

#### ALSO AVAILABLE IN

|           |                                                      |
|-----------|------------------------------------------------------|
| Polski    | <a href="http://pre-ski.com/pl">pre-ski.com/pl</a>   |
| اردو      | <a href="http://pre-ski.com/ur">pre-ski.com/ur</a>   |
| العربية   | <a href="http://pre-ski.com/ar">pre-ski.com/ar</a>   |
| ਪੰਜਾਬੀ    | <a href="http://pre-ski.com/pa">pre-ski.com/pa</a>   |
| پنجابی    | <a href="http://pre-ski.com/pnb">pre-ski.com/pnb</a> |
| 简体中文      | <a href="http://pre-ski.com/zh">pre-ski.com/zh</a>   |
| Română    | <a href="http://pre-ski.com/ro">pre-ski.com/ro</a>   |
| Português | <a href="http://pre-ski.com/pt">pre-ski.com/pt</a>   |
| ગુજરાતી   | <a href="http://pre-ski.com/gu">pre-ski.com/gu</a>   |
| Français  | <a href="http://pre-ski.com/fr">pre-ski.com/fr</a>   |
| Español   | <a href="http://pre-ski.com/es">pre-ski.com/es</a>   |
| 日本語       | <a href="http://pre-ski.com/ja">pre-ski.com/ja</a>   |

PRE-SKI

## دليل البداية

إجابات عن أسئلتكم



## طفلكم يفكر أو يحلم أو يخطط للتزلج مع المدرسة، أو قد حجز رحلته بالفعل

تتولى المدرسة والجهة المنظمة تنظيم الرحلة نفسها، فلا داعي للقلق بشأن ذلك. يجيب هذا الدليل عن الأسئلة التي يطرحها علينا الأهالي حول الجانب الآخر: ما يأخذه طفلكم معه، ومدى استعداداه بدنيًا وذهنيًا. فهذا في النهاية هو الجانب الأهم.

### مَن يوفّر ماذا



#### ما يوفّره PRE-SKI.com

كل ما يتعلق بالاستعداد قبل السفر: مستوى اللياقة الذي يحتاجه طفلكم، وما يتضمنه التدريب، ونصائح التجهيزات وما يُشترى أو يُستأجر، والتوتر والثقة بالنفس، وما يُتوقع من الدروس، والدورات، والشهادة، والضمان.

#### ما توفّره المدرسة

كل ما يتعلق بالرحلة نفسها: المواعيد، والتكلفة وجدول الدفع، والسفر، والإقامة، وبرنامج الرحلة، واستئجار المعدات، وقائمة التجهيزات، والتأمين، وجوازات السفر، وتوزيع الغرف، والنماذج الطبية.

### الأمر التي تُقلق الأهالي وأولياء الأمور غالبًا



عادةً ما يكون السبب عدم معرفة ما يمكن توقعه، أو الاعتقاد بأن طفلكم ليس رياضيًا أو لائقًا بما يكفي.

#### “هل طفلي رياضي بما يكفي؟”

التزلج ممتع للغاية، لكنه متعب بدنيًا. سواء كان طفلكم في كل فريق رياضي أو لم يستمتع يومًا بحصة التربية البدنية، وسواء لم يتزلج قط أو تزلج عدة مرات، فإن وصوله بلياقة جيدة يمنحه الثقة على المنحدرات، فلا يتعب مبكرًا ولا يجد صعوبة في مجاراة الآخرين. عليكم التأكد من أن طفلكم يتدرب مسبقًا، أو يمكنه الانضمام إلى [pre-ski.com/schools](http://pre-ski.com/schools) حيث يُضمن أن يجعله البرنامج أقوى وأكثر لياقة واستعدادًا، أيًا كان مستواه، وإلا استردتم أموالكم.

#### “لا أعرف ما الذي يحدث فعلاً”

لدى مدرستكم تفاصيل الرحلة والأنشطة. وخبرة الجهة المنظمة في هذه الرحلات، مع رعاية المعلمين، ستجعلها رحلة ممتعة لا تُنسى.

“طفلي غير لائق بدنيًا تمامًا وليس رياضيًا أبدًا، لكنه يرغب بشدة في الذهاب”

حسنًا، يمكنه الذهاب. يستطيع أن يصل تدريجيًا إلى 30 دقيقة من التمرين المتواصل بمفرده، أو أن يبدأ PRE-SKI من مستوى Foundation: وهي دورة لياقة تمهيدية مدتها 4 أسابيع للمبتدئين تمامًا الذين لم يدخلوا صالة رياضية قط.

“ما مستوى اللياقة الذي يحتاجه طفلي؟”

قد تطلب مدرستكم أن يتمكن كل تلميذ من ممارسة نشاط متواصل لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل موعد السفر. وهذا يتيح لطفلكم مجازاة مجموعته، والاستفادة القصوى من الدروس المدفوعة، وقضاء وقته في التزلج لا في التعافي.

## لا ينبغي أن يُحرم أي طفل لأن أهله لا يعرفون ما يكفي ليوافقوا

### ما الذي يمنحه الاستعداد لهم فعلاً؟



#### المعرفة بالتجهيزات

يعرفون ما يجب إحضاره وكيف يستخدمونه، لتكون الرحلة للتزلج والمتعة، لا للشعور بالحرج.

#### الثقة الذهنية

تدريب على العقلية والحديث الإيجابي مع النفس، ليشعروا بقلق أقل ويتخذوا قرارات أفضل إذا صعبت الأمور على المنحدرات.

#### الاستعداد البدني

التحمل والقوة والمرونة، ليتقدموا أسرع ويتزلجوا مدة أطول وبأمان أكبر، مع خطر إصابة أقل.

### خيارات الاستعداد



يمكنكم البحث في كل شيء بأنفسكم ورفع لياقة طفلكم بمفردكم. أو يمكنكم اختيار PRE-SKI: تمارين موجّهة لكل المستويات، من غير اللائق تمامًا إلى اللائق جدًا، أعدّها خبراء وجربها مراهقون. وهي عادةً ثلاث جلسات بدنية وجلسة ذهنية واحدة أسبوعيًا، يمكن أدائها في المنزل أو في أي مكان من الهاتف.

اطّلعوا على طريقة العمل في [pre-ski.com/schools](https://pre-ski.com/schools)

### هل هو آمن؟



من الطبيعي أن تتساءلوا، خاصة إن كانت هذه أول مرة يرتدي فيها طفلكم الزلاجات. فالتزلج، مثل أي رياضة، ينطوي على بعض خطر الإصابة، وأي تدريب يقوم به طفلكم مسبقًا قد يساعد في الوقاية من الإصابات المحتملة.

تمارين PRE-SKI حركات بوزن الجسم مصممة للمراهقين، يشرحها بالفديو Sam، مدرّب التزلج من المستوى 3، بمساعدة Kyle وEric. لا حاجة لشراء أي معدات ولا لاشتراك في صالة رياضية.

إذا كان لدى طفلكم حالة صحية أو إصابة أو احتياج خاص، فاستشيروا طبيبكم قبل أن يبدأ.

### التجهيزات، قبل أن تنفقوا أي شيء



قد تكون التجهيزات معقدة، ففيها الأساسيات والكماليات وخيارات لكل ميزانية. قبل أن تطلبوا أي شيء، اقرؤوا غرفة معدات Sam على [pre-ski.com/gear](https://pre-ski.com/gear) لمعرفة ما يُشتري، وقارنوه بقائمة التجهيزات التي تصدرها مدرستكم.

أنفقوا المال على جوارب تزلج عالية الجودة.

نصيحة SAM الذهبية

## لا أحد يُستثنى

يحصل التلاميذ المستفيدون من منحة Pupil Premium المشاركون في الرحلة على الباقة الكاملة مجاناً، بتمويل من PRE-SKI.com ودون أي تكلفة على المدرسة. ويحصل المعلمون المرافقون للرحلة على الشيء نفسه. والمحتوى متاح مع خيارات لذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة والإعاقة (SEND) وبلغات متعددة.

## الضمان

إذا اتبع طفلكم البرنامج ولم يصبح أقوى وأكثر لياقة واستعداداً، فسنرد إليكم المبلغ كاملاً. التفاصيل على [pre-ski.com/guarantee](https://pre-ski.com/guarantee).

100%

استرداد  
العالم

## ما تحصلون عليه مع Premium Supported



يضيف Premium Supported باقة Premium pack الكاملة إلى Full Programme:

## ✓ دليل الأهالي وأولياء الأمور

التمارين التي يحتاج طفلكم إلى أدائها كل أسبوع، وكيف تدعمونه، والتجهيزات، والسلامة، والحالات الصحية، وغير ذلك

✓ Skiing Lingo Guide

✓ Skill Sheets المميزة لكل تمرين

✓ لوحة جدارية لمتابعة التقدم

✓ قائمة التجهيزات

✓ بطاقات الإجماء والتهدئة

✓ دفتر Mind Ready

## إلى أين بعد ذلك

أسئلة وأجوبة

[pre-ski.com/qanda](https://pre-ski.com/qanda)

الضمان

[pre-ski.com/guarantee](https://pre-ski.com/guarantee)

أهالي الرحلات المدرسية

[pre-ski.com/schools-parents](https://pre-ski.com/schools-parents)

التجهيزات والمعدات

[pre-ski.com/gear](https://pre-ski.com/gear)

PRE-SKI اسم تجاري لشركة Brand Growth Partners Ltd، المسجلة في إنجلترا وويلز، رقم الشركة 15039059. المكتب المسجل: City Road, London, EC1V 124. هذا الدليل معلومات عامة عن الاستعداد وليس نصيحة طبية. تفاصيل رحلتكم الخاصة تأتي من مدرستكم. 2NX.