

[Home](#) » [Подорожі](#) » Стюардеса застерегла від популярної пози для сну в літаку: чим це може закінчитися

Стюардеса застерегла від популярної пози для сну в літаку: чим це може закінчитися

КОВАЛЬЧУК СВІТЛАНА — 05 Червня 2026, 05:35 2 Mins Read — ПОДОРОЖІ



Літак / © pixabay.com

Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Пасажири часто намагаються поспати під час тривалих перельотів, обираючи не завжди безпечні пози. Колишня бортпровідниця пояснила, які звички можуть створити проблеми як для самої людини, так і для оточення.

Про це пише [Mirror](#).

Колишня бортпровідниця Барбара Бачільєрі, яка пропрацювала в авіації 14 років, розповіла про найпоширеніші помилки пасажирів під час сну на борту літака.

За її словами, однією з найгірших ідей є сон на підлозі салону. Вона нагадала, що килимове покриття в літаках не відрізняється чистотою, а під час польоту пасажир повинен залишатися пристебнутим ременем безпеки.

Не рекомендує експертка і спати, звисивши голову в прохід між рядами. У такій позі людину можуть випадково зачепити члени екіпажу або візки для обслуговування пасажирів.

Ще однією поширеною помилкою Барбара назвала сон на відкидному столику або на підлоктниках. На її думку, це насамперед питання гігієни, адже цими поверхнями щодня користуються велика кількість людей.

Окремо колишня стюардеса наголосила на правилах ввічливості під час польоту. Перед тим як відкинути спинку крісла, варто переконатися, що пасажир позаду не їсть і не п'є.

Оскільки столик закріплений до спинки сидіння, різке відхилення крісла може призвести до перекидання напоїв або зіпсувати прийом їжі.

Також Бачільєрі закликала не залишати використані серветки в кишенях крісел. За її словами, ці місця складно ретельно очищати, тому сміття краще одразу викидати у спеціальні контейнери.

Для перевезення рідин експертка рекомендує використовувати герметичні силіконові пакети. Це допоможе уникнути протікання косметики чи інших засобів у ручній поклажі.

Ще одна порада стосується сімей із дітьми. Колишня бортпровідниця не радить використовувати відкидні столики для заміни підгузків через санітарні міркування.

Пасажирам далеких рейсів вона також рекомендує брати із собою перекуси. Через турбулентність екіпаж може тимчасово призупинити роздачу їжі, тому невеликий запас снеків не буде зайвим.

Крім того, фахівчиня радить заздалегідь завантажувати фільми або серіали на власний пристрій, якщо бортова система розваг раптом виявиться недоступною.

У своїх відео Барбара також розповідала про правила для членів екіпажу. За її словами, бортпровідникам під час роботи заборонено демонструвати публічні прояви почуттів, вживати алкоголь, курити, користуватися вейпами, жувати гумку або пити каву біля виходу на посадку.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News

ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

06:41 НБУ випустив нові 10 гривень: кому присвятили пам'ятні монети цього разу

06:20 Ford відкликає понад 400 тисяч позашляховиків: через що водії можуть постраждати в ДТП

06:04 Чоловіків 50+ продовжать мобілізувати: кого можуть відправити на службу у червні

05:43 Вчені назвали ідеальну норму силових тренувань: ризик ранньої смерті падає на 19%

05:35 Стюардеса застерегла від популярної пози для сну в літаку: чим це може закінчитися

05:06 Вчені з'ясували, чому жінки частіше травмуються в ДТП: проблема виявилася в самих краш-тестах

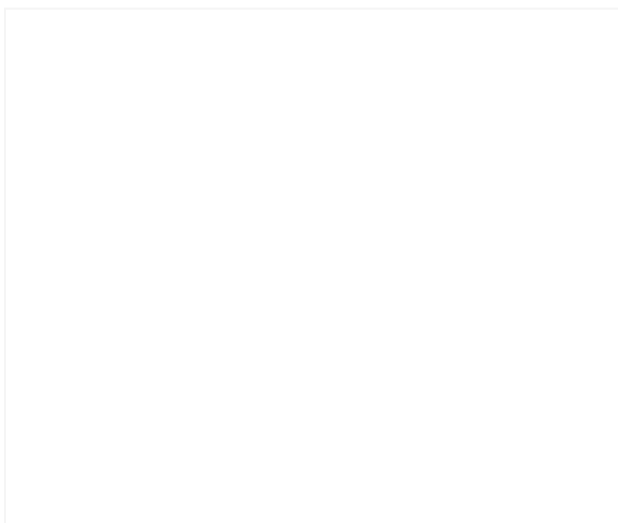
04:53 Українцям пояснили, як оскаржити зайві суми у платіжках: куди звертатися

04:06 ПриватБанк, Ощадбанк і Мобобанк урізали ліміти на готівку: що змінилося для клієнтів

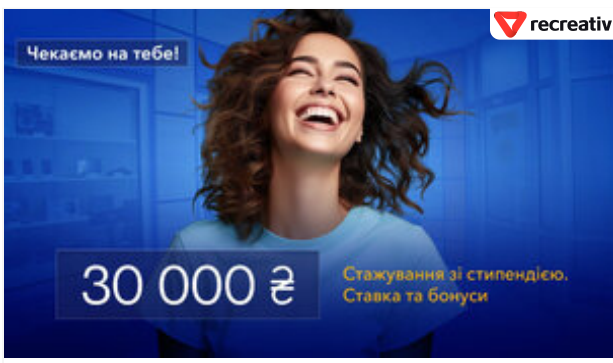
03:39 Бекхем показав нових мешканців ферми: кого ексфутболіст оселив у своєму господарстві

03:19 У ТЦК назвали місця, де найчастіше вручають повістки: перелік із шести локацій

LOAD MORE

[бортпровідниця](#) [літак](#) [подорожі](#)

Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це



Мрійте, прагніть, досягайте! Відкриті вакансії з конкурентною зп

КАТЕГОРІЇ НОВИН

[Всі новини](#)[Україна](#)[Політика](#)[Економіка](#)[Світ](#)[Стиль життя](#)[Авто](#)[Технології](#)[Суспільство](#)[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)[Автори](#)[Редакційна політика і стандарти](#)[Політика використання ШІ](#)[Політика конфіденційності](#)[Правила коментування](#)[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.uacorrections@expert.in.uareklama@expert.in.ua