

Úvod	7
O autorech	8

ČÁST PRVNÍ

Dopravní létání

BAZAR NEJČASTĚJŠÍCH OTÁZEK A ODPOVĚDÍ

Jak to, že letadlo letí?	19
Co to vlastně znamená, že „letí“?	19
Čím to, že je létání o tolik bezpečnější než ostatní druhy dopravy?	20
Jak se pozná „renomovaná“ společnost?	20
Jak je to s tzv. nízkorozpočtovými (low cost) aeroliniemi z hlediska bezpečnosti?	21
Jak probíhá výcvik pilotů?	
Jaké předpoklady musí splňovat a jak probíhá jejich výběr?	22
Jak probíhá výběr a výcvik palubních průvodčích?	24
Jak jsou vybíráni členové palubního personálu?	24
Jak probíhá výcvik palubních průvodčích?	26
Jaká je osnova počátečního výcviku? Co vše musí účastníci zvládnout?	26
Jak probíhá příprava pilotů a letušek před letem?	
Co vše musí před odletem udělat?	31
Jak probíhá předletová příprava letové posádky?	31
Jak probíhá předletová příprava pilotů?	31
Jak probíhá předletová příprava letušek a stewardů?	33
Co se děje před odletem na palubě letadla?	34
Jak probíhá údržba letadel? Může se při letu něco porouchat?	38
Může mít letadlo nějakou závadu?	39

Může za letu dojít k poruše? Co když nám vysadí motor?	42
Co se stane, když motor vysadí?	42
A co když vysadí při vzletu oba motory?	44
A co se stane, když oba motory vysadí za letu?	44
Máme dostatečné množství paliva k provedení letu?	45
Může se letadlo s něčím srazit?	
Mají letadla systém, který varuje před srážkou?	46
Může letadlo narazit do země, třeba do vysoké hory?	47
Co když se poruší přetlak v kabině?	
Udusíme se? Nebo zmrzneme?	48
Co by se stalo, kdyby některý z těchto systémů přestal fungovat?	49
Ale co když dojde k porušení pláště letounu?	
Zabezpečí nám systém přetlakování potřebný tlak v letounu	
a systém klimatizace potřebnou teplotu?	50
Neudusíme se? Nezmrzne?	51
Co je to vlastně turbulence?	
Může nám kvůli ní třeba upadnout křídlo?	53
Co se nám tedy stane, vletí-li letoun do oblasti s turbulencí?	53
Vydrží tedy letoun „turbulenci“?	54
Jsou všechny turbulence stejné? Jak je můžeme klasifikovat	
a jaká je v tomto případě činnost posádky a cestujících?	54
Jak cestující pozná, že letadlo vletí do turbulence?	55
Jak se lze turbulenci vyhnout?	55
Může turbulence letadlu ublížit?	58
Jaký vliv na létání má počasí?	59
Může letadlo zasáhnout blesk?	59
Lze přistát i mlze? Jak najdou piloti přistávací dráhu?	59
Takže mlha pilotům nevadí?	60
Najdou piloti přistávací dráhu?	61

Lze tedy přistát i v husté mlze?	61
Co se stane, když pilot kvůli mlze nemůže přistát?	61
Vítr. Vysoké (nebo naopak velmi nízké) teploty. Děšť. Sníh. Náledí. Jak se s tím piloti vyrovnají?	62
Mají piloti dostatečné informace o počasí na letištích?	63
Jsou letadla chráněna proti únosu?	64
Jak je zajišťována bezpečnost letecké dopravy?	64
Jak jsou letadla vybavena proti únosu?	65
Jaké neobvyklé manévry a situace můžeme při letu zažít?	
Jsou na místě obavy?	67
Co je tzv. přerušený vzlet? (angl. Rejected Take-off)	67
Co to znamená, když letadlo vyčkává (angl. Holding)	69
Piloti přerušili přiblížení na přistání (angl. Rejected Landing – Go around) Proč?	70
Jaké zvuky se při letu ozývají? Je důvod se jich obávat?	71
Proč mají letadla zpoždění?	73
Jaké jsou důvody vzniku zpoždění?	73

ČÁST DRUHÁ

PRAKTICKÝ RÁDCE, JAK BOJOVAT PROTI STRACHU Z LÉTÁNÍ

Máte obavy z létání? Máte přímo strach letět?	79
Proč se lidé bojí létat?	79
O strachu a úzkosti	82
Jaké jsou projevy úzkostných stavů?	83
Jaká je příčina strachu z létání?	84

Jaké jsou možnosti, jak panický strach odstranit	85
O panickém záchvatu	85
Proč stoupá počet vystrašených cestujících?	86
Co vás čeká před odletem? S kterými problémy musíte počítat ?	88
Jak probíhá bezpečnostní kontrola?	89
Jak je omezeno množství tekutin, které si smí vzít cestující na palubu letadla?	90
Co se rozumí tekutinami?	90
Jak je to s nákupem tekutin na letišti?	91
Které tekutiny tedy lze ponechat v příručním zavazadle?	92
Proč musím při nástupu do letadla předkládat palubní vstupenku?	92
Které techniky mohou pomoci proti strachu z létání?	93
Zdravý životní styl	93
Pozitivní myšlení	93
Zastavte iracionální myšlení!	93
Odolejte čtení katastrofických zpráv	94
Myslete na to, proč letíte!	94
Nekochejte se svým strachem!	95
Vytvořte si svůj vlastní letový plán!	95
Relaxujte den předem	95
Vyhněte se pití kávy a alkoholu	96
Na potíže se spaním se připravte	96
Pomozte svým reakcím!	97
Kontrolujte své dýchání	98
Provádějte progresivní svalovou relaxaci	99
Další cviky pro svalovou relaxaci	100
Relaxační masáže	100
Jaké jsou klady a zápory používání anxiolytik?	102
Jaké jsou klady a zápory používání homeopatik?	102
Alternativní přístupy	102

Můj letový plán	104
Z otázek účastníků kurzu Létání bez strachu	106
Přihlaste se na kurz Létání bez strachu!	110

ČÁST TŘETÍ

Cestování a zdraví

LETECKÁ DOPRAVA Z POHLEDU LÉKAŘE

Jaké jsou vlivy leteckého cestování na lidské zdraví?	117
Jakým vlivům je člověk za letu vystaven?	117
Které osoby by se ze zdravotních důvodů měly letecké přepravy vyvarovat?	118
Která onemocnění jsou nepříznivě ovlivněna mírnou hypoxií v kabině během letu?	119
Jaká je indikace onemocnění či lékařských zákroků ve vztahu k létání?	120
Jak je sledován zdravotní stav leteckého personálu?	124
 Poděkování	 127
Doslov	128
Seznam literatury	130
Kde je možné dále hledat pomoc?	131
Slovníčky použitých výrazů	133
Zajímavé internetové odkazy	136