

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Come viaggiare bene in aereo e arrivare rilassati a destinazione

divisionebusiness · Thursday, September 5th, 2024

L'aereo viene considerato come il mezzo di trasporto [più sicuro in assoluto](#) e moltissimi lo preferiscono alle auto e agli altri mezzi pubblici. In alcuni casi, inoltre, è la scelta obbligata per raggiungere destinazioni lontane e luoghi di vacanza. Volare, però, non è un'esperienza come le altre e va affrontata nel modo giusto per **evitare di ritrovarsi stressati o spossati fisicamente al momento di atterrare**. Come farlo? Lo scopriremo nei prossimi paragrafi.

Cosa fare prima di partire?

Volare senza stress non significa soltanto trovare il posto più comodo e il vicino di volo meno fastidioso. Significa anche viaggiare preparati e capire come affrontare eventuali imprevisti. Prima di partire è fondamentale **mettere insieme tutti i documenti necessari**, capire quanto prima recarsi in aeroporto per non perdere tempo inutilmente, conoscere le politiche della compagnia per quanto riguarda la gestione dei bagagli e informarsi sulle norme di sicurezza. Azioni che sembrano scontate ma che vanno fatte nel modo giusto per evitare di correre all'impazzata verso il gate.

Come affrontare un eventuale ritardo aereo?

Nel corso degli ultimi anni e in questa estate 2024 in particolare, non si contano i disservizi per i passeggeri dei voli che si traducono quasi sempre in ritardi quando [non addirittura cancellazioni improvvise](#). Per questo motivo volare sicuri significa anche essere ben consapevoli dei propri diritti e sapere come gestire un imprevisto di questo tipo. La prima cosa da fare è informarsi. La [legge europea garantisce il rimborso per volo ritardato](#) che può anche arrivare a **600 euro**, a seconda della lunghezza della tratta.

Rimborso che, come si legge sulle guide di AirHelp, società che si occupa proprio di tutele per chi viaggia in aereo, può scattare **a partire dalle 3 ore di ritardo**, a meno che il problema non sia causato da quelle che i regolamenti internazionali definiscono circostanze eccezionali.

Altra cosa da sapere è che, se il nostro caso rientra in quelli che [danno diritto a un risarcimento](#), la prima cosa da fare è quella di recarsi allo sportello della compagnia con i documenti di volo e testimonianze foto o video del ritardo accumulato per far partire la pratica risarcitoria.

Cosa fare in volo? Perché dormire è sempre una buona opzione

Abbiamo completato le operazioni preliminari, ci siamo informati su come affrontare un eventuale ritardo e adesso siamo a bordo del velivolo. Che fare per passare il tempo? Sembra un consiglio banale ma la migliore cosa da fare è quella di **provare a dormire, almeno per un terzo della durata del viaggio**. Questo perché rimanere svegli, soprattutto nei viaggi intercontinentali, ci presenterà il conto sotto forma di stanchezza e spossatezza una volta arrivati a destinazione.

Come favorire il sonno? Un buon modo è quello di evitare la caffeina il giorno della partenza, fare attività fisica e successivamente una bella doccia. È un ottimo modo per scaricare la tensione e rilassarsi prima di entrare in cabina.

Cosa fare se non si riesce a dormire

Non tutti, però, riescono ad addormentarsi una volta a bordo. **Che fare, quindi, per combattere la noia?** La prima cosa da fare è quella di sfruttare i servizi di entertainment offerti dall'aereo che di solito comprendono film e serie TV. Se invece vogliamo scegliere noi, meglio scaricarsi su un dispositivo prima di partire. O, in alternativa, portarci un buon libro, una console portatile o qualche rivista. Se scegliamo questa strada ricordiamoci sempre di **ricaricare tutti i device prima della partenza** o di portare un power bank a bordo. Di solito sul volo sono permesse le batterie portatili che non *superano i 100 Wh di energia massima*.

Prendiamoci cura della nostra salute

Un volo può rivelarsi stressante non soltanto a livello psicologico ed emotivo, ma anche a livello fisico. Soprattutto se stiamo parlando di un volo che durerà molte ore. Per mantenere il corpo attivo e non affaticarlo in maniera eccessiva **possiamo fare qualche piccolo esercizio di stretching** (ruotare il collo, allungare braccia e gambe, rilassare le spalle, ecc...) oppure farci una camminata lungo il corridoio per andare in bagno. Piccoli stratagemmi per risvegliare la circolazione e non far "addormentare" la muscolatura.

In volo, inoltre, il corpo viene sottoposto a una lenta ma costante disidratazione poiché l'aria in cabina è decisamente più asciutta rispetto a quella che si respira normalmente. Una situazione particolare che va affrontata **bevendo molta acqua** (o in alternativa del tè verde), e utilizzando della crema idratante sulle parti esposte. Magari accompagnando il tutto con uno spray nasale, utile a lenire l'eventuale secchezza delle narici.

Anche se noi italiani riusciamo difficilmente a evitare il caffè dovremmo sforzarci e farne a meno per tutta la durata del volo. Un consiglio valido anche per le altre bevande contenenti caffeina o sostanze stimolanti. Il rischio è quello di essere vigili in maniera eccessiva, aumentare il senso di sete e incappare in un fastidiosissimo nervosismo.

This entry was posted on Thursday, September 5th, 2024 at 6:07 am and is filed under [Life](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

