



PRE-SKI

સ્ટાર્ટ માર્ગદર્શિકા

આપના પ્રશ્નોના જવાબો

ALSO AVAILABLE IN

Polski	pre-ski.com/pl
اردو	pre-ski.com/ur
العربية	pre-ski.com/ar
ਪੰਜਾਬੀ	pre-ski.com/pa
پنجابی	pre-ski.com/pnb
简体中文	pre-ski.com/zh
Română	pre-ski.com/ro
Português	pre-ski.com/pt
ગુજરાતી	pre-ski.com/gu
Français	pre-ski.com/fr
Español	pre-ski.com/es
日本語	pre-ski.com/ja

આપનું બાળક શાળા સાથે સ્કીઇંગ કરવા જવાનું વિચારી રહ્યું છે, તેનું સપનું જોઈ રહ્યું છે, આયોજન કરી રહ્યું છે અથવા તેનું બુકિંગ પણ થઈ ગયું છે

પ્રવાસનું આયોજન શાળા અને ટ્રિપ ઓપરેટર કરે છે, એટલે તે બાબતે આપને કોઈ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. આ માર્ગદર્શિકા બીજા ભાગ વિશે માતાપિતા અમને જે પ્રશ્નો પૂછે છે તેના જવાબ આપે છે: આપનું બાળક પોતાની સાથે શું લઈ જાય છે, અને તે શારીરિક અને માનસિક રીતે કેટલું તૈયાર છે. આખરે, આ જ સૌથી મહત્વનો ભાગ છે.

કોણ શું પૂરું પાડે છે

શાળા પૂરું પાડે છે

પ્રવાસ સંબંધિત બધું: તારીખો, ખર્ચ અને ચુકવણીનું સમયપત્રક, મુસાફરી, રહેઠાણ, કાર્યક્રમ, સાધનો ભાડે લેવા, કિટની યાદી, વીમો, પાસપોર્ટ, રૂમની ફાળવણી અને તબીબી ફોર્મ.

PRE-SKI.com પૂરું પાડે છે

જતા પહેલાં તૈયારી વિશે બધું: આપના બાળકે કેટલું ફિટ હોવું જોઈએ, તાલીમમાં શું સામેલ છે, કિટ વિશે સલાહ અને શું ખરીદવું કે ભાડે લેવું, ગભરાટ અને આત્મવિશ્વાસ, પાઠમાંથી શું અપેક્ષા રાખવી, કોર્સ, પ્રમાણપત્ર અને ગેરંટી.

માતાપિતા અને વાલીઓને ઘણીવાર જે બાબતોની ચિંતા હોય છે

સામાન્ય રીતે શું થશે તેની ખબર ન હોવી, અથવા એવું માનવું કે તેમનું બાળક રમતગમતમાં પૂરતું સક્રિય કે ફિટ નથી.

“ મને ખબર નથી કે ખરેખર શું થાય છે ”

પ્રવાસ અને પ્રવૃત્તિઓની વિગતો આપની શાળા પાસે છે. આવા પ્રવાસોનો ઓપરેટરનો અનુભવ અને શિક્ષકોની કાળજી મળીને આ પ્રવાસને યાદગાર અને રોમાંચક બનાવશે.

“ શું મારું બાળક રમતગમતમાં પૂરતું સક્રિય છે? ”

સ્કીઇંગ ખૂબ મજાનું છે, પણ શારીરિક રીતે ઘણી મહેનત માગી લે છે. ભલે તે દરેક ટીમમાં હોય કે તેને ક્યારેય શારીરિક શિક્ષણ ગમ્યું ન હોય, ક્યારેય સ્કીઇંગ ન કર્યું હોય કે ઘણી વાર ગયું હોય, ફિટ થઈને પહોંચવાથી આપનું બાળક ઢોળાવ પર આત્મવિશ્વાસ સાથે રહે છે, વહેલું થાકતું નથી અને બીજાની સાથે રહેવામાં મુશ્કેલી પડતી નથી. આપે ખાતરી કરવી જરૂરી છે કે આપનું બાળક પહેલાંથી તાલીમ લે, અથવા તે pre-ski.com/schools કરી શકે છે, જ્યાં તે ગમે તે સ્તરે હોય, પ્રોગ્રામ તેને વધુ મજબૂત, વધુ ફિટ અને વધુ સારી રીતે તૈયાર બનાવશે તેની ગેરંટી છે, નહીં તો આપના પૈસા પાછા.

“મારા બાળકે કેટલું ફિટ હોવું જોઈએ?”

આપની શાળા કદાચ એવું કહે કે પ્રવાસ સમયે દરેક વિદ્યાર્થી ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ સતત પ્રવૃત્તિ કરી શકે. તેનાથી આપનું બાળક પોતાના જૂથ સાથે રહી શકે, જે પાઠના પૈસા ચૂકવ્યા છે તેનો પૂરો લાભ લઈ શકે અને પોતાનો સમય થાક ઉતારવામાં નહીં, પણ સ્કીઇંગમાં વિતાવી શકે.

“મારું બાળક બિલકુલ ફિટ નથી, રમતગમતમાં જરાય રસ નથી, પણ ખરેખર જવા માગે છે”

તો, તે જઈ શકે છે. તે જાતે ધીમે ધીમે 30 મિનિટની સતત કસરત સુધી પહોંચી શકે છે, અથવા PRE-SKI ને Foundation સ્તરથી શરૂ કરી શકે છે: જેમણે ક્યારેય જીમમાં પગ મૂક્યો નથી એવા સંપૂર્ણ નવા લોકો માટે 4 અઠવાડિયાનો પ્રી ફિટનેસ કોર્સ.

માતાપિતા પાસે હા કહેવા જેટલી માહિતી ન હોવાને કારણે કોઈ બાળકને ના સાંભળવી ન પડે

☆ તૈયારી ખરેખર તેમને શું આપે છે?

શારીરિક તૈયારી

સહનશક્તિ, તાકાત અને શરીરની લવચીકતા, જેથી તે ઝડપથી પ્રગતિ કરે અને ઈજાના ઓછા જોખમ સાથે લાંબો સમય અને વધુ સુરક્ષિત રીતે સ્કીઇંગ કરે.

માનસિક આત્મવિશ્વાસ

માનસિકતા અને પોતાની સાથે વાત કરવાની તાલીમ, જેથી ઢોળાવ પર મુશ્કેલી આવે ત્યારે તે ઓછી ચિંતા અનુભવે અને વધુ સારા નિર્ણયો લે.

સાધનોની સમજ

તેમને ખબર હોય છે કે શું લાવવું અને તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો, જેથી પ્રવાસ મૂર્ખ દેખાવા વિશે નહીં, પણ સ્કીઇંગ અને મજા વિશે હોય.

📖 તૈયારીના વિકલ્પો

આપ જાતે બધું શોધી શકો છો અને જાતે જ તેમની ફિટનેસ વધારી શકો છો. અથવા આપ PRE-SKI પસંદ કરી શકો છો: દરેક સ્તર માટે માર્ગદર્શિત દિનચર્યાઓ, બિલકુલ ફિટ નહીં થી લઈને ખૂબ ફિટ સુધી, જે નિષ્ણાતોએ બનાવી છે અને કિશોરોએ ચકાસી છે. સામાન્ય રીતે અઠવાડિયામાં ત્રણ શારીરિક સત્રો અને એક માનસિક સત્ર હોય છે, જે ઘરે અથવા ગમે ત્યાં તેમના ફોન પરથી કરી શકાય છે.

તે કેવી રીતે કામ કરે છે તે pre-ski.com/schools પર જુઓ

🛡 શું તે સુરક્ષિત છે?

આવો પ્રશ્ન થવો સ્વાભાવિક છે, ખાસ કરીને જો આપનું બાળક પહેલી વાર સ્કી પહેરવાનું હોય. કોઈપણ રમતની જેમ, સ્કીઇંગમાં પણ ઈજાનું થોડું જોખમ રહેલું છે, અને આપનું બાળક પહેલાંથી જે પણ તાલીમ લે તે સંભવિત ઈજાઓ અટકાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

PRE-SKI ની કસરતો કિશોરો માટે બનાવેલી, શરીરના વજનથી થતી હલનચલન છે, જેનું વીડિયો પર માર્ગદર્શન લેવલ 3 સ્કી પ્રશિક્ષક Sam આપે છે, અને Eric અને Kyle સાથે આપે છે. કોઈ સાધન ખરીદવાની જરૂર નથી અને જીમના સભ્યપદની પણ જરૂર નથી.

જો આપના બાળકને કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા, ઈજા અથવા કોઈ ખાસ જરૂરિયાત હોય, તો શરૂ કરતા પહેલાં આપના ડૉક્ટરની સલાહ લો.



કિટ, કંઈપણ ખર્ચ કરતા પહેલાં

કિટ ગૂંચવણભરી હોઈ શકે છે, જેમાં જરૂરી વસ્તુઓ, હોય તો સારી એવી વસ્તુઓ અને દરેક બજેટ માટે વિકલ્પો હોય છે. કંઈપણ ઓર્ડર કરતા પહેલાં, શું ખરીદવું તે જાણવા pre-ski.com/gear પર Sam નો ગિયર રૂમ વાંચો, અને આપની શાળા જે કિટ યાદી આપે તેની સાથે તેને સરખાવો.

SAM ની ખાસ ટિપ

સારી ગુણવત્તાનાં સ્કી મોજાં પર પૈસા ખર્ચો.

UK શાળાઓ માટેનો પ્રોગ્રામ

કોઈ બાકાત રહેતું નથી

પ્રવાસ પર જતા પ્યુપિલ પ્રીમિયમ વિદ્યાર્થીઓને સંપૂર્ણ પેકેજ મફત મળે છે, જેનો ખર્ચ PRE-SKI.com ઉઠાવે છે અને શાળાને કોઈ ખર્ચ થતો નથી. પ્રવાસ પર જતા શિક્ષકોને પણ એ જ મળે છે. સામગ્રી SEND વિકલ્પો સાથે અને અનેક ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે.



ગેરંટી

જો આપનું બાળક પ્રોગ્રામને અનુસરે અને વધુ મજબૂત, વધુ ફિટ અને વધુ સારી રીતે તૈયાર ન બને, તો આપને પૂરા પૈસા પાછા મળશે. વિગતો pre-ski.com/guarantee પર છે.



Premium Supported સાથે આપને શું મળે છે

Premium Supported, Full Programme માં સંપૂર્ણ Premium pack ઉમેરે છે:

✓ માતાપિતા અને વાલીઓ માટે માર્ગદર્શિકા

આપના બાળકે દર અઠવાડિયે કરવાની કસરતો, તેમને કેવી રીતે સાથ આપવો, કિટ, સુરક્ષા, સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ અને ઘણું બધું

✓ દરેક કસરત માટે Premium Skill Sheets

✓ Skiing Lingo Guide

✓ કિટ ચેકલિસ્ટ

✓ પ્રગતિ દર્શાવતો દીવાલ ચાર્ટ

✓ Mind Ready જર્નલ

✓ વોર્મ અપ અને ફૂલ ડાઉન કાર્ડ

આગળ ક્યાં જવું

શાળા પ્રવાસ માટે માતાપિતા

pre-ski.com/schools-parents

કિટ અને ગિયર

pre-ski.com/gear

પ્રશ્નો અને જવાબો

pre-ski.com/qanda

ગેરંટી

pre-ski.com/guarantee

PRE-SKI એ Brand Growth Partners Ltd નું વેપારી નામ છે, જે ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં નોંધાયેલ છે, કંપની નંબર 15039059. નોંધાયેલ કાર્યાલય: 124 City Road, London, EC1V 2NX. આ માર્ગદર્શિકા તૈયારી અંગેની સામાન્ય માહિતી છે અને તબીબી સલાહ નથી. આપના પોતાના પ્રવાસની વિગતો આપની શાળા તરફથી મળે છે.