

VIAJAR EN AVIÓN

NORMATIVA DE SEGURIDAD EUROPEA PARA EL EQUIPAJE DE MANO.

Para informarse se puede llamar al 902404704 o en la página Web www.aena.es

Derechos de los pasajeros: http://europa.eu/youreurope/citizens/travel/index_es.htm

INFORMACIÓN DE INTERÉS

JET LAG

Es el pequeño desbalance que se suele producir entre el reloj interno de nuestro organismo y el nuevo horario que existe en el país de destino (cuando hay grandes diferencias horarias).

- Conviene estar relajado y descansar bien la noche anterior al viaje. Es bueno acostarse al llegar al destino.
- Viajar con ropa que no esté ajustada, cómoda.
- Hidratar la piel.
- No comer cosas pesadas el día del vuelo ni la noche anterior. Beber bastante agua.
- En el destino es bueno comenzar con comida rica en proteínas como leche, huevo, queso o carne y pescado y cenar algo de pasta o arroz.

MAL DE ALTURA

Si vas a ir a alguna ciudad que esté en altitud

(Cuzco, Bogotá, Quito, Ciudad de México...) ten cuidado con el llamado "mal de altura". No tomes alcohol ni comas demasiado. Así es buena una dieta a base de frutas, el té y beber agua en abundancia. Si aun así ves que al llegar sientes como que la cabeza te martillea, tómatelo con calma, descansa y no hagas demasiada actividad ese día.

SÍNDROME CLASE TURISTA

Se conoce así cuando se producen coágulos de sangre en las piernas a consecuencia principalmente de la inmovilidad de las mismas durante un periodo largo de tiempo.

- Dar paseos cada hora o cada dos horas y realizar pequeños ejercicios en alguna zona más amplia del avión. Contraer los músculos de las piernas cada cierto tiempo.
- Beber agua. Evitar tomar alcohol y bebidas con cafeína
- No cruzar las piernas y dejar espacio para poder estirar un poco los pies
- Ropa cómoda, aflojarse el cinturón, los cordones de los zapatos y utilizar medias o calcetines elásticos no apretados.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Si sufres de mareos es bueno que pidas sentarte en pasillo y no en ventanilla y a ser posible a la altura de las alas (sección media de la cabina).
- Para la presión del oído es bueno beber líquido, masticar chicle y sonarse la nariz.
- Evitar tomar café y alcohol desde un día antes del viaje.

A TENER EN CUENTA

- Precaución con las maletas, no despistarse y tener siempre a mano los bolsos de manos.
- Si has tenido problemas de overbooking (sobreventa de billetes) saber que tienes derecho a unas indemnizaciones aparte de las medidas que tome la compañía (ofrecerte un transporte alternativo o devolverte el precio del billete aparte de facilitarte comida y alojamiento, si se prolonga por la noche...). En los vuelos chárter no cuentan con estos derechos compensatorios.
- También hay compensaciones debido al retraso de los vuelos. Infórmate bien (comidas, llamadas telefónicas, alojamiento etc.). Aparte tener en cuenta lo que cubre vuestro seguro.
- El peso máximo de la maleta suele rondar 20 kg (varia con cada compañía)

ALGUNAS DIRECCIONES DE INTERÉS:

Aeropuerto de Barajas: 913211000 / 902404704 Aeropuertos Españoles: www.aena.es

Aerolíneas del mundo: [www.kls2.com/airlines\(en inglés\)](http://www.kls2.com/airlines(en%20ingl%C3%A9s))

Aeropuertos del mundo: www.aeropuertosedelmundo.com.ar

Agencia Estatal de Seguridad Aérea : www.seguridadaerea.es

Buscadores de vuelos baratos: www.skyscanner.es // www.vuelosbaratos.es // www.vuelo24.es

www.ofertasvuelos.com // www.edreams.es/vuelos/ // www.mirayvuela.com

www.atrapalo.com/vuelos/ // <http://es.Skypicker.com> // www.trabber.com

www.chollovuelos.com // www.kayak.es/flights // www.es.lastminute.com/vuelos/

Lista de compañías aéreas prohibidas en la U.E: http://ec.europa.eu/transport/air-ban/list_es.htm

Derechos de los pasajeros: <http://ec.europa.eu/transport/passenger-rights/es/index.html>

Teléfonos compañías aéreas: www.euroresidentes.com/viajes/vuelos/telefonos_companias_aereas.htm

Nombre	Teléfono	Web	Nombre	Teléfono	Web
Iberia	902400500	www.iberia.com	Air Europa	902401501	www.aireuropa.com
Vueling	902104269	www.vueling.com	Air France	902207090	www.airfrance.es
Alitalia	902100323	www.alitalia.es	British Airways	901111333	www.britishairways.com
KLM	902222747	www.klm.com	Easy Jet	902299992	www.easyjet.com/es