

10 sposobów na udaną podróż samolotem

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 28, luty 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 2445

Wyruszając w daleką podróż służbową lub na urlop często wybieramy samolot jako środek lokomocji. Nieważne czy lecimy pierwszy, czy kolejny raz – latanie dla większości z nas bywa stresujące, tym bardziej jeśli zapowiada się długi lot. Właśnie dlatego musimy dołożyć wszelkich starań, żeby pokonać stres i poczuć się swobodnie w samolocie.

Poniżej przedstawiamy kilka ciekawych sposobów, które uczynią podróż bardziej komfortową:

1. Załóż luźne i wygodne ubrania. Załóż na siebie kilka warstw, dzięki temu będziesz mógł coś zdjąć, bądź założyć w zależności od temperatury. Samoloty bardzo często mają zbyt intensywną klimatyzację, zatem weź jedną warstwę więcej, niż myślisz, że będzie potrzebna.
2. Do małej torby spakuj wszystko, czego możesz potrzebować podczas lotu – książki, czasopisma, odtwarzacz mp3 i wodę mineralną.
3. Jeśli istnieje taka konieczność, na pół godziny do godziny przed startem przyjmij lek na chorobę lokomocyjną.
4. Żuj gumę podczas startu samolotu i lądowania. Unikniesz w ten sposób dyskomfortu zatkanego ucha, który powstaje na skutek zmiany wysokości.
5. Zapobiegnij powstaniu skurczy mięśni poprzez rozciągnięcie ich przed, w trakcie i po podróży. Przejdź się do ubikacji, obracaj swoje nadgarstki, ramiona i kręć szyję.
6. Unikaj spożywania podczas lotu napojów zawierających alkohol. Alkohol tylko potęguje twoje zmęczenie i może doprowadzić do odwodnienia organizmu.
7. Pij dwukrotnie większą ilość wody, niż robisz to normalnie.
8. Na twarz i dłonie nałóż balsam. Unikniesz w ten sposób nadmiernego wysuszenia skóry przez powietrze w samolocie.
9. Zabierz ze sobą zatyczki do uszu. Część zmęczenia związanego z lataniem bierze się z odgłosów maszynierii i klimatyzacji, jakie słyszymy w kabinie.
10. Staraj się utrzymać odpowiednie krążenie krwi. Siedząc w fotelu co jakiś czas podnieś swoje stopy i wykonaj kilka obrotów stopami.

Na podstawie: gizmodo.pl oraz tipy.pl