



PRE-SKI

Przewodnik na start

Odpowiedzi na Państwa pytania

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

Państwa dziecko myśli o szkolnym wyjeździe na narty, marzy o nim, planuje go albo jest już zapisane

Szkoła i organizator zajmują się samym wyjazdem, więc tu nie ma się Państwo czym martwić. Ten przewodnik odpowiada na pytania, które rodzice zadają nam o drugą część: co dziecko zabiera ze sobą i jak jest przygotowane fizycznie i psychicznie. W końcu to najważniejsza część całej sprawy.



Kto za co odpowiada

Szkoła zapewnia

Wszystko, co dotyczy samego wyjazdu: terminy, koszt i harmonogram płatności, podróż, zakwaterowanie, plan wyjazdu, wypożyczenie sprzętu, listę rzeczy do zabrania, ubezpieczenie, paszporty, przydział pokoi i formularze medyczne.

PRE-SKI.com zapewnia

Wszystko, co dotyczy przygotowań przed wyjazdem: jakiej kondycji potrzebuje dziecko, na czym polega trening, porady dotyczące sprzętu oraz co kupić, a co wypożyczyć, stres i pewność siebie, czego spodziewać się po lekcjach, kursy, certyfikat i gwarancję.



Czym rodzice i opiekunowie często się martwią

Zwykle tym, że nie wiedzą, czego się spodziewać, albo przekonaniem, że ich dziecko nie jest wystarczająco wysportowane lub sprawne.

“ Nie wiem, jak to właściwie wygląda”

Szkoła zna wszystkie szczegóły wyjazdu i zajęć. Doświadczenie organizatora w takich wyjazdach w połączeniu z troską nauczycieli sprawi, że będzie to niezapomniany i ekscytujący wyjazd.

“ Czy moje dziecko jest wystarczająco wysportowane?”

Narciarstwo to świetna zabawa, ale wymaga dużego wysiłku fizycznego. Niezależnie od tego, czy dziecko gra w każdej drużynie, czy nigdy nie lubiło WF-u, czy nigdy nie jeździło na nartach, czy było już kilka razy, dobra kondycja sprawi, że będzie pewne siebie na stoku, zamiast szybko się męczyć lub nie nadążać za innymi. Trzeba zadbać o to, żeby dziecko potrenowało przed wyjazdem. Może też skorzystać z pre-ski.com/schools, gdzie niezależnie od poziomu program gwarantuje, że będzie silniejsze, sprawniejsze i lepiej przygotowane, albo zwrot pieniędzy.

“ Jakiej kondycji potrzebuje moje dziecko?”

Szkoła może wymagać, aby do dnia wyjazdu każdy uczeń był w stanie wytrzymać co najmniej 30 minut ciągłego wysiłku. Dzięki temu dziecko nadąży za grupą, w pełni skorzysta z opłaconych lekcji i spędzi czas na nartach, a nie na odpoczynku.

“ Moje dziecko nie ma żadnej kondycji, zupełnie nie jest wysportowane, ale bardzo chce jechać”

Cóż, może jechać. Może samodzielnie dojść do 30 minut ciągłego wysiłku albo zacząć PRE-SKI od poziomu Foundation: 4-tygodniowego kursu wstępnego dla zupełnie początkujących, którzy nigdy nie byli na siłowni.

Żadne dziecko nie powinno usłyszeć „nie” tylko dlatego, że rodzice nie wiedzą wystarczająco dużo, żeby powiedzieć „tak”

Co tak naprawdę daje przygotowanie?

Przygotowanie fizyczne

Wytrzymałość, siła i mobilność, dzięki którym szybciej robią postępy, jeżdżą dłużej i bezpieczniej, z mniejszym ryzykiem kontuzji.

Pewność siebie

Trening nastawienia i dialogu wewnętrznego, dzięki któremu mniej się stresują i podejmują lepsze decyzje, gdy na stoku robi się trudno.

Wiedza o sprzęcie

Wiedzą, co zabrać i jak z tego korzystać, więc wyjazd to narty i zabawa, a nie wstyd przed innymi.

Jak się przygotować

Mogą Państwo sami wszystkiego się dowiedzieć i samodzielnie zadbać o kondycję dziecka. Mogą też Państwo wybrać PRE-SKI: prowadzone treningi na każdym poziomie, od zupełnego braku kondycji po

bardzo dobrą formę, opracowane przez ekspertów i przetestowane przez nastolatów. Zazwyczaj są to trzy sesje fizyczne i jedna sesja mentalna w tygodniu, do zrobienia w domu lub gdziekolwiek, na telefonie.

Jak to działa, zobacz Państwo na pre-ski.com/schools



Czy to bezpieczne?

To naturalne pytanie, zwłaszcza jeśli dziecko po raz pierwszy stanie na nartach. Jak każdy sport, narciarstwo wiąże się z pewnym ryzykiem kontuzji, a każdy trening przed wyjazdem może pomóc im zapobiec.

Ćwiczenia PRE-SKI to ruchy z masą własnego ciała zaprojektowane dla nastolatków. Na filmach prowadzi je Sam, instruktor narciarstwa poziomu 3, a wspierają go Eric i Kyle. Nie trzeba kupować sprzętu ani wykupywać karnetu na siłownię.

Jeśli dziecko ma problem zdrowotny, kontuzję lub szczególne potrzeby, przed rozpoczęciem prosimy skonsultować się z lekarzem.



Sprzęt, zanim cokolwiek Państwo wydadzą

Sprzęt bywa skomplikowany: są rzeczy niezbędne, rzeczy przydatne i opcje na każdą kieszeń. Zanim cokolwiek Państwo zamówią, prosimy zajrzeć do **sprzętowni Sama** na pre-ski.com/gear, żeby sprawdzić, co kupić, i porównać to z listą rzeczy do zabrania od szkoły.

NAJLEPSZA RADA SAMA

Warto wydać pieniądze na dobre skarpety narciarskie.

PROGRAM DLA SZKÓŁ W WIELKIEJ BRYTANII

Nikt nie zostaje w tyle

Uczniowie objęci programem pupil premium, którzy jadą na wyjazd, otrzymują pełny pakiet bezpłatnie, finansowany przez PRE-SKI.com bez kosztów dla szkoły. Nauczyciele jadący na wyjazd otrzymują to samo. Materiały są dostępne w wersjach dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (SEND) i w wielu językach.



Gwarancja

Jeśli dziecko będzie realizować program i nie będzie silniejsze, sprawniejsze i lepiej przygotowane, zwrócimy Państwu całą kwotę. Szczegóły na pre-ski.com/guarantee.



Co zawiera Premium Supported

Premium Supported dodaje do Full Programme cały Premium pack:

✓ Przewodnik dla rodziców i opiekunów

Ćwiczenia, które dziecko ma wykonać w każdym tygodniu, jak je wspierać, sprzęt, bezpieczeństwo, problemy zdrowotne i nie tylko

- | | |
|---|---------------------------------|
| ✓ Premium Skill Sheets do każdego ćwiczenia | ✓ Skiing Lingo Guide |
| ✓ Lista kontrolna sprzętu | ✓ Ścienna tabela postępów |
| ✓ Dziennik Mind Ready | ✓ Karty rozgrzewki i wyciszenia |

Co dalej

RODZICE I WYJAZD SZKOLNY
pre-ski.com/schools-parents

SPRZĘT I EKWIPUNEK
pre-ski.com/gear

PYTANIA I ODPOWIEDZI
pre-ski.com/qanda

GWARANCJA
pre-ski.com/guarantee

PRE-SKI to nazwa handlowa Brand Growth Partners Ltd, spółki zarejestrowanej w Anglii i Walii pod numerem 15039059. Siedziba: 124 City Road, London, EC1V 2NX. Ten przewodnik zawiera ogólne informacje o przygotowaniu i nie stanowi porady medycznej. Szczegóły Państwa wyjazdu przekazuje szkoła.