

酷暑対策

お気をつけて！

ウルルでは36度以上の気温を酷暑（EXTREME TEMPERATURES）と定めています。

ウルルの自然は、美しいと同時に過酷でもあります。高熱による極度の疲労、脱水症、低ナトリウム血症（血中のナトリウム濃度の低下）などの危険は、ここでは現実の問題なのです。これから皆さまに、この国立公園を安全に楽しむためのポイントをご紹介します。

安全上のポイント



各自で水のボトルを持参しましょう。水分補給は1時間につき1リットルが目安です。スポーツドリンク、ダイエットドリンク、カフェイン入り飲料は脱水症になりやすいため水がおすすめです。



失われた水分や電解質を素早く補給できる経口補水剤がおすすめです。ウルル近郊のユララという町にあるスーパーマーケット、IGAではHydrolyteやGastrolyteという商品名で売っています。



お腹が空いていなくても、定期的に食べるようにしましょう。歩くときは食べ物を必ず持参してください。



帽子、丈夫な靴、日焼け止めは必須アイテムです。



必ず誰かと一緒に行動し、比較的涼しい時間帯（11時前）を選びましょう。

必ず決められたルートを歩きましょう。



注意事項やアドバイスはしっかり守ってください。体調不良など心配な方は、炎天下での活動やウォーキングを避けるほうが安全です。



熱中症や熱射病の症状について、予習をしておきましょう。（裏面をご覧ください）

緊急事態その他で助けが必要になったら、「000」に通報するか緊急ボタンを押してください。



さまざまな症状

熱中症、熱射病、低ナトリウム血症の症状をよく理解した上で出発しましょう。

熱中症、熱射病

- のど・口・くちびるが乾く
- 冷や汗がでる
- 筋肉に痛みを伴うけいれんが起きる
- 頭痛
- イライラする
- 精神が錯乱する
- 目まい
- 吐き気
- 体温が高い（38.5度以上）
- 気分がムラがでる、ときどき意識が混乱・錯乱する、急に意識を失う
- 皮膚が乾く（症状としては少ない）
- 舌が乾き、腫れる
- 動悸が急に激しくなり、その後弱まる
- けいれん、昏睡

低ナトリウム血症

低ナトリウム血症とは、体内の電解質異常により体内の水分調節が利かなくなる状態をいいます。

- 頭痛
- 吐き気、嘔吐
- けん怠感、イライラ感
- 反射低下（反射喪失または反射低下）
- 意識が弱まる
- けいれん

酷暑時のルート閉鎖について

予想または実際の気温が36度以上になった場合、次のようにトラックが閉鎖されます：

- ウルル登山ルートは午前8時をもって終日閉鎖となります。
- 「バレー・オブ・ザ・ウィンズ」ルートは最初の展望台（カル・ルックアウト）で午前11時をもって終日閉鎖となります。

予想または実際の気温が40度以上になった場合、次のようにトラックが閉鎖されます：

- ウルル・ベースウォークの北東セクションは午前11時をもって終日閉鎖となります。
- ラングカタ・ウォーク（マラの駐車場からクニヤ・ウォークとの交差点までの区間）は午後2時をもって終日閉鎖となります。

