



PRE-SKI

Guia de Iniciação

Respostas às suas perguntas

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

O seu filho está a pensar, a sonhar, a planear ou já tem reserva para ir esquiar com a escola

A escola e o operador da viagem organizam a viagem em si, por isso aí não há nada com que se preocupar. Este guia responde às perguntas que os pais nos fazem sobre a outra parte: o que o seu filho leva consigo e até que ponto está preparado, física e mentalmente. Afinal, é a parte mais importante de tudo isto.



Quem trata de quê

A escola trata de

Tudo o que diz respeito à viagem em si: datas, custo e calendário de pagamentos, transporte, alojamento, programa, aluguer de equipamento, lista de material, seguro, passaportes, distribuição dos quartos e formulários médicos.

A PRE-SKI.com trata de

Tudo o que diz respeito à preparação antes da partida: a forma física de que o seu filho precisa, em que consiste o treino, conselhos sobre material e o que comprar ou alugar, nervos e confiança, o que esperar das aulas, os cursos, o certificado e a garantia.



O que costuma preocupar pais e encarregados de educação

Normalmente é não saber o que esperar, ou achar que o filho não é desportivo nem está em forma o suficiente.

“ Não sei o que acontece na prática”

A escola tem os detalhes da viagem e das atividades. A experiência do operador com estas viagens, aliada ao cuidado dos professores, fará dela uma viagem emocionante e memorável.

“ O meu filho é desportivo o suficiente?”

Esquiar é muito divertido, mas fisicamente exigente. Quer esteja em todas as equipas ou nunca tenha gostado de Educação Física, quer nunca tenha esquiado ou já tenha ido várias vezes, chegar em boa forma mantém o seu filho confiante nas pistas, sem se cansar cedo nem ter dificuldade em acompanhar os outros. Tem de garantir que o seu filho treina antes, ou então ele pode fazer o programa em pre-ski.com/schools, onde, seja qual for o seu nível, é garantido que fica mais forte, mais em forma e mais bem preparado, ou o seu dinheiro é devolvido.

“ Que forma física precisa de ter o meu filho?”

A escola pode pedir que todos os alunos consigam fazer pelo menos 30 minutos de atividade contínua até à data da viagem. Assim, o seu filho acompanha o grupo, aproveita ao máximo as aulas que está a pagar e passa o tempo a esquiar, não a recuperar.

“ O meu filho não está nada em forma, não é nada desportivo, mas quer muito ir”

Pois bem, pode ir. Pode chegar aos 30 minutos de exercício contínuo por conta própria, ou começar a PRE-SKI no nível Foundation: um curso de pré-condição física de 4 semanas para principiantes absolutos que nunca puseram os pés num ginásio.

Nenhuma criança deve ouvir um não só porque os pais não sabem o suficiente para dizer que sim



O que lhes dá, afinal, a preparação?

Preparação física

Resistência, força e mobilidade, para progredirem mais depressa e esquiarem durante mais tempo e com mais segurança, com menos risco de lesão.

Confiança mental

Treino de atitude e de diálogo interior, para sentirem menos ansiedade e tomarem melhores decisões se as coisas ficarem difíceis nas pistas.

Saber usar o material

Sabem o que levar e como usar, para que a viagem seja sobre o esqui e a diversão, e não sobre fazer figuras tristes.



Opções de preparação

Pode pesquisar tudo por conta própria e melhorar a forma física do seu filho sem ajuda. Ou pode escolher a PRE-SKI: rotinas guiadas para todos os níveis, de nada em forma a muito em forma, criadas por

especialistas e testadas por adolescentes. Normalmente são três sessões físicas e uma sessão mental por semana, que se fazem em casa ou em qualquer lado, a partir do telemóvel.

Veja como funciona em pre-ski.com/schools



É seguro?

É natural perguntar, sobretudo se é a primeira vez que o seu filho calça uns esquis. Como qualquer desporto, o esqui tem algum risco de lesão, e todo o treino que o seu filho fizer antes pode ajudar a prevenir possíveis lesões.

Os exercícios PRE-SKI usam o peso do corpo e foram pensados para adolescentes, com orientação em vídeo do Sam, instrutor de esqui de Nível 3, com o apoio do Eric e do Kyle. Não é preciso comprar equipamento nem ser sócio de um ginásio.

Se o seu filho tem algum problema de saúde, uma lesão ou uma necessidade específica, fale com o seu médico antes de ele começar.



Material, antes de gastar seja o que for

O material pode ser complicado, entre o indispensável, o que dá jeito e opções para todos os orçamentos. Antes de encomendar seja o que for, leia **a sala de equipamento do Sam em pre-ski.com/gear** para saber o que comprar, e compare com a lista de material que a escola fornece.

A DICA DO SAM

Invista em boas meias de esqui.

PROGRAMA PARA ESCOLAS DO REINO UNIDO

Ninguém fica de fora

Os alunos abrangidos pelo pupil premium que vão na viagem recebem o pacote completo gratuitamente, financiado pela PRE-SKI.com sem qualquer custo para a escola. Os professores que acompanham a viagem também. O conteúdo está disponível com opções para necessidades educativas especiais e em várias línguas.



A garantia

Se o seu filho seguir o programa e não ficar mais forte, mais em forma e mais bem preparado, será totalmente reembolsado. Os detalhes estão em **pre-ski.com/guarantee**.



O que recebe com o Premium Supported

O Premium Supported acrescenta o Premium pack completo ao Full Programme:

✓ Guia para Pais e Encarregados de Educação

Os exercícios que o seu filho tem de fazer em cada semana, como o apoiar, material, segurança, problemas de saúde e mais

✓ Premium Skill Sheets para cada exercício

✓ Skiing Lingo Guide

✓ Lista de verificação do material

✓ Quadro de progresso para a parede

✓ Diário Mind Ready

✓ Cartões de aquecimento e retorno à calma

Para onde ir a seguir

PAIS DE VIAGENS ESCOLARES

pre-ski.com/schools-parents

MATERIAL E EQUIPAMENTO

pre-ski.com/gear

PERGUNTAS E RESPOSTAS

pre-ski.com/qanda

A GARANTIA

pre-ski.com/guarantee

PRE-SKI é uma designação comercial da Brand Growth Partners Ltd, registada em Inglaterra e no País de Gales, número de empresa 15039059. Sede: 124 City Road, London, EC1V 2NX. Este guia contém informação geral de preparação e não constitui aconselhamento médico. Os detalhes da sua viagem são fornecidos pela escola.