PRE-SKI

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਗਾਈਡ

ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ

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

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਕੀਇੰਗ ਕਰਨ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੁਪਨੇ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੁੱਕ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੈ

> ਟ੍ਰਿਪ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਟ੍ਰਿਪ ਆਪਰੇਟਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗਾਈਡ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸੇ ਬਾਰੇ ਉਹਨਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮਾਪੇ ਸਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਆਖ਼ਰਕਾਰ, ਇਹੀ ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਕੌਣ ਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਸਕੂਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਟ੍ਰਿਪ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹਰ ਚੀਜ਼: ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ, ਖ਼ਰਚਾ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਦੀ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ, ਸਫ਼ਰ, ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਸਾਮਾਨ ਕਿਰਾਏ ’ਤੇ ਲੈਣਾ, ਕਿੱਟ ਦੀ ਸੂਚੀ, ਬੀਮਾ, ਪਾਸਪੋਰਟ, ਕਮਰਿਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਫ਼ਾਰਮ।

PRE-SKI.com ਦਿੰਦਾ ਹੈ

ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹਰ ਚੀਜ਼: ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਫ਼ਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿੱਟ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਕੀ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਜਾਂ ਕਿਰਾਏ ’ਤੇ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਘਬਰਾਹਟ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸਬਕਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਕੋਰਸ, ਸਰਟੀਫ਼ਿਕੇਟ ਅਤੇ ਗਾਰੰਟੀ।

ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਅਕਸਰ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਕਿ ਕੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀਏ, ਜਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਿਟਨੈੱਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ।

“ ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ”

ਟ੍ਰਿਪ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਕੋਲ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਟ੍ਰਿਪਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਰੇਟਰ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਟ੍ਰਿਪ ਨੂੰ ਯਾਦਗਾਰ ਅਤੇ ਰੋਮਾਂਚਕ ਬਣਾਉਣਗੇ।

“ ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਹੈ?”

ਸਕੀਇੰਗ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਲਈ ਔਖੀ ਵੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਹਰ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ PE ਕਦੇ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਦੇ ਸਕੀਇੰਗ ਨਾ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ, ਫ਼ਿੱਟ ਹੋ ਕੇ ਪਹੁੰਚਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਢਲਾਣਾਂ ’ਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਜਲਦੀ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਉਹ **pre-ski.com/schools** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ, ਵੱਧ ਫ਼ਿੱਟ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ।

“ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?”

ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੂਲ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਨਾਲ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਸਬਕਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪੈਸੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸਕੀਇੰਗ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਥਕਾਵਟ ਲਾਹੁਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

“ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ, ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਕਾ ਹੀ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਜਾਣਾ ਸੱਚਮੁੱਚ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ”

ਤਾਂ ਫਿਰ, ਉਹ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ PRE-SKI ਨੂੰ Foundation ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਉਹਨਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਵੇਂ ਸਿਖਾਂਦਰੂਆਂ ਲਈ 4 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਫਿਟਨੈੱਸ ਕੋਰਸ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਜਿੰਮ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਨਾਂਹ ਨਹੀਂ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਕੋਲ ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ

ਤਿਆਰੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰਕ ਤਿਆਰੀ

ਸਟੈਮਿਨਾ, ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਜਲਦੀ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਕੀਇੰਗ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।

ਮਾਨਸਿਕ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਸੋਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ, ਤਾਂ ਜੋ ਢਲਾਣਾਂ ’ਤੇ ਔਖਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਉਹ ਘੱਟ ਘਬਰਾਉਣ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ।

ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਮਝ

ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਟ੍ਰਿਪ ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਮਜ਼ੇ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇ, ਮੂਰਖ ਦਿਸਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ।

ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਵਿਕਲਪ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਖੋਜ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈੱਸ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ PRE-SKI ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਹਰ ਪੱਧਰ ਲਈ ਗਾਈਡ ਕੀਤੇ ਰੁਟੀਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਅਣਫਿੱਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਫਿੱਟ ਤੱਕ, ਮਾਹਿਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪਰਖੇ ਹੋਏ। ਆਮ ਤੌਰ ’ਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਸਰੀਰਕ ਸੈਸ਼ਨ ਅਤੇ 1 ਮਾਨਸਿਕ ਸੈਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, pre-ski.com/schools ’ਤੇ ਦੇਖੋ

ਕੀ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਸਕੀਆਂ ’ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਡ ਵਾਂਗ, ਸਕੀਇੰਗ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੁਝ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਜੋ ਵੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

PRE-SKI ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਟੀਨਏਜਰਾਂ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ’ਤੇ Sam ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਲੈਵਲ 3 ਸਕੀ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰ ਹਨ, ਅਤੇ Eric ਅਤੇ Kyle ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਸਾਮਾਨ ਖ਼ਰੀਦਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਿੰਮ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ, ਸੱਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਕਿੱਟ, ਕੁਝ ਵੀ ਖ਼ਰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ

ਕਿੱਟ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਹੋਣ ਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਬਜਟ ਲਈ ਵਿਕਲਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਵੀ ਆਰਡਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੀ ਖ਼ਰੀਦਣਾ ਹੈ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ **pre-ski.com/gear 'ਤੇ Sam ਦਾ ਗੇਅਰ ਰੂਮ** ਪੜ੍ਹੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਕਿੱਟ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ।

SAM ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸਕੀ ਜੁਰਾਬਾਂ 'ਤੇ ਪੈਸੇ ਖ਼ਰਚੋ।

UK ਸਕੂਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਕੋਈ ਵੀ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ

ਟ੍ਰਿਪ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ Pupil Premium ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੈਕੇਜ ਮੁਫ਼ਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਖ਼ਰਚਾ PRE-SKI.com ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ 'ਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਰਚਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਟ੍ਰਿਪ 'ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਮੱਗਰੀ SEND ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

100% ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ

ਗਾਰੰਟੀ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਰ, ਵੱਧ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਮਿਲਣਗੇ। ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ **pre-ski.com/guarantee** 'ਤੇ ਹੈ।

Premium Supported ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

Premium Supported ਵਿੱਚ Full Programme ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ Premium pack ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ✓ **ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਲਈ ਗਾਈਡ**
  ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਕਿੱਟ, ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ
- ✓ ਹਰ ਕਸਰਤ ਲਈ Premium Skill Sheets
- ✓ Skiing Lingo Guide
- ✓ ਕਿੱਟ ਚੈੱਕਲਿਸਟ
- ✓ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਕੰਧ ਚਾਰਟ
- ✓ Mind Ready ਜਰਨਲ
- ✓ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਾਰਡ

ਅੱਗੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਈਏ

ਸਕੂਲ ਟ੍ਰਿਪ ਵਾਲੇ ਮਾਪੇ
pre-ski.com/schools-parents

ਸਵਾਲ ਅਤੇ ਜਵਾਬ
pre-ski.com/qanda

ਕਿੱਟ ਅਤੇ ਗੇਅਰ
pre-ski.com/gear

ਗਾਰੰਟੀ
pre-ski.com/guarantee

PRE-SKI, Brand Growth Partners Ltd ਦਾ ਵਪਾਰਕ ਨਾਮ ਹੈ, ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹੈ, ਕੰਪਨੀ ਨੰਬਰ 15039059। ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫ਼ਤਰ: 124 City Road, London, EC1V 2NX। ਇਹ ਗਾਈਡ ਤਿਆਰੀ ਬਾਰੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਟ੍ਰਿਪ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਕੂਲ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।