

AR nr. 377 / 30.01.2015

From: Florica Toparceanu <florisci@hotmail.com>

Sent: Thursday, **January 29, 2015 5:16 PM**

To: Cristina Purcare; Cristian Coman; Corina Ițcuș

Cc: Tamara Anastasiu; Dumitru Murariu; Nela Miaută; Mihaela Cotta; Petre Popescu; Felix Zaharia

Subject: Recomandari / FW: Rugaminte - ROICE 2015: traseu + field leader + voyage leader

Recomandări pentru Corpul Expediționar ROICE 2015

1. Activitățile și evenimentele din fiecare zi vor fi consemnate în documentul JURNAL DE BORD.
2. Evidența probele recoltate, incluzând *numărul probei și poziția GPS* a fiecărui punct de recoltare se va consemna în documentul REGISTRU DE PROBE ANTARCTICE. Se va *fotografia* fiecare punct de recoltare împreună cu proba recoltată numerotată și zona adiacentă (peisajul). Se vor recolta 4 eșantioane (fiecare în ambalaj individual) pentru fiecare probă. Nu luați cantități mari de probă, ci cât mai mici posibil, pentru că fiecare tip de probă și gramaj se va raporta în Sistemul Tratatului Antarciciei.
3. Steagul României să-l luați cu voi, va fi arborat în stație alături de cel coreean. Numele vostru în expediție va fi ROMÂNIA. Voi sunteți România în Antarctica.
4. Atenție sporită în relațiile cu colegii coreeni, care sunt gazdele voastre. Tratați-i cu considerație, amabilitate, respectați opiniile lor și acceptați restricțiile de conduită și muncă impuse de ei.
5. Nu părăsiți stația fără acordul liderului stației. Nu ieșiți singuri pe teren, totdeauna să fiți măcar în echipă de doi pentru a vă ajuta în caz de pericol.
6. Atenție, vremea se schimbă foarte repede în Antarctica, de aceea nu vă îndepărtați prea mult de stație, iar dacă faceți un traseu mai lung consultați meteorologul stației pentru a vă furniza prognoza vremii.
7. Atenție la dietă. E bine să aveți cu voi alimente românești, dacă este permis la vamă. Dieta coreeană este picanta, cu arome pe care poate nu le veți putea tolera. Este preferabil să luați fructe proaspete cu voi sau măcar uscate, sau să le cumpărați din Chile.
8. Apa potabilă. De obicei, stația antarctică are un lac în apropiere, ca sursă de apă potabilă. Dar această apă nu are minerale, deoarece provine din topirea zăpezii. De aceea, este recomandabil să luați zilnic un comprimat de multi vitamine cu minerale.
9. Membrii echipei au dreptul să-și exprime opiniile în fața liderului expediției, care le va asculta opiniile. Ultimul cuvânt îl are liderul expediției, care va decide, și ce va decide va fi respectat de întreaga echipă. O autoritate similară are liderul de teren (field leader) în ce privește respectarea normelor de protecție a mediului antarctic în activitățile de teren, și liderul de voiaj (voyage leader) în special pentru transportul acvatic, pe mare cu barca de cauciuc.
10. Atenție mare în cursul transportului cu barca de cauciuc. Nu încurajați animalele, vă pot dezechilibra barca. Nu vă apropiați prea mult de aisberguri, sloiuri, care pot instantaneu să crape, dislocând apa în cădere și provocând valuri înalte ce pot afecta puternic echilibrul bărcii.
11. Atenție la activitățile din teren și stație. În Antarctica sunt inspecții în domeniul protecției mediului, în echipe multinaționale. În orice moment, vă pot observa, ei notează orice încălcare și raportează în Sistemul Tratatului Antarciciei, ceea ce ar aduce neplăceri statelor vizare de nerespectare.
12. Atenție mare la zonele cu zăpadă și gheață. Sub podurile de zăpadă înghețată pot fi crevase sau mase de apă. Nu înaintați fără schiuri, tatonati zona pentru fiecare pas.
13. Orice expediție are un program de monitorizare a stării de sănătate a membrilor expediției. Este recomandabil să aveți cu voi un tensiometru, pulsoximetru și termometru cu ajutorul cărora să faceți măsurători de 3 ori pe zi, dimineața, la prânz și seara). Pentru a interpreta modificările produse ca răspuns al expunerii voastre la mediul antarctic, trebuie să vă notați și parametrii de vreme (temperatura aerului, caracteristicile atmosferice pe cât posibil) deoarece ele sunt corelate. Consemnați toate datele zilnic în documentul REGISTRU MEDICAL. Dacă ați putea să vă recoltați măcar două probe sânge în Antarctica, între 8-9 dimineața, în prima și a treia săptămână, ar fi ideal. Separați serul și congelați-l.

14. Se poate instala sindromul de oboseală cronică datorită perturbărilor de ritm circadian, câmpului magnetic, lumină persistentă (noapte scurtă), condițiilor de viață diferite. Somnul poate deveni fragmentar, deci insuficient pentru odihnă. De aceea, nu programați activități de teren care solicită efort fizic mare în ultima parte a expediției, ci în prima parte.
15. Dacă aveți miraje, faceți un efort de voință pentru a recunoaște cât de repede peisajul. Observați condițiile atmosferice. Dacă nu e vânt deloc, relieful se reflecta în oglinda neclintită a apei lacurilor și apa devine imperceptibilă, iar relieful se dublează ca înălțime, de parcă ați fi dintr-o dată într-un alt loc. E doar un miraj, puteți să-l învingeți!
16. Luna februarie este ultima lună de vară antarctică, începe să se instaleze iarna spre sfârșitul lunii. Atunci apar aurorele australe. Oricât ați fi de obosiți, nu plecați din Antarctica fără să observați aurorele australe. Notați, fotografiați și filmați, dacă e posibil.

Multe alte aspecte interesante și folositoare s-ar fi putut aborda în cadrul instruirii interactive pe care CNCA v-a propus-o. Ca biolog care am fost în Antarctica, sunt sincer mâhnită că nu ați acceptat să participați. Sper că toate cunoștințele dobândite cu ocazia acestei expediții vă vor ajuta să realizați cu succes obiectivele propuse. În numele meu și al colegilor din CNCA, vă doresc succes deplin și să treceți cu bine toate încercările acestei experiențe unice în viața unui om.

Cu toată dragostea și considerația,
Florica Topârceanu
Secretar Științific Birou Executiv CNCA

Dr. Florica Topârceanu
Comisia Nationala pentru Cercetari Antarctice (CNCA), Academia Romana
Institutul de Virusologie "Stefan S. Nicolau"
Sos. Mihai Bravu nr. 285, Bucuresti - 030304
Tel/Fax: 021 324 25 90, Mobil: 0747 682 625