



CILE ATACAMA e PATAGONIA ON TOUR: informazioni e suggerimenti.

FUSO ORARIO e JET LEG

L'Italia si trova 4 ore avanti rispetto all'orario che trovi in Cile.

Spostandosi in aereo verso il Cile, si potrebbe soffrire dei sintomi più fastidiosi del jet lag, che si concretizzano in una sonnolenza e in una

stanchezza continue.

Gli esperti suggeriscono che per evitare questi sintomi così fastidiosi o comunque per attenuarli si possono mettendo in atto delle specifiche strategie.

Da questo punto di vista basta seguire alcune semplici regole:

1. non assecondare la sonnolenza, ma andare a dormire soltanto quando è buio cercando di esporsi maggiormente alla luce del sole.
2. non consumare pasti abbondanti,
3. bere a sufficienza e
4. fare con regolarità attività fisica sull'aereo.

PREMESSA

Durante il nostro viaggio in Cile passeremo dal clima secco e caldo del Deserto di Atacama alla fredda e ventosa Patagonia.

Il Cile, stretto tra l'Oceano Pacifico e le Ande, presenta un clima molto variegato, dovuto alla sua conformazione geografica: lungo 4000 km e largo solo 200 km, ospita diversi microclimi molto diversi tra loro.

Cosa mettere in valigia? Ecco alcuni suggerimenti!

CHE METEO CI ASPETTA

A novembre e il tempo è quasi sempre sereno e dunque buono per visitare il Sud.

Il vento, freddo e molto forte, ci accompagnerà per tutto il viaggio.

Il clima così incerto e talvolta poco piacevole contribuisce a rendere affascinante questa terra ai confini del mondo che conserva ancora la sua natura selvaggia.

CHE CLIMA

Periodo	Stagione in Italia	Stagione in Cile
Dic - Feb	inverno	estate
Mar - Mag	primavera	autunno
Giu - Ago	estate	inverno
Set - Nov	autunno	primavera

Il periodo è in generale buono, perché si evitano le nebbie e il freddo del Sud.

Avendo il Cile un clima molto variegato può essere suddiviso in diverse aree geografiche: NORD, CENTROe, SUD e Patagonia.

– il **NORD** si caratterizza per la presenza del deserto di Atacama, il deserto più arido del mondo. Il clima è quindi molto secco e le precipitazioni sono quasi inesistenti. Questa zona si trova vicino alla catena montuosa delle Ande a circa 2500 m di altezza e tra la notte e il giorno l'escursione termica è molto forte: si passa da 35 gradi diurni a meno dieci gradi di notte!

– **il CENTRO:** lunghe distese di pregiati vigneti francesi caratterizzano la zona di Santiago e Valparaiso. Il clima è molto simile a quello mediterraneo, con precipitazioni moderate e clima mite.

– **IL SUD e la PATAGONIA:** la regione meridionale del Cile è conosciuta come Patagonia. Qui la natura regna sovrana: steppe di piccoli arbusti e alberi piegati dalla forza del vento, ghiacciai millenari e gelide acque caratterizzano il paesaggio di questa terra remota e selvaggia. Qui il clima è estremamente variabile. Le temperature tuttavia non sono così rigide in quanto solo durante l'inverno australe possono raggiungere lo zero termico.

Le precipitazioni sono più frequenti e il vento è sempre molto forte.

COSA PORTARE?

- **Abbigliamento:**
 - indumenti leggeri e traspiranti per le escursioni nel deserto di Atacama.
 - maglia a maniche lunghe per le escursioni nel deserto perché il sole è molto forte.
 - indispensabile cappello e crema solare.
 - nel nord le altitudini sono elevate quindi quando si sale fa più freddo per cui è consigliato vestirsi a strati.
 - per la visita ai geysir El Tatio indumenti molto pesanti perché la temperatura media all'alba è -10 gradi e per l'escursione partiamo presto, verso le 04.00/04.30 del mattino!
 - al sud invece conviene portare una pesante giacca anti vento, berretto di lana e guanti perché il vento è freddo e fortissimo; insomma abbigliamento tipico da montagna.
- crema solare con protezione altissima indipendentemente dal fatto di essere in pianura o in alta quota; qui c'è un'esposizione altissima ai raggi ultravioletti. Di frequente si trovano addirittura dei cartelli informativi che indicano il livello di pericolosità del luogo in cui ti trovi e
- occhiali da sole sono indispensabili perché c'è il buco dell'ozono.
- In Patagonia le piogge sono improvvise, quindi è indispensabile avere con sé un kway.
- Si consiglia anche un piccolo binocolo.
- Macchina fotografica con le memorie di scorta
- Impermeabile leggero in caso di necessità...
- Ricette mediche dei medicinali
- Assicurazione sanitaria (medicine e prestazioni mediche sono molto care)
- Cappello, guanti, sciarpa e scarpe comode da trekking

DOCUMENTI E SOLDI

Tenere i documenti (che saranno stati fotocopiati) e i soldi/carte di credito in un posto sicuro, per esempio in una borsina da mettere sotto ai vestiti.

Fotocopia del passaporto e anche fotografia dello stesso con il cellulare, molto utile in caso di smarrimento

PERCHÉ INDOSSARE CALZE A COMPRESSIONE GRADUATA IN VOLO

Le calze a compressione graduata aiutano a pompare il flusso di sangue dai piedi al cuore e ci aiutano a evitare gonfiori, formicolii e coaguli di sangue causati dalla trombosi venosa profonda, detta anche TVP. Ovviamente no panico, qui parliamo di prevenzione e la possibilità di incorrere in una trombosi venosa durante un volo aereo è davvero remota! Se siete a rischio di TVP per qualche motivo seguite i consigli del vostro medico.

Per noi che voliamo è importante sapere che la trombosi venosa profonda può venire agevolata dalla disidratazione e dall'immobilità forzata come avviene nei voli a lungo raggio.

Quando stiamo seduti senza mai alzarci per diverse ore infatti il sangue si accumula nelle nostre gambe per via della gravità e della mancanza di movimento, facendole spesso gonfiare. Le calze a compressione graduata combattono questo problema con una pressione decrescente dal basso verso l'alto, più forte sul

piede e sulla caviglia e meno sul polpaccio – la compressione graduata, appunto – per facilitare la risalita del sangue e migliorare la nostra circolazione.

Attivando la circolazione sanguigna con le calze a compressione graduata dovremmo quindi sentire le gambe più leggere e subito più sgonfie. Proprio perché evitano anche il formicolio alle gambe oltre al gonfiore, sono stati creati anche modelli di calze a compressione graduata per gli sportivi da utilizzare durante le escursioni.

PER IL VOLO

1. calze comode e calde da usare durante i voli evitando di tenere i piedi nelle scarpe;
2. una passeggiatina ogni 90 minuti su e giù per i corridoi dell'aereo;
3. esercizi da fare durante il volo!

CHE ESERCIZI DA FARE DURANTE IL VOLO

1. Muoviti
2. Fai dei piegamenti
3. Fai cerchi con le caviglie
4. Allunga il busto
5. Contrai i glutei
6. Sciogli le spalle
8. Muovi il collo
9. Suggerimenti generali: Muoversi è la prima arma di prevenzione. Ogni ora, alzati e fai qualche passo. Stai un po' in piedi e cerca di riattivare la circolazione. Una piccola passeggiata, se possibile, sarebbe perfetta.

1. Fai dei piegamenti

Un ottimo esercizio che può essere fatto in piedi sul posto, è un piegamento del ginocchio. Questo aiuta la circolazione e scioglie le articolazioni principali della gamba, dell'anca e della caviglia tutto in una volta e non hai bisogno di molto spazio per farlo. Solleva semplicemente una gamba, portando il ginocchio al petto e allo stesso tempo sollevati sulla pianta del piede sull'altra gamba. Ripeti tre o quattro volte su ciascuna gamba.

2. Fai cerchi con le caviglie

Puoi fare questo esercizio sa seduto, ma è meglio in piedi. Fai girare il piede, ruotandolo lentamente in senso orario, quindi in senso antiorario con dieci rotazioni complete.

3. Allunga il busto

La tua postura può essere influenzata dallo stare seduto in una posizione scomoda per troppo tempo, ma puoi eseguire allungamenti. In che modo alza le braccia verso l'alto e afferrati un polso e tirando il braccio in alto e sopra la testa con una leggera inclinazione su un lato (ripetere su entrambi i lati).

4. Contrai i glutei

Semplicemente contrai i muscoli del sedere mentre sei seduto. Tieni il muscolo contratto per 5 secondi. Ripeti questo movimento dieci volte.

5. Sciogli le spalle

Solleva le spalle verso l'alto, quindi tirale indietro, in basso e in avanti, creando un leggero movimento circolare. Continua per 30 secondi. Quindi invertire la direzione se lo si desidera.

6. Muovi il collo

Tendi a dormire con la testa inclinata in posizioni assurde. Ricordati di fare movimento con il collo. Assicurati di allungare il muscolo "sternocleidomastoideo" (che corre lungo il lato del collo da sotto il lobo dell'orecchio fino alla sommità della spalla). Puoi farlo inclinando la testa da un lato e applicando una leggera pressione dalla sommità della testa per avvicinare l'orecchio alla spalla (tieni il mento in avanti e le spalle all'altezza).

7. Suggerimenti generali

Cerca di **mantenere i piedi sollevati** usando i poggiatesta alla massima elevazione. Appoggia i piedi sul bagaglio a mano, se necessario.

Se hai l'opportunità di muoverti nella cabina, vai in bagno e torna indietro.

Bere molti liquidi, preferibilmente acqua, per evitare la disidratazione.

Cammina per 30 minuti prima di salire sull'aereo.

