



2013-12-11 10:22 EET

## Norwegian neuvo: Näin tulet toimeen jet lagin kanssa

**Jet lag on monelle tuttu matkaseuralainen, jonka läsnäolon huomaa varsinkin silloin, jos on käynyt muutaman viikon Yhdysvalloissa ja palannut takaisin Suomeen. Aikaerorasitus liittyykin pitkiin itä-länsisuunnassa tapahtuviin lentomatkoihin. Sitä ei voi täysin välttää, mutta oireita voi helpottaa, kertoo Norwegianin lentokapteeni Ilkka Luode.**

– Jet lagin iskiessä päiväaikainen väsymys on tavallista ja myös yöuni häiriintyy. Jos kyseessä on vain yhden tai kahden vuorokauden matka, omia nukkumistottumuksia ei kannata muuttaa. On parempi vaikka valvoa hieman tavallista enemmän. On siis suositeltavaa elä kotimaan kellon mukaan, Luode

opastaa.

## **Ei kikkakolmosia vaan tervettä järkeä**

Jos määränpäässä ollaan pidempään, aikaeroon sopeutumista voidaan nopeuttaa parhaiten siirtymällä välittömästi määränpäähän saavuttua paikalliseen aikaan. Aikuisen tulisi mennä nukkumaan vasta iltakymmenen – puolen yön aikoihin ja nousta aamulla normaaliin aikaan vuoteesta.

– Runsas liikunta ulkoilmassa auttaa aikaeroon sopeutumisessa. Heräämisen jälkeen onkin hyvä käydä kävelyllä tai juoksulenkillä ulkoilmassa. Pitkien päiväunien nukkumista on vältettävä, koska ne häiritsevät unirytmiiin sopeutumista. On myös hyvä olla aktiivinen ja mennä mukaan arjen menoihin.

Jos unirytmii ei ota asettuaakseen, voi tarvittaessa ottaa parina iltana unilääkettä. Toisaalta nykyään saa reseptivapaasti melatoniinia, jota suositellaan lyhytaikaiseen käyttöön esimerkiksi juuri aikaerorasituksen vuoksi. Melatoniini on kehon ”oma pimeähormoni”, jota erittyy käpyrauhasesta. Niinpä se on keholle luontaisempi tapa lisätä unen syvyyttä.

– Jet lag -oireita voi pyrkiä vähentämään yrittämällä sopeutua määränpään aikaan jo kotona, esimerkiksi niin, että menee nukkumaan hieman tavallista aikaisemmin ja herää myös aikaisemmin. Myös pitkillä matkoilla paras vaihtoehto on sopeutua määränpään rytmiin.

## **Miten ammattilainen pärjää aikaerojen kanssa?**

Lentohenkilökunnalle on hieman erilaiset suositukset: he jaksavat aikaeroja paremmin pysyessään omassa, vakituksessa rytmissään. Lentokapteenit ja matkustamohenkilökunta ovat yleensä perillä määränpäässä vain muutamia päiviä, joten unirytmiiä ei kannata muuttaa. Tärkeintä on olla mahdollisimman hyvin levännyt ja pirteä.

– Lentokapteenit eivät saa käyttää unilääkkeitä eivätkä muita unensaantia edistäviä käsikauppatuotteita. Joistakin lääketuotteista voi aiheutua pidempiaikaista tokkuraisuutta, mikä ei tietenkään ole sallittua, kun kuljetettavana on satoja ihmisiä.

Jet lagistä kärsiminen on subjektiivista. Joillekin oireita tulee helposti, jotkut selviävät vähällä. Vointiinsa voi vaikuttaa elämällä terveellisesti ja välttämällä liikasyömistä ennen lentomatkaa. Lennon aikana kannattaa pidättäytyä kahvin tai alkoholin nauttimisesta.

Vinkkinä matkustajille Luode sanoo, että kannattaa pukeutua rennosti mukaviin ja väliin vaatteisiin. Veden juominen pitää elimistön nestetasapainon kunnossa ja ehkäisee mm. väsymystä ja huimausta.

– Mielestäni tärkeintä on se, että lähtee matkalle – etenkin lomalle – stressaamatta. Lähde kentälle ajoissa, ota selvää matkakohteesta etukäteen, selvitä miten pääsee kentältä kohteeseen. Näin ei tarvitse huolehtia tulevasta ja koneessa voi keskittyä lukemiseen, elokuvien katseluun tai jos siltä tuntuu, ottamaan vaikka pienet päiväunet, Luode summaa.

Lisätietoja: Jukka Aarnio, Norwegian, mediayhteyshenkilö +35 89 315 854 48

---

Norwegian Air Shuttle ASA, jota markkinoidaan tuotemerkillä "Norwegian", on Norjan pörssissä noteerattu low-cost lentoyhtiö. Se on Skandinavian toiseksi suurin lentoyhtiö ja Euroopan kolmanneksi suurin low-cost lentoyhtiö. Yli 20 miljoonaa matkustajaa lentää vuosittain Norwegianin reiteillä. Yhtiö tarjoaa 413 reittiä 125 kohteeseen Euroopassa, Pohjois-Afrikassa ja Lähi-idässä sekä kaukolentoja Yhdysvaltoihin ja Aasiaan. Norwegian työllistää noin 3500 henkeä, Norjassa, Ruotsissa, Tanskassa, Suomessa, Virossa, Englannissa, Espanjassa ja Thaimaassa. Yhtiöllä on 275 sovittua toimitusta uusista lentokoneista. Norwegian on perustettu vuonna 1993 ja sen pääkonttori sijaitsee Fornebusa, Norjassa. Vuonna 2013 Norwegian valittiin Euroopan parhaaksi halpalentoyhtiöksi, kun se palkittiin SkyTrax World Airline Awards:lla. Norwegian tarjoaa enemmän jalkatilaa kuin monet kilpailijansa, lennonaikaisen nettiyhteyden ja sen lennon pysyvät erittäin hyvin aikataulussaan. Norwegianin konekanta koostuu 80 lentokoneesta, jotka ovat keskimäärin vain noin 4.6 vuotta vanhoja.

Lisätietoja osoitteesta [www.norwegian.com](http://www.norwegian.com).

## Yhteyshenkilöt



### **Mira Linnamaa**

Lehdistökontakti

Director of Communications and Public Affairs  
Finland

[mira.linnamaa@norwegian.com](mailto:mira.linnamaa@norwegian.com)

+358408625675



### **Press office – vain median yhteydenotot**

Lehdistökontakti

+47 815 11 816

Asiakaspalvelu +358 (0) 9231 01 600

[press@norwegian.com](mailto:press@norwegian.com)