

# GROOMING MANUAL

ISSUE #2

Inflight Services &  
Ground Services



FlyArystan



# *We are CHARMing*



**В**о FlyArystan мы гордимся и вдохновляемся нашими основными корпоративными ценностями CHARM.

Как передовая команда, мы стремимся быть творческими, счастливыми, гибкими, надежными и идти в ногу со временем.

Факторы, которые определяют нашу популярность и то впечатление, которое мы производим на окружающих, часто даже не связаны с нашими коммуникативными навыками. Александр Тодоров, профессор психологии в Принстоне, говорит, что люди могут составить суждение о привлекательности, надежности и компетентности человека, взглянув на его лицо менее чем за одну десятую секунды.

## ***Включайте обаяние***

Многие скажут вам, что Charm или очарование - качество, которое, обладает магической силой, это что-то вроде искусства, которое нельзя разложить на слагаемые.

Однако всегда можно повысить свои шансы на успех.

## ***Внешний вид***

Опрятный и безупречный внешний вид играет большую роль не только в том, какое впечатление вы создаете у окружающих, а так же придает вам чувство уверенности в себе.

Данное руководство позволит вам всегда быть на высоте в униформе.

## ***Say Yes! To CHARMing!***



## БЛУЗКА/РУБАШКА

Женская блузка и мужская рубашка должны быть чистыми и хорошо выглаженными. Рекомендуется, чтобы на рукавах не оставались заглаженные линии-стрелки. Блузку/рубашку необходимо носить аккуратно заправленной внутрь пояса брюк. Обязательным является ношение именного бейджа с левой стороны. Разрешается закатывать рукава, застегивая на пуговицу.

## БРЮКИ

Бортпроводники и представители наземной службы получают форменные брюки.

Брюки должны быть чистыми и выглаженными. Должны сидеть по фигуре (не обтягивать, но и не быть слишком свободными). Ушивать брюки (модель – скинни), строго запрещено. Низ брюк должен достигать середины каблука туфель. Края брюк не должны касаться поверхности пола.

Девушкам с брюками обязательны колготки (гольфы) черного цвета, без рисунка, с максимальной плотностью 20 DEN. Мужчинам необходимо отдать предпочтение носкам однородного черного цвета, без узоров. Высота носок должна быть достаточной для того, чтобы закрывать видимые участки тела под брюками.



## КАРДИГАН ДЛЯ БОРТПРОВОДНИКОВ

1. Кардиган выдается как девушкам, так и мужчинам.
2. Должен быть всегда чистым и выглаженным.
3. Должен сидеть по фигуре (не обтягивать, но и не быть слишком свободным).
4. Именной бейдж прикрепляется на кардиган с левой стороны груди.
5. Если кардиган снят, во время летнего периода, нести его следует сложенным аккуратно через руку или в форменной сумке.
6. Разрешается ношение платья или рубашки с брюками без кардигана в летнее время.
7. Во время обслуживания пассажиров кардиган снимается.

## ФЛИСОВАЯ КОФТА ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ НАЗЕМНЫХ СЛУЖБ

1. Кофта выдается как девушкам, так и мужчинам.
2. Должна быть всегда чистой и выглаженной.
3. Должна сидеть по фигуре (не обтягивать, но и не быть слишком большой по размеру).
4. Именной бейдж прикрепляется на кофте с левой стороны груди.



## ФОРМЕННОЕ ПЛАТЬЕ ДЛЯ БОРТПРОВОДНИКОВ

Должно быть всегда чистым и выглаженным.

Платье должно сидеть по фигуре (не обтягивать, но и не быть слишком свободным).

Длина платья должна быть на уровне колен (+1см). Не допускается укорачивать или удлинять платье.

С форменным платьем обязательны колготки (чулки) черного цвета, без рисунка, с максимальной плотностью 20 DEN (утвержденные компанией).

Обязательным является ношение с платьем форменного шейного платка (фуляр), а также именного бейджа.

## КОЛГОТКИ

Должны быть в хорошем состоянии, без стрелок и затяжек.

Должны быть черного цвета.

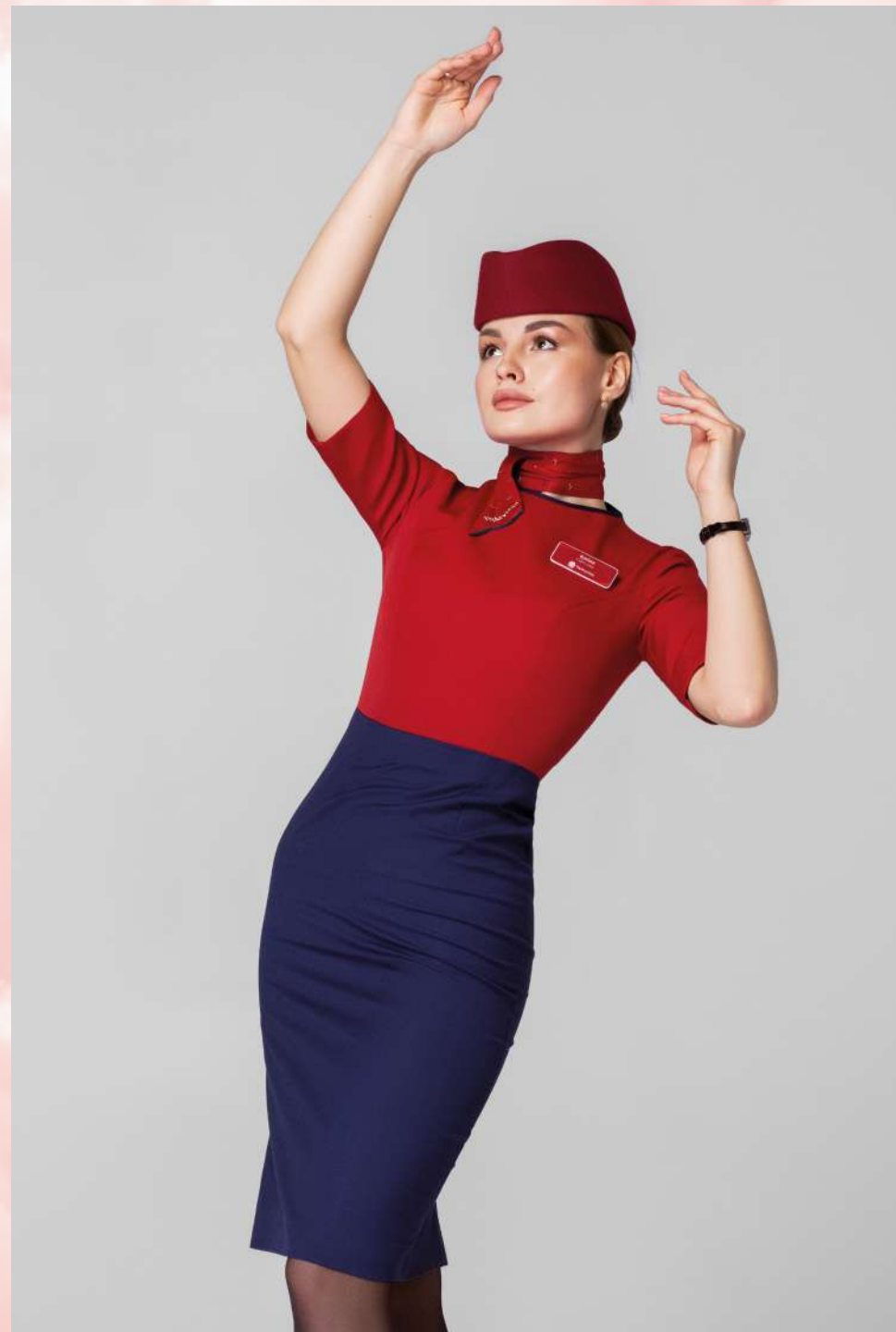
Колготки серого цвета, цвета «загара» и других цветов, кроме черного, запрещены.

Капроновые гольфы разрешается носить только с брюками.

Допустимая плотность колготок от 10 до 20 DEN с апреля по октябрь, от 20 до 40 DEN (максимум) с октября по апрель исключительно под брюки.

Рекомендуемые бренды: Conte (Black), Vinconte (Black), Kamilla, Levante, Golden Lady, SiSi (Black, Noire).

Необходимо всегда иметь дополнительные колготки в запасе на случай порчи.



# Осень. Зима

## ПЛАЩ И ПУХОВИК

Должны быть чистыми и в хорошем состоянии.

Плащ и пуховик должны быть по фигуре (не должны сильно обтягивать, но и не сидеть свободно).

Длина плаща и пуховика должна быть чуть ниже колена, закрывая длину платья.

При ношении плаща и пуховика, они всегда должны быть застёгнутыми и подвязанными поясом синей стороной наружу.

Плащ предусмотрен для ношения в период с марта по ноябрь, пуховик в период с декабря по февраль.

В ветреную погоду рекомендуется использовать капюшон как головной убор. Не разрешается обрезать длину плаща и пуховика по собственному желанию.

В летний период (конец мая-сентябрь) разрешается носить кардиган без плаща.

## КОСЫНКА И ШАРФ

Допускается ношение только с верхней одеждой (курткой, пуховиком или плащом).

Должны быть аккуратно расположены, без перекосов и складок. Косынка должна завязываться в узел и крепиться на кнопки сзади.



## СИГНАЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ

Сигнальный жилет должен быть в обязательном порядке при работе на перроне, с наличием пропуска на видном месте.

Должен быть чистым и выглаженным.



# Аксессуары бортпроводников

## ШЕЙНЫЙ ПЛОТОК, ФУЛЯР

Шейный платок-обязательный элемент женской униформы. Должен быть чистым и выглаженным. Необходимо носить всегда с форменным платьем или блузкой.

При ношении, фуляр должен быть завязан вокруг шеи, с узлом с правой стороны, как показано на рисунке.

Свободные концы фуляра должны быть аккуратно расправлены для создания объема.

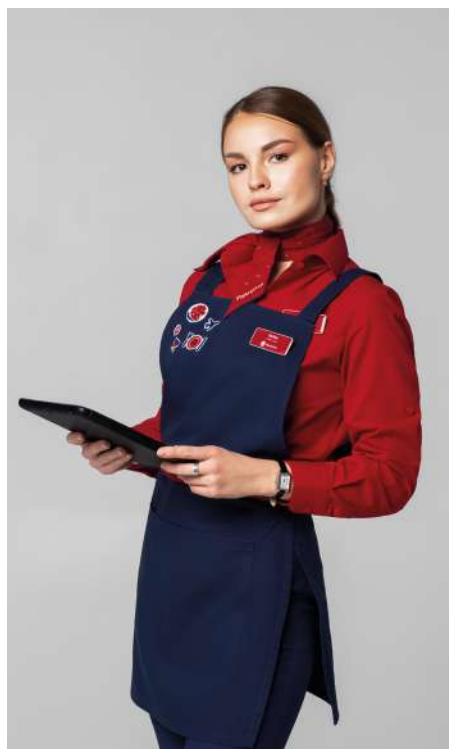
Свободные концы фуляра должны быть двух цветов: с одной стороны — красный с надписью FlyArystan, с другой стороны — синий.

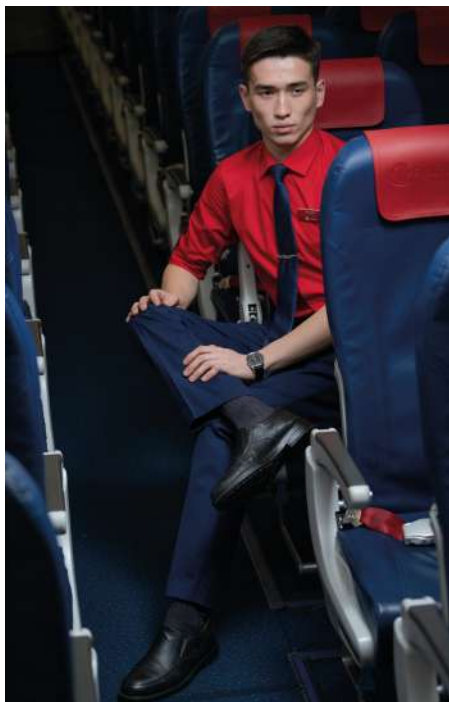
## ПИЛОТКА

Пилотку следует носить передним краем над уровнем бровей. Обязательным является ношение пилотки во время встречи и проводов пассажиров. Допускается только профессиональная чистка данного элемента униформы.

## ФАРТУК

Должен быть чистым и выглаженным. Ношение фартука должно быть обязательным во время обслуживания пассажиров питанием и напитками. Задние пояса необходимо завязывать впереди под фартуком, а передние пояса поверх фартука сзади. Не заходите в фартуке в туалетную комнату.





## ГАЛСТУК ДЛЯ МУЖЧИН

*не применимо для наземной службы*

Должен быть всегда чистым, без пятен, туго завязанным.

Во время нахождения в униформе, запрещено ослаблять или расстёгивать верхнюю пуговицу на вороте сорочки.

## ТУФЛИ

Бортпроводникам выдаются форменные туфли. Помимо выданных, во время сервиса разрешается ношение собственной обуви. Обувь как бортпроводников, так и наземной службы должна быть классического стиля, выполнена из чёрной, гладкой кожи, матовые (замшевые или лакированные туфли не допустимы), с округлым носом, без шнурков.



## Аксессуары бортпроводников и наземной службы

Девушкам при выборе туфель необходимо придерживаться высоты каблука от 2 до 7 см.

Вы можете выбрать: туфли, лодочки, балетки, лоферы.

Парням: туфли/лоферы.

Носки должны быть высокими черными однотонными.

Представителям наземных служб на станциях KGF/PLX/PWQ/KSN/HSA обязательно ношение спец обуви при обслуживании на перроне.

# Форменные аксессуары

## ИМЕННОЙ БЕЙДЖ

Компанией выдаются 3 (три) именных бейджа.

Бортпроводникам необходимо носить один бейдж на рубашке на левой стороне груди.

Второй бейдж носится на кардигане на левой стороне груди

Третий бейдж на фартуке на левой стороне груди.

Представители наземной службы носят один бейдж на флисовой кофте, на левой стороне груди, второй бейдж на рубашке, так же на левой стороне груди.

Удостоверение члена экипажа (УЧЭ) у бортпроводников.

УЧЭ является частью форменной одежды, его необходимо носить всегда во время исполнения служебных обязанностей с брендированной логотипом FlyArystan лентой.

УЧЭ всегда должно быть на видном месте поверх одежды.

УЧЭ разрешено снимать после того, как вы пришли на борт самолёта и надеть необходимо при выходе из самолёта.

В случае утери, в обязательном порядке необходимо информировать отдел планирования экипажа, координатора службы бортпроводников, отдел авиационной безопасности.

## ЗНАЧКИ HEART & LION

Допустимо носить с униформой, должны быть надеты с левой стороны выше именного бейджа.

Значок Emergency Response допустимо носить с униформой, данные значки должны располагаться на ленточке с ID Card.

## ПРОПУСК СОТРУДНИКА

Необходимо носить на шее всегда во время исполнения служебных обязанностей в специальном чехле-держателе, выданном компанией и лентой с логотипом FlyArystan.

Разрешается только ношение ленты с логотипом FlyArystan. Ленты с логотипами других компаний запрещены.



# Форменные аксессуары



## ОПТИЧЕСКИЕ ОЧКИ

Допускается ношение оптических очков. Должны быть простого и классического стиля, без украшений.

Оправа должна быть тонкой.

Допустимые цвета оправы: чёрный или тёмно-синий и серебристый.

Цвет стекол должен быть прозрачным без каких-либо оттенков.

## СОЛНЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Должны быть простого стиля, без украшений.

Разрешается носить только на улице в дневное время.

Оправа должна быть чёрного, тёмно-синего, красного или серебристого/позолоченного цвета.

Цвет стекол должен быть черным, темно-синим или темно-коричневым.

## ЧАСЫ

Часы должны быть простого дизайна с циферблатом и секундной стрелкой. Максимальный диаметр циферблата женских часов 3 см, мужских 4 см.

Допускается браслет из позолоты или серебра, либо кожаный ремешок чёрного/темно-синего цвета, шириной от 1 см. до 2 см.

Циферблат часов может быть только позолоченного, серебристого, черного или белого цвета, округлой или прямоугольной формы.

Не допускаются массивные и громоздкие часы, а также электронные часы, часы из керамики, часы с инкрустацией страз.

Размер часов должен соответствовать размеру вашего запястья.

Для сотрудников наземной службы разрешено ношение смарт часов.



## РУЧНАЯ СУМКА

Только Ручная сумка, выданная компанией разрешается к ношению с униформой.

Необходимо носить всегда при исполнении служебных обязанностей и при нахождении в униформе.

Сумка должна быть чистой и в хорошем состоянии.

Избегайте переполнения сумки, что может испортить ее внешний вид и порвать.

На сумке допускается ношение только брендированных багажных тэгов предоставленных Компанией.

Другие атрибуты и аксессуары (брелоки, ленты, и т.д.) запрещены.

## ЗОНТ

Исходя из погодных условий, необходимо брать с собой зонт.

Должен быть классического стиля, компактным, чёрного или тёмно-синего цвета.

Зонты-трости запрещены.

# Зимние аксессуары

## САПОГИ

В осенний/зимний/весенний период и при холодных погодных условиях необходимо ношение сапог.

Должны быть классического стиля, выполнены из чёрной, гладкой кожи, матовые (замшевые или лакированные сапоги не допустимы), на устойчивом каблуке, с округлым носом, без шнурков, плотно облегают по ноге.

Должны быть чистыми, в хорошем состоянии, без украшения, орнаментов и узоров или каких-либо вставок и аксессуаров.

Высота каблука женских сапог – от 4 до 7 см, в зависимости от вашего роста. Форма каблука должна быть аккуратной и элегантной, каблук не должен быть плоским или выглядеть тяжелым и массивным.

Высота женских сапог должна быть до колен или ниже колена максимум на 2 см.

Ботильоны к ношению не допустимы, ношение полусапог (до середины икры) разрешается только с брюками.

Ботинки/сапоги с узким носом, на плоской подошве, с высоким каблуком («казаки») запрещены.

Для представителем наземных служб на станциях KGF/PLX/PWQ/KSN/HSА обязательно ношение спец обуви при обслуживании на перроне.

Рекомендуется всегда иметь спонж для ухода за обувью.



## ПЕРЧАТКИ

Необходимо носить перчатки в зимнее время.

Должны быть чистыми и в хорошем состоянии.

Должны быть классического стиля, выполненные из чёрной кожи или из чёрного кашемира, без узоров и украшений.

Лаковые или замшевые перчатки запрещены.

Не допускаются к ношению муфты и варежки.

## ГОЛОВНОЙ УБОР БОРТПРОВОДНИКОВ

В холодное время года девушкам следует носить выданный компанией капор, мужчинам выданный шарф и собственную шапку.

Мужская шапка должна быть темно-синего или серного цвета мелкой вязки без «ушек», нашивок и помпонов.

Головной убор и шарф должны быть чистыми и выглаженными.

## Женские аксессуары



### СЕРЬГИ

Серьги должны быть простого, скромного дизайна и надеты всегда, если имеются проколы в мочках ушей.

Допускается ношение только по одной сережке на каждом ухе.

Серьги могут быть из серебра или золота, небольшого размера, без подвесок, рекомендуются гвоздики с кристаллами, камнями или жемчугом, а также с английским замком, скромного дизайна.

Камни могут быть белого цвета. Диаметр камня сережек не должен быть громоздким и выходить за мочку уха.

### КОЛЬЦА

Разрешается носить по одному кольцу на правой и левой руке.

Должны быть скромного дизайна, из белого или желтого металла (золото, серебро) без крупных, громоздких камней. Массивные кольца, с крупными камнями, а также кольца из пластика запрещены.

Камни могут быть белого, красного, черного или синего оттенков.

### ЦЕПОЧКА

Допускается ношение цепочки на шею скромного дизайна.

Золотая или серебряная, не длиннее 50 см. и не короче 30 см.

Цепочку не должно быть видно никогда при ношении форменной одежды.

Запрещено ношение цепочки поверх одежды, а также при ношении форменного платья с фуляром (шейным платком).





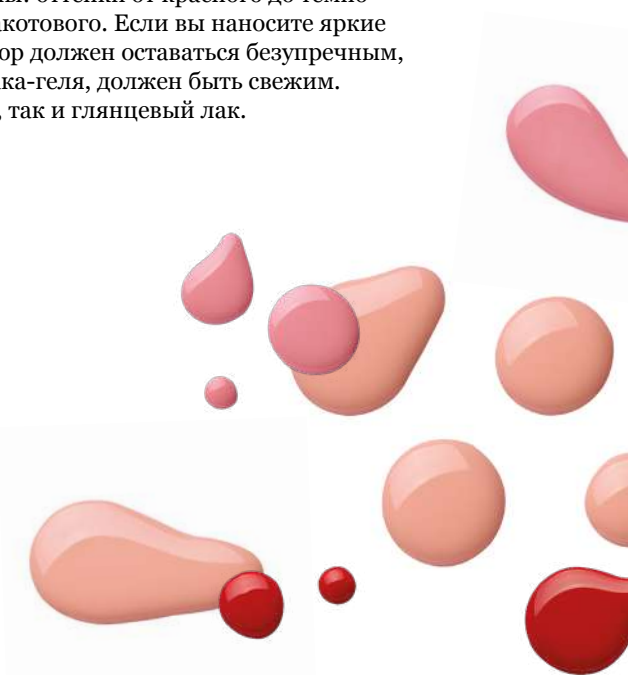
## ЛАК ДЛЯ НОГТЕЙ

Ногти всегда должны быть ухоженными, отполированными и ни в коем случае не сломаны или с отколотыми краями. Обязательно покрытие ногтей лаком. Допускается классический французский маникюр. Не допускаются длинные ногти, художественный маникюр, стразы.

Допустимая длина отросшей части ногтя – 3 мм.  
Форма ногтей: мягкий квадрат или овал.

Палитра допустимых цветов лака для ногтей:

Рекомендуемы светлые/пастельные, натуральные оттенки розового и бежевого цветов, а также французский маникюр. Из ярких цветов допустимы: оттенки от красного до темно-бордового, винного, терракотового. Если вы наносите яркие цвета лака, то ваш маникюр должен оставаться безупречным, без сколов и отросшего лака-геля, должен быть свежим. Допускается как матовый, так и глянцевый лак.



## МАКИЯЖ

Наличие макияжа является неотъемлемой частью профессионального внешнего вида. Макияж должен быть классическим, аккуратным, максимально стойким и ярким в пределах утверждённых тонов. Нанесение макияжа должно быть обязательным с использованием декоративной косметики.

## ТОНАЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Тональные кремы доступны в разных вариациях и основные критерии при выборе: текстура, тип кожи, тон и личные требования. Рекомендуется использовать дневное освещение при выборе тонального крема. Наносите тональный крем на очищенную и увлажнённую кожу. Лучше перед нанесением тонального крема и макияжа в целом использовать праймер (базу) – это поможет защитить поры вашей кожи от закупоривания, а также сохранит стойкость вашего макияжа на весь день. Для закрепления тонального средства можно использовать пудру.





## ПОМАДА

Помада создаёт завершающий штрих макияжу и придаёт освежающий вид. Рекомендуемые оттенки помады: все оттенки нюдового, коричневого розового. Допустимы оттенки красного, темно-красного, бордового, сливового или винного цвета. Оттенок помады необходимо подобрать в зависимости от цвета вашей кожи, глаз, и волос.

## ТЕНИ

Подчеркните глаза с помощью теней, учитывая особенности формы глаз и виды макияжей. Из основных оттенков теней отличным вариантом станут светло-коричневые, или коричневые цвета. Блестящие тени запрещены, но можно использовать мерцающие тени в виде правильной растушевки, например, золотистого, бронзового или серебристого цветов. На все рейсы необходимо использовать технику дневного макияжа.



[Make up tutorial link 01](#)



## ТУШЬ

Используйте тушь, чтобы подчеркнуть, увеличить объём, форму и длину ресниц. Рекомендуется использовать водостойкую тушь на нижний ряд ресниц. Допустимы черный и темно-коричневый оттенки. Тушь должна подчеркивать и выделять глаза и выглядеть натурально. Накладные/наращенные ресницы разрешены только черного/шоколадного цвета.

Однако они должны выглядеть натурально и длина ресниц не должна превышать 10 мм, толщина до 0.12, максимальный объем (густота) 2D и классика, изгиб C/C+ (изгиб D допускается только тем, у кого он выглядит натурально, без кукольного эффекта). Эффект объёма 3D/4D/5D запрещен.

## РУМЯНА

Допускается использование румян для придания свежего и здорового вида вашему лицу. Проведите румянами по щекам мягкими штрихами. Оставляйте лишь легкий след, убедитесь, что выглядит натурально.

## БРОВИ

Должны быть аккуратной формы (при необходимости подстрижены или выщипаны). Цвет должен быть натуральный и соответствовать цвету волос. Форма бровей должна пропорционально подходить по форме лица.

[Make up tutorial link 02](#)

## Женские прически

Волосы всегда должны быть аккуратно собранными, чистыми и ухоженными.

Длинные волосы должны быть уложены в причёску: «пучок», французская коса, хвост с плетением. Разрешается плетение косичек вдоль головы.

Короткие консервативные причёски должны быть уложены. Допускается каре с длиной волос до воротника блузки, при этом волосы не должны падать на лицо.

При необходимости разрешается пользоваться невидимками, шпильками, тонкими резинками только чёрного цвета или соответствующими цвету волос, скромного дизайна. Бархатные, объемные резинки запрещены.

Чёлка должна выглядеть аккуратно.

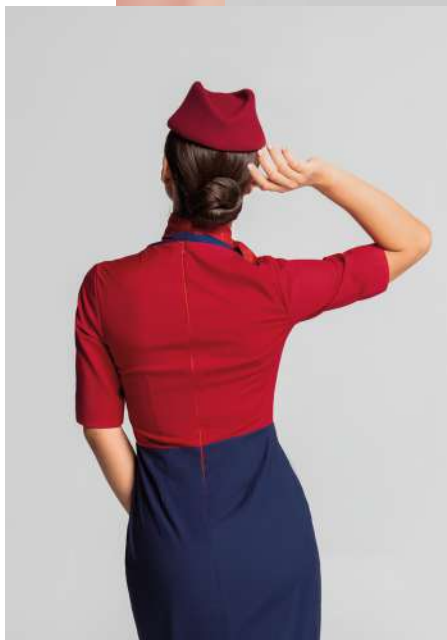
Цвет волос должен быть натурального оттенка, подходящего по типу лица. Допускается меллированный и обесцвеченный цвет волос, омбре, но с использованием не более 2-3 оттенков и без резкого контрастного перехода от темного к светлому, разноцветные пряди и ненатурального оттенка запрещены.

При окрашенных волосах важно окрашивать корни, чтобы цвет волос был свежим и переход был мягким.

Необходимо использовать такие средства для укладки как гель для волос, лак или пенка/мусс, чтобы сохранить причёску и закрепить волосы, которые могут выбиваться из причёски и падать на лицо в течении рабочего времени.

Волосы ни в коем случае не должны выглядеть взъерошенными, жирными, с мокрым эффектом или будто вы переборщили со средством для укладки волос.

Использование бублика для создания пучка запрещено.



## Мужские прически

Волосы должны быть чистыми, уложенными и ухоженными.

Длина волос не должна превышать 3 см.

Волосы не должны касаться воротника пиджака.

Бакенбарды запрещены.

Стрижка должна быть ровно и аккуратно подстрижена, без резких переходов, контур по краю роста волос должен быть всегда подбрит.

Наголо бритая голова, стрижка «ирокез», стрижка «под ежик» не допускаются.

В случае необходимости, рекомендуется использование лака, спрея, воска или геля для укладки волос.

Волосы всегда должны быть уложены по направлению от лица.

Жирные волосы, мокрый эффект волос запрещены.

Окрашивание волос запрещено, закрашивание седины допускается, но только под натуральный и родной цвет волос.





## УХОД ЗА УНИФОРМОЙ

Немного дополнительных усилий в уходе за униформой помогут продлить ей жизнь.

Очень важно убедиться в том, что вы ознакомились с этикеткой по уходу за изделием для правильного глажения, стирки и правильного выставления температуры режима.

Не стоит гладить грязные вещи или вещи с пятнами. Тепло утюга только закрепит пятна. Используйте марлю при глажении, чтобы избежать эффекта блеска ткани.

Всегда проверяйте карманы прежде, чем вы приступите к стирке или сушке униформы.

Правильное отношение и чистка дадут прекрасные результаты:

- Униформа сохранит свой первозданный вид гораздо дольше
- Выцветание будет минимальным
- Повреждение ткани будет сокращено после химчистки
- Вы продлите ткани жизнь

### МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТЕН НА ТКАНИ:

#### ШОКОЛАД И КОФЕ.

Шоколад и кофе – 2 самых простых пятна, от которых можно легко избавиться. Намочите спонж теплой водой и промокните пятно.

#### ЧЕРНИЛА И МАРКЕРЫ.

Протрите спиртом, чтобы снять пятно.

**ГРЯЗЬ.** Первым делом необходимо снять верхний слой грязи, который легко стряхивается и отскабливается

тупым предметом. Дайте грязи полностью высохнуть, затем пройдитесь щеткой. Если грязь не отстает, почистите пятно кусочком ткани, смоченным в нашатырном спирте.

#### ВИНО И АЛКОГОЛЬ.

С таким пятном придется немного поусердствовать. Необходимо застирывать только пятно шампунем на водной основе или мыльным раствором. Убедитесь, что ткань не линяет. Не мочите сильно.

Некоторые пятна убрать легче, чем другие. Очень много факторов влияет на то, как быстро Вы можете избавиться от пятна (например, если пятно застоявшееся). Помните, если Вы не уверены в том, как самостоятельно избавиться от пятна на ткани, лучше отдать изделие в руки профессионалов и чем быстрее, тем лучше.

#### КОФР

Для вашего комфорта и соответствия стандартам компании, а также сохранности униформы, во время выполнения рейсов в качестве DeadHead Crew рекомендуется брать с собой кофр.



## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена является первым шагом на пути к хорошему виду и личному здоровью.

Элементарная чистота – понятие общеизвестное. Пренебрежение чистотой и гигиеной может вызвать проблемы, о которых Вы можете даже не подозревать. Многие люди с плохим дыханием чаще всего не догадываются об этой проблеме. Некоторые проблемы могут быть не Вашей виной совершенно, но улучшение стандартов и правил гигиены поможет контролировать эти процессы. Перхоть является одним из показательных примеров. Чаще всего хороший внешний вид является результатом тщательного и непрерывного ухода за собой. Каждая внешняя часть требует постоянного внимания. Вот некоторые стандарты, которыми не стоит пренебрегать:

Все сотрудники обязаны принимать душ перед каждым выходом на работу.

После бритья используйте лосьоны, крема и другие средства по уходу во избежание сухости кожи.

Гигиена полости рта также требует постоянного внимания.

Если у вас есть сомнения насчет свежести дыхания, лучше всегда иметь с собой и регулярно использовать освежитель.

Парфюм и дезодоранты обязательны к использованию, так как являются защитными средствами от неприятных запахов и дают ощущение свежести на весь день.

Такие элементы униформы как носки, колготки и нижнее белье должны быть всегда чистыми и свежими.

## ЕДА

Для употребления пищи все сотрудники в униформе должны сидеть в столовой, кафе, ресторане или специально отведенном месте. Запрещено употреблять пищу и напитки «на ходу», передвигаясь в униформе.

## КУРЕНИЕ

### КУРЕНИЕ СИГАРЕТ/ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

запрещено также в публичных местах пока вы в униформе.

Исключение: допускается курение только в специально отведенном месте (определенным Компанией).

## ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

Запрещено жевать жевательную резинку пока вы в униформе.

## СПИРТНЫЕ НАПИТКИ

Употребление алкоголя запрещено, пока вы в униформе.

## МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

Должны быть отключены перед началом брифинга и включены снова после него.

Включенный телефон, когда это разрешено, должен быть всегда на беззвучном режиме. Если необходимо срочно ответить на звонок, это необходимо сделать максимально не заметно.

Всем сотрудникам в униформе не разрешается говорить по телефону или писать сообщения, пока они передвигаются в общественном месте или говорят с клиентами компании.

## ПОЗЫ, ЖЕСТЫ

Все сотрудники, пока находятся в униформе, не должны сутулиться, класть руки в карманы, прислоняться и делать какие-то другие нелестные позы и жесты. Такой язык жестов говорит о непрофессиональном корпоративном имидже и должен избегаться.

## ВАША КОЖА

Правильный режим ухода за кожей является одной из самых важных частей поддержания здоровья вашей кожи. Ваша кожа является живой, дышащей частью вашего тела и выполняет несколько основных функций, включая регулирование температуры, иммунную защиту, защиту от внешней среды и т.д. Вы должны заботиться о ней, если вы хотите, чтобы она работала на

своем оптимальном уровне и надеетесь иметь хорошую здоровую кожу. Вы должны всегда выбирать натуральные продукты по уходу за кожей, так как многие коммерческие продукты по уходу за кожей массового производства используют потенциально токсичные вещества и сильно модифицированные натуральные ингредиенты.



# Ежедневный уход

Есть 3 ключевых шага, которым и мужчины, и женщины должны следовать ежедневно в таком порядке.

## ШАГ ПЕРВЫЙ. ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Тщательное очищение является одним из наиболее важнейших шагов полного режима ухода за кожей. Очищение кожи необходимо утром и вечером, чтобы обеспечить удаление поверхностных загрязнений макияжа и кожного сала. Регулярное очищение будет повышать способность кожи дышать и поддерживать ее другие важные функции. Как и создание основы для улучшенного ухода за кожей, эффективное очищение может улучшить качество нашей кожи, ее сияние и выглядеть моложе гораздо дольше.

Нанесение на кожу: Первое – увлажните вашу кожу с помощью теплой воды. Затем нанесите немного очищающего средства на кожу. Слегка разотрите его по лицу, используя легкие, круговые движения. Второе – убедитесь, что вы все делаете плавно и мягко, т.к. наша кожа очень чувствительный орган. В завершение – смойте средство с помощью теплой воды и похлопайте по коже, чтобы дать ей высохнуть.

## ШАГ ВТОРОЙ. ТОНИЗИРОВАНИЕ КОЖИ

Тонизирование является вторым шагом в вашем ежедневном уходе за кожей. Оно удаляет каждую последнюю частицу моющего средства, например, в виде мелких частиц грязи и других остатков от процесса очистки. Оно закрывает поры кожи, защитит от дальнейшей потери влаги и, наконец, обеспечит питательные вещества и восстановит pH баланс кожи. Выберите тоник, специфичный для вашего типа кожи.

## ШАГ ТРЕТИЙ. УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ

Это третья часть вашего ежедневного ухода за кожей, которая также необходима утром и вечером перед сном.

Качественный увлажняющий крем защитит кожу лица от нанесения ущерба окружающей среды, обеспечит питательные вещества для кожи и предотвращает потерю влаги, тем самым замедляя процесс старения.

Кроме того, увлажняющий крем должен помочь сохранить кислотный баланс вашей кожи, который является частью вашей иммунной системы, и, если pH вашей кожи становится слишком низким, баланс нарушается. Чтобы завершить полный уход за кожей, используйте маску и пилинг для лица раз в неделю на выходных.

Эти процедуры стимулируют клеточное восстановление, активируют выработку коллагена и помогают укрепить, тонизировать и уплотнить вашу кожу.

Глиняная маска для лица. Использование маски из глины помогает извлечь токсины из вашей кожи, в то же время увлажняет и питает кожу. Существуют различные глины, которые будут работать для конкретных типов кожи и важ-

ное значение имеет выбор правильных продуктов, содержащих глину, наиболее подходящих для вашего типа кожи. Есть 3 основных вида глины: зеленая, желтая и красная.

## ПИЛИНГ

Пилинг удаляет мертвые клетки кожи, способствует циркуляции крови и помогает оживить и подготовить кожу быстрее поглотить любой увлажняющий продукт, который вы применяете.

Пилинг также помогает ускорить процесс регенерации клеток. Использование скраба для лица, по крайней мере, один раз в неделю, сделает вашу кожу более восприимчивой к кремам и лечению. Однако следует соблюдать осторожность, чтобы не переусердствовать.

## ПОДСКАЗКИ ПРО БРИТЬЕ ДЛЯ МУЖЧИН

Умойтесь теплой водой. Это открывает поры и смягчает поверхность кожи. Для достижения наилучших результатов, бриться лучше бритвой, а не электробритвой. Острая бритва бреет точнее и гораздо мягче проходит по коже. Убедитесь, что бритва острая! Это уменьшит риск повреждения или порезов на вашей коже. Бриться лучше в направлении роста волос, чтобы уменьшить трение лезвия с кожей во избежание раздражения и сыпи после бритья.

Содержите бритву в чистоте! Необходимо промыть лезвие несколько раз во время бритья в горячей воде, чтобы улучшить качество лезвия. Ополосните лицо теплой водой, когда закончите, чтобы удалить лишнюю пену и гель.

Завершите процедуру увлажняющим средством или маслом после

бритья для увлажнения кожи.

Избегайте средств после бритья, содержащих спирт, который закрывает поры и высушивает кожу. Попробуйте втирать оливковое масло в подбородок 5-10 минут до бритья. Это позволит смягчить бороду и сделать бритье легче.

Используйте увлажняющий гель для бритья, чтобы смягчить бороду, это поможет вам достичь чистого и гладкого бритья.



## ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА

Слышали ли вы когда-нибудь о чудо-щетке, работающей на батарейках 60 секунд? Было проанализировано, что именно этого времени достаточно вашим зубам, чтобы их почистить. Вы должны держать щетку у ваших зубов и сказать СЫР (затем и СОУС, чтобы проскрабить все хорошо внутри!)

Во время чистки зубов, обратите внимание на то, чтобы избавиться от частиц пищи, застрявших между зубами и в расщелинах задних зубов, моляров и премоляров (жевательных зубов). Щетка должна двигаться вниз на верхних зубах и вверх на нижних зубах. Используйте круговые движения. Обратите внимание на язык и внутреннюю поверхность зубов.

Щетка должна иметь упругие щетинки. Ее необходимо хорошо промывать и оставлять сохнуть после использования. Не существует совершенных зубных паст или порошков. Используйте те, что без жестких частиц или сильных антисептиков.

### НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Плохая гигиена полости рта и инфекции десен часто приводят к неприятному запаху, исходящему изо рта. Курение может только усугубить.

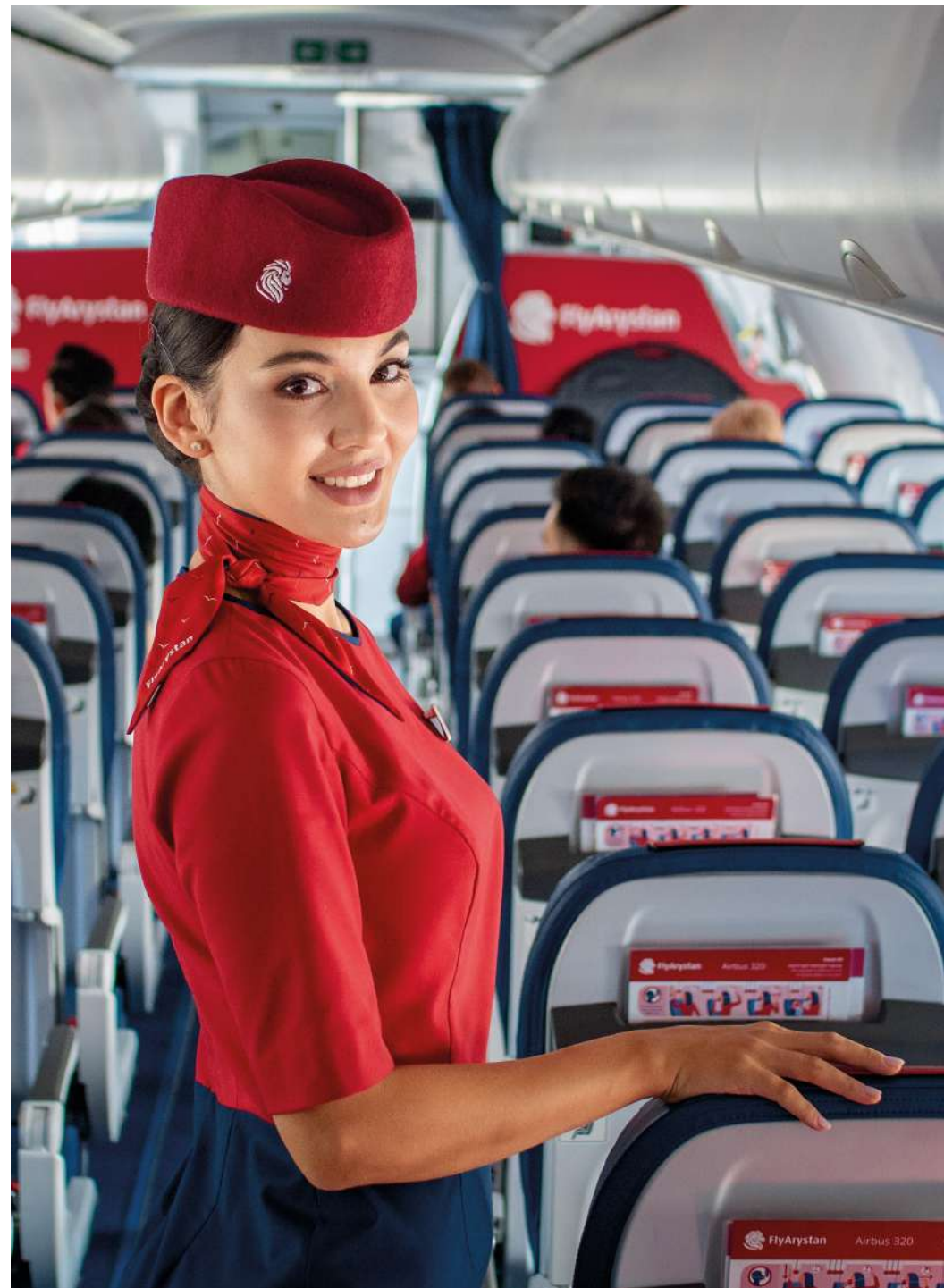
Правильная чистка зубов и уход за полостью рта помогут избавиться от неприятного запаха изо рта.

Конечно, могут быть и другие причины неприятного запаха изо рта. Простуда, инфекции носа, инфекции горла или миндалин могут также вызвать неприятный запах изо рта.

У всех нас есть неприятный запах изо рта в тот или иной момент, и по многим причинам, в том числе:

- Неправильная гигиена
- Диета
- Пародонтит
- Курение
- Различные медикаменты

Если Вы сомневаетесь, что это проблема гигиены или систематическая проблема, то лучше обратиться за помощью к врачу.





## ВАШ АРОМАТ

Ваш парфюм способен выразить свою индивидуальность, как и качество ваших аксессуаров, хороший парфюм добавит последний штрих к вашему ансамблю.

Сначала необходимо задуматься о запахах, которые вы находите наиболее привлекательными, эти запахи обеспечат ключ к разгадке, какой именно аромат вы должны искать.

Всегда старайтесь тестировать парфюм на вашей коже, а не на маленьких кусочках картона, которые предлагаются вам. Ароматы смешиваются с вашим личным запахом, и конечный результат может сильно отличаться от самого парфюма. Духи пахнут по-разному на разных людях.

Взбрызните немного духов на вены на запястье, где кожа теплая, это будет рассеивать аромат.

Не нюхайте духи сразу после того, как вы их распылили. Если в них содержится спирт, то это разрушит ваше обоняние. Подождите немного. Постарайтесь уловить только первые нотки духов, именно это создаст первое и правильное впечатление. Основные нотки, однако, самые долгоиграющие

Никогда не трите духи на вашей коже, иначе вы повредите самые нежные ингредиенты.

Выбранный вами парфюм не должен быть резким и отталкивающим. Старайтесь не переусердствовать с количеством парфюма, чтобы не беспокоить резким запахом коллег и пассажиров. Аромат должен быть слегка уловимым и ненавязчивым.



## Управление энергией: Заряжайте свою жизнь

# 14 ПРОСТЫХ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЗАРЯДИТЬСЯ:

1. Прекратите пить газированные напитки и начинайте пить воды вместо этого.
2. Когда Вы чувствуете стресс, сделайте 10 глубоких вдохов. Сосредоточьтесь на своем дыхании.
3. Делайте физические упражнения, по крайней мере, по 30 минут в день. Это так же просто, как прогулка вокруг офиса.
4. Пейте зеленый чай вместо кофе.
5. Спите не менее 8 часов в сутки.
6. Держитесь подальше от гидрогенизированных жиров. Читайте состав на обороте упаковки, чтобы знать какие ингредиенты входят в продукты, которые вы покупаете в супермаркете.
7. Окружайте себя позитивными и поддерживающими людьми.
8. Делайте что-то особенное для себя каждый день.
9. Ешьте фрукты на завтрак и овощи на обед и ужин.
10. Читайте одну вдохновляющую книгу в месяц.
11. Слушайте свою любимую песню, когда вам нужно что-то, что поднимет настроение.
12. Ешьте завтрак. Это увеличит ваш запас энергии производительность в течение рабочего времени.
13. Не будьте слишком заняты в обеденный перерыв. Исследователи считают, что оценка производительности значительно падает, когда люди пропускают обед.
14. Делайте короткие перерывы в течение дня. Встаньте со своего стула и немного прогуляйтесь. Прекратите смотреть на экран компьютера. Потянитесь. Сразу сделайте глоток прохладной воды. Короткие перерывы помогут вам переключиться и оживиться.



## **CABIN CREW AND AGENTS**

Sholpan Alekenova  
Alina Kisseleva  
Yersultan Kozhamuratov  
Ruslana Nurtayeva  
Akzharkyn Zulkarnay  
Karina Zhokusheva  
Maya Dzhailaubayeva  
Assylmura Lesbai

## **RELEASED BY**

Assylkhan Assan  
*Manager Operation Services GS*

Gulnaz Sugirgali  
*Manager Quality and Standards*

Gulim Mustafayeva  
*Manager In-flight product and uniform*

Gaukhar Zulpkhar  
*Supervisor In-flight product and uniform*

Togzhan Ibragimova  
*Brand Manager*

## **PHOTOGRAPH**

Ruslan Tagayev  
Aureliy Movila

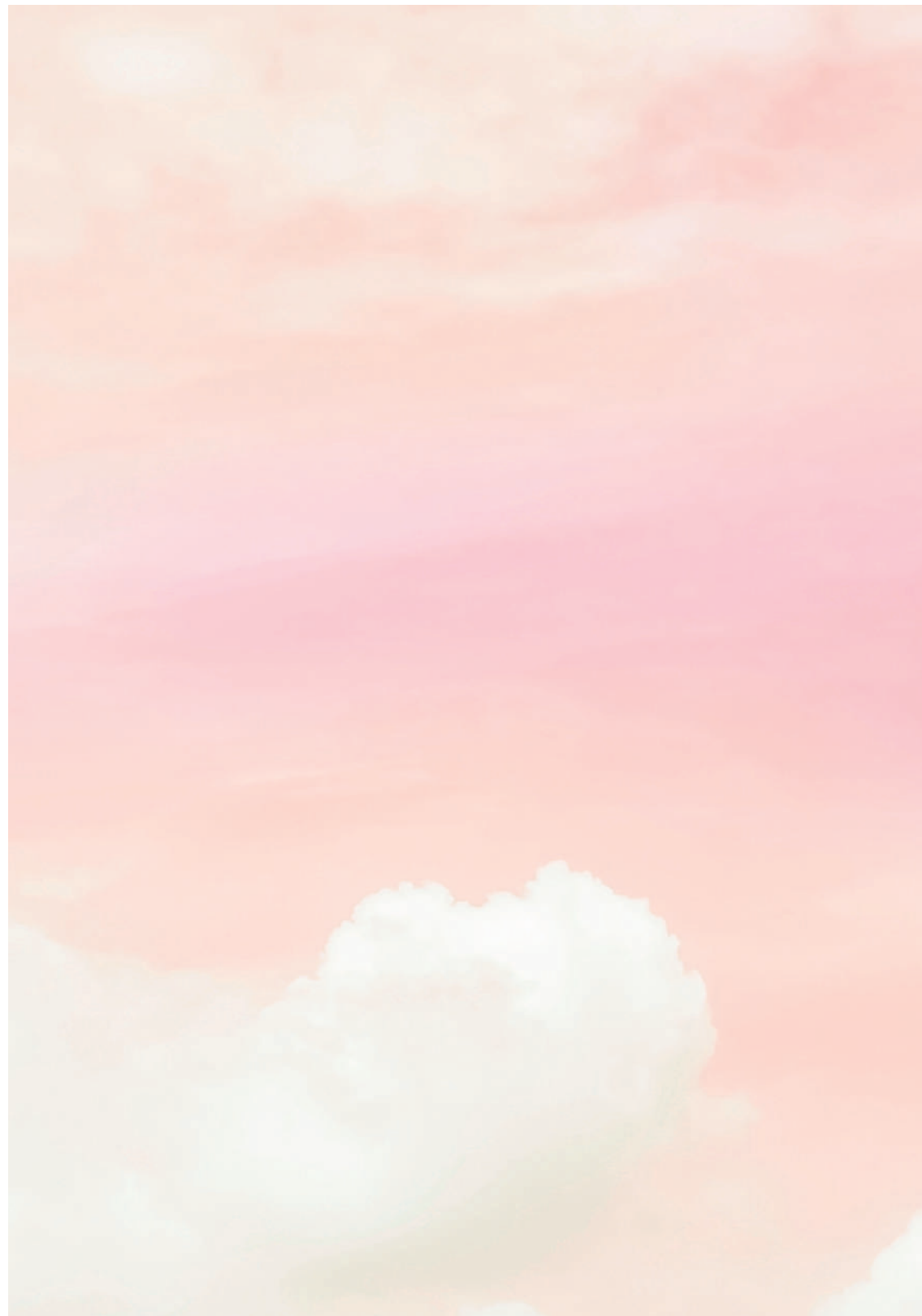
## **APPROVED BY**

Dinara Kassanova  
*Director In-flight Services*

Dmitriy Kudinov  
*Director Ground Services*

## **INSPIRED BY**

Pom Komutanont  
*Senior Director Operations*



***SAY YES! TO TRAVEL***



**FlyArystan**