

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

ابتدائی گائیڈ

آپ کے سوالات کے جوابات



آپ کا بچہ اسکول کے ساتھ اسکیٹنگ پر جانے کا سوچ رہا ہے، خواب دیکھ رہا ہے، منصوبہ بنا رہا ہے یا اس کی بکنگ ہو چکی ہے

سفر کا انتظام اسکول اور ٹرپ آپریٹر خود کرتے ہیں، اس لیے اس بارے میں آپ کو کوئی فکر کرنے کی ضرورت نہیں۔ یہ گائیڈ دوسرے حصے کے بارے میں والدین کے سوالات کے جواب دیتی ہے: آپ کا بچہ اپنے ساتھ کیا لے کر جاتا ہے، اور وہ جسمانی اور ذہنی طور پر کتنا تیار ہے۔ آخر کار، یہی اس سب کا سب سے اہم حصہ ہے۔

کون کیا فراہم کرتا ہے

PRE-SKI.com فراہم کرتا ہے

جانے سے پہلے تیاری سے متعلق سب کچھ: آپ کے بچے کو کتنا فٹ ہونا چاہیے، ٹریننگ میں کیا شامل ہے، سامان کے بارے میں مشورہ اور کیا خریدنا یا کرائے پر لینا ہے، کھرباہٹ اور اعتماد، اسباق سے کیا توقع رکھیں، کورسز، سرٹیفکیٹ اور گارنٹی۔

اسکول فراہم کرتا ہے

سفر سے متعلق سب کچھ: تاریخیں، لاگت اور ادائیگی کا شیڈول، سفر، رہائش، پروگرام، سامان کرائے پر لینا، سامان کی فہرست، انشورنس، پاسپورٹ، کمروں کی تقسیم اور طبی فارم۔

وہ باتیں جن کے بارے میں والدین اور سرپرست اکثر فکر مند رہتے ہیں

عام طور پر یہ معلوم نہ ہونا کہ کیا توقع رکھیں، یا یہ خیال کہ ان کا بچہ کھیلوں میں اتنا اچھا یا اتنا فٹ نہیں ہے۔

”کیا میرا بچہ کھیلوں میں اتنا اچھا ہے؟“

اسکیٹنگ بہت مزے کی چیز ہے، لیکن جسمانی طور پر محنت طلب ہے۔ چاہے وہ ہر ٹیم میں ہوں یا انہیں PE کبھی اچھا نہ لگا ہو، چاہے انہوں نے کبھی اسکیٹنگ نہ کی ہو یا کئی بار جا چکے ہوں، فٹ ہو کر پہنچنے سے آپ کا بچہ ڈھلوانوں پر پُر اعتماد رہتا ہے، نہ جلدی تھکتا ہے اور نہ دوسروں کے ساتھ چلنے میں مشکل ہوتی ہے۔ آپ کو یقینی بنانا ہوگا کہ آپ کا بچہ پہلے سے ٹریننگ کرے، یا وہ pre-ski.com/schools کر سکتے ہیں جہاں، ان کی سطح چاہے کوئی بھی ہو، پروگرام کی گارنٹی ہے کہ وہ زیادہ مضبوط، زیادہ فٹ اور بہتر تیار ہوں گے، ورنہ آپ کے پیسے واپس۔

”مجھے نہیں معلوم کہ اصل میں ہوتا کیا ہے“

سفر اور سرگرمیوں کی تفصیلات آپ کے اسکول کے پاس ہیں۔ ان سفروں کے بارے میں آپریٹر کا تجربہ اور اساتذہ کی دیکھ بھال مل کر اسے ایک یادگار اور پرجوش سفر بنائیں گے۔

”میرا بچہ بالکل فٹ نہیں، کھیلوں میں بالکل دلچسپی نہیں رکھتا،
لیکن واقعی جانا چاہتا ہے“

تو وہ جا سکتے ہیں۔ وہ خود آہستہ آہستہ 30 منٹ کی مسلسل ورزش تک پہنچ سکتے ہیں، یا PRE-SKI کو Foundation لیول سے شروع کر سکتے ہیں: بالکل نئے لوگوں کے لیے 4 ہفتوں کا ابتدائی فٹنس کورس، جنہوں نے کبھی جسم میں قدم نہیں رکھا۔

”میرے بچے کو کتنا فٹ ہونا چاہیے؟“

ہو سکتا ہے آپ کا اسکول کہے کہ روانگی تک ہر طالب علم کم از کم 30 منٹ مسلسل سرگرمی کر سکے۔ اس سے آپ کا بچہ اپنے گروپ کے ساتھ چل سکتا ہے، ان اسباق سے پورا فائدہ اٹھا سکتا ہے جن کی قیمت ادا کی جا رہی ہے، اور اپنا وقت اسکیٹنگ میں گزارتا ہے، ٹھکن اتارنے میں نہیں۔

کسی بچے کو صرف اس لیے انکار نہیں ملنا چاہیے کہ والدین کے پاس ہاں کہنے کے لیے کافی معلومات نہیں

☆ تیاری سے انہیں اصل میں کیا ملتا ہے؟

سامان کی سمجھ

انہیں معلوم ہوتا ہے کہ کیا ساتھ لانا ہے اور اسے کیسے استعمال کرنا ہے، تاکہ سفر اسکیٹنگ اور مزے کے بارے میں ہو، شرمندگی کے بارے میں نہیں۔

ذہنی اعتماد

سوچ اور خود کلامی کی تربیت، تاکہ وہ کم پریشان ہوں اور ڈھلوانوں پر مشکل پیش آئے تو بہتر فیصلے کریں۔

جسمانی تیاری

برداشت، طاقت اور لچک، تاکہ وہ جلدی سیکھیں، زیادہ دیر تک اور زیادہ محفوظ طریقے سے اسکیٹنگ کریں، اور چوٹ کا خطرہ کم ہو۔

📺 تیاری کے طریقے

آپ خود ساری تحقیق کر کے اپنے طور پر ان کی فٹنس بڑھا سکتے ہیں۔ یا آپ PRE-SKI کا انتخاب کر سکتے ہیں: ہر سطح کے لیے رہنمائی والے معمولات، بالکل ان فٹ سے لے کر بہت فٹ تک، جو ماہرین نے بنائے اور نوجوانوں نے آزمائے ہیں۔ عام طور پر ہفتے میں تین جسمانی سیشن اور ایک ذہنی سیشن ہوتا ہے، جو گھر پر یا کہیں بھی ان کے فون سے کیے جا سکتے ہیں۔

دیکھیں یہ کیسے کام کرتا ہے: pre-ski.com/schools

📌 کیا یہ محفوظ ہے؟

یہ سوال ذہن میں آنا فطری ہے، خاص طور پر اگر آپ کا بچہ پہلی بار اسکیٹنگ کر رہا ہو۔ کسی بھی کھیل کی طرح اسکیٹنگ میں بھی چوٹ لگنے کا کچھ خطرہ ہوتا ہے، اور آپ کا بچہ پہلے سے جو بھی ٹریننگ کرے وہ ممکنہ چوٹوں سے بچانے میں مدد دے سکتی ہے۔

PRE-SKI کی ورزشیں جسمانی وزن سے کی جانے والی حرکات ہیں جو نوجوانوں کے لیے بنائی گئی ہیں۔ ان کی ویڈیو کوچنگ Sam کرتے ہیں، جو لیول 3 اسکی انسٹرکٹر ہیں، اور Eric اور Kyle ان کا ساتھ دیتے ہیں۔ نہ کوئی سامان خریدنا ہے اور نہ جسم کی ممبرشپ کی ضرورت ہے۔

اگر آپ کے بچے کو صحت کا کوئی مسئلہ، چوٹ یا کوئی خاص ضرورت ہے تو شروع کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

سامان، لچھ بھی خرچ کرنے سے پہلے



سامان کا معاملہ پیچیدہ ہو سکتا ہے: کچھ چیزیں لازمی ہیں، کچھ ہوں تو اچھا ہے، اور ہر بجٹ کے لیے مختلف انتخاب ہیں۔ کچھ بھی آرڈر کرنے سے پہلے، کیا خریدنا ہے یہ جاننے کے لیے pre-ski.com/gear پر Sam کا گیتروم پڑھیں، اور اسے اپنے اسکول کی دی ہوئی سامان کی فہرست سے ملا لیں۔

اچھی کوالٹی کے اسکی موزوں پر پیسے خرچ کریں۔

SAM کا خاص مشورہ

برطانیہ کے اسکولوں کا پروگرام

کوئی بھی محروم نہیں رہتا

سفر پر جانے والے pupil premium طلبہ کو پورا پیکیج مفت ملتا ہے، جس کا خرچ PRE-SKI.com اٹھاتا ہے اور اسکول پر کوئی لاگت نہیں آتی۔ سفر پر جانے والے اساتذہ کو بھی یہی ملتا ہے۔ مواد SEND کے اختیارات کے ساتھ اور کئی زبانوں میں دستیاب ہے۔

گارنٹی

اگر آپ کا بچہ پروگرام پر عمل کرے اور زیادہ مضبوط، زیادہ فٹ اور بہتر تیار نہ ہو، تو آپ کو پوری رقم واپس کر دی جائے گی۔
تفصیل pre-ski.com/guarantee پر ہے۔

100%

پیسے
واپس

Premium Supported کے ساتھ آپ کو کیا ملتا ہے



Premium Supported میں Full Programme کے ساتھ پورا Premium pack شامل ہوتا ہے:

✓ والدین اور سرپرستوں کی گائیڈ
وہ ورزشیں جو آپ کے بچے کو ہر ہفتے کرنی ہیں، ان کا ساتھ کیسے دیں، سامان، حفاظت، صحت کے مسائل اور بہت کچھ

✓ Skiing Lingo Guide

✓ ہر ورزش کے لیے Premium Skill Sheets

✓ پیش رفت کا وال چارٹ

✓ سامان کی چیک لسٹ

✓ وارم اپ اور کول ڈاؤن کارڈز

✓ Mind Ready جرنل

آگے کہاں جاتیں

سوالات اور جوابات

pre-ski.com/qanda

کارٹی

pre-ski.com/guarantee

اسکول ٹپ والے والدین

pre-ski.com/schools-parents

سامان اور گیتروم

pre-ski.com/gear

PRE-SKI، Brand Growth Partners Ltd کا تجارتی نام ہے، جو انگلینڈ اور ویلز میں رجسٹرڈ ہے، کمپنی نمبر 15039059۔ رجسٹرڈ دفتر: City Road, London, EC1V 2NX۔ یہ گائیڈ تیاری سے متعلق عمومی معلومات ہے اور طبی مشورہ نہیں ہے۔ آپ کے اپنے سفر کی تفصیلات آپ کے اسکول سے ملیں گی۔