

## Что взять с собой в Антарктику

Экспедиционный круиз по Антарктике будет проходить в субарктическом климатическом поясе, поэтому при подготовке своего багажа рекомендуем учесть наши рекомендации. Безусловно, у каждого есть индивидуальные особенности теплообмена, поэтому мы можем дать лишь общие рекомендации, но есть ряд вещей, которые могут оказаться полезными в любом экспедиционном круизе.

Думаете, в Антарктике слишком холодно? Не совсем так. Сезон антарктических экспедиций длится с конца октября до конца марта: это весна и лето в южном полушарии.

Температура в Антарктике в этот период почти всегда остается на несколько градусов выше нуля. В некоторые дни здесь бывает холодно, ветрено, может идти дождь или снег, в другие дни ярко светит и согревает солнце, иногда даже до желания раздеться до футболки. Самое правильное решение для погодных условий Антарктиды - принцип многослойности одежды.

Помните, что в круизе вы будете основное время проводить на воде или около нее, на открытых пространствах может дуть достаточно сильный ветер, поэтому одна и та же температура воздуха на разных участках нашего маршрута будет восприниматься по-разному. Настоятельно рекомендуем вам одеться немного теплее, чем обычно и взять с собой теплую одежду.

### На борту:

#### • ОДЕЖДА

Форма одежды на борту должна быть максимально комфортной для вас. Выбирайте одежду, которая легко стирается и не требует особой заботы.

По возвращении на судно, после насыщенного дня в экспедиционном снаряжении, обычно хочется переодеться во что-нибудь удобное и комфортное. Для этого отлично подойдут **удобные повседневные брюки, джинсы или спортивная одежда, футболка с длинным рукавом или тонкий джемпер, толстовка или тёплый жилет.**

Внутри судна будет тепло и комфортно, но мы рекомендуем всегда иметь под рукой теплую одежду, особенно, если вы из тех, кто любит выбегать на палубу, когда заметит что-то интересное.

Для посещения Spa и бассейна пригодится **купальный костюм.** Ещё, возможно, вы захотите взять с собой **спортивную одежду** для занятий спортом в фитнес-центре на борту.

#### • ЧТО НАДЕТЬ НА УЖИН?

В качестве вечернего гардероба подойдет одежда в стиле casual.

#### • ОБУВЬ

Количество обуви в багаже рекомендуем свести к минимуму. На борту вам будет достаточно пары легких кроссовок или ботинок. Для женщин настоятельно не рекомендуем брать с собой обувь на высоком каблуке, особенно на шпильке. При беспокойном море вы будете себя ощущать гораздо устойчивее в балетках или кроссовках. Также не забудьте взять одежду и обувь для городов, где начинается и заканчивается ваш круиз, ведь они могут оказаться в отличном от вашего климатическом поясе.

### Для береговых экскурсий и высадок на Зодиаках:

На время экскурсий вам будут предоставлены:

- фирменные теплые водо- и ветронепроницаемые парки Swan Hellenic Expeditions  
*(вы сможете забрать ее после окончания экспедиции домой в качестве сувенира)*
- многоразовая бутылка для воды
- спасательный жилет
- непромокаемые резиновые сапоги Muck Boot

Температура на Антарктическом полуострове колеблется в диапазоне от  $-2^{\circ}\text{C}$  до  $5^{\circ}\text{C}$ . В море Росса может быть значительно холоднее, с падением температуры до  $-20^{\circ}\text{C}$ .

Приготовьтесь к температуре  $-5^{\circ}\text{C}$ , но при холодном ветре температура будет ощущаться ниже.

## Парка Swan Hellenic Expeditions

Парки Swan Hellenic Expeditions будут ожидать в каюте в первый день круиза. Ваш круизный менеджер заранее уточнит у вас ваш размер. Настоятельно рекомендуем выбирать размер парки с небольшим запасом, чтобы вам было комфортно в ней двигаться.

### УНИВЕРСАЛЬНАЯ ДВУХСЛОЙНАЯ ПАРКА 3-В-1

- мембрана 3M Finetex Taslan 330D;
- водонепроницаемость 5000 мм;
- воздухопроницаемость 5000 мл гр;
- регулируемый капюшон с подкладкой из микрофлиса для дополнительного тепла и козырьком для оптимальной видимости в любых условиях;



- высокий воротник защищает шею и лицо даже при опущенном капюшоне;
- удлиненные манжеты фиксируются поверх перчаток с помощью двух регулируемых застежек, которые заменяют липучки для соблюдения требований биобезопасности;
- удлиненная задняя часть для удобства сидения в Зодиаках.

### ● Для комфорта и безопасности важно не промокнуть

Причиной промокания могут стать осадки, брызги морской воды при перемещении на Зодиаках или конденсация влаги под одеждой. От ветра и воды вас защитит парка Swan Hellenic, а что же надеть под неё?

При выборе одежды, обратите внимание на материал – шерсть, шелк и флис (polar fleece) сохраняют тепло лучше, чем хлопок. Материал должен быть «дышащим», это воспрепятствует конденсации влаги внутри парки.

Водонепроницаемые брюки для высадок на лодках и наземных прогулок являются ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ пунктом из списка вещей. Их роль прекрасно могут выполнить ваши горнолыжные брюки. Надевайте их поверх обычных брюк или термобелья.

Предпочтительны Gore-Tex и подобные ткани — они одновременно водонепроницаемые и дышащие.

### ● Секрет сохранения тепла – многослойность

Многослойность – один из важнейших принципов выбора одежды для антарктических экспедиций. Лучше надеть несколько легких вещей, чем одну очень теплую. Вы всегда сможете снять слой одежды, если вам стало жарко, или надеть обратно, если стало прохладно.

Мы рекомендуем выбирать свободную одежду, которая, в отличие от тесно-облегающей, оставляет пространство для воздушной прослойки. Это обеспечит дополнительную изоляцию температуры тела.

В выборе верхней одежды лучше отдавать предпочтение синтетическим материалам, они хорошо держат форму и меньше деформируются. А подкладка из полистирола лучший изолятор, чем натуральный пух.

### ● Обувь

Для экскурсий и высадок во время экспедиции Swan Hellenic предоставит вам специальные резиновые сапоги Muck Boots.

Шерстяные или утепленные носки будут хорошим дополнением для резиновых сапог. Обязательно возьмите с собой несколько пар теплых носков. В выборе материала ориентируйтесь на качество и состав (мериновая шерсть, нейлон, органические волокна), а не на толщину. Наиболее подходящие варианты можно найти в специализированных туристических магазинах.

### ● Шапка и перчатки

Во время экспедиции голова обязательно должна быть в тепле. Выбирайте теплые ветрозащитные шапки, закрывающие голову и уши. Для защиты шеи и подбородка лучше всего подойдет шарф-воротник – манишка, она более эффективна и менее объемна, чем обычный шарф. Для дополнительной защиты вы можете взять с собой балаклаву.

Также, важно, чтобы в тепле всегда оставались ноги и руки. Старайтесь, чтобы они были сухими. Отличным решением будет взять варежки, лыжные перчатки и утепленные перчатки-вкладыши, чтобы быть готовым к переменам погоды.

## Что еще пригодится во время экспедиции?

Обязательно возьмите с собой **водонепроницаемый рюкзак**, он пригодится для высадок, чтобы защитить от воды фотоаппарат и вещи, которые вы хотите взять на берег. Позаботьтесь также, чтобы камера и другая техника в рюкзаке были упакованы в **водонепроницаемый чехол**. Остаться без фотографий из-за намокания камеры — большое разочарование.

По экологическим соображениям рекомендуется приобретать рюкзаки без сетчатых вставок, а для защиты электронных устройств от влаги не рекомендуется использовать пластиковые пакеты. Высадка на берег Южной Георгии с пластиковыми пакетами полностью запрещена.

Чтобы защитить глаза от солнца, пригодятся **солнцезащитные очки**, оправа очков должна быть из пластика, а не из металла. Также, рекомендуем взять **солнцезащитный крем для лица** с высоким SPF, **увлажняющий крем для рук** и **бальзам для губ**. В Антарктике солнечные лучи отражаются от воды, снега и льда даже при пасмурной погоде, поэтому крем лучше наносить при каждой высадке, вне зависимости от погодных условий.

Помимо предписанных врачом медицинских средств, вам могут понадобиться **таблетки от укачивания**, все медицинские препараты рекомендуем брать с запасом на несколько дней. На ресепшн для гостей всегда доступны средства от укачивания.

Не забудьте взять **зарядные устройства для всей техники**, которую берете на борт. Переходники для розеток не потребуются, напряжение в сети на борту - 220В. Также, рекомендуем взять **сменные аккумуляторы и дополнительные карты памяти для фотоаппарата**.

### Рекомендуемый чек-лист:

- Обувь и одежда для городов, где начинается и заканчивается ваш круиз;
- Водонепроницаемые брюки;
- Шерстяной свитер или флисовая кофта;
- Жилетка или толстовка;
- Термобельё (2 комплекта);
- Водолазка и рубашка;
- Несколько футболок;
- Джинсы или другие удобные брюки;
- Спортивная одежда для занятий спортом на борту;
- Купальная одежда для посещения Spa и бассейна на борту;
- Варежки, перчатки и вкладыши для перчаток (2 пары);
- Теплая ветрозащитная шапка;
- Теплая манишка или шарф;
- Балаклава;
- Теплые носки (несколько пар);
- По желанию туристическая пенка-хоба
- Кроссовки или удобные ботинки, в которых вам будет комфортно на борту;
- Темные очки с защитой от ультрафиолета;
- Солнцезащитный крем для кожи лица и губ, крем для рук;
- Фотоаппарат, дополнительные карты памяти и флешки, сменные аккумуляторы и объективы;
- Ноутбук или планшет для заметок и загрузки фотографий;
- Зарядные устройства для техники, адаптеры, пауэрбанк;
- Водонепроницаемый рюкзак для высадок;
- Водонепроницаемый герметичный чехол для фотоаппарата и другой техники;
- Дополнительная пара очков для зрения или дополнительный комплект контактных линз.
- Предписанные врачом медицинские средства с запасом на несколько дополнительных дней;
- Документы