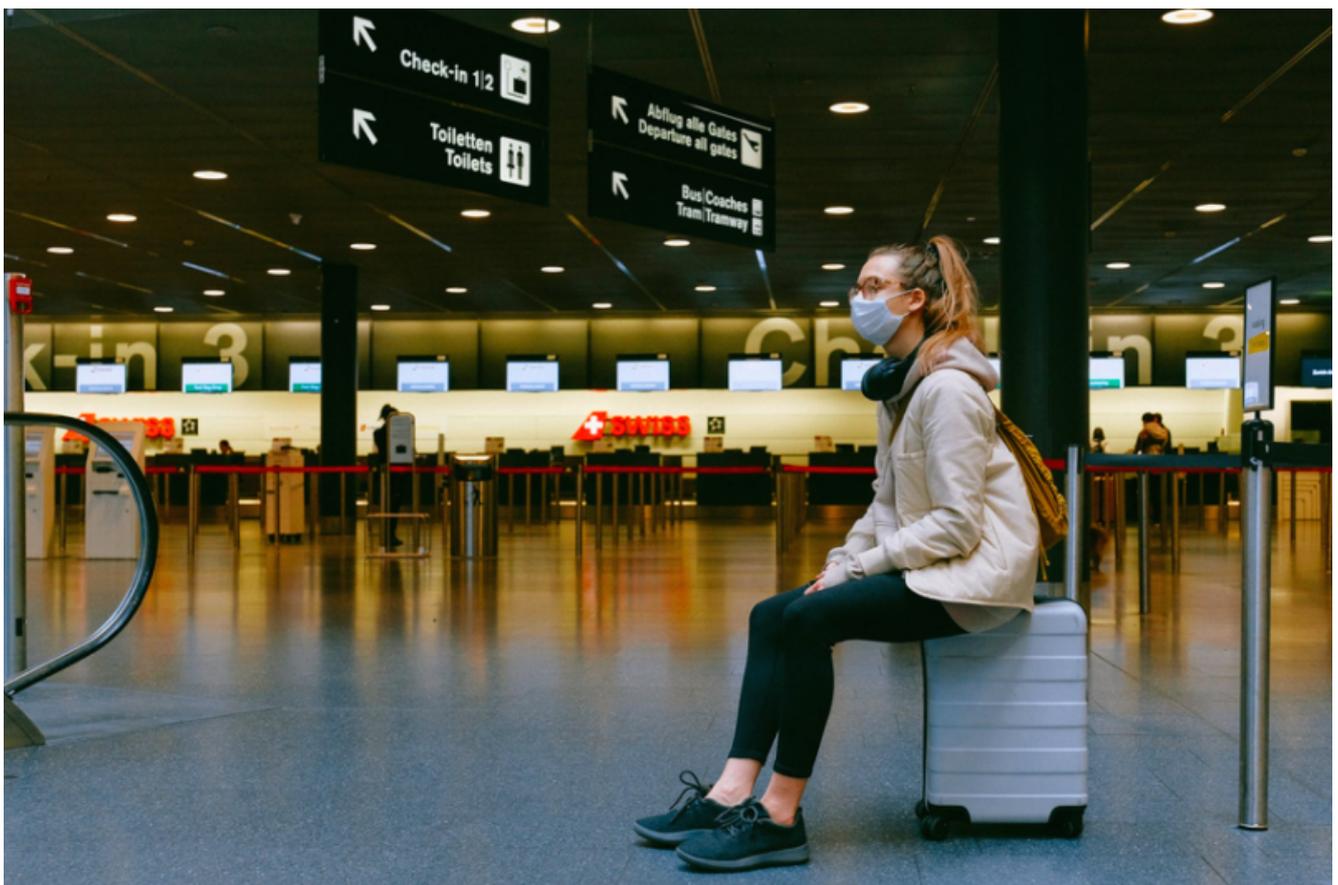


COME VOLARE OGGI : CON DISCIPLINA, SENZA PAURA, MENO STRESS

DI CESARE ZUCCA –

Si chiama *'aviofobia'* cioè *paura dell'aereo*, è piuttosto comune, infatti risulterebbe che 1 persona su 6 abbia paura di volare. Questa paura si manifesta in modi diversi. Per alcuni è la brutta sensazione di perdere il controllo o il timore dell'altezza, per altri è claustrofobia, per altri ancora il terrore di un attacco di panico. Oggi si è aggiunta un'altra paura: il rischio di un possibile contagio di coronavirus.



Vediamo cosa alcune compagnie aeree hanno studiato e, se saliremo in aereo, come possiamo viaggiare più sicuri, meno tesi, più rilassati.

Straordinarie disinfestazioni negli aeroporti e a bordo, misurazione della temperatura oltre a numerose misure per

ridurre notevolmente il contatto tra passeggeri ed equipaggio, nonché tra passeggeri.



In molti aerei lo shopping in volo è stato sospeso e il servizio di bordo è stato ridotto in tutte le cabine al fine di limitare l'eventuale contatto a mano. I saponi sanificanti standardizzati sono disponibili nei bagni. Molte compagnie consentono ai membri dell'equipaggio di indossare mascherine e sempre i guanti.



American Airlines ha iniziato l'assegnazione dei posti seguendo le istruzioni *social distancing* cioè lasciando lo spazio suggerito tra passeggeri e bloccando tutti i posti centrali e, per evitare contatto con il personale di bordo, sospendendo la distribuzione di cibo nei voli brevi.



Lufthansa ha introdotto ulteriori misure al fine di soddisfare le raccomandazioni di mantenere la distanza fisica durante la crisi del coronavirus.

A partire dal 27 marzo, tutti i posti adiacenti nelle classi Economy e Premium Economy su tutti i voli Lufthansa in partenza dalla Germania, compresi i voli nazionali, saranno bloccati e tenuti liberi. su tutti i voli, ad eccezione dei voli per la Germania, data la massima priorità di riportare in patria quante più persone possibile.



Al fine di evitare affollati trasferimenti in autobus da e per gli aerei, Lufthansa si sta organizzando per far sbarcare i passeggeri vicino alle uscite e se ciò non è possibile, è stato predisposto un servizio che prevede il doppio degli autobus rispetto al solito.

Molte altre compagnie stanno adottando nuovi sistemi di sicurezze, vi terremo informati.



In volo

Durante il viaggio, si devono applicare i corretti comportamenti di “igiene delle vie respiratorie”, come starnutire o tossire in un fazzoletto, utilizzare una mascherina e gettare i fazzoletti utilizzati in un cestino, lavare spesso le mani con acqua e sapone o con soluzioni alcoliche.



Prima di tutto

Prima della partenza è raccomandabile di bere molta acqua per prevenire i disagi osservati dalla variazione di altitudine. E' anche uno dei metodi più efficaci per ridurre il rischio di eventuali trombosi venosi per le donne in gravidanza o passeggeri con problemi di salute.

Evitare bevande eccitanti, niente caffè, the o bevande energetiche, che rischierebbero di aumentare notevolmente lo stato di ansia. Molto meglio una cioccolata o una rilassante tisana.



Foto: Cesare Zucca

Con calma...

Arrivare in anticipo in aeroporto Questo permette di non correre, di fare il check-in con calma o, se lo si è già fatto on-line, di abituarsi all'idea che si sta per prendere un aereo.

Lettura e musica

Quel libro che avete incominciato e mai finito? Ottima soluzione per passare il tempo e una buona idea per distrarsi durante il volo, evitando di prestare eccessiva attenzione a rumori o temere turbolenze. Lo stesso effetto può avere la musica, magari quella che vi ricorda qualcosa di piacevole, insomma una compilation relax! Chiudere gli occhi e lasciarsi andare, magari con una mascherina salva occhio e, solo in casi estremi, con ansiolitici in gocce o pastiglie.



Palestra ad alta quota

Mantenersi attivi durante un volo non solo fornisce un'utile movimentazione ma aiuta anche a ridurre il rischio di coagulazione del sangue.

Come eseguire un allenamento fitness in volo?

Girate pagina e lo scoprirete...

Come eseguire un allenamento fitness in volo?

Ecco dei suggerimenti che certamente vi consentiranno di sgranchirvi quanto basta per trascorrere in maniera più rilassata il vostro viaggio.



Collo e testa

E' importante muovere la testa: fate più volte "sì" e "no" con la testa, poi piegatela a destra e a sinistra, e infine disegnate cerchi prima in un verso e poi nell'altro, un semplice esercizio che aiuta a contrastare la pressione causata dall'alta quota. Aprite e chiudete la bocca ampiamente, sbadigliate, fate le boccacce... beh forse farete delle facce strane e qualcuno vi guarderà incuriosito, no problem... l'importante è che voi vi sentiate meglio.



Mani e braccia

Iniziate con i polsi, fletteteli su e giù, poi alzate entrambe le mani sopra la testa, per quanto possibile. Con una mano, afferrate il gomito del braccio opposto e tirate delicatamente da un lato. Mantenete l'allungamento per 15 secondi. Ripetete dall'altra parte. Per sciogliere le spalle, rotatele avanti e indietro , esercizio molto rilassante.

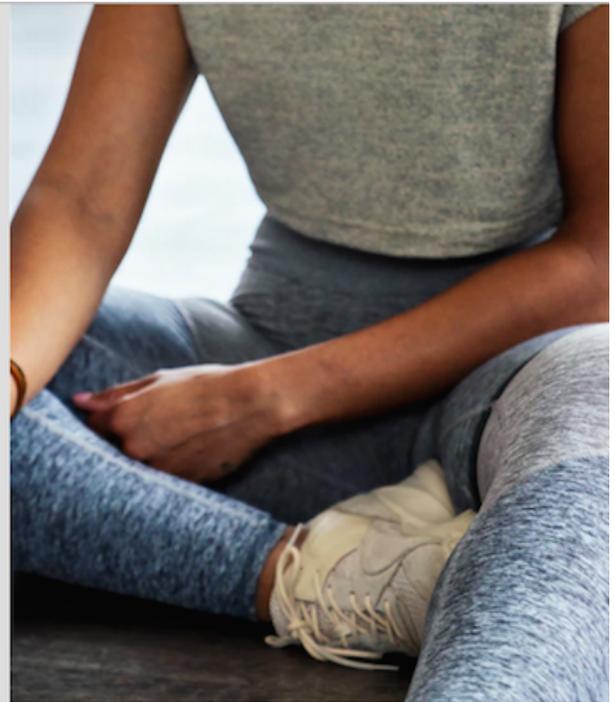
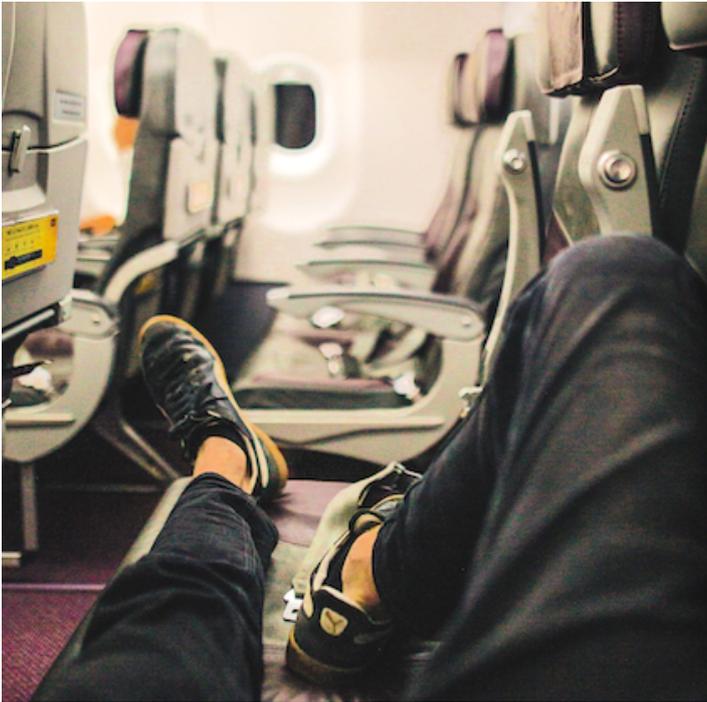
Mettete la mano destra sopra la spalla sinistra. Posizionate la mano sinistra dietro il gomito destro e premete delicatamente il gomito verso la spalla. Mantenete l'allungamento per 15 secondi. Ripetete dall'altra parte per 15 secondi.



Piedi e gambe

Siedetevi sul sedile con i piedi piatti, alla larghezza dei fianchi e direttamente sotto le ginocchia. Alzate e abbassate prima le punte, poi i talloni per cinque secondi per una decina di volta, respirando normalmente .

Allungate le gambe sotto il sedile di fronte. Sollevate leggermente una gamba in modo che sia dritta e ruotate il piede in senso orario alla caviglia 15 volte, quindi in senso antiorario per altre 15 volte. Ripetete questa azione con l'altra gamba.



Esercizio in fila per il bagno e nel corridoio

Divaricate leggermente i piedi e, se c'è spazio, stendete le mani oppure posizionatele sui fianchi. Piegatevi sulle ginocchia e siedetevi. Ritornate in posizione eretta. Ripetete circa 5 volte. Questo aiuta a flettere le ginocchia e fa fluire il sangue attraverso le gambe e i fianchi.

State in piedi con i piedi uniti e piegatevi verso il basso in vita per toccare i piedi. Questo esercizio allunga e allevia la tensione muscolare posteriore.

Se il corridoio è vuoto, approfittatene: afferrate i braccioli su entrambi i lati. Stringete gli addominali e sollevate le gambe dritte davanti a voi, usando solo addominali e braccia per sollevare le gambe. Non saltate. Ripetete 10 volte.



Compagni di viaggio

Per chi è ancora vittima di insofferenze a bordo e paranoie in volo, ecco il rimedio: relax! Sono stati inventati un'infinità di gadget anti-stress, come mascherine antiluce fornite di tappi antirumore o formidabili cuscinotti salvacollo che vanno dall'antiallergico all'ergonomico a quello da ancorare al sediel, fino a quello terapeutico imbottito di grano saraceno.



Foto: Cesare Zucca

Occhio alla pelle

Il volo disidrata e raggrinzisce. **Khiel's**, la più antica e rinomata fabbrica americana di creme per il corpo, presente anche in Italia, propone una linea di prodotti a base di ginseng tibetano e fiori di cactus studiati appositamente per il volo, come il *midnight recovery concentrate* e l'idratante *24/7 activate moisturizer* per l'arrivo dopo un lungo viaggio, il *facial fuel eye* per 'sgonfiare' gli occhi e poi ancora il *first class* per le mani, mentre per il viso basterà una spruzzata diel magico spay *in-flight refreshing facial mist*.



Foto: Cesare Zucca

Paurosi... tutti a scuola!

Pare infallibile il corso online **"Fearless Flyer"** (Viaggiatore senza Paura) di EasyJet capitanato, è proprio il caso di dirlo, da un Capitano di Volo della compagnia. Il corso mira a rimuovere le emozioni negative causate dagli aspetti tecnici, come atterraggio, rumori, turbolenze e disturbi psicologici.



E per finire...

Una dritta americana per voi e per i vostri amici timorosi. *"Wear a hat!" Mettiti un cappello!* Una ricerca eseguita a Boston, ha scientificamente provato che la semplice azione di

indossare un cappellino può ridurre la paura e farvi sentire più al sicuro. Insomma, volare sicuri, sereni e meglio!



INFO



CESARE ZUCCA

Travel, food & lifestyle.

Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo. Viaggia su e giù per l'America e si concede evasioni in Italia e in Europa.

Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta il tutto qui, in stile 'Turista non Turista'

