



Bojíte se létat?

Aerofobii můžete překonat

Pohled na letící letadlo nikdy neomrzí, vzbuzuje touhu cestovat do vzdálených zemí, k moři a za dobrodružstvím. Některým lidem se však v tu chvíli sevře hrdlo, rozbuší srdce a udělá se jim špatně. Jejich aerofobie zase dala o sobě vědět, při cestování letadlem zažívají muka, nebo už rezignovali a letiště obcházejí obloukem.

Všechny tyto úzkostné stavy důvěrně znají lektoři kurzu s názvem Létání bez strachu. Jejich dlouholeté zkušenosti z práce dopravních pilotů a palubních průvodčích vzbuzují v účastnících kurzů důvěru, kterou jim dosud nikdo nemohl poskytnout. „Mluvím o svém problému neustále dokola s rodinou, radila jsem se se svým praktickým lékařem a vyptávám se svých známých, kteří velmi často létají. Chci, aby mi řekli, co mám udělat, abych se nebála do letadla. Ale nikdo z nich vlastně nechápe, co mi tak může vadit a proč se prostě neovládnu. Už jsem zoufalá, protože nejde stále plánovat veškeré cesty do zahraničí autem. Proto jsem si zaplatila účast v tomto kurzu a přišla sem do Czech Aviation Training Centra,“ říká milá drobná brunetka, které se při jejím vyprávění zalesknou slzy v očích.

Pozdravy od létajících

Když chcete své peníze investovat do určité služby, zjišťujete si předem informace, pátráte po referencích. Nebylo nic lehčího než otevřít si webové stránky www.letanibezstrachu.cz a přečíst si alespoň zlomek reakcí účastníků kurzů. Vyznávají se v nich z úlevy, kterou pocítili při ztrátě obav

z létání, upřímně děkují celému profesionálnímu týmu. Někteří dokonce zasílají pozdravy z destinací, kam se po absolvování kurzu vypravili letecky, o čemž svědčí i připojení k podpisu „Váš létající“.

Bezpečnost je na prvním místě

Tuto zásadu několikrát připomene lektorka Iva Dobrovská. „Zásada číslo jedna platí pro všechny letecké společnosti. Letadla musí procházet kontrolou podle předpisů a létající personál prochází velkým výběrovým sítím. Nejvíce se cestující bojí turbulencí, mají obavy, že letadlo spadne, ulomí se mu křídlo anebo že se pilot netrefí na dráhu,“ vypočítává Iva Dobrovská různé důvody strachu cestovat letadlem.

„Stačí, aby v letadle něco zaharašilo, a cestující hned začnou projevovat obavy, že jde o poruchu a hrozí zřícení,“ navazuje kapitán Jaroslav Slováček. Vzápětí začne pokrývat tabuli výstižnými kresbami. Mají zobrazit technické nákresy částí letadla a dráhy letu, ale jsou

Jste-li ve stresu, některé věci vůbec neslyšíte, ale vždy poslouchajte stewardku. Vysloví nahlas to, na co se zbytečně ptáte sami sebe.

tak srozumitelné, že mezi 12 účastníky kurzu není ani jediný, který by vše nepochopil. A je co vysvětlovat! „K hodně stresujícím situacím patří fáze, když letadlo přeruší vzlet, musí zastavit, poodjet. Aerofobici velmi úzkostlivě poslouchají veškeré zvuky v letadle. Například zavrčení při zatahování podvozku dokáže své. Nečekanou změnou je i stažení motorů, aby se netočily na plný výkon, je také třeba zavřít vztlakové klapky.“ Na stupnici otázek souvisejících s katastrofickým viděním letu je obava z vysazení motoru: „Jsme povinni nahlásit tuto skutečnost cestujícím, ale normálně by to nepoznali. I po vysazení jednoho motoru je výkon druhého tak velký, že letadlo může letět dál,“ vysvětluje kapitán Slováček a ještě dopřeje všem účastníkům malou lekci ze zákonů aerodynamiky v kapitole Proč letadlo letí. „Fobie prostě vznikají z neznalosti,“ uzavírá kapitán, s nímž se ještě účastníci později setkají na trenežerech.

Lidský faktor

„Stewardi musí být vždy vstřícní k lidem,“ pokračuje Iva Dobrovská. „Fobici jsou velmi senzitivní na blikání a signalizaci různých hlásičů, například při činnosti podvozku probliknou světla u exitů a někoho to vyděsí. O svém problému s létáním řekněte palubním průvodčím, jsou vycvičení v tom, jak se mají k těmto pasažérům chovat. Snaží se vás rozptýlit, nabídnou vám nápoj důležitý proti dehydrataci, pomůže třeba i cucání ledu. To však zdaleka nejsou jediné postupy, jak vám mohou palubní průvodčí pomoci.“ Zajímavá je i zmínka o nových fobiích dnešní doby. Například mladí lidé propadají panice, že nemohou používat na palubě mobil a připojení přes Wi-Fi.

Psychologickým aspektům letu se intenzivně věnuje lektorka Miloslava Čechová. Ke zvládnutí panického záchvatu, který je jedním z příznaků úzkostného stavu,



FOTO: MARTIN FAJUS A JAN KREJČÍK, AK

První prostředí trenežeru, kde se účastníci kurzu ocitnou, je Airbus A320 Cabin Emergency Evacuation Trainer. Kromě simulace pohybu a zvuků reálného letu si zde připomenou manipulaci s kyslíkovou maskou, záchrannou vestou, v dohledu z okénka mají nafouklé skluzky pro evakuaci a trénink je jim zpříjemněn občerstvením přímo „na palubě“. Tady se naplno projeví kolektivní duch vzájemné podpory účastníků, kteří si užívají plně pozornosti lektorů. Proud otázek a odpovědí stále neustává.

Pasažér nesmí v letadle od personálu slyšet větu: Když se bojíte letět, co tady děláte?

pomáhá mnoho technik. Díky spolupráci s Pražskou psychologickou fakultou dokáže předat účastníkům mnoho fundovaných rad, aby jim jejich fobie neničily život. „Panická porucha i v podobě aerofobie se většinou rozvine u člověka mezi 23.–29. rokem života a u žen se objevuje dvakrát častěji než u mužů. Kromě anxiolytik (léků proti úzkosti), která doporučuji mít s sebou v kapse, máte ještě mnoho možností, jak vše zvládnout. Například nikdy nevíte, vedle koho budete v letadle sedět, a jako fobik potřebujete mnohem více než ostatní čichovou pohodu, vezměte si s sebou osvěžující ubrusky, použijte aromaterapii, jednoduché masáže, svalovou relaxaci.“ Lektorka pak pokračuje praktickými ukázkami protistresových technik.

Udusíme se?

Letadla jsou vybavena dodávkou kyslíku pro všechny cestující. V případě potřeby, kdy musí piloti zahájit rychlé klesání do bezpečné výšky, dodávka kyslíku proudí do masek 12 minut. Klesání z výšky 11 kilometrů do výšky 2 až 3 kilometrů trvá v průměru 6 minut. A v této výšce již můžete dýchat normálně bez podpory.

Turbulence jsou velká kapitola

„Drncání“ letadla nemá asi nikdo rád, ale někdo je považuje za předzvěst posledních minut svého života. Turbulenci může být několik druhů a kapitán Slováček je všechny důkladně vysvětluje. Například termická turbulence vzniká v oblasti teplejšího vzduchu ohřátého sluncem. Ve výšce 10 000 metrů dosahuje vítr síly orkánu a při přeletu kopců vznikají vířivá pole. O turbulencích jsou piloti informováni předem, a mohou



Usednout do kokpitu Boeingu B737 Full Flight Simulatoru a Airbusu A320 Full Flight Simulatoru je zážitek, kvůli kterému si občas zaplatí kurz i lidé, pro které je létání vášeň. Chtějí se dozvědět více než jako řadoví cestující. Jakmile v kokpitu Airbusu lehce pohnete joystickem, žasnete nad skutečností, že takhle citlivě ovládáte letadlo stejně jako pilot. Trefit se na dráhu? Povedlo se. Vaše sebevědomí vyletí do výšin a vy snad díky kurzu brzy také.

Všichni absolventi kurzu dostávají velmi užitečnou knihu *Létání bez strachu*. Jejimi autory jsou Miloslava Čechová, Vladislav Pružina a Oldřich Truska, který ji jako lékař pracující v Ústavu leteckého zdravotnictví obohatil informacemi o zdravotních problémech cestujících.



cítí obrovskou zodpovědnost a bojí se, že se při turbulencích vystavuje velkému nebezpečí, jiný účastník má problém od té doby, kdy se jeho let neplánovaně prodloužil o hodinu. Mezi přítomnými je i mladá žena, která má svoji letovou premiéru teprve před sebou a velmi se toho obává. Kurzy *Létání bez strachu* probíhají již deset let, prošlo jimi již více než 600 účastníků a stále k nim přibývají další. +

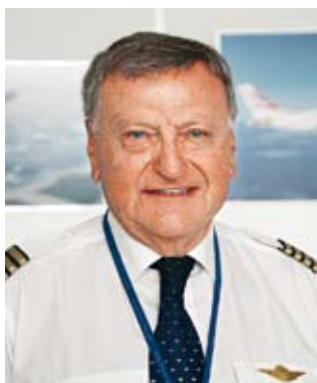
Marie Hejlová

je proto ohlásit i cestujícím. V té chvíli je dobré přitáhnout si bezpečnostní popruh do té míry, abychom ho trochu cítili. „Letoun je konstruován tak, aby turbulence vydržel. Cestující někdy vzrušeně upozorní, že se při turbulenci začalo hýbat křídlo, což je ale nutné. Stejně tak je může vystrašit rozsvícení kabiny při turbulenci v noci,“ vysvětlují lektoři.

„Naostro“ v тренаžérech

„Nejsme žádní sběrači katastrofických zpráv,“ říká při diskusi jeden z účastníků kurzu, „ale každý máme svůj důvod, proč jsme tady.“ Zatímco jedna z účastnic začala mít problém po narození svých dětí, kdy za ně

Po prvním bloku přednášek jsme se s účastníky přesunuli do тренаžeru, kde se mnozí brzy zbavili prvních zábran a možná si i v duchu přáli, abychom společně vzlétli do oblak.



V den konání 59. kurzu *Létání bez strachu* se účastníkům věnoval kapitán **Jaroslav Slováček**. Má za sebou 45 let praxe v letectví a nalétáno 22 650 letových hodin na 20 typech letadel. Dnes působí jako instruktor v několika leteckých školách a jako externí instruktor CATC, s. r. o. Těto činnosti se věnuje společně s dalšími kapitány, Vladislavem Pružinou a Rudolfem Vyhňálkem.



Adam Poustka pracuje na odbavení cestujících a během kurzu se pečlivě staral, aby všichni účastníci měli dostatek nápojů, občerstvení a pohodlí.

Prvním člověkem, s nímž se před absolvováním kurzu dostanete do kontaktu, je manažerka kurzů **Alena Krejčíková**. Na všechny dotazy reaguje velmi rychle a umí si s nimi poradit. Komunikuje i se zájemci, kteří chtějí absolvovat kurz Letuškou/stewardem na zkoušku.

„Celý můj pracovní život se odehrával na ruzyňském letišti v Praze,“ říká **Miloslava Čechová**. Aktivní letecké činnosti věnovala 35 let od práce řadové palubní průvodčí po vedoucí kabiny a examinatora, současně působila jako instruktorka výcviku palubních průvodčích ve výcvikovém středisku ČSA. Absolvovala tříleté studium při zaměstnání na Pražské psychologické fakultě. Společně s dalšími jmenovanými kolegy se podílela na vybudování kurzů pro lidi s aerofobií.

Iva Dobrovská patří do základního týmu lektorů kurzu *Létání bez strachu* od jeho spuštění. Po práci palubní průvodčí se vypracovala na vedoucí kabiny a examinatora. Létala na všech typech letadel provozovaných společností ČSA, ale také pro Air India a Interflug v rámci smluvních vztahů ČSA s těmito společnostmi. Ve výcviku posádek letadel ČSA působila od jeho vzniku jako instruktorka Crew Resource Management (součinnost posádky).