

ГАЙД

ПО ПЛАВАНИЮ
НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

от команды SwimRocket



1.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ПОДГОТОВКУ К ПЛАВАНИЮ В ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Переход от бассейна к открытому водоему — новый и волнительный опыт. Это совершенно нормально, если у вас возникают вопросы и опасения:

- ✧ Вдруг вода окажется слишком холодной?
- ✧ Как справиться со страхом глубины?
- ✧ Что делать, если не видно дна?
- ✧ А если унесёт течением?

Вы не одни. В SwimRocket мы хорошо понимаем эти чувства и предлагаем пошаговую подготовку, чтобы вы начали с комфортом и удовольствием. Мы расскажем, как выбрать первую локацию, почему важно не торопиться, и как сделать первые шаги в открытой воде безопасно и вдохновляюще.



"Как эффективно плавать на открытой воде"



Читать статью



2.

КАК ВЫБРАТЬ ГИДРОКОСТЮМ

Гидрокостюм — это не просто «что-то тёплое».

ЭТО:

- **Ваша безопасность** (тепло, защита, плавучесть)
- **Ваш комфорт** (не натирает, не сковывает движения)
- **И даже ваш результат** (в правильном гидрокостюме вы плывёте быстрее)

Мы подготовили подробную статью, в которой простыми словами рассказываем, какие типы бывают, на что стоит обратить внимание при первой покупке, и как выбрать оптимальный вариант для начальных заплывов.



Читать статью "Как выбрать гидрокостюм"



3.

ГДЕ ПОПРОБОВАТЬ ОТКРЫТУЮ ВОДУ

Открытая тренировка в Москве — 6 июня 2026 года.



Температура воды уже комфортная — отличный момент, чтобы попробовать себя в открытой воде под руководством тренеров.

6 июня

Москва, м. Строгино, пляж "Строгино"



[Открыть на карте](#)

НА ТРЕНИРОВКЕ ВЫ:

- ✦ Получите инструктаж и поддержку
- ✦ Поплаваете под присмотром тренера
- ✦ Разберётесь со своими страхами
- ✦ Испытаете первые положительные эмоции от открытой воды

ЗАПИСАТЬСЯ



ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Локации:

Москва, м. Строгино, пляж "Строгино"

По субботам в 9:30 и в 11:00

Что вас ждёт:

- Тренировки на открытой воде
- Поддержка тренеров
- Занятия в бассейне
- Сильное спортивное окружение
- Полезные лекции

ЗАПИСАТЬСЯ



SWIMROCKET : 6-ДНЕВНЫЕ СБОРЫ С ТРЕНИРОВКАМИ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Если вы хотите действительно прочувствовать открытую воду, выйти за рамки привычных тренировок и прокачать себя в окружении единомышленников — наши сборы для вас. Это 6 дней интенсивных, но бережных тренировок в самых живописных местах: от Волги до Адриатического моря.

ВЫ БУДЕТЕ:

- Тренироваться под руководством опытных тренеров
- Работать над техникой и выносливостью
- Получать структурированную обратную связь
- Отдыхать в классной компании
- Открывать новые локации и новые стороны себя

Наши участники уезжают со сбора сильнее — физически и эмоционально. Попробуйте — и вам захочется вернуться.



Ближайшие сборы:

- 23–28 июня — Чебоксары
- 21–26 июля — Нижний Новгород
- 11–16 августа — Армения
- 18–23 августа — Босфор, Турция
- 8–13 сентября — Владивосток
- 28 сентября – 3 октября — Сочи
- 3–8 ноября — Египет
- *Декабрь — Дубай

ПОСМОТРЕТЬ ВСЕ СБОРЫ

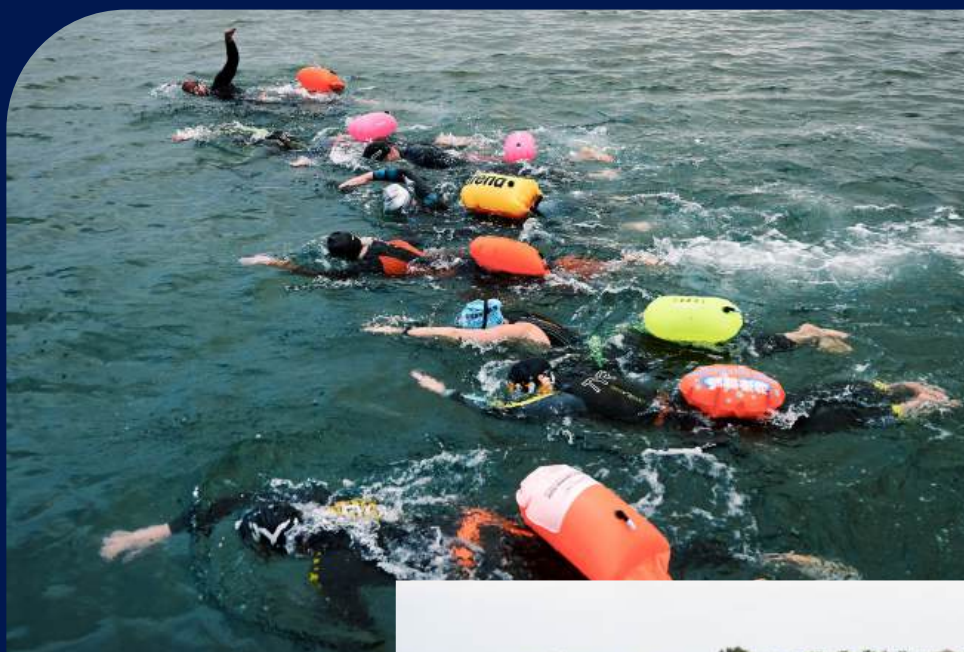
4.

КАЛЕНДАРЬ ЗАПЛЫВОВ НА 2026 ГОД

Заплыв на открытой воде — это не просто мероприятие, это новая цель. Вы начинаете тренироваться осознаннее, растёте технически, учитесь справляться с трудностями и получаете невероятные эмоции. Мы собрали в одном месте самые интересные старты 2026 года — от российских заплывов до международных стартов на Босфоре, Средиземном море и марафонских дистанций.



Календарь открытых стартов от крупнейших организаторов России и мира



ДРУЗЬЯ, ДО ВСТРЕЧИ НА СБОРАХ И ЗАПЛЫВАХ!

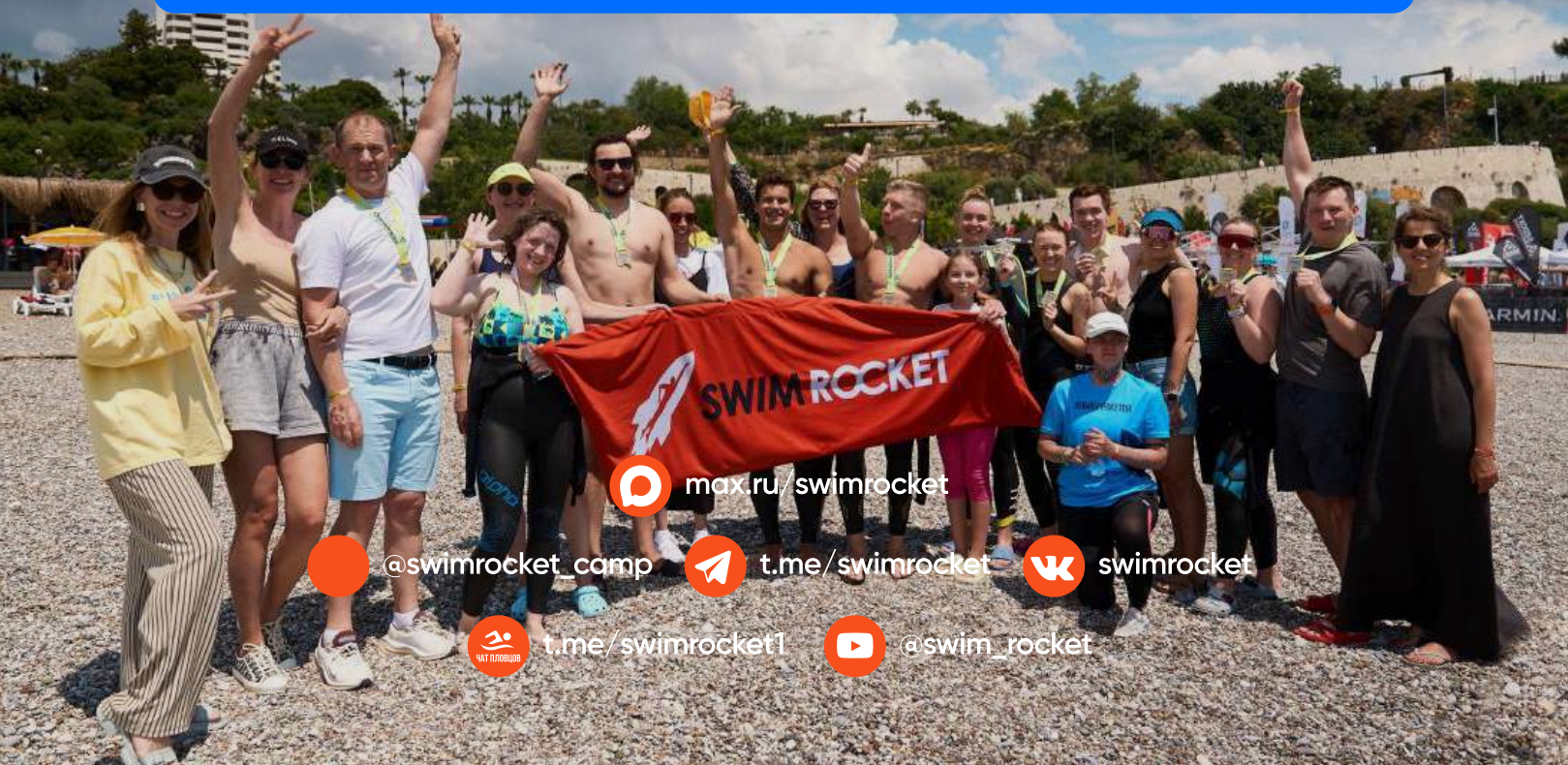
НАПИШИТЕ НАМ, ЕСЛИ ХОТИТЕ:

- ✧ Узнать, с чего начать подготовку
- ✧ Подобрать первый старт
- ✧ Узнать про сборы

 +7 495 132-00-15

 SWIMROCKET

 SWIMROCKETBOT_BOT



max.ru/swimrocket



@swimrocket_camp



t.me/swimrocket



swimrocket



t.me/swimrocket1



@swim_rocket