

سفر آمن بالطائرة.. تحدي لأطفالنا



كلما كبر طفلك وزاد نشاطه، يصبح السفر أكثر تحدياً له. لكنه لا يطبق تقييده في مقعد، بل يعترض بصوت عالٍ إنما عليك أن تكوني حازمة عندما يتعلق الأمر بالسلامة، مع تقديم طائفة كافية من الملهيات له حتى ينسى جز حريته. وتختلف تلك الحيل بحسب نوعية وسائل النقل المستخدمة.

عندما تسافرين مع ولدك بالطائرة، اختاري الرحلات المباشرة دون توقُّف، من أجل تقصير مدة الرحلة ما أمكن ذلك؛ وقتئذٍها خلال فترة نومه النهاري أو الليلي؛ بعد أن تعلمي شركة الطيران بأنك مسافرة مع ولدك أو أولادك، وقد تضع لك الشركة أحياناً ترتيبات خاصة بشأن المقاعد الملائمة وحتى بشأن الأكل، إذا أبديت رغبتك في ذلك عند وقت الحجز؛ ولكنك لا تطلبي حجز مقاعدكم عند مخرج الطوارئ في الطائرة.

وقد صارت تدابير الأمن في المطارات أدقّ في هذه الأيام. أعطي نفسك وعائلتك وقتاً كافياً للمرور عبر نقط المرور الأمنية؛ فإدارة الطيران توصي بذلك. وتذكّري أن كل لوازم الطفل وأجهزته - بما فيها: عرباته، ومقعد السيارة، ومحامله، ولعابه - يجب أن تخضع للتفتيش بالنظر والأشعة السينية (ray-X)؛ حتى إنّه يلزم طي بعض تلك الأجهزة كي تمرّ من منطقة التفتيش بالأشعة بمزيد من السرعة.

ومع أنّ الصعود إلى الطائرة باكراً له حسنة عندما تسافرين مع طفل، فإنّ عليك أن تتذكّري أنّّه لن يبقى ساكناً على متن الطائرة إذا طالت مدة مكوثه عليها. وقد لا يكون من الحكمة السعي للقيام بذلك الصعود الباكر.

ومن الحسنات التي تجدينها على الطائرة بعد السماح بفكّ أحزمة المقاعد، التجوُّل قليلاً في ممرّها، فهذا كفيل بمقاومة ضجره وتمللمه وقلّة هدوئه، ولاسيّما إذا تلاقى مع غيره من الأطفال في الممرّ.

خذي معك منوّعات من الكتب والألعاب شبيهة بما تحملينه في رحلتك بالسيارة، من أجل تسليته وهو جالس في مقعده. وقد توزع شركات الطيران بعضاً منها؛ فاسألني المضيفة عن ذلك.

نصائح للسفر الآمن بالطائرة مع الأولاد:

يسمح للأطفال الذين لم يبلغوا بعد السنتين من عمرهم، والمسافرين مع أهلهم بالطائرة، أن يبقوا في أحضان الأشخاص الراشدين، عند الإقلاع أو الهبوط أو اضطراب الطيران، دون أي تقييد آخر لهم. لكن "الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال" تعتقد أن كل الأطفال يحتاجون إلى مقاعد خاصة بهم على الطائرة، وتوصي بقوة أن يوثق الأطفال الذين دون السنة والذين يزنون أقل من 9 كغ (= 20 باونداً)، بشكل آمن على مقعد سلامة موجبٍ نحو خلف الطائرة، وأن يوثق الأطفال الذين أكبر من سنة والذين يزنون من 9 إلى 18 كغ (= 20 إلى 40 باونداً)، بشكل آمن على مقعد سلامة موجبٍ نحو مقدم الطائرة. أو الأولاد الذين يزنون أكثر من 18 كغ، فيمكن أن يوثقوا بحزام الأمان على المقعد العادي للطائرة. وتنفع هذه التدابير في حفظ سلامة الأولاد عند انطلاق الطائرة أو هبوطها أو اضطراب طيرانها؛ دون استخدام مقاعد الدعم (seats Booster)؛ بالنظر إلى أن مقاعد الطائرة يمكن أن تنحني إلى الأمام.

تأكد من أن مقاعد السلامة التي تستخدمونها تخضع لموافقة من إدارة (FAA) المذكورة آنفاً؛ وأنها مجهزة بهذا الإذن الرسمي لاستعمالها في المركبات والطائرات.

دقق في عرض مقعد السلامة الذي تحملينه، بحيث لا يكون عرضه أكثر من 41 سم (= 16 إنشاً) ليناسب معظم مقاعد الطائرات؛ ولك مقعد عرضه أكثر من ذلك لا يتلاءم مع مقاعد الطائرات، حتى لو أزلت المتكآت (rests Arm).

ادرسي الخيارات المفتوحة أمامك بحيث يحظى طفلك بمقعد خاص به على الطائرة. وقد تحتاجين إلى شراء بطاقة سفر لهذا المقعد، فإذا احتجت إلى ذلك استفسري عن أسعاره المخفضة؛ أو اختاري رحلات تبقى فيها بعض المقاعد فارغة، واسألي عن سياسة الشركة بخصوص استعمال المقاعد الفارغة مجاناً.

إذا اشتريت بطاقة سفر لطفلك، اجزي لنفسك ومن معك المقاعد المجاورة له، مع العلم أن مقعد السلامة للطفل يجب أن يوضع على المقعد المجاور للنافذة حتى لا يعرقل حركة المرور أو الهرب في حالات الطوارئ، كما لا يوضع طبعاً في صف المخارج.

وإذا احتجت إلى تغيير الطائرات خلال الرحلة، يمكنك طلب مساعدة من شركة الطيران للانتقال مع أجهزة الطفل إلى الطائرة الأخرى؛ إذ من العسير أن تقومي بذلك دون مساعدة.

البقاء على اتزان بعد التخلُّف الزمني الناجم عن عبور مناطق التوقيت المختلفة:

لا شيء يُفقد البهجة في السفر الطويل المدى بالطائرة، مثل العناية الذي يقاسيه الطفل ومن معه، بسبب التخلُّف الزمني (lag Get) الناجم عن عبور مناطق توقيت مختلفة أثناء الطيران. فهذا العبور يمكن أن يعطّل ساعة الجسم البيولوجية، ويشوش دورات الصحو والنوم المألوفة، أي الإيقاعات اليومية ما ولاسي الجديدة؛ التوقيت لمنطقة فوا يتكيد أن إلى نانين س و مخبولين الأولاد ويترك (Circadian) إذا عبروا أكثر من منطقة توقيت واحدة، بمعدّل زيادة يراوح ما بين ساعتين وثلاث ساعات فرق بين مناطق التوقيت الزمني. مع العلم أن الناس يجدون أن تكيّفهم أسهل إذا ساروا في طيرانهم من الشرق إلى الغرب.

ويجد بعض الأهل أنهم يخفّفون من وطأة الاختراق لمناطق التوقيت الزمنية، باتّباعهم الاستراتيجيات الآتية:

حاوولي تدريجاً قبل موعد السفر بالطائرة بعدة أيام. أن تحملي ولدك الصغير على النوم في وقت يلائم تقريبا التوقيت الزمني الذي ينتقلون إليه. وكذلك الأمر بالنسبة إلى مواعيد وجبات الطعام للجميع (لكن الأولاد يجب أن يأكلوا عندما يجوعون، بغض النظر عن مناطق التوقيت الزمني).

وحالما تصلون إلى المكان الذي تقصدونه، خفّفي من أنشطة اليوم الأوّل بعد وصولكم. واجعلي برنامج إقامتكم هناك مرناً، بما فيه الخروج إلى الشمس خلال الأيام القليلة الأولى من البرنامج لمصلحة طفلك، لأنّ ضوء النهار ييسر بعض التغيّرات الكيميائية في جسم طفلك، وهو ما يساعده على التكيّف لتغيير التوقيت.

يفقد العديد من الناس كثيراً من السوائل في جسمهم إلى درجة التجفاف أثناء رحلات الطيران اليعيدة المدي. توثقي من أنّ طفلك يشرب من السوائل ما فيه الكفاية له أثناء السفر وبعد الوصول، لاثّقاء الطمأ والجفاف على السواء. وتجنّبي أعراض التخلّص الزمني المذكور.

مع أنّ الترويج يجري لتناول مكملات غذائية، وأشهرها "الميملاتونين" من أجل مكافحة آثار هذا التخلّص الزمني الموصوف أعلاه، ليس هناك من بيّنات ثبوتية علمية على فعاليتها؛ ولاسيّما بالنسبة إلى الأولاد. "الميملاتونين" هو هرمون تفرزه الغدة الصنوبرية الموجودة في الدماغ البشري، لذا، فإنّ الأكاديمية الأميركية لطب الأطفال تنصح الأهل بعدم إعطائه للأولاد والمراهقين، حتى تزيد معرفتنا العلمية به. ومن أجل سلامة طفلك، ألبسيه ألواناً زاهية عندما تسافرين لكي تتعرّفي إلى موضعه بسهولة وقت الازدحام. ضعي بطاقة في جيبه تبيّن اسمه واسمك، ورقم هاتفك (بما فيه هاتفك الخليوي)، وعنوانك، وخطة سفرك. واحتفظي بصورة حديثة له في جيبك (خذي له صورة فورية "بالبولارويد" يوم سفرك وهو يلبس ثياب السفر).

المصدر: كتاب هكذا تعتنين بطفلك