



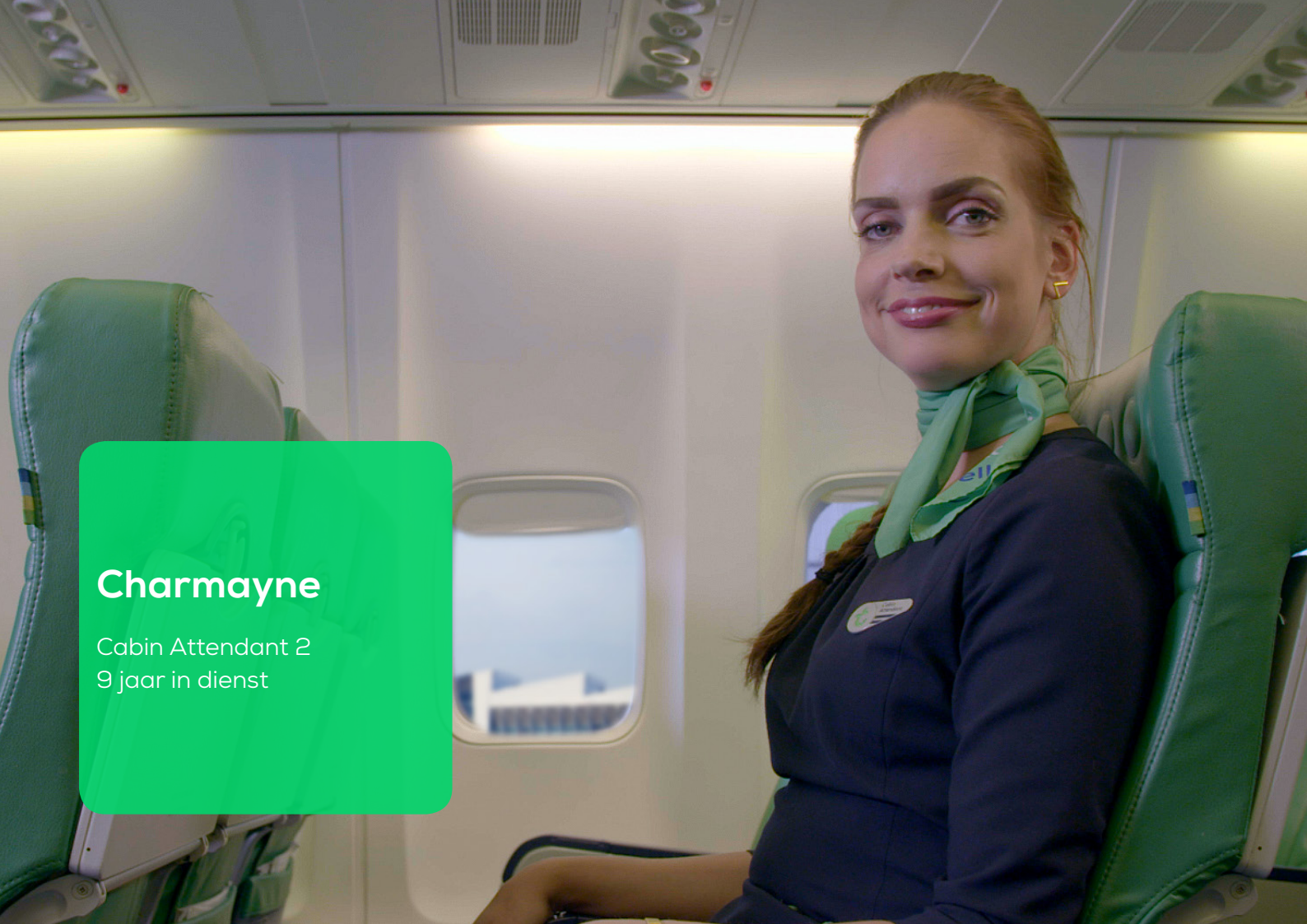
Wat leuk dat je gaat vliegen met Transavia!

Misschien dat je van te voren wat zenuwachtig bent voor de vlucht of dat je zelfs vliegangst hebt.

Je bent zeker niet de enige. We maken dagelijks passagiers mee die zenuwachtig zijn voor het vliegen en dat is heel normaal.

Om jouw vlucht wat aangenamer te maken willen we je graag wat meer vertellen over waar angst vandaan komt en wat je kunt doen om dit gevoel te verminderen.





Charmayne

Cabin Attendant 2
9 jaar in dienst

Wat is angst?

Laten we beginnen met wat angst precies is.

"Angst is een reactie op een emotionele of psychologische dreiging en behoedt ons voor gevaar."

Angst kan je gedachten vullen met twijfels en spanning voor het onbekende en komt vaak tot uiting terwijl er zich helemaal geen gevaarlijke situatie voordoet, zoals bijvoorbeeld voorafgaand aan of tijdens het vliegen.

Ik heb een paar handige tips die je helpen om beter om te gaan met deze zenuwen.

1

Realistisch?

Stel jezelf eerst de volgende vraag: is het realistisch waar je bang voor bent? Of ben je eigenlijk helemaal niet in gevaar en is het alleen een rotgevoel?

2

Denk positief

Dat rotgevoel komt tot stand door je eigen negatieve gedachten. Probeer aan positieve dingen te denken en je negatieve gedachten te relativeren.

3

Accepteer

Accepteer dat bang zijn normaal is en dat iedereen wel eens bang is.



Paul-Jan

Gezagvoerder
37 jaar in dienst

"Wij merken dat vliegen door veel mensen eng gevonden wordt terwijl vliegen volgens de statistieken extreem veilig is"



Mediaberichtgeving

Een groot deel van deze angst komt voort uit negatieve mediaberichtgeving waardoor het lijkt alsof het aantal ongelukken toeneemt. Terwijl dit zeker niet het geval is. Het aantal ongelukken is de afgelopen jaren juist flink gedaald.



Relativeren

Ook zijn het vaak ervaringen die jij in bange toestand hebt ervaren als gevaar of verhalen die je van iemand hebt gehoord. Dit roept angst op en kan het vermogen om rationeel te denken belemmeren.

De kans is echter klein dat je ooit een gevaarlijke situatie gaat meemaken tijdens een vlucht.

Probeer dus te onthouden dat dit angstige gevoel je vermogen om te relateren overschrijdt en dat er waarschijnlijk dus niets aan de hand is.

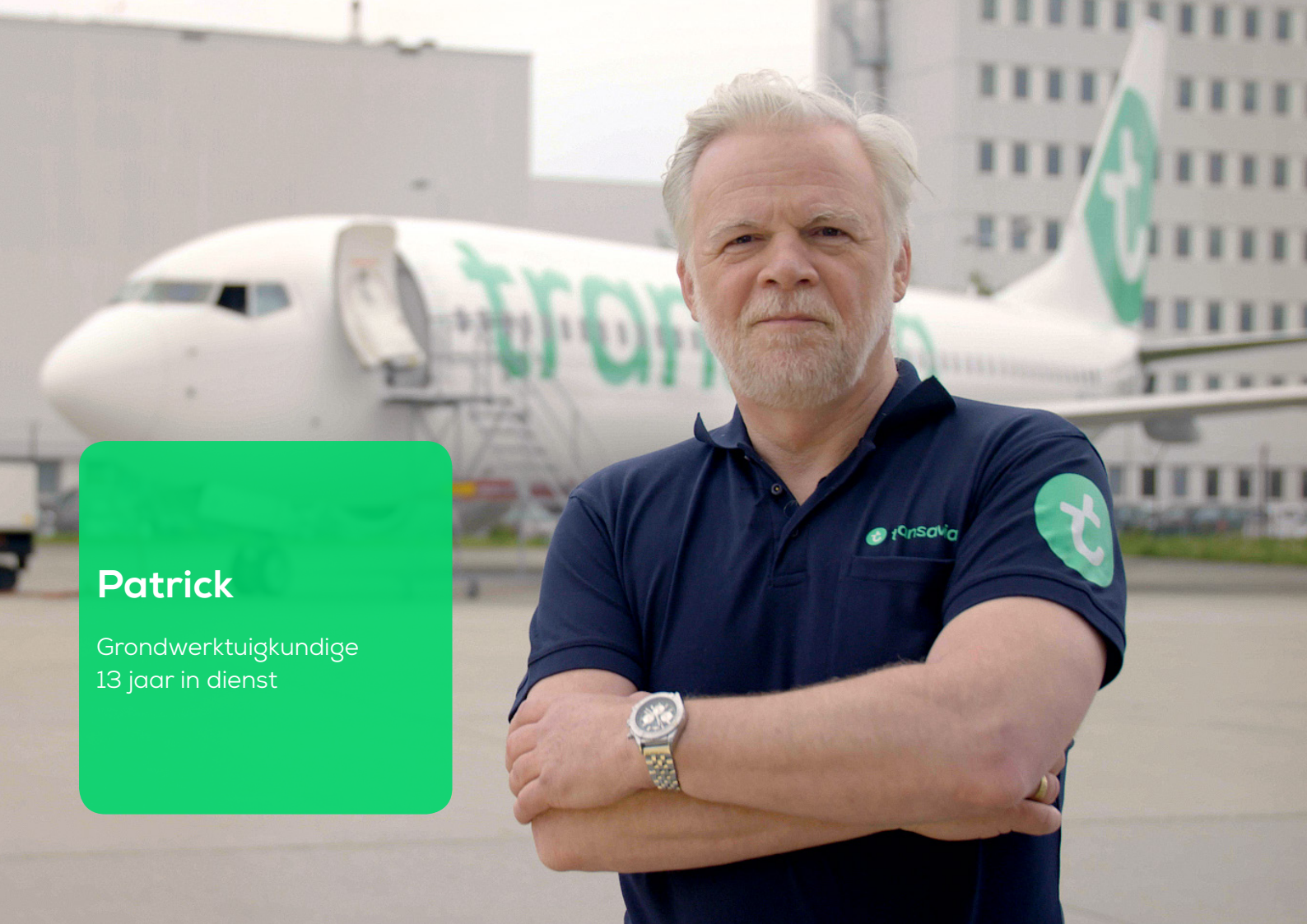


Turbulentie

Het kan ook zo zijn dat je zenuwachtig bent over de mogelijke turbulentie tijdens een vlucht. Turbulentie is de beweging die een vliegtuig maakt op de bewegende golven van lucht.

Het is even ongemakkelijk, maar niet gevaarlijk. Vliegtuigen zijn er namelijk op gebouwd om hevige turbulentie te weerstaan. De vleugels van een vliegtuig zijn zelfs buigzaam tot wel 11 meter.

Er is dan ook nog nooit een vliegtuigongeluk veroorzaakt door turbulentie.



Patrick

Grondwerktuigkundige
13 jaar in dienst



Geluiden

Alles wat een vliegtuig doet is te horen in de cabine: de motoren, de wielen die inklappen, de vleugels, het remmen, de landing.

Maak je ook vooral niet ongerust om de belletjes die je regelmatig hoort. Dat is bijvoorbeeld een stewardess die achterin het vliegtuig staat en vraagt of er nog sinaasappelsap in de trolley zit, of de piloot die een vraag heeft over het eten.



Inspectie en onderhoud

Bovendien checkt de technische dienst en de piloot alles voor en na elke vlucht. Er wordt gekeken of het vliegtuig mogelijk beschadigd is, er vloeistof gelekt heeft, of de banden nog goed zijn, enzovoorts.

Elke **720** vlieguren komt een vliegtuig naar binnen voor een uitgebreide inspectie en onderhoud. Dat is gemiddeld om de **7 a 8** weken.

Ook is er voor elk systeem een backup. Veiligheid is altijd belangrijker dan op tijd vertrekken en er zal nooit een risico worden genomen. Het is de nummer één prioriteit van Transavia en dat vertaalt zich terug in de opleiding en training van zowel cabine en cockpit personeel. Zij worden veelvuldig getraind en getest om op elke mogelijke situatie op de juiste manier te reageren.



Oefening

Om toch eventuele spanning tijdens de vlucht weg te nemen hebben we nog een aantal handige ademhalingsoefeningen die je hierbij kunnen helpen

1

Ontspan

Neem ontspannen plaats in je stoel

2

Armen

Laat je armen rusten op de leuning van de stoel of op je benen

3

Voeten

Zet je voeten plat op de vloer

4

Ogen

Sluit je ogen en haal vervolgens diep adem. Hou dit 5 seconden vast

5

Spieren

Span je spieren

6

Adem

Adem dan rustig uit en voel wat het voor je spieren doet. Herhaal deze oefening totdat je je meer ontspannen voelt.

We hopen dat we jou door deze handleiding wat gerust hebben gesteld en dat je meer ontspannen je vlucht ingaat. Als je tijdens je vlucht toch nog een vraag hebt, aarzel dan vooral niet en spreek iemand van het personeel aan. Wij staan altijd klaar om je te helpen en wensen je een fijne reis!