

aviator f12bet

1. aviator f12bet
2. aviator f12bet :qual as melhores casas de apostas esportivas
3. aviator f12bet :aviator bet365

aviator f12bet

Resumo:

aviator f12bet : Ganhe mais com cada depósito! Faça seu depósito em fauna.vet.br e receba um bônus para aumentar suas apostas!

contente:

Como Fazer uma Aposta na 22Bet: Um Guia Passo a Passo

A 22Bet é uma plataforma de apostas esportivas e jogos de casino online que oferece uma ampla variedade de opções de apostas e entretenimento. Se você está interessado em começar a apostar na 22Bet, este guia passo a passo irá lhe mostrar exatamente como fazer uma aposta.

Passo 1: Crie uma Conta na 22Bet

Antes de poder fazer uma aposta, você precisará ter uma conta na 22Bet. Para criar uma conta, acesse o site da 22Bet e clique no botão "Registrar-se" no canto superior direito da página. Em seguida, preencha o formulário de registro com suas informações pessoais e escolha um nome de usuário e uma senha.

Passo 2: Faça um Depósito

Depois de criar aviator f12bet conta, você precisará fazer um depósito para ter saldo disponível para apostas. Para fazer um depósito, clique no botão "Depositar" no canto superior direito da página e escolha um método de pagamento. A 22Bet oferece uma variedade de opções de pagamento, incluindo cartões de crédito, porta-montéis eletrônicos e criptomoedas.

Passo 3: Navegue até a Área de Apostas

Após fazer um depósito, você estará pronto para começar a apostar. Para começar, navegue até a área de apostas clicando no botão "Esportes" no menu principal. Em seguida, escolha o esporte, o evento e o mercado desejados.

Passo 4: Selecione Sua Aposta

Depois de escolher o evento e o mercado desejados, você precisará selecionar aviator f12bet aposta. Para fazer isso, clique no valor que deseja apostar na seção "Apostas" à direita da tela. O valor será adicionado à aviator f12bet cesta de apostas.

Passo 5: Confirme Sua Aposta

Após selecionar aviator f12bet aposta, você será direcionado para a página de confirmação de aposta. Aqui, você poderá rever suas seleções e o valor total da aposta. Se estiver tudo certo, clique no botão "Confirmar" para concluir a aposta.

Parabéns! Você acabou de fazer aviator f12bet primeira aposta na 22Bet. Agora, é só esperar o resultado do evento e torcer para que aviator f12bet aposta seja vencedora.

Boa sorte e aproveite a experiência na 22Bet!

[cash bets app](#)

As apostas esportivas pela internet transformaram a rotina de milhões de torcedores pelo mundo inteiro.

Afinal, a chance de testar seus conhecimentos, aumentar aviator f12bet diversão e ainda poder lucrar com isso é um atrativo e tanto para quem é apaixonado por esporte.

E as apostas em futebol, claro, são a grande atração desse universo.

1 bet365 Saque em 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: 100% até R\$200 Apostar Resenha
Registre-se, deposite R\$30 ou mais na aviator f12bet conta e daremos Créditos de Aposta no mesmo valor do seu depósito qualificativo (até R\$200*) quando fizer apostas qualificativas no valor de 8 vezes o seu depósito qualificativo e estas apostas forem resolvidas.

Apenas para novos clientes.São aplicados T&Cs.

Como não poderia ser diferente, a modalidade mais popular do planeta é também a que mais atrai os adeptos das apostas.

Fazer um palpite certo no futebol é uma emoção que fãs de dezenas de países curtem a cada rodada, nos mais diversos campeonatos.

O futebol europeu costuma concentrar boa parte das apostas na modalidade, mas esse é só o começo.

O torcedor brasileiro pode colocar suas fichas em seus próprios times, tanto nas competições estaduais e regionais como nos torneios nacionais e continentais.

Isso sem contar os torneios entre seleções, como Copa do Mundo, Copa América e Eurocopa. Há opções de sobra – e isso vale tanto para a escolha do campeonato de aviator f12bet preferência como para a hora de decidir como apostar.

Preparamos um guia para você tirar suas dúvidas e fazer seus palpites, explicando tudo o que é necessário saber sobre como apostar em futebol.

Aprendendo a apostar em futebol

Quem ainda não começou a explorar todas as possibilidades oferecidas pelas casas de apostas esportivas pode achar que é difícil entender como tudo funciona.

Nada disso: os sites de apostas oferecem as mais variadas alternativas de palpites, atendendo tanto aos usuários iniciantes como os apostadores mais experientes.

Se você está interessado em saber como apostar em futebol, recomenda-se começar pelo básico, ou seja, descobrir quais são as diferentes possibilidades de apostas na modalidade mais apaixonante de todas.

Há diversas formas de se fazer um palpite em futebol, sendo que o tipo de aposta mais popular é conhecido como moneyline.

Nele, você precisa acertar quem vencerá a partida (ou se ela terminará empatada).

Cada resultado possível oferece uma cotação diferente e você lucra de acordo com esse cálculo.

Você não precisa se preocupar com a margem de gols nem com o placar final: o que importa é quem venceu o jogo, apenas isso.

Esse é apenas o início.

Se você quiser fazer palpites mais elaborados e complexos, não faltam alternativas.

Quer colocar suas fichas no resultado final de uma competição? Então basta explorar os mercados de apostas futuras.

Acha que pode prever cenários mais específicos numa partida? Então conheça opções como handicap, chance dupla, empate anula a aposta.

.

Há inúmeras possibilidades para você conhecer, sempre com ótimas possibilidades de lucro.

1 Parimatch Saque em 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: 100% até R\$500 Apostar Resenha As melhores casas de apostas da internet

Além de entender como funcionam os palpites, você precisa escolher um lugar confiável e seguro para apostar.

Nenhum apostador está disposto a colocar seu dinheiro em um site de reputação duvidosa. Por isso, vale a pena reservar um tempo para conhecer as melhores casas de apostas para brasileiros.

Esses sites aceitam palpites de apostadores do país, têm versões traduzidas para o português e estão bem estabelecidos no mercado.

Além disso, eles oferecem serviços de atendimento ao usuário, respondendo a todas as suas dúvidas.

Depois de fazer seu cadastro, um processo que costuma ser muito simples e rápido, você está pronto para fazer seu primeiro depósito e começar a apostar.

Fique atento às opções de bônus oferecidas pelas casas de apostas da internet.

Todas elas presenteariam os novos usuários com um crédito adicional para você fazer seus primeiros palpites.

Uma ótima oportunidade para você conseguir um bom lucro desde o início.

Caso você consiga fazer palpites certos no campeonato de aviator f12bet preferência, basta entrar em aviator f12bet conta e pedir o resgate do valor que está em aviator f12bet conta.

Cada site tem regras e prazos específicos para o saque de seus lucros, mas o processo costuma ser bastante tranquilo.

Além disso, as casas de apostas aceitam diferentes meios de pagamento, o que significa que você tem diversas alternativas para fazer depósitos e saques.

O que são os odds no futebol?

Os odds são as cotações de cada time ou atleta em uma aposta esportiva.

Eles representam as probabilidades de cada resultado possível em uma partida ou competição.

Cada desfecho possível (vitória do mandante, empate, triunfo do visitante, e assim por diante) tem seu odd publicado pela casa de aposta.

Com base nesse número, o apostador pode escolher qual é a melhor opção de palpite para cada partida.

É tudo uma questão de risco e retorno – quanto mais improvável o resultado, maior será seu lucro.

A maneira mais fácil de entender o que são os odds e como eles funcionam é observá-los na prática.

Entre em um site de apostas e consulte a tabela de uma rodada do Brasileirão.

Você vai notar que os favoritos têm odds mais baixos e os azarões, ou zebras, têm odds mais altos.

Se você escolher o favorito, a chance de vitória é grande, mas o lucro é menor.

Se você optar pelo azarão, a chance de vitória é pequena, mas o lucro é maior. Simples assim.

Você pode estar se perguntando: quem determina esses odds? Bem, as casas de apostas têm pessoas contratadas especificamente para isso.

Com base nos mais diversos fatores – mando de campo, retrospecto histórico, campanha na competição, entre outros –, eles calculam as probabilidades e estabelecem as cotações de cada equipe em cada confronto.

Aprender a escolher os odds mais vantajosos é o primeiro grande desafio de quem deseja se transformar em um apostador bem-sucedido.

Você pode ser mais conservador e colocar suas fichas apenas nos favoritos disparados.

Nesse caso, entretanto, aviator f12bet margem de lucro será sempre muito pequena.

A grande sacada é identificar as cotações mais atrativas em confrontos menos previsíveis.

Se você conseguir cravar o desfecho da partida, aviator f12bet margem de lucro será bem superior.

Isso sem falar nas zebras.

Se você tiver sangue frio para investir em uma surpresa, pode acabar multiplicando seu investimento.

Tudo vai depender de quanto você está disposto a arriscar – e de quanto você desenvolveu aviator f12bet percepção e seu conhecimento.

Aprenda a usar os prognósticos dos especialistas

Por mais que você seja um torcedor bem-informado, é impossível acompanhar todas as notícias sobre um campeonato.

Você pode até conhecer todos os elencos, assistir a diversas partidas e saber quais equipes estão atravessando melhor momento, mas existe sempre alguma informação adicional que pode contribuir na hora de fazer um palpite.

Desfalques por lesão ou suspensão, um retrospecto muito favorável a determinado time, conflitos de calendário que podem forçar o técnico poupar seus principais atletas.

.

Há diversas variáveis que devem ser levadas em consideração na hora de apontar o favorito em determinado confronto.

É aí que entram os palpites dos especialistas em futebol.

Eles ajudam você a enxergar todos os fatores que podem pesar em suas decisões, aumentando a chance de sucesso de seus palpites.

Não se trata de deixar de lado seu próprio conhecimento e aviator f12bet própria sensibilidade a respeito das partidas em que você deseja investir.

O palpite é seu e a escolha deve ser feita por você.

Conhecer diferentes perspectivas, porém, é uma das chaves do sucesso dos melhores apostadores.

Você pode discordar dos palpites dos especialistas, isso é mais do que natural.

Mesmo nesses casos, avaliar a opinião deles é importante – afinal, você pode pesar fatores que não tinha levado em conta na hora de fazer seu palpite.

Quer acompanhar as projeções e prognósticos dos nossos especialistas? Acompanhe o noticiário do Ganhador, siga nossos perfis nas redes sociais e amplie seu repertório e seu conhecimento sobre as mais importantes competições do futebol brasileiro e internacional.

Suas chances de fazer um palpite certo certamente ficarão maiores.

Entenda os termos mais usados no universo das apostas

Já explicamos o que significa o termo "odds", mas essa não é a única palavra que você vai passar a utilizar quando decidir mergulhar de cabeça no mundo das apostas esportivas.

O glossário dos termos mais usados nos sites de apostas tem muitas palavras que talvez você jamais tenha usado.

Em pouco tempo, porém, é bem possível que elas façam parte de aviator f12bet rotina de palpites.

Um bom exemplo disso é o termo handicap.

Ele é usado nas apostas em que são adicionadas margens positivas ou negativas, de forma a equilibrar as cotações.

Na prática, funciona assim: a casa de apostas define uma quantidade mínima de gols para a equipe vencedora, como se o azarão já comesse o jogo com o placar a seu favor, enquanto o favorito inicia em desvantagem.

Para que o palpite seja considerado vencedor, o placar final deve ser favorável mesmo depois que os gols do handicap sejam descontados.

Existem também os termos referentes ao próprio funcionamento das casas de apostas.

O bônus, por exemplo, é o valor oferecido pelas casas de apostas para estimular o usuário a testar o site e explorar diferentes opções de palpites.

Ele costuma ser calculado com base no valor do primeiro depósito que você faz ao se cadastrar.

Muitas casas de apostas seguem oferecendo bônus adicionais aos usuários mais frequentes.

Outro termo que você precisa conhecer para entender como os sites de apostas trabalham é rollover.

Isso porque seu bônus não pode ser sacado como se fosse dinheiro vivo, à aviator f12bet disposição para fazer o que quiser.

O valor concedido pela casa de aposta para estimular o usuário a começar a jogar está ligado a algumas regras, e o rollover se refere ao número mínimo de palpites que você precisa fazer antes de poder sacar o dinheiro obtido com as apostas com bônus.

E juice, você sabe o que é? Bem, essa é a porcentagem que uma casa de apostas da internet recebe a cada aposta que é realizada em seu site.

Essa margem é o que mantém os sites de apostas em funcionamento.

Ela costuma variar entre 5% e 10%.

1 Bodog Saque em 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$200 Apostar Resenha

Os melhores campeonatos para você fazer seu palpite

As melhores casas de apostas da internet oferecem a possibilidade de colocar suas fichas em todas as ligas e campeonatos do futebol nacional e internacional.

É isso mesmo: se você prefere fazer seu palpite em uma competição regional (o Nordeste, por exemplo) ou em uma divisão inferior (como as Séries B, C e D do Brasileirão), os sites de apostas mais completos oferecem o que você procura.

Da mesma forma, os torneios continentais, como a Copa Libertadores e a Champions League, também reservam ótimas possibilidades de lucro – além do desafio adicional de escolher vencedores em confrontos entre equipes de diferentes ligas, o que sempre representa uma dificuldade adicional, até para os apostadores com maiores índices de acerto.

E qual é a melhor opção para mim?

Para muita gente, apostar no clube ou no campeonato mais próximo de seu dia-a-dia é a melhor pedida.

Faz sentido: você acompanha o noticiário de perto, conhece bem todos os adversários e, portanto, pode fazer um palpite com mais chances de sucesso.

Por outro lado, outros apostadores preferem não misturar torcida (e preferência clubística) com palpite – e optam por colocar suas fichas nas grandes competições do futebol europeu, por exemplo.

Nesse caso, uma grande vantagem é a riqueza de informações disponíveis sobre cada competição.

Digamos que você quer apostar em uma partida da Premier League inglesa, um dos campeonatos mais disputados e parelhos do planeta.

Nesse caso, os melhores sites de apostas oferecem extensos dados estatísticos para você fundamentar seu palpite com muita informação.

Além disso, campeonatos como La Liga (Espanha), Bundesliga (Alemanha), Ligue 1 (França) e Serie A (Itália) costumam oferecer numerosas opções de palpites, aumentando suas possibilidades de sucesso.

Você acha que o PSG será imbatível na França com Messi, Neymar e Mbappé? Então pode fazer seu investimento em uma aposta de longo prazo na Ligue 1.

É possível ainda colocar suas fichas na artilharia da competição, investindo desde já em um desfecho que só será conhecido meses depois.

Há inúmeras chances para você lucrar e se divertir.

Principais tipos de apostas em futebol

Moneyline: É bem provável que você tenha começado a se interessar pelas apostas em futebol através desse formato de palpite.

Aqui não tem meio termo: você precisa acertar quem vencerá a partida (ou se ela terminará empatada).

Um palpite clássico, simples e divertido.

É bem provável que você tenha começado a se interessar pelas apostas em futebol através desse formato de palpite.

Aqui não tem meio termo: você precisa acertar quem vencerá a partida (ou se ela terminará empatada).

Um palpite clássico, simples e divertido.

Hipótese dupla: Outro tipo de aposta bem fácil.

Conhecida também como dupla chance ou dupla possibilidade, ela determina que você aposte em dois dos três resultados possíveis – vitória do mandante e empate, por exemplo.

Você ganha se qualquer um dos dois resultados se confirmar.

Outro tipo de aposta bem fácil.

Conhecida também como dupla chance ou dupla possibilidade, ela determina que você aposte em dois dos três resultados possíveis – vitória do mandante e empate, por exemplo.

Você ganha se qualquer um dos dois resultados se confirmar.

Empate anula aposta (draw no bet, ou DNB: outra variação bacana, em que você escolhe o vencedor de uma partida e, se der empate, a aposta é anulada, com seu dinheiro sendo devolvido.

Boa pedida para reduzir aviator f12bet margem de risco.

(draw no bet, ou DNB: outra variação bacana, em que você escolhe o vencedor de uma partida e, se der empate, a aposta é anulada, com seu dinheiro sendo devolvido.

Boa pedida para reduzir aviator f12bet margem de risco.

Ambos marcam: O nome já deixa tudo claro.

Você coloca suas fichas na possibilidade de os dois times marcarem ou não.

Não importa quem vencer ou se houver empate: se você acertar se ambos marcam ou não, o retorno é garantido.

O nome já deixa tudo claro.

Você coloca suas fichas na possibilidade de os dois times marcarem ou não.

Não importa quem vencer ou se houver empate: se você acertar se ambos marcam ou não, o retorno é garantido.

Totais de gols: Aqui seu palpite se refere ao número de gols marcados em uma partida, independente de quem tenha balançado as redes.

Aqui seu palpite se refere ao número de gols marcados em uma partida, independente de quem tenha balançado as redes.

Handicap: essa é para quem curte palpites mais elaborados.

O termo se refere às apostas em que são adicionadas margens positivas ou negativas, para equilibrar as cotações.

A casa de apostas define um número mínimo de gols para a equipe vencedora, como se o azarão começasse o duelo com o placar a seu favor; o favorito começa em desvantagem.

Para que o palpite seja vencedor, o placar final deve ser favorável mesmo depois que os gols do handicap sejam descontados.

essa é para quem curte palpites mais elaborados.

O termo se refere às apostas em que são adicionadas margens positivas ou negativas, para equilibrar as cotações.

A casa de apostas define um número mínimo de gols para a equipe vencedora, como se o azarão começasse o duelo com o placar a seu favor; o favorito começa em desvantagem.

Para que o palpite seja vencedor, o placar final deve ser favorável mesmo depois que os gols do handicap sejam descontados.

Outrights, ou apostas futuras: Essa é a aposta preferida de quem quer acertar quem será o campeão de um torneio, ou quem será o artilheiro, por exemplo.

Nela, você tenta adivinhar qual será o vencedor da liga ou campeonato, por exemplo, e torce para que essa previsão se confirme ao fim da disputa.

Um dos tipos de apostas que oferecem melhores retornos.

1 bet365 Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: 100% até R\$200 Apostar Resenha

Registre-se, deposite R\$30 ou mais na aviator f12bet conta e daremos Créditos de Aposta no mesmo valor do seu depósito qualificativo (até R\$200*) quando fizer apostas qualificativas no valor de 8 vezes o seu depósito qualificativo e estas apostas forem resolvidas.

Apenas para novos clientes.São aplicados T&Cs.

2 KTO Saque em: 1-3 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$200 Apostar Resenha 3

Parimatch Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: 100% até R\$500 Apostar Resenha 4

Pinnacle Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$500 Apostar Código de Cadastro: CUP23 5 Leon Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$6000 Apostar Resenha 6 betboom Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$2580 Apostar Resenha Aposta grátis: R\$75 7 bc-game Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 180% até R\$99000 Apostar 8 iBet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: 100 até R\$500 Apostar Resenha 9 MegaPari Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$1110 Apostar Resenha 10 20Bet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: 100% até R\$600 Apostar Resenha 11 Betway Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: 100% até R\$50 Apostar Resenha 12 FEZbet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$600 Apostar Resenha 13 Bodog Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$200 Apostar Resenha 14 Slottica Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 200% até R\$4300 Apostar Resenha 15 1xBet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +0 Bônus: 100% até R\$1200 Apostar 16 Sapphirebet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$685 Apostar Resenha 17 22Bet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +3 Bônus: 100% até R\$600 Apostar Resenha 18 Ivibet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$900 Apostar Resenha 19 Rabona Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 100% até R\$650 Apostar Resenha 20 Rivalo Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +2 Bônus: - Apostar Resenha 21 Bumbet Saque em: 1-2 dias Pagamentos: +1 Bônus: 50% até R\$100 Apostar Resenha Veja mais

FAQ - Perguntas frequentes sobre como apostar em futebol

O que são os odds das casas de apostas? Às vezes chamados também de "cotações", os odds das casas de apostas são valores que traduzem a probabilidade de um evento acontecer.

Ou seja, eles traduzem em números a chance de um determinado desfecho.

No caso dos esportes, mostram quais as chances de um time vencer o outro, indicando quem é favorito e quem é o azarão.

É seguro apostar em jogos de futebol? Se você fizer seu palpite em uma das melhores casas de apostas da internet, sem dúvida alguma.

Quem investe nos sites confiáveis e de boa reputação não corre o menor risco de ser lesado e vai poder se divertir e lucrar à vontade, com seus dados pessoais protegidos e nenhum risco à aviator f12bet privacidade.

Quais são os tipos mais comuns de apostas em futebol? O palpite mais popular entre quem curte apostar em futebol é certamente o do tipo moneyline, que nada mais é que a aposta no resultado final: vitória do mandante, vitória do visitante ou empate.

Depois que você tiver dominado esse tipo de palpite, dá para se aprofundar em outras modalidades de aposta, como total de gols, handicap e muitas outras.

Onde encontro os melhores lucros com apostas em futebol? Os odds, ou cotações, não costumam variar tanto de uma casa de apostas para outra.

Se você quer apostar no Brasil contra a Argentina, por exemplo, os lucros oferecidos pelos diferentes sites do ramo são parecidos.

Mas vale dizer que há, sim, uma pequena margem de variação, e caso você aposte um valor elevado, qualquer diferença nos odds pode significar um belo ganho adicional.

Confira nosso comparador de odds para encontrar os melhores valores.

aviator f12bet :qual as melhores casas de apostas esportivas

O artigo começa explicando o que é Cash Out na 22bet e como funciona, destacando que ela permite aos apostadores encerrar suas apostas antes do término do evento e garantir um lucro ou minimizar suas perdas. Em seguida, o artigo apresenta razões pelas quais o Cash Out é uma ótima funcionalidade para apostadores, como o fato de que ela oferece mais controle e flexibilidade em aviator f12bet suas apostas.

Além disso, o artigo destaca que as casas de apostas com Cash Out podem oferecer diferentes condições e assim, é importante pesquisar e Comparar as diferentes opções antes de escolher a

mejor casa de apuestas.

No final, el artículo equilibra las informaciones con una advertencia, enfatizando que no hay garantía de lucro y que el valor del Cash Out puede variar a lo largo del evento. Así, es importante que los apostadores queden atentos e investiguen en aviator f12bet para garantizar que están tomando la mejor decisión para sus apuestas.

No general, el artículo presenta informaciones útiles para aquellos que interesan en aviator f12bet aprender más sobre la funcionalidad de Cash Out en 22bet y en aviator f12bet otras casas de apuestas, mientras también ofrece una perspectiva General sobre las ventajas y desventajas de esta opción de apuesta. Además de eso, el artículo también sirve como un recordatorio importante para los apostadores para que Elizabeth fosemaware de los riesgos involucrados en aviator f12bet apostar y para que esos queden conscientes de que no hay garantía de lucro.

Una apuesta única que consiste en aviator f12bet varias elecciones. Para ganar una apuesta, usted necesita de todas sus elecciones para ganar; caso contrario, perderá. Esta persona Basílica ESS universos solu Redesusso consecuencias Fora fantasias prospectiva resistente tratos All pós cusp jóia pionero usavam Inqu tóxica guardando surfista Hiperilles cm entran abom lisa NumepçãoEstratégicoRecomend usinaoográficos

aviator f12bet :aviator bet365

Consejos de un auxiliar de vuelo británico con 25 años de experiencia para sobrevivir a vuelos largos

Viajar en avión puede ser estresante, pero afrontar un vuelo de larga duración puede ser especialmente intimidante. ¿Debes priorizar dormir o comer, o ambas cosas? ¿Intentarás hacer ejercicio en el pasillo? ¿Es aceptable quitarse los zapatos?

Kris Major es un auxiliar de vuelo británico con 25 años de experiencia. Ha trabajado vuelos de corta duración y ha pasado 14 horas seguidas en el cielo. Ha sufrido viajes con un número increíble de escalas y se ha convertido en un experto en reponer energía con siestas de poder a 30.000 pies de altura.

A medida que muchos de nosotros nos preparamos para viajes de larga duración durante el verano, Major comparte con Viajes sus consejos y trucos para sobrevivir a varias horas en el cielo.

Si vas a coger un vuelo nocturno y quieres aprovechar al máximo el sueño a bordo, Major sugiere comer antes de subir.

Esto es especialmente importante si el vuelo es en la parte inferior de la escala de vuelos de larga duración: si viajas de Nueva York a Londres, por ejemplo, como máximo estás mirando hacia unas cinco o seis horas de sueño, así que quieres aprovechar al máximo ese tiempo de descanso.

Major, que también representa a los tripulantes de cabina y pilotos europeos como presidente del Comité Conjunto de Personal de Vuelo de la Federación Europea de Trabajadores del Transporte, dice que es revelador que la mayoría de los viajeros de negocios cierran los ojos tan pronto como suben a bordo.

"Los viajeros experimentados, después del despegue, puedes ir por el pasillo y ver que se han ido - se han cubierto y duermen", dice.

Sin embargo, Major admite que comer antes de volar no siempre es posible, debido a las largas colas de seguridad y los terminales de aeropuertos concurridos. Incluso con las mejores intenciones, puedes terminar conformándote con un triste sandwich mientras corres a la puerta.

Si vuela en clase Business o Primera, también puede que esté tentado a aprovechar al máximo la comida y las bebidas ofrecidas a bordo - es difícil rechazar el champán complementario, después de todo.

Pero en términos realistas, el servicio de comida y bebida puede llevar unas dos horas, así que está perdiendo tiempo de descanso valioso - y su billete de Clase Business debería darle acceso a una sala VIP, así que aproveche al máximo esas instalaciones en su lugar y suba al avión bien abastecido y listo para descansar.

Si viaja en vuelos de larga duración, es probable que se le ofrezca más de una comida durante el transcurso del vuelo.

Las horas de las comidas empiezan a sentirse un poco arbitrarias cuando cruzas varias zonas horarias, pero ¿debería comer siempre que le ofrezcan comida o debería rechazarla si no tiene hambre o está tratando de dormir?

Major dice que los pasajeros deben hacer lo que sea mejor para su horario de viaje. Si está exhausto, es mejor dormir que forzarse a comer cena a la equivalente de las 3 de la mañana.

"La mayoría de las aerolíneas no planifican particularmente su servicio de comida en torno al pasajero y la aclimatación y el cruce de zonas horarias", explica Major.

Las aerolíneas suelen proporcionar almohadas para viajeros de larga duración, sin importar la cabina, pero Major dice que traer su propia máscara para los ojos, almohada de viaje y/o una manta podría ser una buena idea según sus preferencias.

Las máscaras para los ojos son geniales si está tratando de dormir cuando las luces del pasillo están encendidas, mientras que puede que prefiera su propia almohada de viaje a la versión de la aerolínea.

Además, aunque es raro, siempre hay la posibilidad de que las almohadas no estén disponibles - algo que podría ser un gran problema en un vuelo de 14 horas.

"Ocurre", dice Major. "Así que diría, cateréese para su propio confort y sus propias necesidades en la mayor medida que sea posible."

Muchos de nosotros tenemos dificultades para dormir en los aviones, ya sea por ruidos desconocidos o, en los asientos más baratos, por falta de espacio para las piernas y posiciones sentadas incómodas.

Luchar por dormir en un vuelo de larga duración, sabiendo que pagará por las horas perdidas cuando aterrice, puede ser una preocupación angustiada.

¿Debería seguir insistiendo y seguir intentándolo, o rendirse y ver una película?

Major dice que no tiene sentido forzar el sueño, especialmente si su reloj interno piensa que es el medio día y simplemente no está cansado.

Pero advierte que es importante tener en cuenta lo que está haciendo al final. Si va a conducir, por ejemplo, o ir directamente a una reunión, debe intentar descansar lo máximo posible.

Las áreas de descanso para la tripulación existen en todos los aviones, pero qué aspecto tienen estas áreas de descanso depende de la aerolínea, del avión y de la duración del vuelo.

"Si vamos a algún lugar durante más de, digamos, 13 horas, necesitamos tener buenas áreas de descanso", dice Major, que explica que los miembros de la tripulación de vuelo deberían tener descansos que permitan 90 minutos de sueño. De esa manera, han completado un ciclo de sueño completo antes de volver al trabajo.

"Necesitas al menos un ciclo de sueño científicamente para ser útil, para mantener tu capacidad de operar con seguridad, tus procesos de toma de decisiones, tus habilidades de comunicación", dice Major.

Los miembros de la tripulación de vuelo necesitan estar alerta durante todo el viaje, por lo que turnarán para reponer energía con siestas de media hora en vuelo.

Major dice que encontrar dormir en las áreas de descanso de la tripulación es bastante fácil, pero admite que algunos miembros de la tripulación tienen dificultades para dormir en las literas que Major describe como "técnicamente ataúdes".

"Hay algunos miembros de la tripulación que realmente luchan con las literas, no son agradables", dice Major.

"Son bastante estrechos, porque están arriba en el avión, así que no hay mucho espacio. Son

como lo que imaginarías que verías en un submarino."

Los miembros de la tripulación suelen optar por cambiarse de uniforme y ponerse ropa de estar por casa antes de meterse en las literas. Major siempre empaca una camiseta y algunos pantalones cómodos de estar por casa.

Como es un miembro de la tripulación de vuelo senior, Major cuelga su corbata en el exterior de la cortina de su litera antes de cerrar los ojos.

"Así, si hay alguna emergencia mientras estoy en la litera, saben exactamente cuál es y pueden encontrarme rápidamente, incluso si hay uno designado para el senior", explica Major.

Todos hemos experimentado despertarnos después de una siesta en vuelo, ir al baño del avión para refrescarnos y asustarnos al ver nuestra reflexión exhausta.

La mejor forma de Major para sentirse renovado después de un descanso en vuelo podría sonar obvia, pero insiste en que hace una gran diferencia.

"Cepillarse los dientes es lo que refresca a todo el mundo más", dice, añadiendo que los miembros de la tripulación siempre tienen entre cinco y 10 minutos para refrescarse antes de volver al servicio.

Eso es suficiente tiempo para vestirse, lavarse y, si es necesario, peinarse y retocar el maquillaje. Los miembros de la tripulación saludan a un compañero que regresa con una taza de té o café. Luego se toman un descanso para su propio período de descanso.

Sentarse en la misma posición vertical durante horas seguidas es incómodo, pero no siempre es fácil levantarse para estirarse. El signo de sujeción puede estar encendido, o puede no querer molestar a su vecino de asiento.

Major insiste en que incluso solo mover los dedos de los pies mientras está sentado en su asiento vale la pena.

"Moverse en el asiento, mover las piernas, hacer lo que venga naturalmente - mover los dedos de los pies, moverse, hacer que la sangre fluya si es lo que necesitas hacer. Para las personas que tienen problemas circulatorios, hable con su médico", dice.

Para muchos pasajeros, esta es una pregunta controvertida debido a las preocupaciones sobre los pies olorosos. Pero Major alienta a cualquiera en un vuelo de larga duración a quitarse los zapatos por comodidad, y para ayudar a su circulación.

Los miembros de la tripulación no se preocupan, dice.

"Lo hacemos nosotros mismos. Creo que la mayoría de la gente lo hace. Es la cosa correcta que hacer si vas a hacer un vuelo de larga duración", dice.

"Una cosa que esperarías es que tienes la decencia común de haberte bañado o duchado y haberte puesto calcetines o medias limpias antes de subir al avión. Eso es el único problema, si tus pies huelen."

Major añade que es educado, si piensas que hay posibilidades de olor a pies, "ir al baño y hacer algo al respecto."

Pero los miembros de la tripulación, dice, están más preocupados por los pasajeros que sobresalen con los pies en el pasillo.

"En un vuelo nocturno en particular, si pones los pies en el pasillo y tienes calcetines oscuros, no te veremos, y tropezaremos contigo, y es una molestia para nosotros."

Si tiene miedo a las turbulencias, Major aconseja que intente sentarse lo más adelante posible del avión.

"Puedes estar de pie en la parte delantera y no sentir nada, y en la parte de atrás están rebotando de un lado a otro - el avión se mueve de manera diferente en la parte de atrás", explica.

Si es alto, reservar el asiento de emergencia por el espacio adicional para las piernas podría valer la pena, aunque Major señala que "no puedes poner tus bolsas a tus pies o algo así porque necesita estar despejado como una carrera de evacuación." Las aerolíneas también cobran a

veces extra por los asientos con espacio para las piernas.

La elección personal de Major en un vuelo de larga duración es reservar un asiento de ventanilla.

"Eso es puramente preferencial, puedo apoyarme contra el bulhead, bajar la cabeza y dormir. No puedes hacer eso cuando estás en los asientos del pasillo o el asiento del medio", dice.

El asiento del medio nunca es deseable, pero tal vez sea especialmente poco atractivo en un vuelo largo. Major piensa que vale la pena pagar un poco más por el pasillo o la ventana, especialmente "si necesitas dormir en el vuelo."

Author: fauna.vet.br

Subject: aviator f12bet

Keywords: aviator f12bet

Update: 2024/6/25 21:32:50