

## 11 μυστικά για να κοιμάστε καλύτερα κατά τη



Υπάρχει

τρόπος να κοιμηθεί κανείς με άνεση κατά τη διάρκεια της πτήσης; Με αφορμή μια ερώτηση που έθεσε χρήστης του διαδικτύου στη πλατφόρμα Quora ρωτώντας ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να κοιμηθεί κανείς μέσα στο αεροπλάνο, ο Richard Guy, συχνός επιβάτης της οικονομικής θέσης εκθέτει τους τρόπους που έχει ανακαλύψει ότι προσφέρουν άνεση ύπνου στους αιθέρες.

-Αν ο ύπνος είναι προτεραιότητα, κλείστε θέση στο παράθυρο. Έτσι, δεν θα σας εμποδίζουν οι άλλοι επιβάτες τεντώνοντας τα πόδια τους ή πηγαίνοντας στην τουαλέτα.

-Έχετε μαζί σας ένα μαξιλάρι στο οποίο θα κάθεστε, ανεβάζοντας έτσι τη βάση της σπονδυλικής σας στήλης επάνω από τη θέση. Είναι το αντίθετο της οσφυϊκής υποστήριξης, όμως το ντιζάιν των καθισμάτων του αεροσκάφους προκαλεί πόνο στον κόκκυγα.

-αγοράστε ένα μαξιλάρι για το λαιμό. Τα επίπεδα είναι τα πιο αναπαυτικά.

-αποκτήστε ακουστικά αυτιών που δεν προκαλούν θόρυβο. Μπορείτε να τα

χρησιμοποιήσετε ακόμη και χωρίς να ακούτε μουσική. Αν δε μπορείτε να κοιμηθείτε, βελτιώνουν επίσης την παρακολούθηση ταινιών. Αλλιώς, φορέστε ωτοασπίδες.

-βγάλτε τα παπούτσια σας

-τυλιχτείτε με μια κουβέρτα, όμως έχετε τη ζώνη ασφαλείας έξω από την κουβέρτα, με το κούμπωνα να φαίνεται. Έτσι, το πλήρωμα δεν θα ενοχλήσει.

-περιμένετε μέχρι μετά την ολοκλήρωση της απογείωσης. Λόγω της πτώσης της πίεσης, οι περισσότεροι επιβάτες κοιμούνται κατά τη διάρκεια της απογείωσης, όμως είναι πολύ πιθανό να ξυπνήσετε σύντομα για ποτά ή από επιβάτες που μετακινούνται και είναι δύσκολο να ξανακοιμηθώ. Γι αυτό πριν κοιμηθώ περιμένω τα ποτά.

-Πηγαίνετε στην τουαλέτα πριν κοιμηθείτε για να μην χρειάζεται να ξυπνήσετε.

-Είμαι κοντός και επομένως μπορώ να παίρνω μερικές στάσεις στον ύπνο. Διπλώνω το τραπέζι σαν να πρόκειται να φάω, βάζω το μαξιλάρι λαιμού στο τραπεζάκι με το μισό να ακουμπά στο πρόσωπό μου και το άλλο μισό να με προσατεύει από το μπροστινό κάθισμα, σταυρώνω τα χέρια μου και τα ακουμπάω στα πόδια μου κάτω από το τραπεζάκι.

-Άλλες 2 στάσεις, που όμως μπορεί να μην αρέσουν στο πλήρωμα, είναι: γεμίστε το χώρο μεταξύ της θέσης σας και της μπροστινής με τσάντες με μαλακά υλικά στο επάνω μέρος. Σπρώξτε τη θέση σας όσο το δυνατό περισσότερο πίσω με το βάρος σας ενώ κάθεστε στο μπροστινό μέρος του καθίσματος, και τοποθετήστε σταυρωμένα τα πόδια σας επάνω στα πράγματα. Βάλτε μια μαλακή υποστήριξη στο πίσω μέρος της θέσης και ένα μαξιλάρι λαιμού γύρω από το λαιμό σας και ξαπλώστε πίσω.

-Ή, αν πρόκειται για μεγάλη πτήση, όπου το πλήρωμα ξεκουράζεται κάποιες ώρες αφού σβήσουν τα φώτα, πηγαίνετε στο πίσω τμήμα του αεροσκάφους και ελέγξτε αν υπάρχει κενό μεταξύ της τελευταίας γραμμής θέσεων και του χωρίσματος. Κοιμηθείτε στο κενό, στο πάτωμα, αν υπάρχει.

**Πηγή:**[tornosnews.gr](http://tornosnews.gr)