

Lentoemännän vinkeillä vähemmän lomastressiä

Pienten vinkkien avulla voi merkittävästi vähentää lomastressiä. Näin sanoo British Airwaysin kaukolentojen henkilökuntaan jo 11 vuotta kuulunut suomalainen Jaana Vaari. Hänen työmatkansa ovat pisimmillään jopa yhdeksän päivän mittaisia Lontoo – Bangkok – Sydney -reitillä.

- Olen tullut tutuksi matkalaukkuni, lentolaukkuni ja aika usean lentokentän kanssa. Totta puhuakseni kaikki edellä mainitut yhdessä ja erikseen voivat lisätä stressiä niin, että korvat savuavat, **Jaana Vaari** nauraa.

Huomiota kannattaa kiinnittää erityisesti pakkaamiseen, mutta myös joidenkin niksin muistaminen matkalle pukeutuessa helpottaa lähtötohinää.

Pakkaaminen on taitolaji

Matkan onnistumisen kannalta on tärkeää, että matkalaukku on oikein pakattu. Tällöin matkailija välttyy turhilta ylipainomaksuilta lentokentillä ja saa kaiken tarpeellisen mukaansa.

- Matkalaukun paino kannattaa tähdätä 2-5 kiloa alle lentoyhtiön painorajoituksen, jotta heräteostokset ja tuliaiset mahtuvat paluumatkalle mukaan. British Airwaysilla esimerkiksi tämä painoraja on 23 kiloa, useimmilla muilla yhtiöillä vähemmän.

- Vaatteiden määrän mitoittamiseen auttaa, kun miettii kuinka paljon pyykkiä kotona tulee viikon aikana ja ottaa siitä määrästä mukaan vain puolet, Jaana sanoo.

Rantalomalle tarvitsee kahdet tai kolmet bikinit, jotta voi välillä vaihtaa märät tai aurinkorasvaiset pois. Kastuneiden hidas kuivuminen kosteassa ilmastossa on usein suomalaiselle yllätys. Rantapyyhkeiden kuljettaminen ei sen sijaan kannata. Ne kun ovat suuria ja tilaa vieviä. Jos hotellin pyyhettä ei voi lainata, niin sitten sellaisen voi ostaa perillä.

- Niin sanottuja ulosmenovaatteita me naiset varsinkin raahaamme ympäri maailmaa aivan liian paljon! Jaanan mukaan laukkuun riittää vain yksi ilta-asu, joka sopii muutaman erilaisen topin kanssa. Ilmettä muuttavat huivit, vyöt ja kevyet korut. Myös yhdet tyylikkäämmät kengät riittävät.

Samaten hiustenkuivaajat ja kihartimet on helpompi jättää kotiin tai sopia porukalla kuka tuo mitäkin. Kampaamoita on ympäri maailmaa ja hotelleista yleensä löytyy ainakin hiustenkuivain.

Hiuslakat ja hammastahnat ruumaan

Matkalle mukaan on hyvä pakata pieni määrä pesupulveria ja pestä vaatteita matkan aikana. Shampoon ja hoitoaineen voi kotona valuttaa pikkupulloihin, tai ottaa mukaan pelkkiä keveitä näytepusseja. Aurinkorasva on painava täytenä pullona sekin.

- Pikkupullot voi laittaa vaikka kenkiin, jossa ne vievät vähemmän tilaa, vinkkaa Jaana.

Viikkaamisen sijaan hän suosii vaatteiden rullaamista laukkuun. Tilaa menee vähemmän, eivätkä ne rypisty niin helposti.

- Kaikki nesteet ja geelit on hyvä laittaa ruumaan menevään laukkuun, samoin kuin aerosolit. Tällä lailla nopeutat turvatarkastusta ja välttyt siltä, että mitään takavarikoidaan.

Jaanan mukaan käsimatkatavaroiksi ei tarvitse välttämättä muuta kuin passin, lompakon ja matkaliput. Sekä mahdolliset reseptilääkkeet. Hän muistuttaa, että mitä vähemmän on käsimatkatavaraa, sitä enemmän on jalkatilaa! Kirja ja sudoku- tai ristikkolehti voi toki pidemmällä lennoilla olla tarpeen.

Lennoille pukeudutaan mukavasti

Matkalle lähtiessä kannattaa pukeutua fiksuihin, mutta ennen kaikkea rentoihin ja kiristämättömiin vaatteisiin – varsinkin jos lentomatka on pitkä. Jalkaan kannattaa laittaa mahdollisimman yksinkertaiset ja mukavat kengät mieluummin kuin korkokengät, koska jalat turpoavat lennolla aina jonkin verran.

- Ajattele minne olet menossa, mihin aikaan pääset perille ja valitse vaatetus sen mukaan, Jaana Vaari neuvoo lomailijoita.

Lentokoneissa on usein hiukan viileää, joten iso huivi toimii naisilla kätevänä lämmikkeenä matkan aikana ja mukavana asusteena perillä.

Ei liian aikaisin kentälle

- Lentokentälle saapuminen on sitten oma tarinansa. Kannattaa tulla lentoyhtiön tai matkanjärjestäjän ohjeiden mukaisesti, mutta ei kuitenkaan liian aikaisin. Eikä liian myöhään. Tämä on haasteellinen juttu, Jaana myöntää.

Vanhat laukkutarrat täytyy muistaa poistaa, jotta tavarat tulevat varmasti oikeaan kohteeseen. Kun lähtöselvitys on tehty, kannattaa siirtyä turvatarkastuksen läpi porttialueelle odottamaan lennon lähtöä. Turhalta jonotukselta kentällä voi välttyä, kun käyttää etukäteen verkossa tehtävää lähtöselvitystä.

Jaana Vaarin mielestä kahvin ja viinin juominen on parempi unohtaa koneessa, sillä ne kuivattavat elimistöä korkealla normaalia enemmän – eivätkä edes maistu samalta kuin maan pinnalla. Sen sijaan Vaari suosittelee juomaksi mehuja ja vettä. Tupakoivien on hyvä muistaa esimerkiksi nikotiinilaastari, sillä tupakointi on lennoilla ehdottomasti kielletty.

British Airwaysin matkatavarasäännöt

- käsimatkatavaralaukku 56x45x25cm, ei painorajoitusta
- lisäksi voi ottaa käsilaukun tai tietokonesalkun
- ruumaan menevän laukun enimmäispaino 23 kg (useimmilla muilla yhtiöllä 20kg)
- lisäksi useat urheiluvarusteet kuten golfbag ilmainen

Kuvateksti: Jaana Vaari on yksi reilusta paristakymmenestä suomalaisesta British Airwaysin matkustamohenkilökunnan jäsenestä. Hän rakastaa työtään: –Parasta siinä ovat ihmiset, niin kollegat kuin matkustajatkin. Kulttuurien sekamelska on mahtavaa, mutta suomalaisia matkustajiaakin tulee maailmalla yllättävän paljon vastaan!



Lisätietoja British Airwaysin kohteista: [www.ba.com /holidays-destination-guides](http://www.ba.com/holidays-destination-guides)
www.ba.com

Lähettiläjä ja kuvapyynnöt

Aino Ruikka, viestintätoimisto AC-Sanafor, p. 040 706 8021, aino.ruikka@acsanafor.fi

British Airways kuuluu maailman johtaviin lentoyhtiöihin. Käynnissä on parhaillaan 90-vuotisjuhlavuosi. Yhtiön reittiverkosto kattaa 154 kohdetta 75 maassa. Kilpailuvaltteja ovat muun muassa korkeatasoinen palvelu, laaja reittiverkosto sekä matkustusmukavuus, jonka kehittämisessä yhtiö on pioneeri alallaan. British Airwaysin uusi terminaali 5 otettiin Heathrow'n kentällä käyttöön maaliskuussa 2008. Sen pikkuveljeksi uudistettuun terminaali 3:een siirtyvät tai ovat jo siirtyneet kaikki Oneworld-allianssin kumppanit ja niiden kanssa yhdessä lennettävät reitit. Tähän joukkoon kuuluvat myös kaksi British Airwaysin päivittäistä vuoroa Helsinkiin. Oneworldin reittiverkostossa on noin 675 kohdetta. Muita jäseniä ovat muun muassa Finnair, American Airlines ja Qantas.