

EXTREME TEMPERATUREN

Seien Sie vorsichtig!

In Uluru gelten Temperaturen als extrem sobald 36°C oder mehr erreicht sind.

Uluru ist gekennzeichnet von einer schönen und gleichzeitig auch rauen Umgebung. Hitzekollaps, Dehydrierung und Hyponatriämie (Blutsalzverlust) sind hier reelle Gefahren. Hier sind einige wichtige Schritte, damit Sie und Ihre Familie während des Parkbesuchs sicher sind.

Tipps für Ihre Sicherheit



Nehmen Sie genügend Flüssigkeit mit sich und trinken Sie einen Liter pro Person pro Stunde. Wir raten davon ab, Sportgetränke, Diät-Limonaden oder koffeinhaltige Getränke zu trinken, da diese zu einer Dehydrierung führen können



Erwägen Sie, ein Elektrolyt-Produkt wie Hydrolysate / Gastrolyte mitzunehmen. Diese dienen dazu, Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen und sind einfach in Supermärkten zu finden, auch im Supermarkt IGA in Yulara



Essen Sie regelmäßig, auch wenn Sie nicht hungrig sind. Nehmen Sie auf all Ihren Wanderungen ausreichend Verpflegung mit



Tragen Sie einen Hut, festes Schuhwerk und Sonnencreme



Wandern Sie immer in Begleitung einer anderen Person und während der kühleren Tageszeit (vor 11 Uhr)



Nehmen Sie alle Warnungen und Empfehlungen ernst. Bei Bedenken zu Ihrer Gesundheit oder Fitness, raten wir von Aktivitäten, einschließlich Wanderungen unter extremer Hitze ab.

Informieren Sie sich über die Symptome von Hitzschlag und Hitzestress (s. nächste Seite)



Im NOTFALL oder wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie 000 an oder drücken Sie den Notfall-Alarm



Symptome

Informieren Sie sich **BEVOR** Sie zu einer Wanderung aufbrechen, über die **Symptome von Hitzestress, Hitzschlag und Hyponatriämie!**

Hitzestress und Hitzschlag

- Durst / trockener Mund / trockene Lippen
- Kalter / feuchter Schweiß
- Schmerzhaft unbewusste Muskelkrämpfe
- Kopfschmerzen
- Reizbarkeit
- Verwirrtheit
- Schwindel
- Übelkeit
- Hohe Körpertemperatur (über 38,5°C)
- Veränderte Befindlichkeit, Verwirrtheit, Desorientierung oder rasche Entwicklung der Symptome bis hin zur Bewusstlosigkeit
- Trockene Haut (selten)
- Trockene geschwollene Zunge
- Zunächst schneller starker Puls, anschließend schwächer
- Anfälle oder andere Krampfanfälle, Koma

Hyponatriämie

Hyponatriämie wird durch eine Störung des Natriumelektrolyt-Haushalts im Körper verursacht. Der Körper kann den Wasserhaushalt nicht mehr regulieren.

- Kopfschmerzen
- Übelkeit, Erbrechen
- Teilnahmslosigkeit oder Reizbarkeit
- Hyporeflexie (keine oder verringerte Reflexe)
- Verminderter Bewusstseinszustand
- Krampfanfälle

SCHLISSUNG DER WANDERWEGE BEI EXTREMEN TEMPERATUREN

Wenn die Wettervorhersage oder die aktuelle Temperatur 36°C oder mehr erreicht, werden folgende Strecken geschlossen:

- Uluru Climb schließt um 8.00 Uhr für den Rest des Tages.
- Valley of the Winds schließt beim ersten Aussichtspunkt (Karu Lookout) ab 11.00 Uhr für den Rest des Tages.

Wenn die Wettervorhersage oder die aktuelle Temperatur 40°C oder mehr erreicht, werden folgende Strecken geschlossen:

- Der nordöstliche Abschnitt der Uluru Base Walk schließt ab 11.00 Uhr für den Rest des Tages.
- Der Lungkata Walk (zwischen dem Mala-Parkplatz und der Kuniya-Kreuzung) schließt ab 14.00 Uhr für den Rest des Tages.

