



Pendant votre voyage

INFORMATIONS SUR LA DURÉE DU VOL, DÉCALAGE HORAIRE, CLIMAT ET TEMPÉRATURES

Durée estimée du vol	Paris – Oslo : 2 heures 30
Décalage horaire	Sans
Climat	Tempéré au voisinage des côtes jusqu'au cercle polaire, puis plus froid et plus rude à l'intérieur des terres et au nord du territoire. En été, dans certaines régions, le soleil ne se couche jamais.
Températures moyennes	Moyenne des températures en janvier : de -6.8°C à -1.8°C Moyenne des températures en août : de 11.3°C à 20.1°C

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de météo France <http://monde.meteofrance.com> et le site de worldweather : <http://worldweather.wmo.int/>

Nous vous proposons quelques conseils afin de limiter la survenue de désagréments pendant votre vol.

CONSEILS AFIN DE LIMITER LA SURVENUE DE DÉSAGRÉMENTS PENDANT VOTRE VOL

Pendant votre voyage aérien	> Portez des vêtements amples > Marchez (dès l'attente en salle d'embarquement) si possible au moins 5 minutes par heure > Évitez le port sur les cuisses d'objet pesant (ordinateur portable...) > Évitez de croiser les jambes > Évitez la prise de somnifères > Hydratez vous > Évitez les boissons gazeuses et alcoolisées > En prévention d'otite barométrique, pendant le décollage et l'atterrissage, avalez votre salive ou baillez ou mâchez un chewing-gum fréquemment. Cas particuliers : > Femmes enceintes : pas de voyage au-delà de 7 mois et demi de grossesse > Si vous êtes porteur d'une maladie chronique, pensez à prendre vos médicaments > Si vous êtes porteur d'une insuffisance veino-lymphatique, le port de chaussettes, bas ou collants (classe 2) est recommandé voire un traitement préventif, demandez conseil à votre médecin avant le départ Si le vol dure plus de 3 heures : > Pensez à changer fréquemment de position > Évitez le port de lentilles sur vos yeux, privilégiez le port de lunettes de vue
-----------------------------	---