Wie geht man mit einem 24-Stunden-Flug um?

Ach, der Schrecken! Vierundzwanzig Stunden in einer Blechdose voller anderer Leute macht niemandem Spaß, aber wenn man ans andere Ende der Welt reist, lässt es sich nicht wirklich vermeiden. Unsere Flüge von London nach Port Vila über Singapur und Brisbane bedeuteten eine Gesamttransitzeit von 36 Stunden ج davon 24 im Flug. Als wir unser Hotel erreichten, waren wir in einem zombieähnlichen Zustand, aber immer noch menschlich. So haben wir unseren 24-Stunden-Flug gemeistert. Wählen Sie einen guten Sitzplatz Bei den meisten Fluggesellschaften können Sie Ihren Sitzplatz online auswählen. Wenn Sie dies nur 24 Stunden vor dem Flug tun können, stellen Sie …

Ach, der Schrecken! Vierundzwanzig Stunden in einer Blechdose voller anderer Leute macht niemandem Spaß, aber wenn man ans andere Ende der Welt reist, lässt es sich nicht wirklich vermeiden. Unsere Flüge von London nach Port Vila über Singapur und Brisbane bedeuteten eine Gesamttransitzeit von 36 Stunden ج davon 24 im Flug. Als wir unser Hotel erreichten, waren wir in einem zombieähnlichen Zustand, aber immer noch menschlich. So haben wir unseren 24-Stunden-Flug gemeistert.

Wählen Sie einen guten Sitzplatz

Bei den meisten Fluggesellschaften können Sie Ihren Sitzplatz online auswählen. Wenn Sie dies nur 24 Stunden vor dem Flug tun können, stellen Sie sicher, dass Sie dies bald nach Eröffnung der Buchung tun. Wenn Sie zu zweit reisen, wählen Sie zwei

Sitzplätze in der mittleren Reihe. Auf diese Weise müssen Sie weder für andere aufstehen (sie können auf der anderen Seite aussteigen), noch stören Sie jemanden, wenn Sie auf die Toilette gehen oder auf das Dachstaufach zugreifen oder sich einfach bewegen möchten. Meine persönlichen Vorlieben für Sitze sind unten. Verwenden Sie SeatGuru, um einen Sitzplan für Ihren Flug zu finden, da die Dinge manchmal nicht wie erwartet sind (z. B. kann eine Ausgangsreihe kleiner als andere Reihen sein, nicht größer). Vermeiden Sie Sitze auf der Rückseite, um Motorgeräusche zu minimieren, setzen Sie sich von Toiletten fern, um Verkehr zu vermeiden, und buchen Sie nicht in der Nähe des Schotts, da dies oft für unruhige Babys und ihre leidenden Eltern reserviert ist. Reihenfolge meiner Vorlieben:

- Gangplatz in der mittleren Reihe (ich muss nur für eine Person aufstehen statt für zwei)
- Gangplatz in einer Seitenreihe (ich muss nicht um Erlaubnis fragen, um auf die Toilette zu gehen)
- Fensterplatz in einer Seitenreihe (ich stecke nicht in der Mitte fest)
- Ein mittlerer Sitzplatz in der mittleren Reihe (ich stecke in der Mitte fest, muss aber nicht aufstehen, wenn mein Sitznachbar aussteigen will)
- Ein mittlerer Sitz in einer Seitenreihe (eurgh)

Bewaffne dich

Wenn Sie auf einem 24-Stunden-Flug sind, planen Sie wahrscheinlich, eine Weile weg zu sein. Ich weiß, das Letzte, was Sie tun möchten, ist, sich mit vielen Dingen vollzuladen, aber Sie sollten diese Reise ernst nehmen und sich so gut wie möglich wappnen. Nehmen Sie einen Satz guter Ohrstöpsel, eine Augenmaske, ein Nackenkissen (vorzugsweise kein aufblasbares, da sie weniger bequem sind), eine Zahnbürste und Zahnpasta, einen guten Kopfhörer, bequeme Socken und einen eReader voller Bücher und/oder ein iPad voller Filme für den Fall, dass Ihnen die Bordunterhaltung fehlt. Freunde von mir schwören auf Melatonin zum Schlafen, aber auf Drogen

verzichte ich wenn möglich lieber. All dies mag nach viel zu tragen klingen, aber es wird Ihre Reise erträglich machen.

Leicht essen

Erwägen Sie, sich für eine vegetarische Mahlzeit zu entscheiden. Es wird Ihnen helfen, schweres Fleisch zu vermeiden und sicherzustellen, dass Sie vor den Massen bedient werden. Essen Sie das Brot nicht, da es Sie aufbläht. Vermeiden Sie Kaffee und Alkohol, da sie Sie dehydrieren und den Zucker schonen. Essen Sie so leicht wie möglich, um sich nicht lethargisch zu fühlen. Dies ist ein Marathon und eine schwere Mahlzeit wird dir wie ein Stein im Magen liegen und dich durch jeden Schritt nach unten ziehen.

Seien Sie nicht zu britisch

Seien Sie grundsätzlich nicht zu höflich. Ein bisschen Britishness hilft natürlich ج nett zu den Flugbegleitern zum Beispiel zu sein reicht schon aus ج aber seien Sie nicht zu zurückhaltend. Auf unserem 13-stündigen Flug nach Singapur saß ich neben einem Kleinkind, das mich im Schlaf insgesamt drei Mal wach trat. Ich war versucht, die Eltern, die einen Gangplatz hatten, zu bitten, mit dem Kind zu tauschen, damit ich nicht getreten würde, aber ich tat es nicht, hauptsächlich, weil ich dachte, sie wollte nicht, dass ihre Tochter weggeht, falls sie fällt selbst eingeschlafen. Ich konnte das alles gerade noch verkraften, bis sie aufs Klo gingen und das Kind mit den Schuhen wieder einschlief. Die Tritte wurden plötzlich viel schwerer zu bewältigen. Ich habe nie den Mut aufgebracht, sie zu bitten, die Sitze zu tauschen, aber ich habe die Mutter gebeten, dem Kind die Schuhe auszuziehen. Sie entschuldigte sich angemessen, ich war angemessen verlegen und wir einigten uns stillschweigend darauf, nie wieder darüber zu sprechen.

Dieser Moment des Nicht-Britentums erleichterte mir in den nächsten Stunden das Leben. Die Moral der Geschichte lautet: Seien Sie einfach direkt. Wenn jemand zwanghaft auf die

Armlehne klopft oder ein helles Licht in eine dunkle Kabine wirft oder etwas tut, das andere stört, bitten Sie ihn einfach aufzuhören. Und schließlich ist es in Ordnung, Ihren Sitz auf einem Langstreckenflug zurückzulehnen. Du wirst dich wie ein Arschloch fühlen, aber wenn es die einzige Möglichkeit ist, etwas Schlaf zu bekommen, dann tu es. Stellen Sie nur sicher, dass Sie nur so weit zurückgehen, wie Sie müssen.

Befeuchten und hydratisieren

Im Laufe meiner langen Reise achtete ich darauf, viel Wasser zu trinken und mein Gesicht mit Feuchtigkeit zu versorgen, um sicherzustellen, dass meine Haut frisch blieb. Leider war mir nicht klar, dass der Rest meiner Haut auch Aufmerksamkeit brauchte. Beim letzten Flug fingen meine Beine plötzlich an zu jucken ج so sehr, dass es mir schwer fiel, still zu sitzen. Vierundzwanzig Stunden im Flugzeug werden Ihrer Haut die Feuchtigkeit entziehen, also gehen Sie nach Ihrem Zwischenstopp ins Badezimmer und tragen Sie etwas Körperlotion auf. Es wird Ihnen helfen, eine qualvolle letzte Etappe zu vermeiden.

Bewegen!

Ich unterschätze immer, wie wichtig das ist. Normalerweise stehe ich nur auf, wenn ich auf die Toilette muss. Ansonsten bleibe ich mit meiner Tasche unter dem Sitz vor mir auf meinem Platz. Auf einem Langstreckenflug ist das ungesund und sogar gefährlich. Wenn Sie herumlaufen, bleiben Sie geschmeidig und energiegeladen. Versuchen Sie, jede Stunde aufzustehen und sich zu bewegen, wenn Sie wach sind ج ein Grund mehr, einen Gangplatz zu buchen.

Seien Sie vorsichtig bei Keimen

Flüge sind nicht unbedingt wegen einer erhöhten Menge an Keimen schlecht für Ihre Gesundheit, sondern wegen Ihrer

verminderten Fähigkeit, sie zu bekämpfen. Achten Sie daher auf Hygiene. Waschen Sie Ihre Hände oder verwenden Sie antibakterielles Gel, bevor Sie essen, öffnen Sie die Toilettentür von innen mit einem Taschentuch und trinken Sie viel Flüssigkeit, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.

Übernehmen Sie die neue Zeitzone

Sobald Sie in das Flugzeug steigen, stellen Sie Ihre Zeit auf Ihre neue Zone ein. Dies wird Ihren Geist verändern und Ihren Körper ermutigen, zu folgen. Flugbesatzungen verwenden häufig Kabinenbeleuchtung, um anzuzeigen, wann Sie schlafen und wann Sie aufwachen sollten, die im Allgemeinen auf Ihre neue Zeitzone abgestimmt sind. Dies sollte Ihnen also helfen, sich anzupassen. Ein 24-Stunden-Flug bringt Ihre innere Uhr durcheinander ج das ist unvermeidlich ج aber es hilft, Ihren Körper so schnell wie möglich dazu zu bringen, in der neuen Zeitzone zu ɔdenkenɔ. Die andere wichtige Sache ist, am Tag Ihrer Ankunft bis mindestens 20 Uhr wach zu bleiben ر aber ich werde nicht predigen, da ich um 16:30 Uhr eingeschlafen bin und bis in die frühen Morgenstunden geschlafen habe. Vier Tage später zahle ich immer noch dafür.

Leitbild: Atlas & Boots

.

Details

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de