



MANUALE PER L'ANTARTIDE

PREPARATI AL MEGLIO
PER IL TUO VIAGGIO POLARE

TOUR2000
AMERICA LATINA

DOCUMENTI RICHIESTI

È necessario il passaporto con validità residua non inferiore a sei mesi.
Non è necessario il visto d'ingresso.

FUSO ORARIO

L'Antartide è una zona circumpolare e sono rappresentate tutte le fasce orarie; **le navi regolano l'ora a seconda del Paese da cui partono.**

MEDICAZIONI PERSONALI

Assicurati di portare con te una vasta scorta dei farmaci prescritti.

ASSICURAZIONI

L'assicurazione medico bagaglio è compresa nell'acquisto del viaggio.

VACCINAZIONI

Non sono richieste vaccinazioni.

CLIMA

L'Antartide è il continente più freddo del Pianeta. La temperatura più bassa mai registrata sulla Terra, $-88,3^{\circ}\text{C}$, fu rilevata il 24 agosto 1960 nella stazione di Vostok. Sul continente soffiano inoltre venti fortissimi che possono raggiungere una velocità di 320 km orari, creando delle condizioni di gelo permanente. Si possono distinguere tre regioni climatiche fondamentali: **l'interno** è caratterizzato da freddo estremo e leggere nevicate; le zone costiere, con temperature più miti e un tasso più elevato di precipitazioni; la penisola antartica, con un clima più caldo e più umido e temperature normalmente superiori a quelle di fusione del ghiaccio.

L'interno dell'Antartide è esposto a luce diurna quasi continua durante **l'estate dell'emisfero** australe, mentre è immerso nel buio durante **l'inverno**. Nelle zone costiere più settentrionali, le estati sono caratterizzate da lunghi periodi soleggiati, ma la gran parte **dell'anno** prevale una luce tenue.

ABBIGLIAMENTO

Come vestirsi per rimanere al caldo

NON BAGNARTI.

Porta una giacca a vento con strati esterni impermeabili, per evitare di bagnarti (lana, seta e alcuni indumenti sintetici come il pile polare che trattengono molto bene il calore).

VESTITI A STRATI

E' sempre meglio avere più strati di indumenti leggeri piuttosto che un unico strato pesante. Lo strato più importante è l'esterno, ovvero la giacca a vento impermeabile, poiché anche un vento leggero di 6 km / h (4 mph) può abbassare la temperatura corporea di molto.



DIVERTIRSI IN UN CLIMA FREDDO!

- ❖ Indossa capi idrorepellenti che consentono di eliminare l'umidità.
- ❖ Tieni mani e piedi caldi ed asciutti (consigliamo i mezzi guanti).
- ❖ Indossa indumenti comodi, larghi e leggeri.
- ❖ Vestiti a strati: **l'aria** che viene intrappolata tra uno strato e **l'altro** viene riscalda dal corpo ed agisce come un eccellente isolante (lana, seta e pile polare agiscono meglio del cotone).
- ❖ Indossa un cappello. Fino al 90% del calore corporeo perduto può provenire dalla tua testa. Berretti e passamontagna possono proteggere orecchie, collo e mento.



CHECKLIST

cosa portare

- ❖ Scarpe robuste e comode con suola antiscivolo (non scarpe da ginnastica)
- ❖ T-shirts da indossare all'interno della nave, poiché le temperature sono confortevolmente calde
- ❖ Tappi per le orecchie
- ❖ Pantaloni impermeabili e caldi o persino pantaloni da sci come Gore-Tex
- ❖ Intimo termico di seta o polipropilene
- ❖ Maglioni o giacca in pile polare
- ❖ Giacca impermeabile / antivento con cappuccio
- ❖ Dolcevita, che sono utili per la stratificazione
- ❖ Guanti e mezzi guanti (più di un paio), un paio in polipropilene che possono essere indossati sotto quelli più pesanti.
- ❖ Cappello e sciarpa di lana
- ❖ Più paia di calzini caldi (poiché i piedi possono costantemente bagnarsi), alcuni calzini più sottili di seta, polipropilene o di cotone per stratificare
- ❖ Zaino impermeabile con spallacci per tenere le mani libere
- ❖ Occhiali da sole di buona qualità
- ❖ Binocoli per poter ammirare al meglio i bellissimi paesaggi
- ❖ Fotocamera con molte schede di memoria o pellicola (il doppio di quello che pensi), un treppiede o una macchina fotografica a lunga esposizione per i viaggi boreali
- ❖ Lampada frontale in caso di attività di campeggio all'aperto
- ❖ Stivali di gomma

GLI STIVALI DI GOMMA

Porta degli stivali adatti per le escursioni.

Gli stivali di gomma possono essere acquistati nei negozi che vendono abbigliamento da lavoro, nei negozi di articoli da giardino, nelle forniture marittime e nei negozi di articoli sportivi.

ATTENZIONE: Gli stivali da vela hanno soles antiscivolo che funzionano bene su ponti lisci e rocce bagnate, ma mancano di trazione su neve, ghiaccio o fango. Gli stivali di gomma generalmente hanno taglie intere e molte marche sono unisex. Assicurati una buona vestibilità ed indossa sempre due calzini.

A BORDO DELLE NAVI

ABBIGLIAMENTO

A bordo delle navi si consiglia di indossare abiti informali.

Porta vestiti casual ed abiti comodi per tutte le attività e scarpe robuste con soles antiscivolo.

ANNUNCI E LINGUE A BORDO

La lingua parlata a bordo è l'inglese. Gli annunci sono effettuati in lingua inglese (o in una seconda lingua, ove previsto)

AREE RISERVATE

E' severamente vietato entrare nelle zone riservate all'equipaggio.

ASSISTENZA MEDICA

È garantito un medico a bordo. Bisogna segnalare all'equipaggio l'assunzione di medicinali particolari in caso di emergenza.

ATTREZZATURA

Gli stivali di gomma sono disponibili gratuitamente solamente su alcune navi.

AVVISTAMENTI ANIMALI

Gli ufficiali e il personale sono costantemente alla ricerca della fauna selvatica tuttavia, non esitare a segnalare un avvistamento.

Gli avvistamenti della fauna vengono annunciati dal ponte a tutte le cabine.

BAR

Un luogo ideale per incontrare i tuoi compagni di viaggio, in cui parlare, scrivere, leggere, ascoltare musica e, ovviamente, sorseggiare cocktail.

CASSAFORTE

Se possiedi oggetti di valore, puoi consegnarli allo staff della nave che li disporrà all'interno di una cassaforte.

COMUNICAZIONE

A bordo ci sono zone in cui è possibile inviare e-mail o effettuare telefonate solo in caso di emergenza.

CORRENTE ELETTRICA

L'alimentazione elettrica a bordo delle navi è 220v, 60Hz. Le prese elettriche sono standard europee.

GIUBBOTTO SALVAGENTE

Ti verrà fornito un giubbotto di salvataggio leggero che si gonfia automaticamente al contatto con l'acqua. Si prega di indossarlo sempre durante la navigazione sugli Zodiac.

LAVANDERIA

Su alcune navi è presente un servizio di lavanderia. Nella cabina troverai le istruzioni utili per usufruire del servizio.

MANCE

Alla fine del viaggio, è solito lasciare una mancia al personale della nave (l'importo è a tua discrezione).

PAGAMENTI

Si possono utilizzare le carte di credito Visa, MasterCard.

PASTI

Normalmente la colazione inizia alle 07:30, il pranzo alle 12:30 e la cena alle 19:00. Coloro che seguono una determinata dieta sono pregati di informare il personale di bordo. I pasti vegani o vegetariani devono essere richiesti con un apposito modulo.

PROGRAMMA GIORNALIERO

Le attività e gli orari sono soggetti a cambiamenti.

Il programma delle escursioni viene aggiornato costantemente sulle tv presenti a bordo.



TOUR2000
AMERICA LATINA

SERVIZI NELLE CABINE

Le cabine sono dotate di biancheria, asciugamani, shampoo e gel doccia, alcune navi forniscono anche un asciugacapelli.

SERVIZI FUMATORI

È severamente vietato fumare all'interno delle navi, si può fumare solamente sul ponte.

AMBIENTE

Rispetta sempre l'ambiente circostante e la nave.

SICUREZZA

All'inizio del viaggio viene effettuata un'esercitazione su come indossare il giubbotto di salvataggio e su come utilizzare le scialuppe in caso di emergenza.

Il comandante, durante la spedizione, potrebbe far eseguire anche una prova anti-incendio.

In caso di mare mosso, utilizzare i corrimano e prestare attenzione a dove si cammina.

VISITE SUL PONTE

Puoi camminare sul ponte, ricorda però che è anche un luogo di lavoro, non varcare quindi le zone delimitate dedicate all'equipaggio.



ZODIAC

Le imbarcazioni utilizzate per lo sbarco

Le Zodiac sono le imbarcazioni con cui si organizzano gli sbarchi e con le quali, insieme alla guida, potrai esplorare i luoghi più inaccessibili: spiagge, fiumi, formazioni rocciose e iceberg.

N.B.

- ❖ Si prega di rispettare sempre le istruzioni e indicazioni del comandante della Zodiac
- ❖ **E'** obbligatorio indossare sempre il giubbotto di salvataggio, a prescindere dalle condizioni meteorologiche.
- ❖ Al momento della discesa e della salita sulle imbarcazioni avrai sempre un aiuto da parte **dell'equipaggio**.
- ❖ Ridurre al minimo il numero di oggetti da portare a bordo. Uno zaino è **l'ideale** per portare con sé telecamere, binocoli, attrezzatura per la pioggia, scarpe extra, ecc. Portare una borsa impermeabile.
- ❖ Gli oggetti da trasportare possono essere consegnati allo staff.
- ❖ **E'** severamente vietato fumare sulle Zodiac
- ❖ Le condizioni dello sbarco vengono annunciate in anticipo
- ❖ È severamente vietato scende o salire sulla Zodiac dalla poppa



DOMANDE FREQUENTI

❖ DEVO ESSERE ALLENATO PER POTER PARTECIPARE ALLA SPEDIZIONE?

Devi essere in buona salute. Potresti camminare diverse ore al giorno su terreni accidentati.

Il personale ti assisterà sia sulla nave che al momento dello sbarco, ma dovrai fare comunque attenzione, una volta sceso a terra potrai imbatterti in terreni scivolosi e rocciosi.

Non puoi effettuare questi tipi di spedizioni se hai dei problemi di salute ed hai bisogno di cure quotidiane o se hai delle difficoltà nel camminare.

❖ QUAL È L'ETA' MEDIA A BORDO?

La maggior parte dei passeggeri ha tra i 30 e gli 80 anni. Le spedizioni in Antartide attraggono viaggiatori e avventurosi da tutto il mondo che condividono un forte interesse per le regioni lontane, per la fauna esotica e, naturalmente, per i ghiacciai. I viaggiatori sono di tutte le nazionalità e a bordo si sviluppa un forte spirito di squadra, fondamentale per un'esperienza polare.



❖ COSA FARE CONTRO IL MAL DI MARE?

C'è sempre una piccola percentuale che ne soffre durante il viaggio, per fortuna la maggior parte si abitua dopo un giorno o due.

Se sei particolarmente sensibile ti consigliamo di parlarne con il medico prima di partire.

Si naviga di notte, però alcune volte è necessario spostarsi anche durante il giorno. Si attraversano degli stretti particolarmente mossi come lo stretto di Drake, consigliamo quindi di evitare alcol, tabacco e liquidi in eccesso e di sostare negli spazi delimitati.

I farmaci contro il mal di mare vanno presi con largo anticipo e se un tuo compagno in cabina si sente male, informa il medico di bordo.



❖ POSSO PORTARE IL MIO DRONE?

Sia l'Associazione Internazionale dei Tour Operator Antartici (IAATO) che l'Association of Arctic Expedition Cruise Operator (AECO) non consentono l'utilizzo ricreativo di tali apparecchiature.

❖ QUANTO TEMPO PASSEREMO A TERRA?

Il nostro obiettivo è quello di farvi trascorrere il maggior tempo possibile a terra, ma dovremmo confrontarci con le condizioni atmosferiche. Sarà il capitano della nave a decidere. Durante alcuni giorni trascorreremo molto tempo sulla nave e scenderemo solo per qualche ora, mentre altre volte potremmo attraccare due o tre volte al giorno.

❖ POSSO PORTARE A CASA QUALCOSA?

No.

L'Antartide è un luogo speciale, incontaminato e difficile da raggiungere, quindi ti preghiamo di trattarlo con il dovuto rispetto.

La prima regola è: non lasciare altro che impronte.

❖ SONO PRESENTI LIMITAZIONI DURANTE LA SOSTA A TERRA?

Sì.

Proteggiamo la fauna e la flora locale, l'ambiente e la cultura di ogni zona che visitiamo.

A bordo verrai informato dal personale della nave riguardo i regolamenti da osservare nel luogo di sbarco.

