

## «Перелетная» жизнь: что не надо делать в самолете

Во время перелета порой самые безобидные действия оборачиваются весьма серьезными проблемами со здоровьем и портят весь оставшийся отпуск. О некоторых из них не задумываются даже те, кто постоянно летает на авиалайнерах, что уж говорить о начинающих путешественниках. Ниже мы собрали небольшой список самолетных «не».

### Не забывайте двигаться



Этого правила стоит придерживаться тем, кому предстоит длительный перелет. Лететь больше трех часов? Вставайте и двигайтесь, можете даже немного потянуться, не стесняйтесь. Многие пассажиры вообще не встают: не хотят раздражать других людей. И это неправильно, ведь страдает ваше здоровье. Согласитесь, оно важнее косых взглядов.

Не жертвуйте им. Небольшая разминка предотвратит отеки, мышечные судороги и снизит риск тромбоза глубоких вен (ТГВ - сгусток крови, образующийся в венах). Последнее еще часто называют «синдромом эконом-класса». Хотите его избежать? Просто походите хотя бы несколько минут по самолету или по стойте. И еще: не надевайте в самолет слишком тесную одежду - она мешает циркуляции крови во время перелета.

### Не раскладываете еду на столике



Выдвижной столик в самолете - предмет, безусловно, полезный, если речь идет об использовании его как подставки для вашего ноутбука или планшета. Но на этом все.

Если хотите поесть, лучше протрите его антибактериальными салфетками (бортпроводники их выдают бесплатно). Не ставьте еду сразу на выдвижной столик. Почему? Порой он грязнее даже самолетных унитазов. Влажную уборку стюардессы делают в лучшем случае раз в день. Вы же не хотите есть со столика, где до вашего обеда лежали чьи-то ноги?

#### **Не пейте воду из-под крана**



Замечали когда-нибудь в бортовых туалетах знак над раковиной, сообщающий, что вода не предназначена для питья? И этому есть веская причина.

Рукомойники самолета заправляют технической водой, которую врачи пить не рекомендуют. Эту воду обрабатывают специальными химическими веществами, которые препятствуют размножению бактерий. Количество этих веществ в жидкости значительно превышает норму, поэтому пить воду в самолетах советуют только из бутылок. К тому же бутилированная вода выдается бесплатно, достаточно просто попросить.

#### **Не грубите бортпроводникам**



Да, перелеты утомляют. Особенно если они длительные. Тогда раздражение вызывают даже незначительные мелочи. Но не стоит срывать свое испорченное настроение на персонале воздушного судна. Если вы устали, то представьте, как утомились стюардессы: у них это не первый рейс, они постоянно на ногах и в каждой смене сталкиваются с какими-то трудными ситуациями.

Есть еще одна причина, почему не стоит грубить бортпроводникам. Они могут выгнать вас с самолета за недопустимое поведение или попросить, чтобы вас внесли в черный список. Так что лучше сдерживайте свои гневные порывы.

### **Не ходите босиком**



Понятно, что во время перелета ноги затекают и устают, - хочется снять неудобную обувь и расслабиться. В принципе почему нет? Только когда будете вставать, все же наденьте ботинки, не ходите по борту авиалайнера босиком (в носках - это тоже «босиком»).

Ведь в самолете на пол постоянно проливают напитки, кого-то тошнит, у кого-то открывается кровотечение. Убрать все основательно у стюардесс не хватает времени. Теперь представьте, сколько там бактерий. И ладно, если одних бактерий, иногда даже маленькие осколки стекла попадают. Все еще хотите пройтись босиком?

*Фото из открытых источников*

Автор: Виктория Британская © Babr24.com ТУРИЗМ, МИР, ИРКУТСК, РОССИЯ 👁 10083 19.12.2018, 16:46  
👁 1627

URL: <https://babr24.com/?ADE=184160> Bytes: 3830 / 3398 Версия для печати Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Виктория Британская**, обозреватель.

На сайте опубликовано **581** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)