



PRE-SKI

入门指南

为您解答疑问

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

您的孩子正在考虑、憧憬、计划或已经报名参加学校的滑雪旅行

旅行本身由学校和旅行运营方负责安排，这方面您无需操心。本指南回答的是家长们常问我们的另一部分问题：孩子要带些什么，以及他们在身体和心理上准备得如何。毕竟，这才是最重要的部分。

各方分工

学校负责

与旅行本身有关的一切：日期、费用和付款安排、交通、住宿、行程、装备租用、装备清单、保险、护照、住宿分配和医疗表格。

PRE-SKI.com 负责

出发前准备工作的一切：孩子需要达到怎样的体能、训练包括哪些内容、装备建议以及该买什么或租什么、紧张情绪与自信心、滑雪课上会遇到什么、课程、证书和退款保证。

家长 and 监护人常常担心的问题

通常是不知道会发生什么，或者担心孩子不够爱运动、体能不够好。

“我不知道实际上会发生什么”

学校掌握旅行和各项活动的详细信息。旅行运营方在这类旅行上的经验，加上老师们的悉心照顾，一定会让这次旅行难忘又精彩。

“我的孩子够爱运动吗？”

滑雪非常有趣，但对体力要求很高。无论孩子是每支球队都有份，还是从来不喜欢体育课，无论是从没滑过雪，还是已经去过好几次，带着好体能出发，孩子在雪道上就能保持自信，不会过早疲劳，也不会跟不上。您需要确保孩子提前训练，或者让他们参加 pre-ski.com/schools 的课程。无论孩子目前是什么水平，这套课程都保证让他们更强壮、更健康、准备得更充分，否则全额退款。

“我的孩子需要达到怎样的体能？”

学校可能会要求每位学生在出发前至少能持续运动30分钟。这样孩子就能跟上队伍，充分利用已经付费的滑雪课，把时间花在滑雪上，而不是用来恢复体力。

“我的孩子体能很差，完全不爱运动，但真的很想去”

那就去吧。他们可以自己逐步练到能持续运动30分钟，也可以从 PRE-SKI 的 Foundation 级别开始：这是一门为期4周的基础体能课程，专为从没进过健身房的零基础初学者设计。

不应该有孩子因为家长不够了解而无法成行

☆ 准备工作到底能给孩子带来什么？

身体准备

耐力、力量和灵活性，让孩子进步更快，滑得更久、更安全，受伤风险更低。

心理自信

心态和自我对话训练，让孩子减少焦虑，在雪道上遇到困难时能做出更好的决定。

装备知识

孩子知道该带什么、怎么使用，这样旅行的重点就是滑雪和乐趣，而不是出洋相。

🔊 准备方式

您可以自己查阅所有资料，自己帮孩子提升体能。或者您可以选择 PRE-SKI：适合各个水平的指导训练，从体能很差到体能很好都有，由专家设计，经青少年测试。通常每周三次身体训练和一次心理训练，在家或任何地方用手机就能完成。

了解课程详情，请访问 pre-ski.com/schools

🛡️ 安全吗？

有这样的疑问很正常，尤其是孩子第一次滑雪的时候。和任何运动一样，滑雪存在一定的受伤风险，而孩子提前进行的任何训练都有助于预防可能的伤害。

PRE-SKI 的练习都是专为青少年设计的自重动作，由三级滑雪教练 Sam 在视频中指导，Eric 和 Kyle 协助。无需购买器材，也不用办健身卡。

如果您的孩子有健康问题、伤病或特殊需要，请在开始训练前咨询医生。

🔖 装备：花钱之前先看看

装备可能比较复杂，有必备的、锦上添花的，还有适合各种预算的选择。在购买任何东西之前，请先阅读 **Sam 的装备间** pre-ski.com/gear，了解该买什么，并对照学校发放的装备清单核对。

SAM 的小贴士

在优质滑雪袜上多花点钱。

不让任何人掉队

参加旅行的学生补助金 (Pupil Premium) 学生可免费获得全套课程，费用由 PRE-SKI.com 承担，学校无需支付任何费用。随队老师也享有同样待遇。课程内容提供特殊教育需要 (SEND) 选项，并有多种语言版本。



退款保证

如果孩子按照课程完成训练后，没有变得更强壮、更健康、准备得更充分，您将获得全额退款。详情请见 pre-ski.com/guarantee。



Premium Supported 包含哪些内容

Premium Supported 在 Full Programme 的基础上增加了完整的 Premium pack :

✓ 家长和监护人指南

孩子每周需要做的练习、如何支持孩子、装备、安全、健康问题等等

✓ 每个练习都配有 Premium Skill Sheets

✓ Skiing Lingo Guide

✓ 装备清单

✓ 进度挂图

✓ Mind Ready 日志

✓ 热身和放松卡片

了解更多

学校旅行家长须知

pre-ski.com/schools-parents

装备与用品

pre-ski.com/gear

问题与解答

pre-ski.com/qanda

退款保证

pre-ski.com/guarantee

PRE-SKI 是 Brand Growth Partners Ltd 的商号，该公司在英格兰和威尔士注册，公司编号 15039059。注册办公地址：124 City Road, London, EC1V 2NX。本指南为一般性准备信息，不构成医疗建议。您孩子旅行的具体安排以学校提供的信息为准。