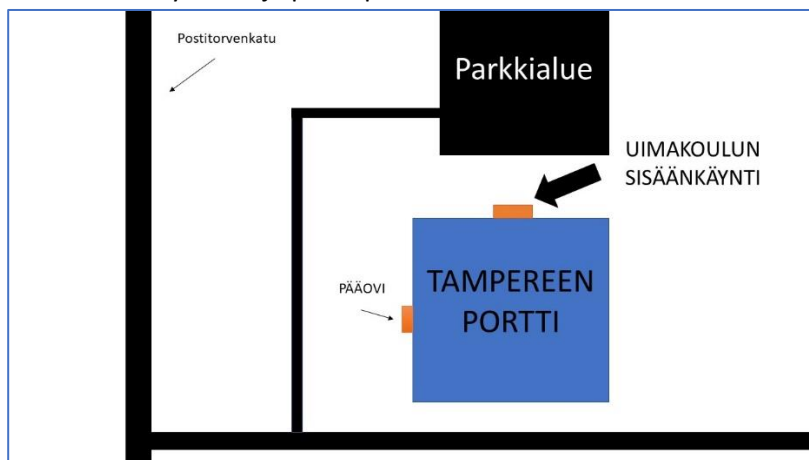


INFOPAKETTI TAMPEREEN PORTIN VAUVA-, JATKAVATVAUVAT-, TAAPERO JA LAPSI-VANHEMPI -RYHMÄLÄISILLE



Käytännön asiat

- Osoite: Postitorvenkatu 16, 33840 Tampere
- Kuva sisäänkäynnistä ja parkkipaikoista:



- Tullaan allastilaan vasta kun oma tunti on alkamassa, jotta ei häiritä edellistä ryhmää

Info-Tilaisuus

- Pakollinen kaikille portin ensikertalaisille.
- Vain toinen vanhemmista paikalle, jottei synny ruuhkaa.
- Saatte tärkeää tietoa vauvauinnin käytännönasioista.

VAUVAUINNIN TAVOITTEET:

- Uinti tapahtuu 32°C vedessä
- Syötä lapsi tuntia aikaisemmin, jotta saadaan minimoitua mahdolliset kakka- ja pulautusvahingot
- Lapsen ja vanhemman yhteinen harrastus
- Sosiaalisten ja motoristen taitojen kehittäminen
- Edetään lapsen ehdoilla
- Alussa sukeltaminen opetellaan sukellusrefleksiä käyttäen, mutta sen pystyy myös oppimaan erilaisten harjoitteiden kautta

UINTITUNTIEEN RAKENNE

- Kestää 30 minuuttia, mutta ensimmäiset kerrat ovat lyhyempiä, jotta totutaan uuteen tilanteeseen
- Sisältö: Uintiasentoja + -otteita, tasapainoiluja, sukelluksia, leikkejä ja eri välineiden käyttöä
- Rakenne - ALKULEIKKI + MOIKAT - HARJOITTEET - SUKELTAMINEN - LEIKKI - LOPPULAULU

PESEYTYMINEN + ALTAALLE TULO

- Huolellinen peseytyminen saippualla
- Korut ehdottomasti pois, mutta jos esim. vihkisormus ei millään lähde, voi sen jättää sormeen
- Meikit ja hajuvedet pitää pestä pois

- Ei saunaan ennen uintia, vasta uinnin jälkeen voi käydä
- Altaaseen saa mennä vasta luvan saatua.
- Yrittäkää ajoittaa altaalle saapuminen juuri silloin kun edeltävä ryhmä loppuu -> mahdollisimman lyhyt odottelu
- Kääritään lapsi pyyhkeeseen, ettei tule kylmä
- Portin ryhmissä ei vaadita uimavaippaa, mutta uusia uikkareita ei tarvitse ostaa, jos on jo ostanut sellaiset uikkarit joissa vaippa on.
- Aikuiset uimahousuilla (kangas lycra). Suositus on, ettei sortseilla tultaisi