



PRE-SKI

# Guía de inicio

Respuestas a sus preguntas

## ALSO AVAILABLE IN

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

## Su hijo está pensando, soñando, planeando o ya tiene reservado ir a esquiar con el colegio

El colegio y la agencia del viaje organizan el viaje en sí, así que de eso no tiene que preocuparse. Esta guía responde a las preguntas que los padres nos hacen sobre la otra parte: lo que su hijo lleva consigo y lo preparado que está física y mentalmente. Al fin y al cabo, es lo más importante de todo.



### Quién se encarga de qué

#### El colegio se encarga de

Todo lo relativo al viaje en sí: fechas, coste y calendario de pagos, desplazamientos, alojamiento, itinerario, alquiler de material, lista de equipo, seguro, pasaportes, reparto de habitaciones y formularios médicos.

#### PRE-SKI.com se encarga de

Todo lo relativo a prepararse antes de ir: la forma física que necesita su hijo, en qué consiste el entrenamiento, consejos sobre el equipo y qué comprar o alquilar, los nervios y la confianza, qué esperar de las clases, los cursos, el certificado y la garantía.



### Lo que suele preocupar a padres y tutores

Normalmente es no saber qué esperar, o creer que su hijo no es lo bastante deportista o no está en forma.

### **“ No sé qué pasa realmente”**

Su colegio tiene los detalles del viaje y de las actividades. La experiencia de la agencia con estos viajes, junto con el cuidado de los profesores, hará que sea un viaje emocionante e inolvidable.

### **“ ¿Es mi hijo lo bastante deportista?”**

Esquiar es muy divertido, pero exige mucho físicamente. Tanto si está en todos los equipos como si nunca le ha gustado la Educación Física, si nunca ha esquiado o si ya ha ido varias veces, llegar en forma hace que su hijo se sienta seguro en las pistas y que no se canse pronto ni le cueste seguir el ritmo. Debe asegurarse de que su hijo entrene antes, o puede hacer [pre-ski.com/schools](https://pre-ski.com/schools), donde, sea cual sea su nivel, el programa le garantiza que estará más fuerte, más en forma y mejor preparado, o le devolvemos su dinero.

### **“ ¿Qué forma física necesita mi hijo?”**

Es posible que su colegio pida que todos los alumnos puedan aguantar al menos 30 minutos de actividad continua antes de viajar. Así su hijo podrá seguir el ritmo de su grupo, aprovechar al máximo las clases que está pagando y pasar el tiempo esquiando, no recuperándose.

### **“ Mi hijo no está nada en forma, no es nada deportista, pero tiene muchas ganas de ir”**

Pues puede ir. Puede llegar poco a poco a 30 minutos de ejercicio continuo por su cuenta, o empezar PRE-SKI en el nivel Foundation: un curso de preparación física previa de 4 semanas para principiantes absolutos que nunca han pisado un gimnasio.

---

**A ningún niño deberían decirle que no porque sus padres no saben lo suficiente para decirle que sí**

---



### **¿Qué le aporta realmente prepararse?**

#### **Preparación física**

Resistencia, fuerza y movilidad, para que progrese más rápido y esquíe más tiempo y con más seguridad, con menos riesgo de lesiones.

#### **Confianza mental**

Entrenamiento de la actitud y del diálogo interno, para que sienta menos ansiedad y tome mejores decisiones si las cosas se ponen difíciles en las pistas.

#### **Saber sobre el equipo**

Sabe qué llevar y cómo usarlo, así que el viaje consiste en esquiar y divertirse, no en hacer el ridículo.



### **Opciones para prepararse**

Puede investigarlo todo usted mismo y mejorar su forma física por su cuenta. O puede elegir PRE-SKI: rutinas guiadas para todos los niveles, desde nada en forma hasta muy en forma, creadas por expertos y probadas por adolescentes. Normalmente son tres sesiones físicas y una sesión mental a la semana, que puede hacer en casa o en cualquier sitio desde su móvil.

Vea cómo funciona en [pre-ski.com/schools](https://pre-ski.com/schools)



## ¿Es seguro?

Es normal preguntárselo, sobre todo si es la primera vez que su hijo se pone unos esquís. Como cualquier deporte, el esquí conlleva cierto riesgo de lesión, y cualquier entrenamiento que su hijo haga antes podría ayudar a prevenir posibles lesiones.

Los ejercicios de PRE-SKI son movimientos con el propio peso corporal diseñados para adolescentes, explicados en vídeo por Sam, instructor de esquí de nivel 3, con el apoyo de Eric y Kyle. No hay que comprar material ni apuntarse a un gimnasio.

Si su hijo tiene algún problema de salud, una lesión o una necesidad específica, consulte con su médico antes de que empiece.



## El equipo, antes de gastar nada

El equipo puede ser complicado, con cosas imprescindibles, cosas que conviene tener y opciones para todos los presupuestos. Antes de pedir nada, consulte **la sección de equipo de Sam** en [pre-ski.com/gear](https://pre-ski.com/gear) para saber qué comprar, y compárelo con la lista de equipo que le entregue el colegio.

EL MEJOR CONSEJO DE SAM

Invierta en unos buenos calcetines de esquí.

PROGRAMA PARA COLEGIOS DEL REINO UNIDO

## Nadie se queda fuera

Los alumnos beneficiarios del Pupil Premium que vayan al viaje reciben el paquete completo gratis, financiado por PRE-SKI.com sin coste para el colegio. Los profesores que vayan al viaje reciben lo mismo. El contenido está disponible con opciones para necesidades educativas especiales (SEND) y en varios idiomas.



## La garantía

Si su hijo sigue el programa y no está más fuerte, más en forma y mejor preparado, le devolvemos todo su dinero. Tiene los detalles en [pre-ski.com/guarantee](https://pre-ski.com/guarantee).



## Lo que incluye Premium Supported

Premium Supported añade el Premium pack completo al Full Programme:

### ✓ Guía para padres y tutores

Los ejercicios que su hijo tiene que hacer cada semana, cómo apoyarle, el equipo, la seguridad, los problemas de salud y mucho más

### ✓ Skill Sheets Premium para cada ejercicio

### ✓ Lista de equipo

### ✓ Diario Mind Ready

### ✓ Skiing Lingo Guide

### ✓ Cuadro de progreso para la pared

### ✓ Tarjetas de calentamiento y estiramientos

## Adónde ir ahora

PADRES DE VIAJES ESCOLARES  
[pre-ski.com/schools-parents](https://pre-ski.com/schools-parents)

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

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

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

PRE-SKI es un nombre comercial de Brand Growth Partners Ltd, registrada en Inglaterra y Gales, número de empresa 15039059. Domicilio social: 124 City Road, London, EC1V 2NX. Esta guía ofrece información general de preparación y no constituye consejo médico. Los detalles de su viaje los proporciona su colegio.