

# Sukeltaminen erityislasten uinnissa – erityisuimaopettajan ajatuksia

## Veteen totuttautuminen ja kastautuminen

- roiskeiden sietäminen
- kehon osien kastaminen vesisuihkulla (ämpäri / sadevesiämpäri, jossa pieniä reikiä pohjassa)
- kasvojen kastaminen vesisuihkulla
- kasvojen kastaminen veteen asteittain (leuka, suu, nenä, silmät, korvat, koko kasvot...)

## Hengityskontrolliharjoitukset

- kelluvien lelujen puhaltaminen, pillillä veteen puhaltaminen
- veteen puhaltaminen suun kautta (mallitus, peilistä katsoen)
- hengityksen pidätys ja suun kastaminen
- veteen puhallus pinnan alla
- hengityksen pidätys ja pinnan alle painautuminen

Huom! Veteen puhaltaminen on motorisesti niin haastava tehtävä, että kaikki erityisuimarit eivät pysty tekemään sitä tai opi puhallusta. Monen erityisuimarin kanssa nämä ensimmäiset vaiheet vievät aikaa. On tärkeää tukea uimarille ominaista ja mieluisaa tapaa kastautua – jokainen kokee asian omalla tavallaan.

## Sukelluttaminen ja sukeltaminen

Ennen sukelluttamista ja sukeltamista seurataan lapsen reaktioita veden tullessa kasvoille (roiskeet, kannutus) ja tehdään riittävän paljon sukelluksen esiharjoituksia (kasvojen pesu, kannuttaminen). Ennen sukelluttamisen ja sukeltamisen harjoittelun alkua lapsen sekä avustavan aikuisen tulee olla rentoutuneita vedessä. Aina edetään yksilöllisesti lapsen mukaan.

Sukeltamista harjoitellaan joko niin, että aikuinen sukelluttaa lasta (pieni lapsi, vauvaikäinen tai monivammainen lapsi, joka ei itse pysty tekemään sukellusta tai ei pysty liikkumaan itse) tai lapsi itse painautuu asteittain pinnan alle. Sukelluttamiseen ja sukeltamiseen liitetään aina sukellusmerkki esim. ”nyt sukellaan” tai ”laita kasvot veteen, niin sukellaan”, jotta lapsi pystyy ennakoimaan veden alle menon. Pinnan alle menossa ja pintaan noustessa aikuinen avustaa tarvittaessa lasta. Sukellusten pituus ja kesto huomioidaan yksilöllisesti.

Sukelluksia tehdään eri tavoin: sylistä, reunalta, tuoilta, pintasukelluksia, syvyysukelluksia, yhdessä aikuisen kanssa, kokonaan pinnan alle menen tai vain kasvot kastaen. Jokaiselle etsitään sopiva tapa sukeltaa. Ohjaaja tai avustaja sukeltaa usein uimarin kanssa samaan aikaan veden alle, jos on syytä tarkkailla hengityskontrollin sujuvuutta sukelluksen aikana. Näin toimitaan etenkin vaikeammin vammaisten lasten kanssa. Ohjaajan on hyvä muistaa, että viime viikolla osattu asia ei välttämättä onnistu tällä uintikerralla. Toki on myös lapsia, jotka eivät voi turvallisuussyistä sukeltaa tai eivät halua sukeltaa ja silloin tehdään erilaisia tehtäviä pinnan päällä.

Apuvälineinä sukelluksissa käytetään uimalaseja ja erilaisia virikkeitä sekä sukellusleluja aktivoimaan ja motivoimaan lasta. Maskia ja snorkkeliä käytetään joidenkin lasten kanssa edellyttäen, että heillä on jo erilaisia vesi- ja uimataidon osa-alueita opittuna. Lapsella pitää olla myös ymmärrys siitä, miten snorkkeli laitetaan suuhun ja miten sen kautta hengitetään. Maski saattaa olla apuna sukellusharjoittelussa, esimerkiksi jos lapsella menee herkästi vettä nenään tai jos kasvojen kastelu aiheuttaa paljon jännitystä.

## Ohjaajan koulutus

Erityislasten ohjaamisessa korostuu uinninopetuksen lisäksi taito huomioida lasten yksilöllisyys ja toimintakyky vedessä sekä ohjaajan kyky mukauttaa toimintaa jokaiselle lapselle sopivaksi. Uimaopettajakurssin lisäksi suositeltavaa on erityisuimaopettajan koulutus, siellä perustietoja syvennetään teorian ja käytännön harjoitusten myötä.

Teksti: Minna Nevalainen, fysioterapeutti, SUH:n erityisinnin sekä vauva- ja perheinnin kouluttaja,  
erityisuimaopettaja, Vesitähdet–Aquastars erityislasten uintiryhmien ohjaaja  
Anneli Toivonen, SUH:n koulutussuunnittelija (erityisuinti)