

## Материалы для размещения информации о флешмобе “Россия, плыви!”

Масштабный плавательный флешмоб “Россия, плыви!” проводится с 11 по 26 июля 2025 года!

Наша цель — сделать плавание еще более популярным и вовлечь в него как можно больше людей! Плавание — это не только отличный способ поддерживать физическую форму и крепкое здоровье, но и замечательный способ расслабиться и насладиться природой и водной стихией.

Флешмоб проводится при поддержке Федерации водных видов спорта России в рамках проекта “Плавание для всех”, а также международной серией заплывов на открытой воде [X-WATERS](#).

### Правила участия:

1. Участник должен проплыть любую дистанцию от 50 метров в открытой воде или в бассейне;
2. Участник должен сделать фотографию или видеоролик во время плавания или с водой (например, на берегу) и разместить их в своих социальных сетях: ВКонтакте\*, Телеграм (открытый канал) или в [открытой группе X-WATERS в Telegram](#);
3. В описании фотографии необходимо указать хэштег #РоссияПлыви;
4. Разместить публикацию в период с 11.07 до 26.07 включительно.

\*Страница должна быть открыта для всех пользователей, иначе комиссия не сможет увидеть публикацию.

### Призы для самых креативных участников:

Авторы пятидесяти самых креативных и впечатляющих фото или видео будут награждены слотами на [заплывы-мейджоры X-WATERS 2025 или 2026 года](#) на дистанции до 8 км.

Победители будут определены комиссией из Федерации водных видов спорта России и команды X-WATERS.

### Номинации:

- Лучшее фото/видео в воде — 20 победителей
- Лучшее фото/видео на берегу (с плавательной атрибутикой) — 20 победителей
- Лучшее детское фото/видео в воде или на берегу с плавательной атрибутикой — 10 победителей

Фотографии и видеоролики победителей будут размещены в галерее всероссийского флешмоба «Россия, плыви!» на сайте радиостанции «Серебряный дождь», а также в официальной группе ВКонтакте X-WATERS.

Каждое ваше фото — это шаг к популяризации плавания в нашей стране. Давайте вместе создадим галерею, полную ярких эмоций и вдохновения!

Ссылка на визуальные элементы: <https://disk.yandex.ru/d/H2oKb8OPslRuUA>

Ссылки на видеокурсы:

Видеокурс «Первые шаги в плавании» - [https://vkvideo.ru/playlist/-39279630\\_55862066](https://vkvideo.ru/playlist/-39279630_55862066)

Видеокурс «Безопасность на воде» - [https://vkvideo.ru/playlist/-39279630\\_55862065](https://vkvideo.ru/playlist/-39279630_55862065)