

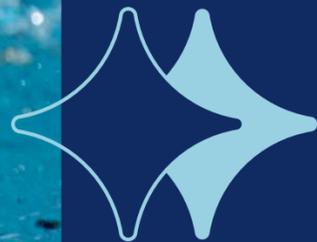


7 причин запустить плавание в вашей компании сейчас



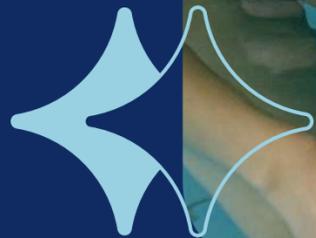
ШКОЛА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ В КАЛУГЕ
КЛУБ БОБРОВА | ООО «СПОРТ40»
SWIM40.RU | 8 916 511 6226





Почему плавание – самый эффективный формат корпоративного оздоровления?





- ✓ ПЛАВАНИЕ ЗАДЕЙСТВУЕТ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ, ОДНОВРЕМЕННО УКРЕПЛЯЯ СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ.
- ✓ ЭТО МИНИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК, ЧТО СНИЖАЕТ РИСК ТРАВМ.
- ✓ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОСОБСТВУЮТ СНИЖЕНИЮ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЮ КОНЦЕНТРАЦИИ.
- ✓ ПЛАВАНИЕ УЛУЧШАЕТ ОСАНКУ И ДЫХАТЕЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ, ЧТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ОФИСНЫХ СОТРУДНИКОВ.
- ✓ АКТИВНОСТЬ В ВОДЕ ПОВЫШАЕТ ВЫНОСЛИВОСТЬ И ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ БЕЗ ПЕРЕГРУЗОК.
- ✓ СОВМЕСТНЫЕ ТРЕНИРОВКИ УКРЕПЛЯЮТ КОМАНДНЫЙ ДУХ И УЛУЧШАЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ КОЛЛЕГ.
- ✓ ПЛАВАНИЕ ПОВЫШАЕТ ИММУНИТЕТ И ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТЬЮ.
- ✓ ПРОГРАММА ЛЕГКО АДАПТИРУЕТСЯ ПОД РАЗНЫЕ УРОВНИ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ.
- ✓ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФОРМИРУЮТ ПРИВЫЧКУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, СНИЖАЯ КОЛИЧЕСТВО БОЛЬНИЧНЫХ.



Бизнес-результаты, которые получает компания

✓ **Запуск корпоративного плавания**

повышает вовлеченность и продуктивность сотрудников за счет снижения стресса и улучшения физического здоровья.

✓ **Это формирует сильную команду**

где сотрудники мотивированы и меньше пропускают рабочие дни.





Ключевых причин внедрить плавание в вашей компании именно сейчас

1. ПОВЫШЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ СОТРУДНИКОВ
2. СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА И ВЫГОРАНИЯ
3. УЛУЧШЕНИЕ КОМАНДНОЙ ДИНАМИКИ
4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ
5. ЛОЯЛЬНОСТЬ И УДЕРЖАНИЕ ТАЛАНТОВ
6. ГИБКОСТЬ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
7. ВАШ ИМИДЖ КОМПАНИИ КАК ЗАБОТЯЩЕЙСЯ О ЗДОРОВЬЕ





Семь ключевых причин внедрить плавание в вашей компании именно сейчас

1. ПОВЫШЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ СОТРУДНИКОВ

Регулярные занятия плаванием снижают стресс, улучшают концентрацию и помогают сотрудникам работать эффективнее каждый день.

2. СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА И ВЫГОРАНИЯ

Вода естественным образом расслабляет, а регулярные тренировки способствуют гармонии между телом и разумом. Счастливые сотрудники делают меньше ошибок и реже берут больничные.

3. УЛУЧШЕНИЕ КОМАНДНОЙ ДИНАМИКИ

Совместные занятия плаванием укрепляют командный дух, развивают навыки коммуникации и создают непринуждённую среду для общения вне офиса.

4. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Плавание укрепляет сердечно-сосудистую систему, суставы и дыхательную систему, снижает риск травм и хронических заболеваний, поддерживая сотрудников в форме.

5. ЛОЯЛЬНОСТЬ И УДЕРЖАНИЕ ТАЛАНТОВ

Забота о здоровье сотрудников повышает удовлетворённость работой,

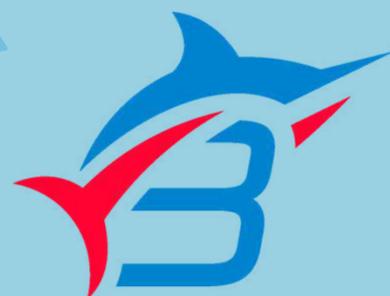
укрепляет корпоративную культуру и снижает текучку кадров.

6. ГИБКОСТЬ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Мы предлагаем программы для любого уровня подготовки — от новичков до уверенных пловцов. Каждый сотрудник найдёт формат, который подходит именно ему.

7. ВАШ ИМИДЖ КОМПАНИИ КАК ЗАБОТЯЩЕЙСЯ О ЗДОРОВЬЕ

Инвестиции в здоровье сотрудников формируют положительный имидж компании на рынке, делают бренд работодателя привлекательным и современным.



Форматы корпоративных программ

Мы предлагаем корпоративные программы плавания, адаптированные под уровень подготовки сотрудников и цели компании: оздоровление, снижение стресса и повышение командной вовлечённости. Форматы включают регулярные групповые тренировки, закрытые корпоративные группы и индивидуальные занятия для руководителей. Все программы сопровождаются отчётностью для HR и гибко интегрируются в корпоративный график.

**ПЛАВАНИЕ, КОТОРОЕ РАБОТАЕТ
НА ЗДОРОВЬЕ СОТРУДНИКОВ
И КРИ ВАШЕЙ КОМПАНИИ.**



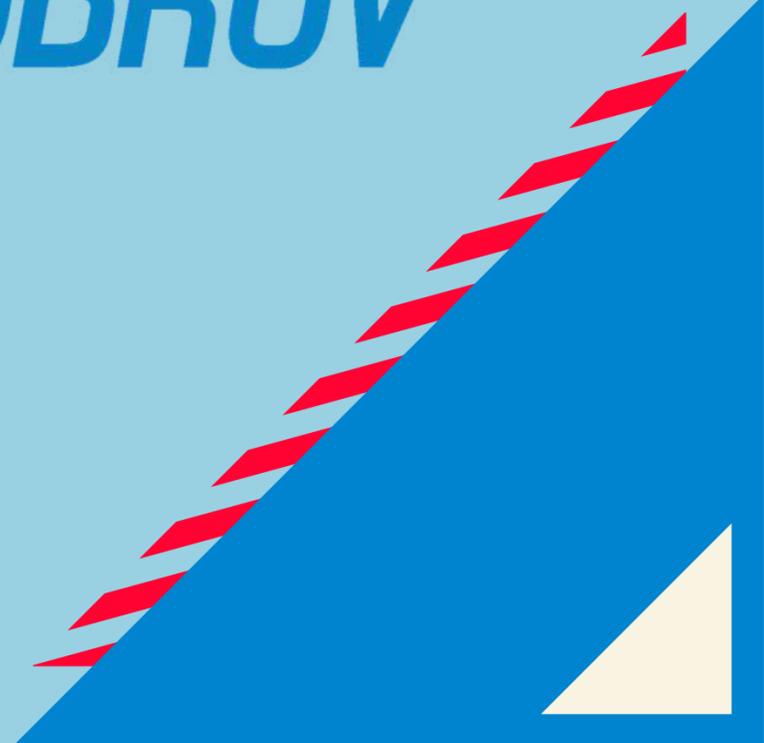
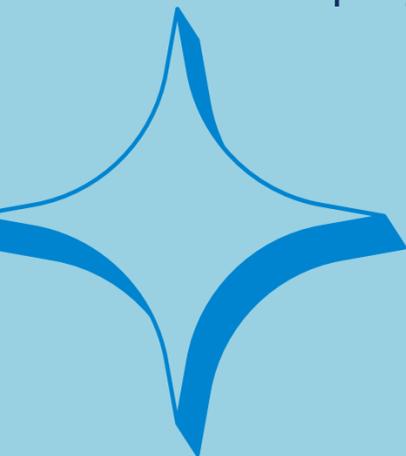


НАША ШКОЛА СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ на обучении взрослых и формирует уверенные навыки плавания даже у тех, кто начинает с нулевого уровня. Программы выстроены так, чтобы обеспечить комфорт, безопасность и гарантированное продвижение каждого участника.

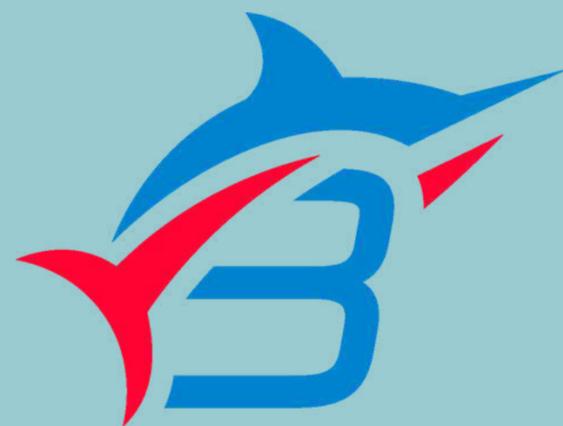
ДЛЯ КОРПОРАТИВНЫХ КЛИЕНТОВ мы создаём отдельные группы, гибкое расписание и предоставляем регулярную отчётность для HR.



О нашей школе плавания



Познакомьтесь с главным тренером



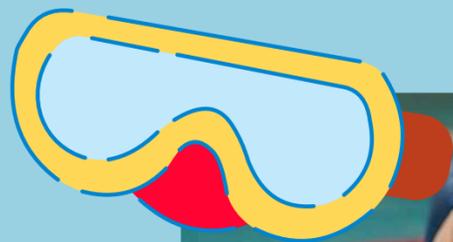
АРТЁМ БОБРОВ — профессиональный тренер по плаванию с опытом работы с 2013 года, начавший карьеру в школе олимпийского резерва. Он обучал как маленьких детей и начинающих взрослых, так и спортсменов уровня сборной Москвы. Его специализация сегодня — эффективное обучение взрослых с нулевого уровня и персональная работа, направленная на результат и уверенность в воде.





Примеры результатов

В компаниях, внедривших корпоративное плавание, количество больничных по причинам стресса и ОДА снизилось в среднем на 15–25% уже в первые три месяца. HR-опросы фиксируют рост вовлечённости сотрудников и повышение оценки программы благополучия компании. Руководители отмечают улучшение дисциплины, командного взаимодействия и общей работоспособности коллектива.



Экономика программы и выгоды для компании

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПЛАВАНИЯ — ЭТО УПРАВЛЯЕМЫЙ ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ, КОТОРЫЙ СНИЖАЕТ ЗАТРАТЫ НА ПЕРСОНАЛ И ПОВЫШАЕТ HR-ПОКАЗАТЕЛИ

ЧТО ПОЛУЧАЕТ КОМПАНИЯ:

- Снижение больничных на 12–30% за счёт улучшения опорно-двигательного аппарата и снижения стресса.
- Рост продуктивности сотрудников благодаря повышению энергии, концентрации и качества сна.
- Укрепление вовлечённости и лояльности — регулярная забота о здоровье влияет на удержание кадров и бренд работодателя.
- Минимизация профессионального выгорания и повышение устойчивости сотрудников к нагрузкам.

ЭКОНОМИКА ПРОГРАММЫ:

- Гибкие форматы: абонементы, закрытые группы, смешанное финансирование.
- Возможность масштабирования: от 4 до 20+ сотрудников.
- Прозрачный бюджет. Ежеквартальная отчётность для HR: посещаемость, динамика, рекомендации.

Итог: вложения в корпоративное плавание окупаются за счёт сокращения потерь рабочего времени и роста эффективности персонала.



Как мы запускаем программу



Мы выстроили процесс таким образом, чтобы запуск корпоративного плавания занимал минимум вашего времени и давал прогнозируемый результат. Каждый этап прозрачен, сопровождается отчётностью и может быть адаптирован под структуру вашей компании.

1. АНАЛИЗ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Мы проводим короткий интервью-бриф с HR или ответственным лицом, чтобы уточнить:

- количество сотрудников, уровни подготовки, графики;
- цели программы: снижение стресса, профилактика заболеваний, развитие командного взаимодействия или формирование привычки к регулярной активности;
- бюджетные рамки и формат компенсации.

По итогам вы получаете чёткое предложение с вариантами программ и расчётом.



Как мы запускаем программу

2. ПОДБОР ФОРМАТА И СОГЛАСОВАНИЕ РАСПИСАНИЯ

Мы формируем оптимальную структуру занятий: закрытые корпоративные группы, смешанные группы или индивидуальная программа для руководителей.

Предлагаем варианты расписания, резервируем дорожки и согласовываем удобный график.

3. ОНБОРДИНГ СОТРУДНИКОВ

Мы проводим стартовый инструктаж и вводную тренировку. Каждый участник проходит оценку уровня плавания и получает индивидуальные рекомендации.

HR получает готовый пакет информационных материалов для внутренней коммуникации.

4. РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И СОПРОВОЖДЕНИЕ

Все занятия ведут сертифицированные тренеры, специализирующиеся на работе со взрослыми.

Мы контролируем динамику, вовлечённость и посещаемость, а при необходимости корректируем программу.

5. ОТЧЁТНОСТЬ И АНАЛИТИКА

Ежемесячно предоставляем HR:

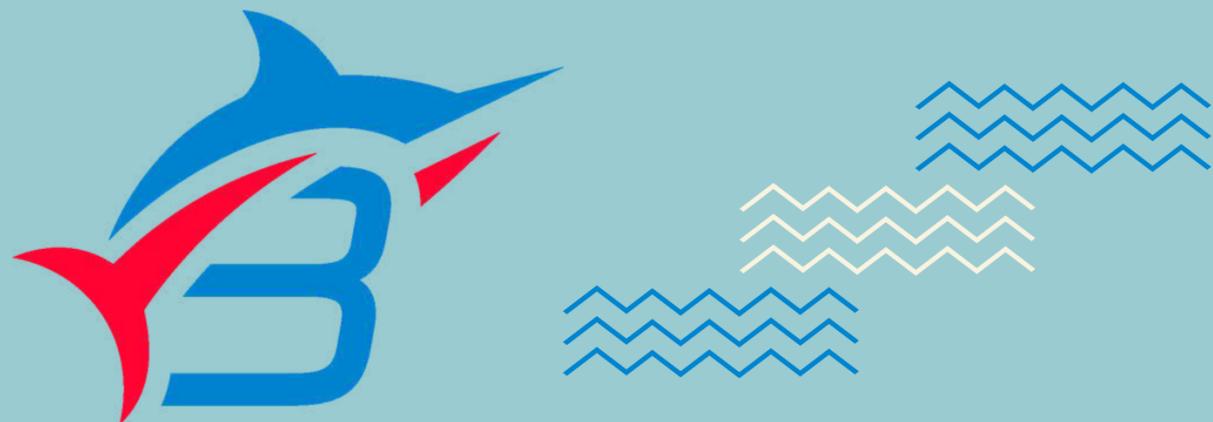
- статистику посещаемости;
- результаты участников;

- рекомендации по повышению вовлечённости;
- оценку эффективности программы.

6. ГОДОВОЙ ИТОГОВЫЙ ОТЧЁТ

По итогам периода вы получаете ТОП-уровневый отчет с анализом влияния программы на здоровье сотрудников, вовлечённость и корпоративный климат. Это документ, который можно использовать для внутренних презентаций и стратегических сессий.

Контакты и следующий шаг



 8 916 511 6226

 corp@swim40.ru

 swim40.ru

Хотите рассчитать программу для вашей компании или получить предложения под ваш бюджет?

Мы подготовим индивидуальный проект на 4-12 сотрудников и покажем прогнозируемый эффект по снижению стресса, уменьшению больничных и повышению вовлечённости.



QR

