



DAGLIGBESPARINGSTYD



WAT IS DAGLIGBESPARINGSTYD:

- **Basies om die horlosie met een uur VOORENTOE te stel.**

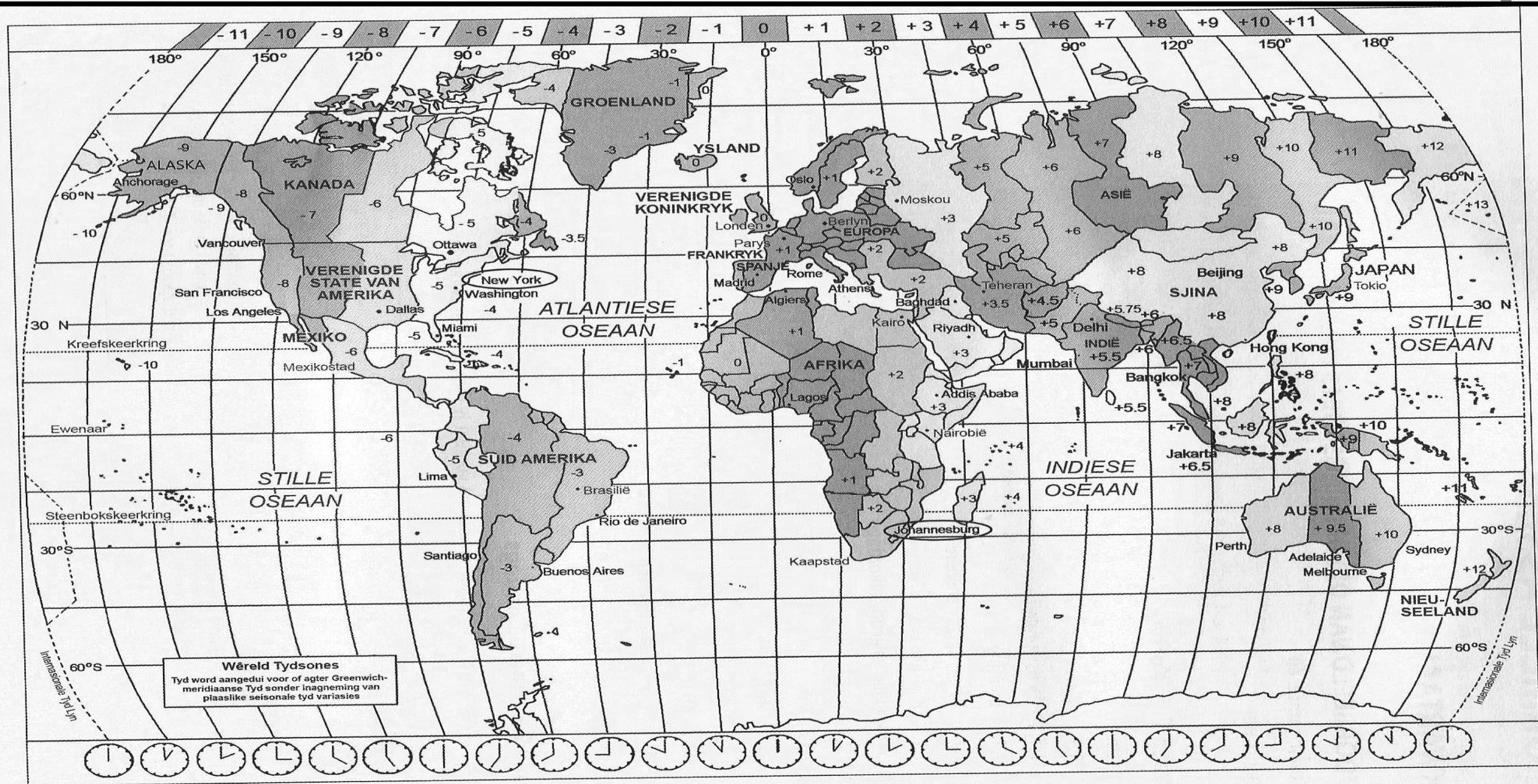
REDES VIR DBT:

- **Mense het meer tyd vir ontspanningsaktiwiteite.**
- **Toerisme besighede sal daarby baat.**
- **Sal lei tot meer plaaslike en daglig toeriste.**
- **Meer werk kan geskep word a.g.v besigheidsurewat verleng word.**

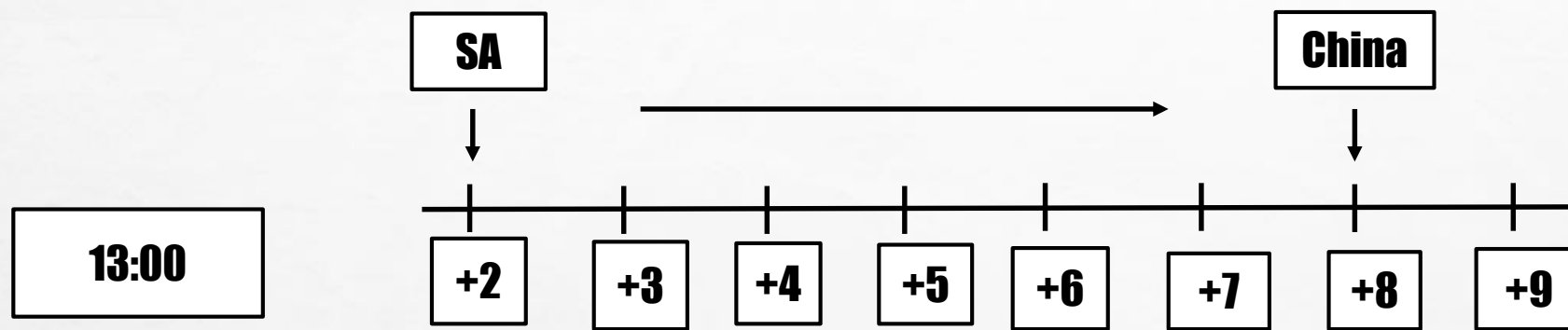
VERVOLG:

- **Bespaar elektrisiteit.**
- **Minder ongelukke aangesien mense nog reis terwyl dit lig is.**
- **Gesondheids voordele, aangesien mense meer tyd het om te oefen na werk.**
- **Gesinne het meer vrye tyd om saam deur te bring.**

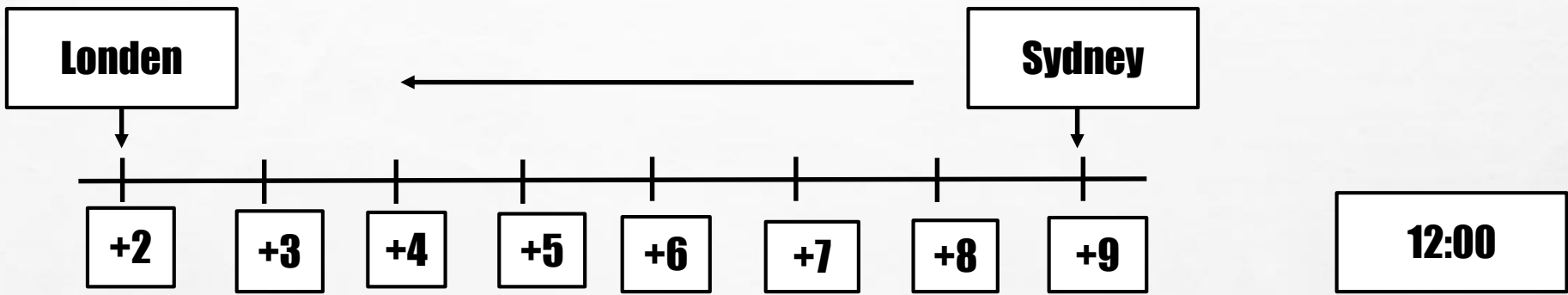
TYDSONE BEREKENINGE:



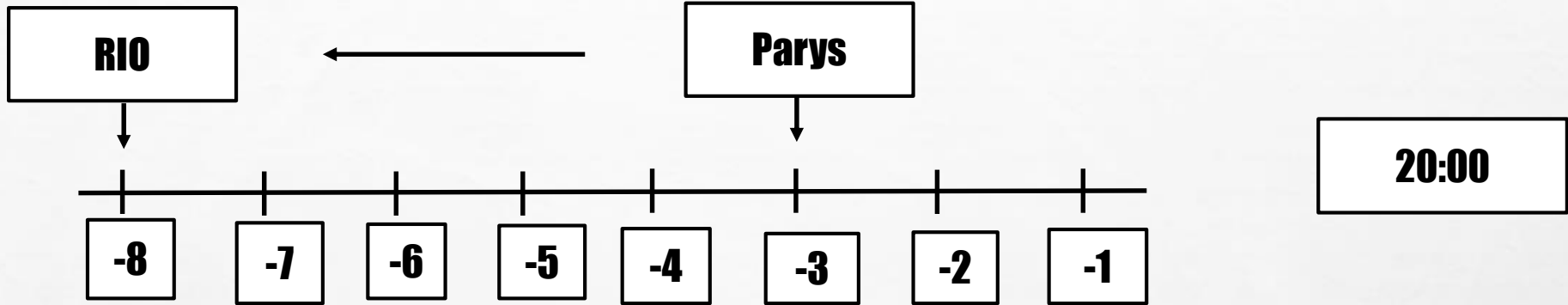
**GEBRUIK JOU PAPIERE WAT
VOOR DIE VAKANSIE UITGEDEEL
WAS WAT STAP VIR STAP
HIERDIE VOORBEELDE VIR JOU
SAL VERDUIDELIK**



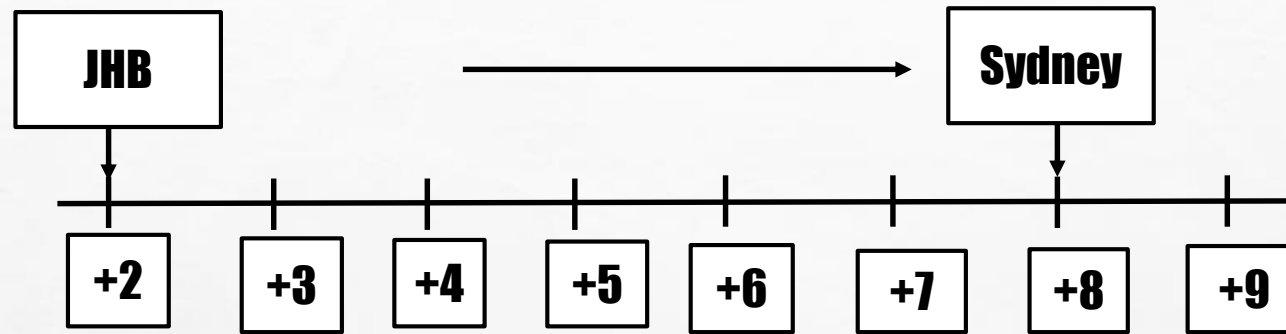
- **Tydverskil: +6 ure**
- **Plaaslike tyd: 13:00 + 6 ure = 19:00**



- **Tydverskil: -7**
- **Plaaslike tyd: 05:00**



- **TYDVERSIL: -5**
- **PLAASLIKE TYD: $20-5=15:00$**



- **Vlug vertrek 18:00 uit JHB op 5 April. Die vlug duur 12 ure vanaf JHB tot by Sydney.**
- **Hoelaat land jy?**
- **Tydverskil: 6**
- **Plaaslike tyd: $18:00 + 6 \text{ ure} = 24:00$.**
- **+ vlug ure van 12 ure.**
- **DWS: $24:00 + 12 \text{ ure} = 12:00$, 6 April.**

- **Vlug vertrek 15:00 op 5 April uit NY. Die vlug duur 15 ure. Wat is die landingstyd in Rome?**
- **Tydverskil: +6**
- **Plaaslike tyd: $15:00 + 6 \text{ ure} = 21:00$**
- **Plus vlugure: $21:00 + 15 \text{ ure} = 12:00$**

6 April.

- **Vlug vertrek 23:00 uit Tokio/Japan na Briazil op 20 Desember. Die vlug duur 22 ure. Wat is die landingstyd in Brazil?**
- **Tydverskil: -12**
- **Plaaslike tyd: 23:00-12 ure=11:00**
- **Plus vlgure: 11:00+22 ure=09:00 21 Desember.**

- **Vlug vertrek 21:00 uit Mumbai, Indie na Argentinië op 12 Mei en die vlug duur 16 ure. Wat is die landingstyd in Argentinië?**
- **Tydverskil: -8,5**
- **Plaaslike tyd: $21:00 - 8,5 \text{ ure} = 12:30$**
- **Plus vlugure: $12:30 + 16 \text{ Ure} = 04:30$ op 13 Mei.**

- **Vlug vertrek 15:30 uit NY na China op 6 April. Die vlug duur 20 ure 15 Min. Hoelaat land jy?**
- **Tydverskil: +13ure**
- **Plaaslike tyd: $15:30 + 13\text{ure} = 04:30$, 7 April.**
- **Plus vlugure: $4:30 + 20\text{ ure } 15\text{ Min} = 00:45$, 8 April.**

- **Vlug vertrek 21:15 uit Londen na Brazil op 6 April.
Die vlug duur 12 ure 30 min. Hoelaat land jy?**
- **Tydverskil: -3 ure**
- **Plaaslike tyd: 21:15 - 3 ure = 18:15**
- **Plus vlugure: 18:15 + 12 ure 30 Min = 06:45, 7 April.**

ANDER SENARIOS WAT WEL GEVRA KAN WORD:

**Wanneer jy vertrektyd gevra word en nie
Jou arriver tyd nie**

- **Jy land 9:00 in Perth op 6 April. Die vlug duur 15 ure. Wat is die VERTREKTYD in SA?**
- **Tydverskil: -6**
- **Plaaslike tyd: 09:00-6ure= 03:00, 6 April.**
- **minus vlugure: 03:00-15 Ure= 12:00 5 April.**

● **Vlug vanaf londen land in Bangkok, Thailand om 20:00, 7 Desember. Die vlug duur 18 ure Wat was die vertrektyd in Londen.**

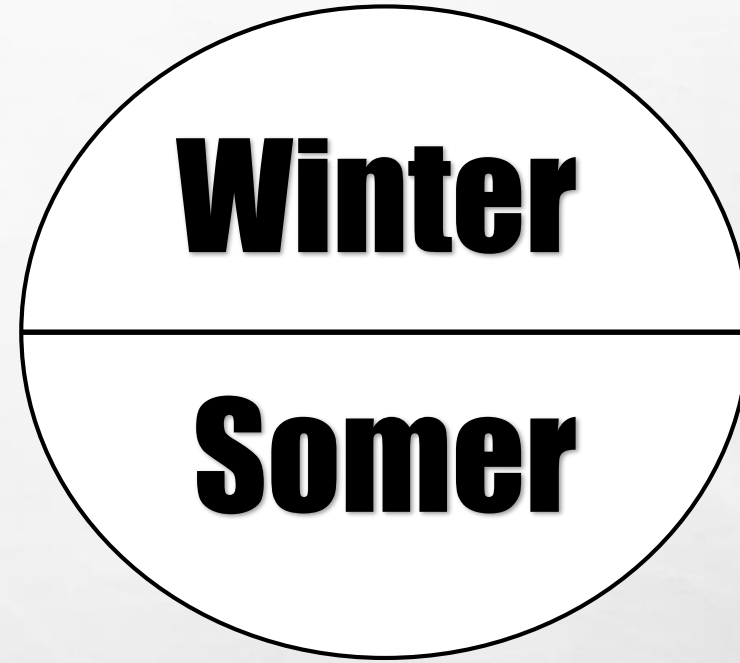
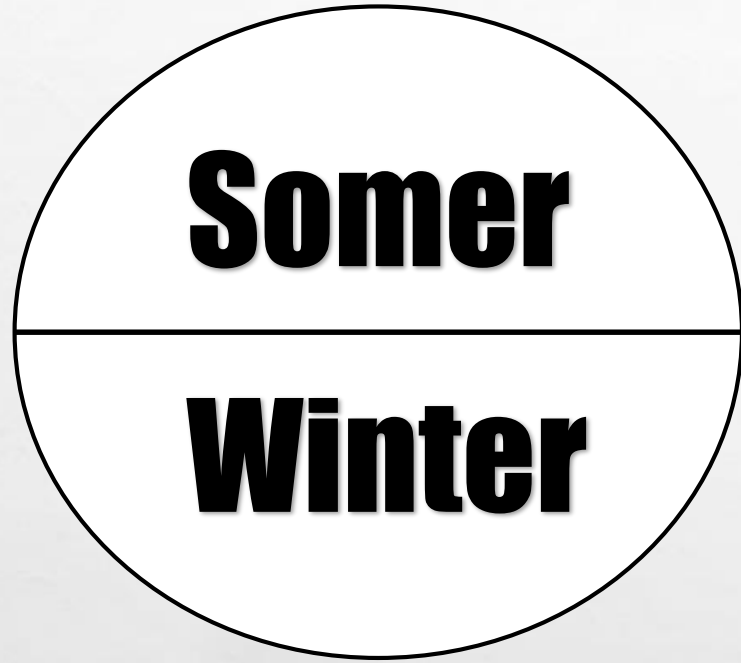
● **Tydverskil: -7**

● **Plaaslike tyd: $20:00 - 7 = 13:00$**

● **Plus vlugure: $13:00 - 18 = 19:00, 6 \text{ Des}$**

NB!!!!!!

- **DBT slegs in SOMER!!!!**



April-Augustus

September-Maart

SA

VLUGVOOSHEID EN VLUGUITPUTTING

WAT VEROORSAAK VLUGVOOSHEID.

- **Vinnige beweging deur talle tydsones.**
- **Stilsit vir lang tye en die droë atmosfeer in die kajuit veroorsaak ongemak.**
- **Verandering in hoogte en druk.**

WAT IS VLOGUITPUTTING?

- **Deel van vlugvoosheid.**
- **Dit is moegheid wat jou liggaam ervaar wanneer jy modern stralerreise gebruik maak.**

SIMPTOME VAN VLUGVOOSHEID (BL 131)

- **SOOIBRAND**
- **HARDLYWIGHEID**
- **DIARREE**
- **NAARHEID**
- **LOMPHEID**
- **ENS**

HOE VOORKOM JY VLUGVOOSHEID?

- **Dit kan glad nie voorkom word nie maar daar is maniere om die uitwerking te kan verminder.**

VOOR DIE VLOG:

- **Verander jou slaaproetine.**
- **Slaap genoeg voordat jy vlieg.**
- **Bly kalm.**
- **Gebruik medikasie.**

TYDENS DIE VLUG.

- **Drink baie vloeistof, veral water.**
- **Rus deur kort rukkies te slaap.**
- **Vermei kafeien.**
- **Vermei alcohol.**
- **Bly aktief.**
- **Stel jou horlosie.**