



DIRECCIÓN GENERAL DE
AVIACIÓN CIVIL
COSTA RICA

Boletín de Novedades Proceso Biblioteca Técnica

Proceso Biblioteca Técnica
Dirección General de
Aviación Civil

Septiembre 2022

Elaborado por: Marilu Arroyo

Dirección General de Aviación Civil Biblioteca Técnica
Telefono: 506 + 2242-8000 Ext. 9067
Correo electrónico: bibliotecatecnica@dgac.go.cr

Noticias de OACI

ICAO Carbon Emissions Calculator

ICAO has developed a methodology to calculate the carbon dioxide emissions from air travel for use in offset programmes. The methodology applies the best publicly available industry data to account for various factors such as aircraft types, route-specific data, passenger load factors and cargo carried.

The ICAO Carbon Emissions Calculator allows passengers to estimate the emissions attributed to their air travel. It is simple to use and requires only a limited amount of information from the user. ICEC is the only internationally approved tool to estimate carbon emissions from air travel.

Calculadora de emisiones de carbono de la OACI

La OACI ha desarrollado una metodología para calcular las emisiones de dióxido de carbono de los viajes aéreos para su uso en programas de compensación. La metodología aplica los mejores datos de la industria disponibles públicamente para tener en cuenta varios factores, como tipos de aeronaves, datos específicos de rutas, factores de carga de pasajeros y carga transportada.

La Calculadora de emisiones de carbono de la OACI permite a los pasajeros estimar las emisiones atribuidas a sus viajes aéreos. Es fácil de usar y requiere solo una cantidad limitada de información del usuario. ICEC es la única herramienta aprobada internacionalmente para estimar las emisiones de carbono de los viajes aéreos.

https://www.icao.int/environmental-protection/Carbonoffset/Pages/default.aspx?utm_source=International+Civil+Aviation+Organization&utm_campaign=b998936321-Newsletter+-+Product+ICEC+API&utm_medium=email&utm_term=0_bf5ba6bf53-b998936321-342638093&goal=0_bf5ba6bf53-b998936321-342638093&mc_cid=b998936321&mc_eid=4fe7230dc2

WHO CAN BENEFIT FROM THESE DATA?

The ICEC can be used by individuals, private companies, international organizations, non-profit organizations, and UN system organizations to estimate their carbon inventories for offsetting purposes.

FIND YOUR CARBON FOOTPRINT WITH ICEC

By entering your city of origin and destination, you can check your carbon footprint!
If you have trouble viewing the Carbon Calculator, please click [here](#).

One Way/Round Trip	Cabin Class	Number of Passengers
Round Trip <input type="text" value="Round Trip"/>	Economy <input type="text" value="Economy"/>	1 <input type="text" value="1"/>
Leg	From City/Airport	To City/Airport
1 <input type="text" value="1"/>	<input type="text" value=""/>	<input type="text" value=""/>
<input type="button" value="Delete All Location(s)"/>	<input type="button" value="Delete Leg"/>	<input type="button" value="Add New Leg"/>
<input type="button" value="Reset"/>		<input type="button" value="Compute"/>
Metric (KG / KM) <input type="checkbox"/> Standard (LBS / MI) <input checked="" type="checkbox"/>		



Jetlag o Desfase de horario – descompensación horaria

El desfase horario (*jet lag*) es un trastorno temporal del sueño. Se produce cuando el reloj biológico del organismo no concuerda con la hora local en la que usted se encuentra. Cuantos más husos horarios atraviese, peor será el desfase horario. De igual manera, puede ser más difícil ajustarse al viajar hacia el este debido a que usted pierde tiempo. El desfase horario puede hacer que usted tenga ganas de ir a la cama muchas horas antes de la hora de ir a dormir. También es posible que tenga problemas para dormir, se sienta cansado durante el día, se sienta confundido o fuera de sí, y no se sienta bien en general. Puede tomar medidas para ayudar a prevenir el desfase horario, como tratar de ajustarse al nuevo huso horario antes de llegar. El cuerpo puede tardar **dos o tres días en recuperarse**. Las investigaciones han demostrado que las personas que tienen horarios de dormir más rígidos sufren síntomas más acusados que los que tienen horas de sueño más flexibles.

Antes del viaje

- Ajustar la hora antes de salir**
Unos días antes de viajar ajustá progresivamente tus horarios a la hora de tu destino. Al subir al avión cambia la hora de tu reloj como si ya estuvieras allí: si es de día permanecé despierto y si es de noche, intentá dormir.
- Elegí on line un menú saludable**
Antes de volar, elegí un menú saludable evitando comidas con alto contenido de grasas, azúcar y sodio. Emirates ofrece más de 20 opciones de menús para todos los requerimientos dietéticos.
- Reservá vuelos que sincronicen con tu horario**
Intentá reservar vuelos que sincronicen con el horario de tu sueño. Dormir bien durante el vuelo ayuda a llegar descansado a tu destino.

Emirates

Durante el viaje

- Hidratarse bien**
Asegurate de beber agua durante el vuelo y también después de aterrizar.
1 hora
- Viajar cómodo**
Llevá ropa y calzado liviano. Para aislarse de todo: tapones para los oídos, máscara para los ojos y almohada para el cuello.
- Energizarte**
Caminá y realizá estiramientos para mejorar la circulación. Comé una porción de chocolate o frutos secos para restaurar energías.
- Elegir bien las bebidas**
Evitá el consumo de alcohol, la caféina y alimentos procesados con altos niveles de sodio porque colaboran con la deshidratación.

Consejos para ganarle al Jet Lag

Después del viaje

- Si llegás de día**
Buscá la luz solar y pasá el mayor tiempo posible al aire libre. Evitá las siestas: si es imperioso, de no más de 30 minutos de duración.
- Si llegás de noche**
Intentá dormir poco durante el vuelo, así podrás conciliar mejor el sueño al llegar a destino.
- Desconectate**
Apagá todos tus dispositivos móviles para evitar distracciones.

Tips de los Tripulantes de Cabina de Emirates ¡Funcionan!

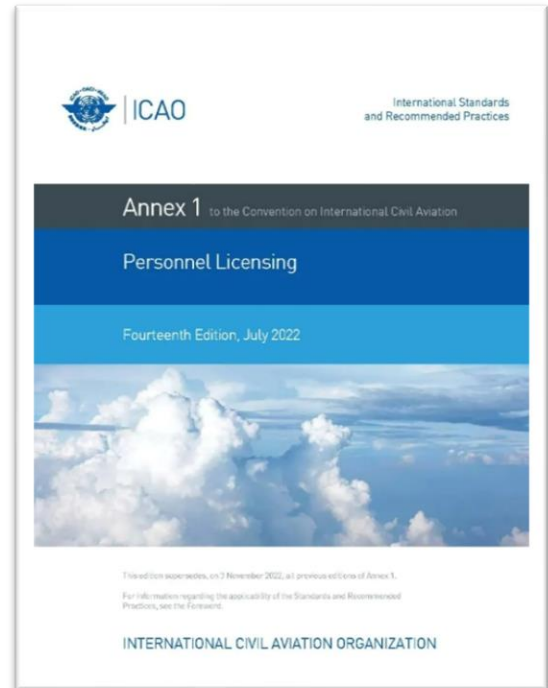
- Antes de dormirse: frotar aceite de sesamo en la planta de los pies y cubrirlos con medias.
- Usar anteojos de sol tres horas antes y después de aterrizar: colabora con el ritmo de tu reloj interno ajustando los patrones de luz.

Actualización de Anexos de la OACI

La OACI ha publicado la actualización de algunos de sus Anexos en sus diferentes ediciones desde este pasado julio 2022, podrá encontrar en nuestra página web en inglés y español las nuevas publicaciones con la última enmienda ya incluida.

¿Pero que es una enmienda según la OACI?

Las enmiendas, o las partes de estas que hayan entrado en vigor, son aplicables a partir de las fechas estipuladas por el Consejo. Se espera que los Estados cumplan e implementen todas las partes de la enmienda que rijan para ellos. Las ediciones actualizadas serán colgadas en nuestra página web, en sincronización con la página de publicaciones de la OACI.



Los Estados al recibir la adopción de enmienda deben estudiarla e interpretarla, notificando a la secretaria de la OACI la total desaprobación, diferencia o cumplimiento.

Se dividen en 3 fechas importantes: fecha de adopción por el Consejo de directores de la OACI, fecha de surtir efecto y fecha de aplicabilidad.

Anexo 1 enmienda 178
Anexo 6 parte 1 enmienda 47
Anexo 6 parte 2 enmienda 40
Anexo 6 parte 3 enmienda 24
Anexo 8 enmienda 109
Anexo 9 enmienda 29
Anexo 14 parte 1 enmienda 17