

УСПЕТЬ ОТДОХНУТЬ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО КОРОТКОГО ОТПУСКА

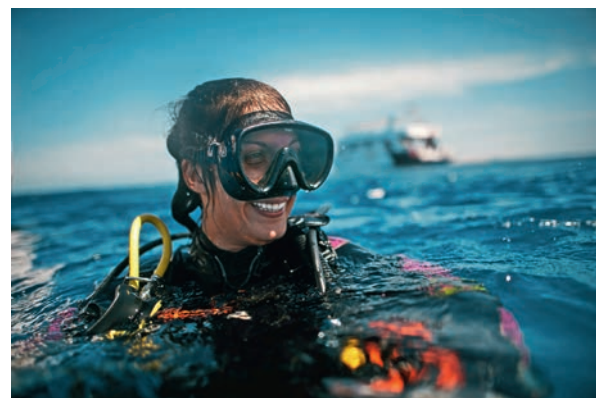
ДАНИИЛ ИВАНОВ



АЛЕКСАНДР ЖДАЧОВ



ЮРИЙ ДВОКОТОВ



ДМИТРИЙ КОСТЮКОВ



САВРОН ГОШИКОВ



Елена Волковинская, генеральный директор компании-туроператора Allure Travel, — опытный путешественник. Она побывала уже в 108 странах с деловыми и частными визитами продолжительностью от одного дня до нескольких месяцев. Составляя программы индивидуальных и групповых туров, Волковинская учитывает самые разные пожелания клиентов, но одно остается неизменным: вне зависимости от направления и времени, которое запланировано на поездку, отправляющимся в отпуск прежде всего хочется отдохнуть. Планирование и правильное распределение имеющегося времени, уверена Елена Волковинская, поможет провести с максимальной пользой самый кратковременный отпуск.

— Кто не любит отдыхать? Мы все ждем этого, как Нового года, как дети ждут своего дня рождения. Но общемировая тенденция сегодня такова, что бизнес и работа не отпускают надолго. В России отпуск составляет 28 календарных дней плюс 12 оплачиваемых государственных праздников. Если грамотно поделить отпускное время, то отдыхать можно каждые три месяца. Эту точку зрения поддерживают и физиологи, рекомендуя отдыхать три раза в год, каждый раз не меньше недели. Кстати, большинство европейцев так и делают.

Итак, долгожданный отпуск. «Лежать на берегу океана, слушать шум воды и ни о чем не думать. Овощной отдых!» — мечтаем мы. Но вот так сразу

отключиться умеют немногие. Тело вроде бы и отдыхает, а голова работает вовсю. Попытки заглушить непрерывающуюся мыслительную деятельность коктейлем дают временный и не всегда желанный результат, и к концу отдыха, увы, может потребоваться курс детоксикации. Самое правильное — постепенно менять режим, поделив отпуск, даже самый короткий, на две части. Первая часть должна быть близка по нагрузке к вашему обычному жизненному ритму. Это время можно посвятить экскурсиям и пешим прогулкам. Новые впечатления и эмоции вытеснят из головы мысли о работе, и перейти ко второй части — полноценному, расслабляющему отдыху — будет уже несложно.

По этой схеме можно построить отдых вне зависимости от его продолжительности. Для короткого отдыха прекрасно подходят Италия, Испания, Израиль, ОАЭ, Греция, где экскурсионные программы сочетаются с пляжным отдыхом. Имея в запасе больше отпускного времени, можно уехать подальше, но даже на райских островах Французской Полинезии, Сейшелах или Мальдивах первые дни стоит проводить максимально активно, катаясь на велосипеде, отправившись на рыбалку или записавшись на курсы в дайвинг-центр. Только так организм избежит стресса и будет подготовлен к полноценному отдыху, который необходим человеку так же, как пища и сон.

Записала Ирина Никульникова