



PRE-SKI

Ghid de Început

Răspunsuri la întrebările dumneavoastră

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

Copilul dumneavoastră se gândește, visează, plănuiește sau este deja înscris să meargă la schi cu școala

Școala și operatorul excursiei organizează excursia propriu-zisă, așa că în privința aceasta nu aveți de ce să vă faceți griji. Acest ghid răspunde la întrebările pe care ni le pun părinții despre cealaltă parte: ce ia copilul cu el și cât de pregătit este fizic și mental. La urma urmei, aceasta este partea cea mai importantă.



Cine ce asigură

Școala asigură

Tot ce ține de excursia propriu-zisă: datele, costul și calendarul plăților, transportul, cazarea, programul, închirierea echipamentului, lista de echipament, asigurarea, pașapoartele, repartizarea în camere și formularele medicale.

PRE-SKI.com asigură

Tot ce ține de pregătirea dinainte de plecare: cât de în formă trebuie să fie copilul dumneavoastră, ce presupune antrenamentul, sfaturi despre echipament și ce să cumpărați sau să închiriați, emoțiile și încrederea, la ce să vă așteptați de la lecții, cursurile, certificatul și garanția.



Lucrurile care îi îngrijorează adesea pe părinți și tutori

De obicei, faptul că nu știu la ce să se aștepte sau convingerea că propriul copil nu este suficient de sportiv sau de în formă.

“Nu știu ce se întâmplă de fapt”

Școala dumneavoastră are detaliile excursiei și ale activităților. Experiența operatorului cu astfel de excursii, împreună cu grija profesorilor, vor face din ea o excursie memorabilă și plină de emoție.

“Este copilul meu suficient de sportiv?”

Schiul este extraordinar de distractiv, dar solicitant fizic. Fie că face parte din toate echipele, fie că nu i-a plăcut niciodată ora de sport, fie că n-a schiat niciodată sau a mai fost de câteva ori, dacă ajunge în formă, copilul dumneavoastră va fi încrezător pe pârtie, nu va obosi devreme și nu se va chinui să țină pasul. Trebuie să vă asigurați că se antrenează dinainte, sau poate urma pre-ski.com/schools, unde, indiferent de nivelul la care se află, programul garantează că va deveni mai puternic, mai în formă și mai bine pregătit, altfel vă primiți banii înapoi.

“Cât de în formă trebuie să fie copilul meu?”

Școala dumneavoastră poate cere ca fiecare elev să poată face cel puțin 30 de minute de activitate continuă până la plecare. Astfel, copilul poate ține pasul cu grupul, profită la maximum de lecțiile pentru care plătește și își petrece timpul schiind, nu recuperându-și forțele.

“Copilul meu nu este deloc în formă, nu e deloc sportiv, dar își dorește foarte mult să meargă”

Ei bine, poate merge. Poate ajunge singur la 30 de minute de exerciții continue sau poate începe PRE-SKI cu nivelul Foundation: un curs de pregătire fizică de bază, de 4 săptămâni, pentru începători absoluți care nu au pus niciodată piciorul într-o sală de sport.

Niciun copil nu ar trebui să audă „nu” doar pentru că părinții nu știu destul ca să spună „da”

☆ Ce le aduce, de fapt, pregătirea?

Pregătire fizică

Rezistență, forță și mobilitate, ca să progreseze mai repede și să schieze mai mult și mai în siguranță, cu un risc mai mic de accidentare.

Încredere mentală

Antrenament pentru mentalitate și dialogul interior, ca să aibă mai puține emoții și să ia decizii mai bune dacă lucrurile devin dificile pe pârtie.

Cunoștințe despre echipament

Știu ce să ia cu ei și cum să folosească echipamentul, așa că excursia înseamnă schi și distracție, nu momente în care se fac de râs.

📖 Opțiuni de pregătire

Puteți face toate cercetările pe cont propriu și îi puteți îmbunătăți condiția fizică fără ajutor. Sau puteți alege PRE-SKI: rutine ghidate pentru fiecare nivel, de la complet nepregătit la foarte în formă, create de

experți și testate de adolescenți. De obicei sunt trei sesiuni fizice și o sesiune mentală pe săptămână, care se pot face acasă sau oriunde, de pe telefon.

Vedeți cum funcționează la pre-ski.com/schools



Este sigur?

Este firesc să vă întrebați, mai ales dacă este prima dată când copilul dumneavoastră merge pe schiuri. Ca orice sport, schiul implică un anumit risc de accidentare, iar orice antrenament pe care copilul îl face dinainte poate ajuta la prevenirea unor posibile accidentări.

Exercițiile PRE-SKI sunt mișcări cu greutatea propriului corp, concepute pentru adolescenți și prezentate pe video de Sam, instructor de schi de Nivel 3, cu sprijinul lui Eric și Kyle. Nu trebuie cumpărat niciun echipament și nu este nevoie de abonament la sală.

Dacă copilul dumneavoastră are o afecțiune medicală, o accidentare sau o nevoie specială, consultați medicul înainte să înceapă.



Echipamentul, înainte să cheltuiți ceva

Echipamentul poate fi complicat, cu lucruri obligatorii, lucruri utile și opțiuni pentru orice buget. Înainte să comandați ceva, citiți **camera de echipament a lui Sam la pre-ski.com/gear** ca să aflați ce merită cumpărat și comparați cu lista de echipament pe care o dă școala.

SFATUL LUI SAM

Investiți în șosete de schi de calitate.

PROGRAMUL PENTRU ȘCOLILE DIN MAREA BRITANIE

Nimeni nu este lăsat deoparte

Elevii care beneficiază de pupil premium și merg în excursie primesc pachetul complet gratuit, finanțat de PRE-SKI.com, fără niciun cost pentru școală. Profesorii care însoțesc excursia primesc același lucru. Conținutul este disponibil cu opțiuni pentru cerințe educaționale speciale și în mai multe limbi.



Garanția

Dacă copilul dumneavoastră urmează programul și nu devine mai puternic, mai în formă și mai bine pregătit, vi se rambursează integral banii. Detaliile sunt la pre-ski.com/guarantee.



Ce primești cu Premium Supported

Premium Supported adaugă întregul Premium pack la Full Programme:

✓ Ghidul pentru părinți și tutori

Exercițiile pe care copilul trebuie să le facă în fiecare săptămână, cum îl puteți sprijini, echipament, siguranță, afecțiuni medicale și multe altele

- | | |
|---|--|
| ✓ Skill Sheets Premium pentru fiecare exercițiu | ✓ Skiing Lingo Guide |
| ✓ Listă de verificare pentru echipament | ✓ Planșă de perete pentru progres |
| ✓ Jurnal Mind Ready | ✓ Cartonașe pentru încălzire și revenire |

Unde mergeți mai departe

PĂRINȚI CU COPII ÎN EXCURSII ȘCOLARE
pre-ski.com/schools-parents

ECHIPAMENT
pre-ski.com/gear

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI
pre-ski.com/qanda

GARANȚIA
pre-ski.com/guarantee

PRE-SKI este o denumire comercială a Brand Growth Partners Ltd, înregistrată în Anglia și Țara Galilor, număr de înregistrare 15039059. Sediul social: 124 City Road, London, EC1V 2NX. Acest ghid oferă informații generale despre pregătire și nu reprezintă un sfat medical. Detaliile propriei excursii le primiți de la școală.