

Nebojte se vzlétnout!

Fakt, že letadlo patří k nejbezpečnějším dopravním prostředkům, je všeobecně znám. Dokládají to světové statistiky, podle nichž jedna smrtelná nehoda připadá na dva miliony letů. Přesto je v řadě pasažérů malinká dušička. Jak ji zbavit strachu? Před cestou se pokuste sehnat co nejvíce informací o průběhu odbavení a letu; snažte se myslet na to, proč letíte – na pláž, na místa, která chcete navštívit. Nenásobte svůj stres tím, že přiběhnete na poslední chvíli. Na letišti je dobré být minimálně hodinu před odletem. Zabalte s předstihem, nevytáčejte se kvůli prkotinám. Cestujte v pohodlném, volném oblečení. Během letu procvičujte nohy, protáhněte se. Také je vhodné se nepřejídat; většina leteckých společností dbá o to, aby připravená jídla byla lehce stravitelná, s nízkým obsahem soli, cukru a tuků. Dostatečně pijte. Nezapomeňte, že i v nízkonákladových leteckých společnostech můžete požádat stewardku o vodu. Pokud cestujete do jiného časového pásma a strávíte tam více než 48 hodin, je dobré začít se přizpůsobovat novému času již od nástupu do letadla, abyste co nejvíce zmírnili dopad časového posunu – tzv. jetlagu.

Stresuje vás odjezd na dovolenou? Naše příručka bude na vaši cestovní horečku působit jako neuro!

Text: Vendula Presserová

Praktický cestovní MANUÁL

Svoboda v autě

Neradi se přizpůsobujete, zato s chutí měníte plány? Chcete se neplánovaně zastavit a projít tržiště nebo zaskočit na výstavu? Umožní vám to cestování vlastním vozem. Pozor ale na únavu během dlouhé cesty. Raději se nesnažte dojet k moři na jeden zátah, ale přenocujte v motelu nebo v kempu. Pozor na klimatizaci, díky ní i ve velkém vedru můžete nastydnout (k tomu jsou náchylné zejména děti). Ideální způsob cestování je kombinace letadla s autem z půjčovny. Nezapomeňte doma řidičák, zelenou kartu, technický průkaz...

Na palubě

Nalodění auta na trajekt zvlášt v jižní Evropě bývá poměrně dobrodružnou záležitostí, ale i když se vám to bude zdát nepravděpodobné, téměř vždy se obejde bez karambolů i oděrek laku. Až zaparkujete v podpalubí, nezapomeňte si poznamenat nejen místo svého stání, ale i poschodí, ve kterém auto necháváte. Mořská nemoc může přepadnout nečekaně kohokoli z nás. Nic na tom nemění ani fakt, že se na moři neplavíte poprvé a nevolností jste nikdy netrpěli. Na velkých trajektech nevolnost většinou nehrozí, zato na menších plavidlech vám může dát pořádně zabrat. Jakmile vás zaskočí divné pocity, žaludek se s vámi přestává kamarádit a váš obličej začíná nabírat zelenkavý odstín, okamžitě si vezměte prášek proti kinetóze, začněte hledat igelitový sáček a vyjděte na čerstvý vzduch. Snažte se dívat na obzor a nesledujte pohyb vln. Také může pomoci sednout si nebo lehnout uprostřed lodi, protože tato část se méně pohybuje. Pak už jen zavřete oči a ujistěte se, že plavba jistě brzy skončí...

Zájezd autobusem

Stane-li se z osoby s citlivější povahou účastník zájezdu, může cesta ve společnosti batolat, tatíků, kteří ještě nikdy neslyšeli o deodorantu, a halasně se radujících pubertáků představovat opravdu nezapomenutelný zážitek. Cena jízdenky však často o způsobu dopravy rozhodne... Mějte po ruce prášky na spaní, sluchátka na uši a snažte se vyhnout konfliktům – dění raději pozorujte jakoby z dálky.

Vlaková romantika

Řada z nás možná zapomněla na to, jak je cestování vlakem pohodlné. Ve vlaku se můžete projít, vyspat, nemusíte se soustředit na řízení ani okřikovat děti, aby nerušily tatínka, když tak dlouho sedí za volantem... Má to prostě něco do sebe. Koleje ale bohužel nebývají nataženy až před dveře hotelu a přesuny z nádraží do neznáma s kupou zavazadel patří k nočním múrám každého cestovatele. Přesto se nabízí poměrně pohodlné řešení: dojet vlakem na místo určení a tam si půjčit auto.

KURZY LÉTÁNÍ BEZ STRACHU

České aerolinie pořádají zhruba v dvouměsíčních intervalech kurzy Létání beze strachu. Trvají asi šest hodin, během kterých zkušené instruktoři s mnohaletou praxí účastníkům vysvětlí principy létání, základy meteorologie a nauky o letadlech, základy letového provozu a výcviku posádek. Část kurzu probíhá v kabinovém тренаžéru a součástí kurzu je i nácvik relaxačních technik, kterými mohou cestující sami dopady strachu z létání omezit. Závěrem mají účastníci možnost seznámit se s prací posádky v kokpitu letového simulátoru letounu ATR 42/72, Boeing 737 nebo Airbus A320.

KRIZOVÝ SLOVNÍČEK

Přejeme vám, abyste následující malou prázdninovou lekcí angličtiny nepotřebovali!

- Měli jsme nehodu:** We had an accident.
- Nabourali jsme:** We smashed our car.
- Byl to prudký náraz:** It was a forceful cash.
- Upadl:** He has fallen over.
- Zavolejte doktora, prosím:** Call in a doctor, please.
- Není mi dobře:** I am not (feeling) well.
- Bolí ho hlava, zuby, žaludek, břicho, ucho:** He has a headache, a tooth-ache, a stomach-ache, a belly-ache, an ear-ache.
- Bolí ho v krku:** He has a sore throat.
- Bolí mě ruka/noha:** My hand/leg is in pain.
- Bolí to:** It hurts.
- Má zimnici, horečku:** He has a fever.
- Zvrací:** He vomits. (He is sick.)
- Bolí ho břicho, možná snědl něco špatného:** He has a belly-ache, perhaps he has eaten something bad.
- Cítím bolesti při močení:** I feel pain when urinating.
- Mám zácpu:** I am constipated.
- Mám průjem:** I have a diarrhoea.