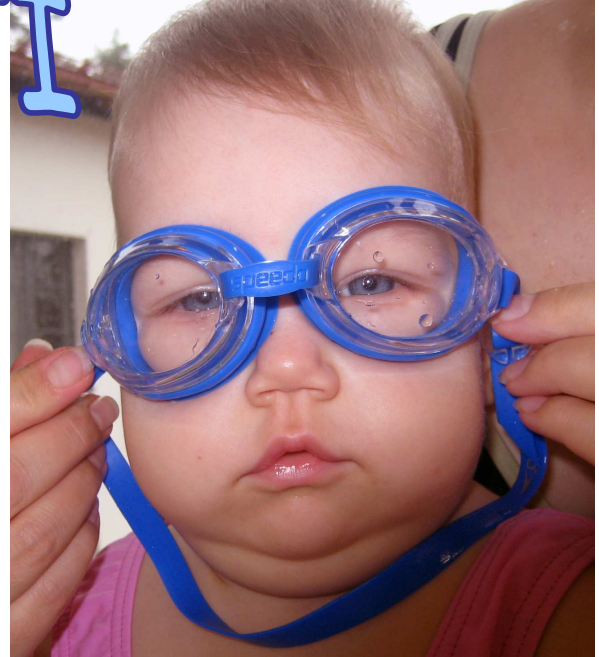
Vauvainti on vauvojen ja vanhempien yhteinen, koulutetun ohjaajan valvoma leikkihetki lämmitetyssä vedessä.

Vauvauinnin ihanteellisin aloittamisikä on 3 - 6 kk, jolloin lapsen valveaika on tarpeeksi pitkä ja hän jaksaa liikkua enemmän. Lapsen tulee painaa vähintään 5 kg, jotta hän pysyisi lämpimänä vedessä.

Vauvainti on perheen yhteinen harrastus, jossa lapsi on keskipisteenä. Toiminta tapahtuu lapsen ehdoilla, mikä on hyvin tärkeää pyrittäessä kehittämään lapsesta veden ystävä.

Vauvauinnissa lapsi ei opi uimaan, vaan vanhempien valvonnassa ja avustamana leikkimään vedessä ja sukeltamaan.

Vauvauinnissa hyödynnetään sukellusrefleksiä, joka on alle 6 kk:n iässä esiintyvä suojareaktio lapsen pään joutuessa veden alle. Sukellusrefleksi estää veden pääsyn lapsen hengitysteihin. Tätä hyödyntäen saadaan lapsi oppimaan aktiivinen hengityksen pidättäminen veteen joutuessaan jo ennen refleksin normaalia häviämistä. Sukellusten määrä ja kesto rajoitetaan vauvan iän mukaan ja valvotaan ohjaajan toimesta; näin vältetään liika veden juominen ja lapsen yllirasittuminen.



Edellytyksenä vauvauinnin turvalliselle toteutumiselle on vanhempien jatkuva ohjaus ja koulutetun vauvauinninohjaajan läsnäolo. Suomessa vauvauinnin ohjaajakoulutuksesta vastaavat Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto ja Samfundet Folkhälsan.

Taustayhteisöjen mukanaolo on tärkeää siksi, että toiminta pysyy asiantuntijoiden valvonnassa. Viime kädessä vastuu vauvasta on kuitenkin vanhemmilla itsellään ja heidän merkityksensä lapsen tosiasiallisina ohjaajina kasvaa lapsen varttuessa.

