Brussel, 28 juni 2016

Bereid je vakantie voor met deze 10 tips tegen vliegangst!

De vakantie staat voor de deur! Binnenkort trekt iedereen er weer op uit en in vele gevallen met het vliegtuig. Speciaal hiervoor geeft British Airways 10 tips mee tegen vliegangst! Zo kan je zonder zorgen je vakantie starten.

Maak je geen zorgen over turbulentie
Turbulentie is oncomfortabel, maar nooit gevaarlijk. Het is perfect normaal tijdens een vlucht.

Controleer je ademhaling
Gebruik ademhalingstechnieken om je ademhaling onder controle te krijgen en tot rust te komen.

Gebruik je spieren
Combineer het controleren van je ademhaling met het afwisselend opspannen van je spieren om te relaxen.

Vergeet niet: vliegtuigen zijn graag in de lucht
Vliegtuigen zijn gemaakt om in de lucht te zijn en voor piloten en de crew is het hun normale werkomgeving.

Je kan altijd op de vleugels van het toestel rekenen
Een vliegtuig dat op een hoogte van 30 000 voet zit, kan nog 160 kilometer verder glijden als de motoren niet meer werken.

Deel je reistijd in
Zorg voor afleiding en doe per half uur een andere activiteit: schrijf een brief, kijk een film, lees een boek of luister naar muziek.

Vertrouw je piloten
De piloten worden na een zware selectieprocedure geselecteerd. Ze zijn goed getraind en moeten zelfs om de zes maanden nog een simulatietest doen!

Heb vertrouwen in het toestel
Commerciële vliegtuigen zijn enorm goed onderhouden en worden voor elke vlucht gecontroleerd door piloten en ingenieurs.

Drink veel water, vermijd suikers
Dehydratatie zorgt voor misselijkheid, een klassiek symptoom van angst, drink dus voldoende! Vermijd ook een teveel aan suikers, dit kan je lichaam in de war brengen.

Gebruik je verbeelding
Denk aan wat er na het vliegen zal gebeuren: toekomen op een prachtige bestemming, naar een succesvolle business meeting gaan of je familie terugzien.

British Airways helpt met het ´Flying with Confidence programma´ mensen hun vliegangst te overkomen en hen zo de vrijheid te geven de wereld te ontdekken. Vliegkapitein Steve Allright geeft lessen over vliegangst en heeft al meer dan 50 000 mensen geholpen hun angst te overwinnen de afgelopen 30 jaar.

###

Over British Airways

British Airways maakt deel uit van International Airlines Group, één van de belangrijkste luchtvaartmaatschappijen ter wereld en de grootste transporteur van het Verenigd Koninkrijk. De thuishaven van British Airways is London Heathrow, de drukst bezochte internationale luchthaven ter wereld. British Airways vervoert jaarlijks zo'n 36 miljoen reizigers met haar vloot van 270 vliegtuigen naar meer dan 199 bestemmingen wereldwijd.

British Airways investeert in nieuwe toestellen, intelligentere cabines, elegante loungeruimtes en nieuwe technologieën om het leven comfortabeler te maken zowel in de lucht als op de grond.

Voor meer informatie over British Airways, kunt u terecht op ba.com of op Twitter @british_airways

Voor meer informatie, gelieve contact op te nemen met:
Indra Alex - Grayling Belgium
GSM: + 32 475 76 84 33
E-mail: indra.alex@grayling.com