



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Lasten vesivyöohjeita
Eevaliisa Anttila
Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

Lasten vesivyö, vesileikit ja turvallisuus



Kun lapsilta kysyy, mikä kesässä on kivointa, niin monet vastaavat että tietysti uiminen. Samalla he hymyilevät, kun heille tulee asiasta mieleen hyviä muistoja. Heille on muodostunut hyvä suhde veteen. Kaikilla ihmisillä on luonnostaan hyvä suhde veteen kohdussa. Vesi ympäristänä on sikiövaiheessa maailman paras paikka. Hyvä suhde veteen ilmenee myös pikkulapsen riemukkaissa kylpyleikeissä. Vanhemmat voivat tukea hyvän vesisuhteen muodostumista antamalla monipuolisia ja turvallisia vesikokemuksia.

Vauvat ja pienet lapset voivat hyvin tutustua yhdessä aikuisen kanssa lämpimään veteen rannalla. Suvi-vesivyö on näissä tutustumisleikeissä hyvä ja turvallinen apuväline. Järvemme, jokemme ja merenratamme ovat suurimmaksi osaksi puhtaita. Vanhemman on hyvä olla kuitenkin pienen taaperon tukena aivan lähietäisyydellä, jotta leikki on turvallista. Jos lapsi muksahtaa leikin ja veden pyörteissä, äiti tai isä nostaa lapsen taas ylös. Jos lapsi pulahtaa veden alle, hän pääsee heti turvalliseen ja lohduttavaan syliin. Jos henkeen menee vettä, ei kannata hätäntyä – vesi tulee luonnollista reittiä hengitysteistä myös ulos eli yskimällä. Tarvittaessa selkään pari tehostavaa taputusta. Seuraavassa vinkkejä lasten vesivyön käyttöön ja leikkeihin sen kanssa.

Vesivyö on helppo ja turvallinen

Vesivyö on kelluke, joka sidotaan vyötärölle. Aikuisille se on yleistymässä syvän veden kuntoiluvälineeksi veijuoksuun ja -jumpsuun, mutta se toimii hienosti myös lasten touhujen inspiroijana. Lapset käyttävät oman kokoisiaan vesivöitä. Vesivyö kiinnitetään kuivalla maalla tiukasti vyötärölle, niin ettei se vedessä nouse kainaloihin.

Vesivyö kelluttaa lasta niin, että pää pysyy pinnalla ilman, että hän tekee pinnalla pysyttäviä liikkeitä. Vesivyötäkin käytettäessä lasta on valvottava yhtä tiiviisti kuin ilman sitä, mutta vesivyö mahdollistaa touhut syvässä vedessä, eikä kelluke ole liikkeiden tiellä. Lapsi ei myöskään saa avattua vesivyötä itse. Vesivyöllä voi perhe touhuta syvässä rannassa tai tehdä yhteisen maisemankatselu-uintiretken rannan suuntaisesti. Väline mahdollistaa myös touhuamisen syvässä altaassa maauimalassa, uimahallissa tai kylpylöissä. Lasten rakastamat vesiheitot ja hypyt ovat pehmeämpiä vesivyöllä, koska veden alle polskahtamisen jälkeen sillä ponnahtaa nopeammin pintaan.



Lasten vesivöiden koot

Lasten vesivyöt ovat nyt uutuus. Suomalaisen vesiliikuntainstituutin lasten vesivöitä on kahta kokoa:

- Nro 2, Delfiini-vesivyö (pakuus 36 mm, leveys 70 cm, kelluvuus pienempi kuin aikuisten vyössä, väri sininen tai oranssi), suositeltava 35–39 kg painaville lapsille
- Nro 3, Saukko-vesivyö (36 mm, leveys 60 cm, kelluvuus pienempi kuin aikuisten vyössä, väri sininen tai oranssi), suositeltava 20–34 kg painaville lapsille

Suomalaisen vesiliikuntainstituutin lasten vesivöitä saa jo muutamista urheilukaupoista sekä tilaamalla Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista (www.vesiliikunta.com tai 014-445 1423).

Vesiturvallisuus

Nyrkkisääntö alle viisivuotiaiden lasten valvonnalle vedessä:

- 1-vuotias: korkeintaan 1 metrin etäisyydellä aikuisesta
- 2-vuotias: korkeintaan 2 metrin etäisyydellä aikuisesta
- 3-vuotias: korkeintaan 3 metrin etäisyydellä aikuisesta
- 4-vuotias: korkeintaan 4 metrin etäisyydellä aikuisesta

Näin toimimalla aikuinen ehtii apuun, jos lapsi joutuu veden alle. Ohje on kuitenkin viitteellinen ja riippuu lapsen kokemuksista vedessä. Jos esimerkiksi 4-vuotias ei ole ollut aiemmin vedessä sairastelujen vuoksi, on hänen kanssaan ensimmäiset veteentotuttautumiskokemukset hyvä hankkia äidin tai isän turvallisessa sylissä, ei neljän metrin päässä.

Vesivyö on aktivoiva ja toiminnallinen

Hyvä vesilelu on toiminnallinen. Se aktivoi lasta liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia leikkejä ja juttuja vedessä. Vesivyö päällä lapsi alkaa automaattisesti juoksemaan, ja se aktivoi myös uimataitoa parantaviin leikkeihin. Tällöin lapsi saa positiivisia elämyksiä veteen liittyen ja oppii rakastamaan vettä liikkumiselementtinä. Vesivyö on usein kiihokkeena spontaaneihin veteen tutustumisleikkeihin.

Aktivoivat vesilelut innostavat lasta treenaamaan uimataitoon tarvittavia valmiuksia, kuten liikkumista vedessä, veden alle painautumista, kellumista ja liukumista. Lisäksi niillä on helppo leikkiä sosiaalisia leikkejä. Vyötärölle sidottavat lasten vesivyöt ovat kaikkein huomaamattomimmat, ja liikkeitä vähiten rajoittavat kellukkeet. Kun kelluke sidotaan vyötärölle, saavat kädet, jalat ja vartalo liikkua vapaasti ja kelluke pysyy hyvin paikoillaan.