



## CONSEJOS ÚTILES

**Equipo sugerido** La temperatura promedio en la Península Antártica fluctúa alrededor de los 0°C, pero a veces podrá bajar dado el factor de frío (sensación térmica) causado por el viento. Por esta razón es mejor usar varias capas de ropa abrigada y liviana con una chaqueta y pantalones cortavientos como capa exterior. El equipo sugerido para la Antártica es muy similar a la ropa de ski.



- Calcetines térmicos
- Ropa interior térmica, incluyendo camisetas y ropa con cuello largo
- Chaqueta y pantalones polar
- Parka impermeable con gorro
- Pantalones térmicos impermeables
- Guantes o mitones térmicos
- Gorro de polar o tipo balaclava
- Traje de baño (para posible baño en aguas termales)
- Ropa cómoda para usar a bordo (la temperatura media es 20°-22°C)
- Zapatos cómodos para usar a bordo

**Botas de agua** Dado que la mayoría de los desembarcos en la Antártica son “mojados”, el mejor calzado son las botas impermeables de caña alta. No es necesario que Ud. traigas consigo botas de agua ya que ANTARCTICA XXI le entregará un par en préstamo antes de su llegada a la Antártica.

**Protección UV** El uso de anteojos de sol con buena filtración UV es esencial. Existen antiparras que tienen aletas de cuero a los lados de los ojos para evitar que pase la luz. Debido a la fuerte refracción de la radiación UV, también se aconseja ponerse una buena loción protectora en la cara (factor de protección solar de 30 hacia arriba) y bálsamo protector en los labios.

**Fotografía** Para ver la vida silvestre, usted debería tener un buen par de binoculares livianos con el mejor grado de magnificación (7 o 8 x 30). Si usted es un apasionado de la fotografía no olvide llevar una buena lente de acercamiento (zoom) para fotografiar la vida silvestre y así evitar aproximaciones demasiado cercanas. Lleve consigo un buen número de rollos de película o tarjetas de memoria y también traiga baterías de repuesto ya que el frío puede reducir su vida útil.

**Y además...** No olvide traer consigo:

- Medicamentos de uso personal
- Mochila para acarrear sus cosas durante las excursiones en tierra.

Y también no olvide informarnos de sus eventuales restricciones alimentarias.