

# تحذير مهم: لا تضع ساقًا فوق الأخرى عند ركوب الطائرة



الخميس 30 أبريل 2026 07:00 م

عند ركوب الطائرات، تبرز العديد من النصائح التي يقدمها خبراء السفر لمساعدة المسافرين على الاستمتاع بتجربة طيران آمنة ومريحة قدر الإمكان

وفي هذا الإطار، حذرت مضيئة الطيران، باريبيك لاد أفاناتا، من المخاطر المحتملة لوضع ساق فوق الأخرى أثناء الرحلة ويعود ذلك إلى خطر الإصابة بجلطة دموية

## تجلط الأوردة العميقة

ووفقًا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، فإن تجلط الأوردة العميقة هو "جلطة دموية في الوريد، وعادةً ما تكون في الساق". وتنصح الهيئة لتجنب تجلط الأوردة العميقة: "لا تضع ساقًا فوق الأخرى أثناء الجلوس".

وفيما يتعلق بالسفر الجوي، توصي الإرشادات المسافرين بالحفاظ على ترطيب أجسامهم، وتجنب الكحول، ومحاولة المشي كلما أمكن ذلك، وارتداء ملابس فضفاضة

بالإضافة إلى تجنب وضع ساق فوق الأخرى، حثت مضيئة الطيران المسافرين، على تغيير وضعيتهم عدة مرات طوال الرحلة، والامتناع عن وضع أقدامهم على المقعد الأمامي، وتجنب النوم مستندين إلى النافذة، بحسب صحيفة "إكسبريس".

وقالت: "يجلس معظم الركاب في وضعيات خاطئة ثم يشكون من آلام في كل مكان لا تضع ساقًا فوق الأخرى لفترة طويلة فقد يؤدي ذلك إلى انقطاع الدورة الدموية، وفي الرحلات الطويلة، تكون أكثر عرضة للإصابة بالجلطات الدموية".

غيّر وضعيتك عدة مرات، لا تضع قدميك على المقعد الأمامي: فهذا غير صحي للغاية وغير محترم للركاب الآخرين

لا تنم بجوار النافذة: اهتزاز الطائرة قد يسبب لك الصداع، كما أنها متسخة للغاية بسبب وجوه الركاب الآخرين خذ وسادة، ولا تُرجع مقعدك للخلف طوال الرحلة فقد يزعج ذلك الراكب الذي خلفك

## اختيار مقعد بجوار النافذة

وقدمت شيري بيترز، التي أمضت 27 عامًا في العمل كمضيئة طيران، نصائحها هي الأخرى حول كيفية الحصول على قسط من الراحة أثناء الرحلة وأوصت باختيار مقعد بجوار النافذة، لأنه يمنح الركاب تحكّمًا أكبر في محيطهم

وأضافت: "إن التواجد بجوار النافذة يمنحك تحكّمًا أكبر بكثير في بيئتك، وهو أمر أساسي للنوم يمكنك إغلاق الستارة، والاتكاء على الحائط للحصول على الدعم، وتجنب الاصطدام بالمارة في العمر".

وتابعت: "إنها من أقرب الأشياء إلى بيئة نوم مُتحكّم بها على متن الطائرة حتى لو كان لديك ساعة أو ساعتين فقط، فإنها تُحدث فرقًا كبيرًا".

كما نصحت شيري بتجنب المقاعد الموجودة بالقرب من المطبخ أو دورات المياه، واصفة هذه الأماكن بأنها أسوأ الأماكن للنوم بسبب كثرة حركة المشاة والتدفق المستمر لكل من الركاب والطاقم.