

Jak pokonać strach przed lataniem



Spis treści

Wiele zależy od Ciebie 4

Dowiedz się, jak działa samolot	4
Skup się na celu podróży	5
Pogódź się z niepokojem	5
Wykonaj ćwiczenia relaksujące	6
Nie pij alkoholu ani kawy	6
Pobudź wytwarzanie oksytocyny	7

Czego boimy się najbardziej i dlaczego nie musimy się tego obawiać 7

Czym są turbulencje? Czy są groźne?	7
Dlaczego zderzenie z ptakiem nie spowoduje katastrofy samolotu, którym lecisz	9
Co się dzieje, kiedy piorun uderzy w samolot?	10
Czy należy się martwić, jeśli lot ma się odbyć podczas złej pogody?	11
Jak i dlaczego samoloty zrzucają paliwo? Czy jest to bezpieczne?	12

Lataj dużymi maszynami 13

Jeśli nadal boisz się latać, te fakty pomogą Ci zwalczyć strach 15

Jeden do miliona	15
Samolot kontra samochód	16
Procedury i jeszcze raz procedury	16
Nawet jeśli spadniesz	17

Lęk przed lataniem wynika z kilku różnych czynników m.in. z braku kontroli czy strachu przed zamkniętą przestrzenią czy wysokością. Aby pozbyć się lęków, należy je oswajać. W przypadku strachu przed lataniem może być to wyjątkowo trudne, bo najlepszym sposobem na oswajanie lęku jest powtarzanie czynności, której się boimy. Trzeba zatem się przemóc i zacząć latać, co ogólnie rzecz biorąc może mocno nadwyrężyć domowy budżet. Większość ludzi nie lata na tyle często, by przyzwycząić się do podróżowania w ten sposób.

Co zatem można zrobić, jeśli czeka cię lot na upragniony urlop, a ty nie możesz opanować ścisku żołądka i drżenia rąk przed wejściem do samolotu?

Jest kilka szybkich i skutecznych rozwiązań, które mogą ci pomóc.



Wiele zależy od Ciebie

Dowiedz się, jak działa samolot

Zrozumienie na jakiej zasadzie działa samolot może być pierwszym krokiem do opanowania lęku. To odwieczne prawa fizyki rządzą lotem, dlatego wiedza o ich działaniu powinna mieć uspokajający wpływ.

Aby samolot pokonał siłę grawitacji, konieczne jest osiągnięcie dużej prędkości na pasie startowym. Większość samolotów pasażerskich jest wyposażonych w silniki odrzutowe. Powietrze, które dostaje się do turbiny silnika miesza się z paliwem, a wyrzucane z dużą prędkością gazy będące produktem spalania, wywołują powstanie siły ciągu. Tutaj nie do przecenienia jest profil skrzydła. Jest ono tak zaprojektowane, że strugi powietrza opływające skrzydło od góry mają do pokonania dłuższą drogę niż strugi, które opływają je od dołu.

Kiedy samolot przyśpiesza na pasie startowym, cząsteczki powietrza powyżej wyprofilowanego płata przemieszczają się co raz szybciej, co powoduje spadek ciśnienia oddziałującego na górną część skrzydła. Cząsteczki poniżej płata poruszają się znacznie wolniej, a zatem ciśnienie oddziałujące na dolną część skrzydła jest większe. Wraz z osiągnięciem prędkości ok. 260 km/h różnica ciśnień (tzw. siła nośna) jest tak duża, że samolot pokonuje przyciąganie ziemskie i zaczyna się wznosić.

Ćwicz swój mózg

Ciało migdałowate, znajdujące się w twoim mózgu, jest odpowiedzialne za emocje, w tym stres jaki odczuwasz. Jest ono u większości ludzi szczególnie wrażliwe na uczucie związane ze spadaniem. Na szczęście do tego uczucia można przywyknąć, wystarczy trenować, a mózg przyzwyczai się do tego niepokoju. Można to robić w bardzo prosty sposób: poproś znajomego, by skakał z tobą ze schodów, podczas gdy będziecie objęci ramionami. W ten sposób doświadczysz swobodnego spadania, czyli tego samego uczucia, które towarzyszy ci podczas lotu.

Skup się na celu podróży

Podróż nie polega tylko na przesiedzeniu kilku godzin w samolocie. Czekają cię o wiele bardziej ekscytujące rzeczy, osoby i miejsca. Pamiętaj o tym podczas lotu. Jest on tylko fazą przejściową, po której nastąpi właściwy cel. I to właśnie na nim skup całą swoją uwagę. Zwizualizuj miejsca, w których będziesz, skup się na ich detalach i zapomnisz o samolocie.

Pogódź się z niepokojem

Zaprzeczanie przed samym sobą, że nie odczuwa się niepokoju, a wszystkie symptomy stresu są tylko tymczasowe, może przynieść odwrotny skutek od zamierzonego. Lęk nie minie, a może się wręcz nasilić. Dlatego nie oszukuj się, po prostu zaakceptuj drżenie rąk czy ścisk w żołądku. Nie oceniaj się

w takiej sytuacji za surowo – spora grupa ludzi przeżywa właśnie dokładnie to samo, co ty.

Wykonaj ćwiczenia relaksujące

Istnieje kilka prostych ćwiczeń, które mogą obniżyć twój poziom stresu. Weź głęboki oddech, nie tylko płucami, ale także przeponą. Następnie powoli wypuszczaj powietrze, rozluźniając mięśnie szczęki, twarzy, ramion i brzucha. Skup się na swoim oddechu, niech tylko on będzie najważniejszy. Jeśli ta technika nie zadziała wystarczająco, uchwyc mocno podłokietniki i napnij wszystkie mięśnie w całym ciele przez 10 sekund. Następnie rozluźnij je biorąc głęboki oddech i robiąc wydech. Napięcie, a następnie rozluźnienie mięśni spowoduje, że ciało automatycznie się zrelaksuje.

Nie pij alkoholu ani kawy

Próba zmuszenia organizmu do spokoju poprzez alkohol jest bardzo złym pomysłem. Efekt będzie odwrotny od zamierzonego. Poza tym alkohol spowoduje odwodnienie i kaca, a przecież twoim celem jest spędzenie udanego urlopu, a nie leczenie bólu głowy. Jeśli faktycznie będziesz potrzebował chemicznego sposobu na przetrwanie lotu, wybierz się wcześniej do lekarza, niech przepisze ci bezpieczne leki. Na pokładzie unikaj także kawy. Zamiast niej wypij uspokajającą herbatę ziołową.

Pobudź wytwarzanie oksytocyny

Oksytocyna jest hormonem szczęścia, wytwarzanym przez organizm podczas romantycznych uniesień, oglądania słodkich małych zwierząt lub dzieci, a także podczas robienia rzeczy sprawiających nam przyjemność. Jej wytwarzanie blokuje równocześnie produkcję kortyzolu, czyli hormonu stresu. Dlatego weź ze sobą na pokład smartfona z wgranymi zdjęciami ukochanej osoby, filmikami z kotkami i innymi, które mogą ci pomóc poczuć się szczęśliwym.

Czego boimy się najbardziej i dlaczego nie musimy się tego obawiać

Czym są turbulencje? Czy są groźne?

Turbulencje są zdecydowanie mało przyjemną częścią lotów, jednak NIGDY nie są niebezpieczne. To jedna z ważniejszych informacji, która pomoże zestresowanym pasażerom przetrwać lot. Warto ją zapamiętać i już nigdy więcej nie przejmować się wstrząsami podczas lotów.

Skąd się biorą turbulencje?

Turbulencje są wywoływane przez różne czynniki, m.in. chmury, prądy strumieniowe pozostawiane przez inne samoloty oraz

na niższych wysokościach przez wiatr. Komercyjne samoloty pasażerskie są konstruowane w taki sposób, by przetrwać nawet najsilniejsze turbulencje, dlatego jeśli masz podczas lotu zapięte pasy bezpieczeństwa, jesteś w 100% bezpieczny.

Czy można uniknąć turbulencji?

Niestety niemożliwe jest zobaczenie czy wykrycie turbulencji. Piloci mogą wiedzieć o ich występowaniu w danym miejscu i czasie jedynie dzięki raportom innych pilotów, którzy natknęli się na nie podczas wcześniejszych lotów. W niektórych przypadkach możliwe jest ominięcie turbulencji poprzez wejście na wyższą wysokość lub odwrotnie, zejście poniżej pułapu ich występowania. Jednak taka decyzja jest podejmowana przez pilotów jedynie w celu zwiększenia komfortu podróży, a nie ze względów bezpieczeństwa.

Czym są uskoki wiatru?

Uskoki wiatru to nagłe zmiany w kierunku i prędkości wiatru, które najczęściej mają miejsce na niskich wysokościach, blisko ziemi. Występują bardzo rzadko, a większość lotnisk (i samolotów) jest wyposażona w specjalne systemy wykrywające. Piloci są również szkoleni, by samodzielnie radzić sobie z możliwymi uskokami wiatru.

Dlaczego zderzenie z ptakiem nie spowoduje katastrofy samolotu, którym lecisz

Film „Sully” przedstawia on historię słynnego lądowania na rzece Hudson w wykonaniu pilota Chesley’a Sullenbergera. Przyczyną katastrofy było zderzenie samolotu z ptakami, co wbrew pozorom zdarza się bardzo często. Czy takie zdarzenia stanowią duże zagrożenie dla bezpieczeństwa pasażerów?

Najprostsza odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Codziennie zdarzają się kolizje samolotów z ptakami. Zazwyczaj następuje to podczas lądowania (60 %). Pozostałe przypadki mają miejsce podczas startu i wznoszenia. Tylko w 2014 roku miało miejsce 13 688 takich sytuacji. Zdarzyło się nawet, że jednego dnia na jednym lotnisku (JFK) wydarzyło się to dwukrotnie.

Łatwo można zatem przewidzieć, że każdy samolot w którymś momencie zderzy się z ptakiem. Dlatego maszyny projektowane są w taki sposób, by uwzględniać tę możliwość. Na tej samej zasadzie bierze się pod uwagę uderzenia piorunów czy oblodzenia.

Zazwyczaj małe ptaki podczas kolizji z samolotem po prostu nikną w silniku. Większe ptaki również nie szkodzą maszynie. Niekiedy zdarza się, że w wyniku zderzenia wgnieceniu ulega poszycie samolotu, jednak w najmniejszym stopniu nie wpływa to na bezpieczeństwo lotu. Przypadek lądowania na rzece Hudson jest ekstremalnie rzadki, nie tylko ze względu na miejsce lądowania. Co spowodowało katastrofę?

Airbus A320 wleciał wprost w stado kanadyjskich gęsi wędrownych, które leciały w kluczu. Są to duże ptaki i staranowanie całego ich stada było w stanie zniszczyć oba silniki. Dlatego należało podjąć działania prowadzące do awaryjnego lądowania. Jednak taka sytuacja jest ekstremalnie nietypowa. Możliwe, że podczas któregoś z Waszych lotów już przeżyliście zderzenie z ptakiem, ale nawet nie jesteście tego świadomi.

Lotniska starają się zapobiegać tego rodzaju wypadkom. Dlatego na wielu z nich hodowane są jastrzębie, które przepędzają ptactwo z dala od pasów startowych. Ptaki są odstraszane na wiele różnych sposobów, wszystko po to, by latało się możliwie jak najbezpieczniej.

Co się dzieje, kiedy piorun uderzy w samolot?

Samoloty pasażerskie są skonstruowane w taki sposób, by móc bez problemów przetrwać uderzenia piorunów. Wyposażono je w dużą liczbę specjalnych piorunochronów, tzw. odgromników, które rozpraszają energię z piorunów i chronią maszynę. Oczywiście podczas uderzenia pioruna można się spodziewać ogromnego huku, jednak sam samolot i znajdujące się w nim osoby są bezpieczne.

Po wylądowaniu samolot przechodzi szczegółową kontrolę, podczas której sprawdza się, czy uszkodzeniu nie uległa powłoka zewnętrzna maszyny. Ten warunek jest niezbędny przed kolejnym startem samolotu. Jeśli odnaleziono jakieś usterki,

zostają one naprawione.

Czy należy się martwić, jeśli lot ma się odbyć podczas złej pogody?

Jeśli pogoda jest na prawdę zła, samolot po prostu nie polecą. Piloci są informowani bezpośrednio przed startem o warunkach pogodowych na trasie i w miejscu docelowym. Jeśli uznają, że jest niebezpiecznie, nie wystartują. Dodatkowo warto wiedzieć, że samolot zawsze ma na tyle zapasu paliwa, żeby bez przeszkód wdrożyć plan awaryjny i dolecieć do kolejnego lotniska, gdzie pogoda jest bardziej sprzyjająca.

Jak samolot może wylądować w gęstej mgle?

W większości samolotów pasażerskich w dzisiejszych czasach montowany jest system autolądowania. Jest to bardzo wyrafinowany sprzęt, korzystający z systemu ILS (Instrument Landing System), czyli radiowego systemu nawigacji. Wspomaga on lądowanie maszyny w warunkach ograniczonej widoczności. Polega on na wysyłaniu z ziemi sygnałów odbieranych przez samolot, dzięki którym samolot jest bezpiecznie sprowadzany na lotnisko.

Piloci nie muszą nawet widzieć pasów do lądowania, o ile oczywiście system jest wystarczająco rozwinięty na danym lotnisku. Niestety nadal nie wszystkie lotniska są na tyle zmodernizowane, by obsługiwać ILS. Nadal 98 % wszystkich lądowań odbywa się manualnie, czyli wykonują je piloci.

Jak i dlaczego samoloty zrzucają paliwo?

Czy jest to bezpieczne?

Być może przydarzyła Ci się kiedyś taka sytuacja. Zaraz po starcie albo już w trakcie lotu w samolocie wydarzyło się coś, co wymagało zawrócenia na pas startowy lub wcześniejszego lądowania. Mogła to być usterka samolotu lub awanturujący się pasażer. Nie wylądowałeś jednak najszybciej jak się dało. Pilot krążył długo nad lotniskiem lub musiał zrzucić paliwo. Dlaczego tak się dzieje? I czy zrzucanie paliwa jest bezpieczne dla osób znajdujących się na ziemi?

Maksymalna waga samolotu podczas startu może być zdecydowanie wyższa niż podczas lądowania. Podczas startu maszyna jest cięższa ze względu na tony paliwa potrzebne podczas lotu. Jednak aby wylądować, musi mieć już wypaloną większość paliwa i być zdecydowanie lżejsza. Wynika to z przeciążeń na jakie narażona jest konstrukcja samolotu. Podczas lądowania są one ogromne. Jeśli maszyna jest zbyt ciężka, to wymaga dużej prędkości podczas zetknięcia z ziemią, co dodatkowo utrudnia nie tylko sam manewr, ale także powoduje, że zatrzymanie rozpędzonego samolotu na pasie jest więcej niż problematyczne.

Rozwiązaniem problemu wagi samolotu, przy konieczności szybszego niż planowano lądowania, jest zrzucenie paliwa. Paliwo jest przechowywane w skrzydłach maszyny i za pomocą specjalnych dysz jest przesyłane do silników. Może również zostać wysłane na zewnątrz, dzięki czemu samolot stanie

się lżejszy. Jest to jednak proces dość czasochłonny, z racji wielkości dysz. Paliwo musi być wyrzucane na odpowiedniej wysokości, by zdążyło się rozproszyć w powietrzu. Nie spada deszczem na znajdujących się na ziemi ludzi.

Nie wszystkie samoloty są konstruowane w ten sposób, by móc zrzucić nadmiar paliwa. Mniejsze maszyny nie mają takiej możliwości, np. Boeing 737 czy Airbus A320. W przypadku sytuacji wymagających wcześniejszego lądowania, piloci muszą po prostu wypalić paliwo i krążyć nad lotniskiem aż do momentu, w którym będą mogli bezpiecznie wylądować.

Lataj dużymi maszynami

Istnieje wiele korzyści z latania mniejszymi samolotami. Mogą one lądować na mniejszych lotniskach, nie potrzebują długich pasów startowych i przede wszystkim spalają zdecydowanie mniej paliwa. Jednak mają spory mankament. Lecący nimi pasażerowie o wiele gorzej znoszą starty i lądowania. Zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego tak się dzieje? Dlaczego inaczej odczuwasz start dużego samolotu niż małego?

Teoretycznie wszystkie samoloty startują tak samo. Jednak w grę wchodzi nie tylko czynniki związane z fizyką. Duże znaczenie ma rodzaj stosowanych w maszynach opon, rodzaj silników oraz

aerodynamika. Samolot jest w stanie wzbić się w powietrze dzięki silnikowi, który pcha go do przodu oraz perfekcyjnie zaprojektowanym skrzydłom, które zapewniają nośność.

Duże samoloty mają dużą masę, dlatego więcej czasu zajmuje im przyspieszenie. A co za tym idzie – im wolniejsze przyspieszenie, tym bardziej łagodny start samolotu. Dodatkowym elementem, który wpływa na to, że pasażerowie lepiej znoszą start dużych samolotów jest liczba silników w takich maszynach. Zazwyczaj duże samoloty pasażerskie mają cztery silniki, podczas gdy mniejsze mają dwa. Mogłoby się wydawać, że większa liczba silników wpływa na prędkość poruszania się, jednak to nie do końca prawda. Ważna jest również waga samolotu. Czterosilnikowe maszyny, ze względu na wielkość i wagę, i tak są wolniejsze niż ich mniejsze odpowiedniki.

Dlatego jeśli boisz się latać samolotami i chcesz pokonać ten lęk, zacznij od podróży dużym samolotem.

Jeśli nadal boisz się latać, te fakty pomogą Ci zwalczyć strach

Jeden do miliona

W porównaniu z lotami samolotem, wsiadanie za kółko samochodu to igranie ze śmiercią, a jazda pociągiem to gra w rosyjską ruletkę. Samolot to najbezpieczniejszy środek transportu.

Jednocześnie na niebie może znajdować się nawet około 20 tysięcy samolotów pasażerskich. Jednego dnia na świecie odbywa się nawet ponad 200 tysięcy lotów, a ile z nich kończy się katastrofą? Statystycznie żaden.

Istnieje nawet aplikacja na IOS Am I Going Down?, która wylicza szanse katastrofy dla danej linii na danej trasie biorąc pod uwagę stan samolotu i wypadkowość tej linii. Zazwyczaj prawdopodobieństwo katastrofy wynosi między jeden do miliona, a jeden do trzech milionów. Dowiadujemy się także, że aby doświadczyć katastrofy musielibyśmy latać samolotem codziennie przez np. 7,5 tys. lat.

Samolot kontra samochód

Rok 2017 był jak dotychczas najbezpieczniejszy w historii lotnictwa. W katastrofach lotniczych na całym świecie zginęły 44 osoby. Dużo? To tyle, ile ginie na polskich drogach podczas jednego feralnego weekendu.

Rocznie na świecie ponad 1 mln 300 tys. osób ginie w wypadkach samochodowych. Prawdopodobieństwo śmierci podczas podróży samochodem jest 30 tysięcy razy większe niż w samolocie.

Procedury i jeszcze raz procedury

Każdy lot obwarowany jest mnóstwem procedur. Samolot nie poleci nawet z powodu najdrobniejszej usterki. Wszystko po to, aby zminimalizować ryzyko wypadku lub wejścia na pokład niepożądanych osób. Prawdopodobieństwo zamachu terrorystycznego na pokładzie jest mniejsze niż szansa trafienia szóstki w Lotto – to mniej niż jeden do 14 milionów.

Samolot posiada systemy awaryjne w wypadku niesprawności wszystkich podzespołów. Maszyna jest zabezpieczona w szczególności przed awariami silnika. Piloci ciągle się szkolą, mają także do pomocy nowoczesne technologie i systemy ostrzegania jak i drugiego pilota.

Nawet jeśli spadniesz...

Jeśli będziesz mieć wyjątkowego pecha i dojdzie do katastrofy, pilot zrobi wszystko by bezpiecznie wylądować, np. na wodzie, do czego samolot jest przystosowany. Takie lądowanie według założeń powinno się zakończyć ocaleniem wszystkich pasażerów.

Na podstawie danych zebranych do 2000 roku wyliczono, że gdy już dojdzie do katastrofy ginie tylko 4 proc. biorących w niej udział pasażerów. Aż 96 proc. udaje się przeżyć, a z roku na rok te statystyk są bardziej korzystne.

Tanie-Loty.pl powstały z myślą o podróżnikach, którzy nie chcą wydawać szalonych pieniędzy na bilety, za to marzą o zwiedzaniu świata wzdłuż i wszerz. Z nami znajdziecie nie tylko loty w atrakcyjnych cenach ale także hotele, ubezpieczenia, czy wypożyczalnie samochodów.

Więcej informacji znajdziecie na naszej stronie

www.tanie-loty.com.pl

oraz



Artweb-Media sp. z o.o. sp.k. Copyright © Wszelkie prawa zastrzeżone.

Autorzy: Aleksandra Ryś, Weronika Skupin

Wydawca: Artweb-Media sp. z o.o. sp.k.

ISBN: 978-83-935618-2-7