

## Consejos de un auxiliar de vuelo británico con 25 años de experiencia para sobrevivir a vuelos largos

Viajar en avión puede ser estresante, pero afrontar un vuelo de larga duración puede ser especialmente intimidante. ¿Deberías priorizar dormir o comer, o ambas cosas? ¿Intentarías hacer ejercicio en el pasillo? ¿Es aceptable quitarse los zapatos?

Kris Major es un auxiliar de vuelo británico con 25 años de experiencia. Ha trabajado en vuelos de corta duración y ha pasado 14 horas seguidas en el cielo. Ha soportado viajes con un número increíble de escalas y se ha convertido en un experto en reponer energía con siestas de poder a 30.000 pies de altura.

A medida que muchos de nosotros nos preparamos para viajes de larga duración durante el verano, Major comparte con Viajes sus consejos y trucos para sobrevivir a varias horas en el cielo.

Si coges un vuelo nocturno y quieres maximizar el sueño a bordo, Major sugiere comer antes de subir.

Esto es especialmente importante si el vuelo es en la parte inferior de la escala de vuelos de larga duración: si viajas de Nueva York a Londres, por ejemplo, como máximo estás mirando hacia unas cinco o seis horas de sueño, así que quieres aprovechar al máximo ese tiempo de descanso.

Major, que también representa a los auxiliares de vuelo y pilotos europeos como presidente del Comité Conjunto de Personal de Vuelo de la Federación Europea de Trabajadores de los Transportes, dice que es revelador que la mayoría de los viajeros de negocios cierran los ojos tan pronto como suben a bordo.

"Los viajeros experimentados, después del despegue, bajas por el pasillo y puedes ver que se han ido - se han cubierto y se han dormido", dice.

Sin embargo, Major admite que comer antes de volar no siempre es posible, debido a las largas colas de seguridad y los terminales de aeropuertos concurridos. Aunque tengas las mejores intenciones, puedes terminar conformándote con una triste sandía mientras corres al mostrador.

Si vuelas en clase business o primera, también puedes ser tentado a aprovechar al máximo la comida y las bebidas ofrecidas a bordo – es difícil rechazar el champán complimentary, después de todo.

Pero en la práctica, el servicio de comida y bebida puede llevar un par de horas, así que estás perdiendo tiempo de descanso valioso – y tu billete de Clase Business debería darte acceso a una sala VIP, así que aprovecha al máximo esas instalaciones en su lugar y sube al avión bien alimentado y listo para descansar.

Si vuelas en vuelos de larga duración, es probable que te ofrezcan más de una comida durante el transcurso del vuelo.

Las horas de las comidas empiezan a parecer un poco arbitrarias cuando cruzas varias zonas horarias, pero ¿debes comer cada vez que te ofrezcan comida o deberías rechazarla si no tienes hambre o estás tratando de dormir?

Major dice que los pasajeros deben hacer lo que sea adecuado para su horario de viaje. Si estás exhausto, es mejor dormir que forzarte a comer la cena a las 3 de la mañana.

"La mayoría de las aerolíneas no planifican particularmente su servicio [de comida] en torno al pasajero y la aclimatación y el cruce de zonas horarias", explica Major.

Las aerolíneas suelen proporcionar almohadas para los viajeros de larga distancia, sin importar la cabina, pero Major dice que traer tu propia máscara para los ojos, almohada de viaje y/o una manta podría ser una buena idea según tus preferencias.

Las máscaras para los ojos son geniales si estás tratando de dormir cuando las luces del pasillo están encendidas, mientras que puedes preferir tu propia almohada de viaje a la de la aerolínea.

Además, aunque es raro, siempre hay la posibilidad de que las almohadas no estén disponibles – algo que podría ser un gran problema en un vuelo de 14 horas.

"Sucede", dice Major. "Así que diría, caterúate a tu propio confort y tus propias necesidades tanto como puedas."

Muchos de nosotros tenemos dificultades para dormir en los aviones, ya sea por ruidos desconocidos o, en los asientos más baratos, por falta de espacio para las piernas y posiciones verticales.

Luchar por dormir en un vuelo largo, sabiendo que pagarás las horas perdidas cuando aterrices, puede ser una preocupación angustiada.

¿Vale la pena seguir insistiendo y seguir intentándolo, o deberías rendirte y ver una película?

Major dice que no tiene sentido tratar de forzar el sueño, especialmente si tu reloj corporal piensa que es el medio día y simplemente no estás cansado.

Pero advierte que es importante tener en cuenta lo que estás haciendo al final. Si vas a conducir, por ejemplo, o ir directamente a una reunión, debes intentar descansar lo máximo posible.

Las zonas de descanso para la tripulación existen en todos los aviones, pero lo que estas zonas de descanso parecen depende de la aerolínea, el avión y la duración del vuelo.

"Si vamos a algún lugar durante más de, digamos, 13 horas, necesitamos tener buenas zonas de descanso", dice Major, que explica que los auxiliares de vuelo deberían tener descansos que permitan al menos 90 minutos de sueño. De esa manera, han completado un ciclo de sueño completo antes de volver al trabajo.

"Necesitas al menos un ciclo de sueño científicamente para ser útil, para mantener tu capacidad de operar con seguridad, tus procesos de toma de decisiones, tus habilidades de comunicación", dice Major.

Los auxiliares de vuelo necesitan estar alerta durante todo el viaje, por lo que turnarán para recargar combustible con siestas de media hora en el vuelo.

Major dice que se duerme fácilmente en las zonas de descanso de la tripulación, pero admite que algunos auxiliares de vuelo tienen dificultades para dormir en las literas que Major llama "técnicamente ataúdes".

"Hay algunos miembros de la tripulación que realmente luchan con las literas, no son agradables", dice Major.

"Son bastante estrechos, porque están arriba en el avión, así que no hay mucho espacio. Son como lo que podrías imaginar que verías en un submarino."

La tripulación de cabina suele optar por cambiarse de ropa y ponerse ropa de estar por casa antes de meterse en las literas. Major siempre lleva una camiseta y unos pantalones cómodos de estar por casa.

Como es un auxiliar de vuelo senior, Major cuelga su corbata en el exterior de la cortina de su litera antes de cerrar los ojos.

"Así, si hay alguna emergencia mientras estoy en la litera, saben exactamente cuál es la mía, incluso si hay una designada para el senior", explica Major.

Todos hemos experimentado despertarnos después de una siesta a mitad de vuelo, ir al baño del avión para asearnos y asustarnos al ver nuestra reflexión exhausta.

La mejor forma de Major para sentirse renovado después de un descanso en vuelo podría sonar obvio, pero insiste en que hace una gran diferencia.

"Cepillarse los dientes es lo que más refresca a todos", dice, añadiendo que los auxiliares de

vuelo siempre tienen entre cinco y 10 minutos para asearse antes de volver al servicio.

Eso es suficiente tiempo para vestirse, lavarse y, si es necesario, peinarse y retocar el maquillaje. Los asistentes de vuelo servirán una taza de té o café a un compañero que regrese. Luego se irán a su propio período de descanso.

Sentarse en la misma posición vertical durante horas es incómodo, pero no siempre es fácil levantarse para estirarse. El indicador de cinturón de seguridad puede estar encendido, o puedes no querer molestar a tu vecino de asiento.

Major enfatiza que incluso solo mover los dedos de los pies mientras está sentado en su asiento vale la pena.

"Muévete en tu asiento, muévete, haz que circule la sangre si es lo que necesitas hacer. Para las personas que tienen problemas circulatorios, hable con su médico", dice.

Para muchos pasajeros, esto es una cuestión controvertida debido a las preocupaciones sobre los pies olorosos. Pero Major alienta a cualquiera en un vuelo de larga duración a quitarse los zapatos para mayor comodidad, y para ayudar a su circulación.

Los asistentes de vuelo no se preocupan, dice.

"La mayoría de la gente lo hace. Creo que la mayoría de la gente lo hace. Es la cosa correcta que hacer en un vuelo de larga duración", dice.

"Una cosa sería esperar que hayas tenido el buen sentido de haberte bañado o duchado y haberte puesto calcetines o medias limpias antes de subir al avión. Eso es el único problema, si tus pies huelen."

Major agrega que también es cortés, si piensas que hay posibilidades de olor a pies, "ir al baño y hacer algo al respecto."

Pero los asistentes de vuelo, dice, están más preocupados por los pasajeros que sobresalen con los pies en el pasillo.

"En un vuelo nocturno en particular, si pones los pies en el pasillo y tienes calcetines oscuros, no te veremos, y tropezaremos contigo, y es una molestia para nosotros."

Si tienes miedo a las turbulencias, Major aconseja que intentes sentarte lo más cerca posible del frente del avión.

"Puedes estar de pie en la parte delantera y no sentir nada, y en la parte de atrás pueden estar rebotando de un lado a otro – el avión se mueve de manera diferente en la parte de atrás", explica.

Si eres alto, reservar el asiento de salida de emergencia por el espacio adicional para las piernas podría valer la pena, aunque Major señala que vale la pena recordar "no puedes poner tus bolsos abajo a tus pies o algo así porque necesita estar despejado como una ruta de evacuación." Las aerolíneas también suelen cobrar un cargo extra por los asientos con espacio para las piernas.

La elección personal de Major en un vuelo de larga duración es reservar un asiento de ventanilla.

"Eso es puramente preferencial, puedo apoyarme contra el respaldo, bajar la cabeza y dormir. No puedes hacer eso cuando estás en los asientos de pasillo o el asiento del medio", dice.

El asiento del medio nunca es deseable, pero tal vez sea especialmente poco atractivo en un vuelo largo. Major piensa que vale la pena pagar un poco más por el pasillo o la ventanilla, especialmente "si necesitas dormir en el vuelo."

## **¿Debería invertir en auriculares con cancelación de ruido y llevar mi iPad a bordo?**

La forma en que consumimos TV y películas ha cambiado drásticamente en la última década, pero el entretenimiento a bordo ha cambiado relativamente poco.

Aunque muchos de nosotros disfrutamos viendo estrenos de películas a bordo de los vuelos, ya

no es tan novedoso. Muchos pasajeros prefieren ver una serie en streaming predescargada en un dispositivo personal.

"La mayoría de la gente se autoserv

## B-Girl Raygun: A Australian Breaker Agora é a Número 1 do Mundo

A breaker australiana Rachael Gunn, conhecida mundialmente como B-Girl Raygun, que se tornou viral após **melhores sites de bet** performance nos Jogos de Paris, agora está classificada como a número 1 do mundo.

A de 37 anos reivindicou o primeiro lugar no ranking feminino mais recente divulgado pela World DanceSport Federation (WDSF) – o órgão governante do breaking e outros esportes de dança.

As apresentações de Raygun não marcaram pontos **melhores sites de bet** nenhuma das batalhas olímpicas contra breakers dos EUA, França e Lituânia **melhores sites de bet** agosto, perdendo por 18-0 **melhores sites de bet** todas as três rodadas.

No entanto, ela conquistou a medalha de ouro no Campeonato WDSF Oceania de 2024, garantindo seus 1.000 pontos de ranking e impulsionando-a para o primeiro lugar – empatada **melhores sites de bet** pontos com a nº 2 do mundo B-Girl Riko do Japão – à frente dos breakers que a derrotaram **melhores sites de bet** Paris. Sua vitória no Campeonato da Oceania também garantiu-lhe uma vaga **melhores sites de bet** Paris.

Em uma reviravolta incomum, nenhuma dos medalhistas olímpicos do B-Girl está classificada entre as dez primeiras. A japonesa Ami, a lituana Nicka e a chinesa 671 ganharam ouro, prata e bronze, respectivamente.

Em um comunicado, a WDSF **melhores sites de bet** terça-feira esclareceu que seus rankings são atualizados com base nas quatro melhores performances de cada atleta nos últimos 12 meses. Os pontos conquistados nestes campeonatos permanecem válidos por 52 semanas a partir da data do evento.

O órgão governante também confirmou que os eventos de qualificação olímpica **melhores sites de bet** Xangai e Budapeste, bem como os próprios Jogos de Paris, não contribuíram para a lista de classificação devido a cotas limitadas de atletas. Além disso, a WDSF disse que eventos que tradicionalmente concedem pontos de classificação não foram realizados para permitir que os competidores se concentrem totalmente na preparação para os Jogos.

"Em alinhamento com o Sistema de Qualificação Olímpico, eventos de classificação foram intencionalmente não realizados entre 31 de dezembro de 2024 e os Jogos Olímpicos de Paris 2024. Esse planejamento estratégico permitiu que os atletas se concentrassem exclusivamente na última parte de **melhores sites de bet** qualificação olímpica sem a pressão adicional de eventos de classificação adicionais.

"Ao final dos Jogos Olímpicos, muitos dos resultados de competição incluídos no ranking haviam expirado, levando à situação atual **melhores sites de bet** que muitos atletas têm apenas um resultado de competição contribuindo para **melhores sites de bet** classificação."

Ele acrescentou que os rankings atuais devem ser vistos "em conjunção" com resultados mais recentes e que a lista mudará quando a próxima partida de 12 meses expirar e a série Breaking for Gold World será realizada **melhores sites de bet** Xangai **melhores sites de bet** outubro.

Raygun ganhou fama mundial após **melhores sites de bet** rotina única nos Jogos atrair a atenção do mundo.

Vestida com o terno verde e dourado da Austrália, ela exibiu algumas movimentos incomuns, incluindo um salto de coelho, um rolo para trás e várias contorções com o corpo enquanto estava deitada ou rolando no chão.

Ela recebeu críticas online por **melhores sites de bet** performance, com um usuário no X, anteriormente conhecido como Twitter, chamando-a de "ridiculamente hilariante" e outro

questionando como ela chegou até aqui.

Celebridades também se destacaram – a cantora Adele parou seu concerto **melhores sites de bet** Munique para perguntar se tudo isso era "uma piada", enquanto a atriz Rachel Dratch imitou alguns dos movimentos no "The Tonight Show Starring Jimmy Fallon".

Raygun – que é uma palestrante universitária de dia – recentemente se desculpou com a comunidade de breakers, dizendo que ela estava "muito triste pelo contragolpe que a comunidade experimentou" após **melhores sites de bet** performance. Ela foi defendida por alguns dentro do esporte.

"É tudo sobre originalidade e é tudo sobre trazer algo novo para a mesa e representar seu país ou região", disse Martin Gilian, o juiz principal de breaking nos Jogos Olímpicos, também conhecido como MGBility.

"Ela criou alguns movimentos originais que poderiam ser talvez engraçados ou divertidos para outros, mas para nós, ela basicamente representou o breaking e o hip hop. Ela estava tentando ser original e trazer algo novo para a mesa. Desde nossa perspectiva, isso não foi realmente chocante."

Raygun descreveu a reação online como "devastadora" mas manteve-se otimista sobre toda a experiência.

"Eu sabia que eu iria ser derrotado e eu sabia que as pessoas não iriam entender meu estilo e o que eu ia fazer", disse **melhores sites de bet** uma entrevista com o programa de assuntos atuais australiano The Project. "As probabilidades eram contra mim, é certo."

"Eu gostaria de me concentrar muito mais nos aspectos positivos disso e nas respostas positivas e na alegria que traga às pessoas", disse. "É sair lá e se divertir e dar o máximo que puder na cara, sabe, perdendo."

O breaking fez **melhores sites de bet** estreia olímpica nos Jogos de Paris de 2024, mas não estará presente **melhores sites de bet** Los Angeles **melhores sites de bet** 2028.

---

#### **Informações do documento:**

Autor: symphonyinn.com

Assunto: melhores sites de bet

Palavras-chave: **melhores sites de bet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-14