

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

PRE-SKI

شروعاتی گائیڈ

تھاڑے سوالوں کے جواب



تھاڑا بچہ سکول نال سکیننگ تے جان بارے سوچ رہیا اے، خواب ویکھ رہیا اے، پلان بنا رہیا اے یا بکنگ پہلاں ای ہو چکی اے

ٹرپ دا انتظام سکول تے ٹرپ آپریٹر آپ کردے نیں، ایس لٹی اوس بارے تہانوں کوئی فکر کرن دی لوڑ نہیں۔ ایہ گائیڈ اوہناں سوالوں کے جواب دیندی اے جیہڑے ماپے سانوں دوجے حصے بارے پچھدے نیں: تھاڑا بچہ اپنے نال کی لے کے جاندا اے، تے اوہ جسمانی تے ذہنی طور تے کتنا تیار اے۔ آخر ایہو ای سب توں ضروری حصہ اے۔

کون کی دیندا اے

PRE-SKI.com دیندا اے

جان توں پہلاں تیاری نال جڑی ہر گل: تھاڑے بچے نوں کنا فٹ ہونا چاہیدا اے، ٹریننگ وچ کی ہوندا اے، کٹ بارے مشورہ تے کی خریدنا یا کرائے تے لینا اے، گھبراہٹ تے حوصلہ، سبقاں توں کی امید رکھنی اے، کورس، سرٹیفکیٹ تے گارنٹی۔

سکول دیندا اے

ٹرپ نال جڑی ہر گل: تاریخاں، خرچہ تے قسطاں دا شیڈول، سفر، رہائش، پروگرام، سامان کرائے تے لینا، کٹ لسٹ، انشورنس، پاسپورٹ، کریاں دی ونڈ تے میڈیکل فارم۔

اوہ گلاں جنہاں دی ماپیاں تے سرپرستیاں نوں اکثر فکر ہوندی اے

عام طور تے ایہ کہ پتہ نہیں کی ہووے گا، یا ایہ خیال کہ اوہناں دا بچہ کھیڈاں وچ چنگا نہیں یا کافی فٹ نہیں۔

”کی میرا بچہ کھیڈاں وچ کافی چنگا اے؟“

سکیننگ بہت مزے دی اے، پر جسم تے بہت زور پاندی اے۔ بھاویں اوہ ہر نیم وچ ہووے یا اوہناں PE کدی چنگی نہ لگی ہووے، کدی سکیننگ نہ کیتی ہووے یا کئی واری جا چکیا ہووے، فٹ ہو کے جانا تھاڑے بچے دا ڈھلواناں تے حوصلہ قائم رکھدا اے، تے اوہ جلدی تھکدا نہیں تے پچھے نہیں رہندا۔ تہانوں ایہ یقینی بنانا چاہیدا اے کہ تھاڑا بچہ پہلاں ٹریننگ کرے، یا اوہ pre-ski.com/schools کر سکدا اے جتھے، اوہا لیول جو وی ہووے، پروگرام دی گارنٹی اے کہ اوہ اوہناں ہور نکلدا، ہور فٹ تے ہور تیار کرے گا، نہیں تے تھاڑے پیسے واپس۔

”مینوں پتہ ای نہیں کہ اوہ تھیں اصل وچ ہوندا کی اے“

ٹرپ تے سرگرمیاں دی ساری تفصیل تھاڑے سکول کول اے۔ آپریٹر دا ایہناں ٹرپاں دا تجربہ تے استادان دی دیکھ بھال رل کے ایہناں اک یادگار تے مزیدار ٹرپ بنا دین گے۔

”میرا بچہ بالکل فٹ نہیں، کھڈاں دا کوئی شوق نہیں، پر جانا بہت چاہندا اے“

جی، اوہ جا سکدا اے۔ اوہ آپ ہولی ہولی 30 منٹ لگاتار ورزش تک پہنچ سکدا اے، یا PRE-SKI دا Foundation لیول شروع کر سکدا اے: بالکل نویں لوکاں لئی 4 ہفتیاں دا فٹنس توں پہلاں والا کورس، جہناں نے کدی جم وچ پیر نہیں رکھیا۔

”میرے بچے نوں کنا فٹ ہونا چاہیدا اے؟“

ہو سکدا اے تہاڈا سکول کہوے کہ جان ویلے تک ہر بچہ گھٹو گھٹ 30 منٹ لگاتار ورزش کر سکے۔ ایہدے نال تہاڈا بچہ اپنے گروپ نال رل کے چل سکدا اے، جہناں سبقاں دے پیسے دتے نیں اوہناں دا پورا فائدہ لے سکدا اے، تے اپنا ویلا سکیننگ وچ لاند اے، تھکاوٹ لاہن وچ نہیں۔

کسے بچے نوں صرف ایس لئی ناں نہیں سہنی چاہیدی کہ مایاں کول ہاں کہن لئی پوری جانکاری نہیں سی

☆ تیاری اصل وچ اوہناں نوں کی دیندی اے؟

سامان دی سمجھ

اوہناں نوں پتہ ہوندا اے کہ کی لے جانا اے تے اوہناں کیوں ورتنا اے، تاں جو ٹرپ سکیننگ تے مزے دا ہووے، شرمندگی دا نہیں۔

ذہنی حوصلہ

سوچ تے اپنے آپ نال گل بات دی ٹریننگ، تاں جو اوہ گھٹ گھبراؤن تے جے ڈھلواناں تے اوکھا ویلا آوے تاں ودھیا فیصلے کرن۔

جسمانی تیاری

سٹینا، طاقت تے لچک، تاں جو اوہ جلدی سکھن، زیادہ دیر تے زیادہ محفوظ طریقے نال سکیننگ کرن، تے سٹ لگن دا خطرہ گھٹ ہووے۔

📖 تیاری دے طریقے

تیس آپ ساری کھوج کر سکدے او تے اپنے طور تے اوہناں دی فٹنس ودھا سکدے او۔ یا تیس PRE-SKI چن سکدے او: ہر لیول لئی گائیڈ لکیتیاں روئیناں، بالکل ان فٹ توں لے کے بہت فٹ تک، ماہراں دیاں بنائیاں تے ٹین ایجرز دیاں پرکھیاں ہوئیاں۔ عام طور تے ہفتے وچ تن جسمانی سیشن تے اک ذہنی سیشن ہوندا اے، جیہڑا گھر وچ یا کتے وی اپنے فون توں کیتا جا سکدا اے۔

ایہ کیوں کم کردا اے، pre-ski.com/schools تے ویکھو

🛡 کی ایہ محفوظ اے؟

ایہ سوچنا قدرتی گل اے، خاص کر جے تہاڈا بچہ پہلی واری سکیننگ کرن جا رہیا اے۔ ہر کھڈاں ونگوں سکیننگ وچ وی سٹ لگن دا کجھ خطرہ ہوندا اے، تے تہاڈا بچہ پہلاں جیہڑی وی ٹریننگ کرے، اوہ سٹاں توں بچن وچ مدد کر سکدی اے۔

PRE-SKI دیاں ورزشاں جسم دے اپنے وزن نال کیتیاں جان والیاں حرکتاں نیں جیہڑیاں ٹین ایجرز لئی بنائیاں گئیاں نیں۔ ویڈیو تے ایہناں دی کوچنگ Sam کردا اے، جیہڑا لیول 3 سکی انسٹرکٹر اے، تے Eric تے Kyle اوہدا ساتھ دیندے نیں۔ کوئی سامان خریدن دی لوڑ نہیں تے جم دی ممبرشپ وی نہیں چاہیدی۔ جے تہاڈے بچے نوں کوئی بیماری، سٹ یا کوئی خاص لوڑ اے تاں شروع کرن توں پہلاں اپنے ڈاکٹر نال گل کرو۔

کٹ، لچھ وی خرچن توں پہلاں



کٹ دا معاملہ الجھیا ہویا ہو سکدا اے: کچھ چیزاں ضروری، کچھ ہون تے چنگیاں، تے ہر بجٹ لئی آپشن۔ کچھ وی منگوان توں پہلاں، کی خریدنا اے ایہ جانن لئی Sam دا گیتروم pre-ski.com/gear تے پڑھو، تے ایہنوں اپنے سکول دی دتی ہوئی کٹ لسٹ نال ملا لو۔

چنگی کوالٹی دیاں سکی جراباں تے پیسے لاؤ۔

Sam دا سب توں ودھیا مشورہ

برطانیہ دے سکولوں دا پروگرام

کوئی وی کچھ نہیں رہندا

ٹرپ تے جان والے پیوئل پریمیم بچیاں نوں پورا پیکیج مفت ملدا اے، جیہدا خرچہ PRE-SKI.com چکدا اے تے سکول دا کوئی خرچہ نہیں ہوندا۔
ٹرپ تے جان والے استاداں نوں وی ایہو ملدا اے۔ مواد SEND آپشناں نال تے کئی زبانوں وچ موجود اے۔

گارنٹی

100%

پیسے
واپس

جے تہاڈا بچہ پروگرام تے چلدا اے تے ہور ٹکڑا، ہور فٹ تے ہور تیار نہیں ہوندا، تاں تہانوں سارے پیسے واپس مل جان گے۔
تفصیل pre-ski.com/guarantee تے اے۔

Premium Supported نال تہانوں کی ملدا اے



Premium Supported، Full Programme وچ پورا Premium pack شامل کر دیندا اے:

✓ ماپیاں تے سرپرستیاں لئی گائیڈ

تہاڈے بچے نوں ہر ہفتے کیہڑیاں ورزشاں کرنیاں نیں، اوہناں دا ساتھ کیوں دینا اے، کٹ، حفاظت، صحت دے مسئلے تے ہور بہت کچھ

✓ Skiing Lingo Guide

✓ ہر ورزش لئی Premium Skill Sheets

✓ ترقی دا کندھ والا چارٹ

✓ کٹ چیک لسٹ

✓ وارم اپ تے کول ڈاؤن کارڈ

✓ Mind Ready جرنل

اگے کتھے جانا اے

سوال تے جواب

pre-ski.com/qanda

کارٹی

pre-ski.com/guarantee

سکول ٹرپ والے ماپے

pre-ski.com/schools-parents

کٹ تے سامان

pre-ski.com/gear

ایہ گائیڈ تیاری بارے عام جانکاری اے تے ڈاکٹری مشورہ نہیں۔ تہاڈے اپنے ٹرپ دی تفصیل تہاڈے سکول ولوں آوے گی۔
- City Road, London, EC1V 2NX 124 رجسٹرڈ دفتر: 15039059- کمپنی نمبر
PRE-SKI، Brand Growth Partners Ltd دا تجارتی ناں اے، جیہڑی انگلینڈ تے ویلز وچ رجسٹرڈ اے، کمپنی نمبر 15039059- رجسٹرڈ دفتر: 15039059- کمپنی نمبر