

# TEMPERATURAS EXTREMAS

## ¡Evite riesgos!

En Uluru las temperaturas se consideran extremas una vez que se alcanzan o superan los 36°C .

Uluru es una zona preciosa pero hostil. Los golpes de calor, la deshidratación y la hiponatremia (pérdida de sales minerales que hay en la sangre) son auténticos peligros. Para su seguridad y la de su familia durante su visita a nuestro parque le rogamos siga estas simples recomendaciones.

## Consejos para mantenerse a salvo...



Lleven consigo y beban al menos un litro de líquido por persona y hora. No recomendamos el consumo de bebidas deportivas, refrescos o con cafeína ya que pueden causar deshidratación.



Considere la posibilidad de llevar consigo productos electrolíticos como Hydrolyte / Gastrolyte, los cuales están diseñados para facilitar la recuperación de fluidos y electrolitos y se encuentran con facilidad en supermercados, incluso en IGA, la tienda de comestibles de Yulara.



Coma a menudo, incluso si no tiene hambre. Asegúrese de llevar comida en todas sus excursiones.



Lleve gorro, calzado resistente y protector solar.

Camine acompañado en todo momento y sólo durante las horas más frescas del día (antes de las 11 de la mañana).



No se salga de las pistas en ningún momento.

Tome todas las advertencias y recomendaciones en serio. Si tiene alguna duda sobre su salud o condición física le recomendamos evite cualquier tipo de actividad, incluido caminar, durante las horas de más calor.



Familiarícese con los síntomas de golpe y estrés de calor ( ver reverso )



**Si se encuentra en una situación de EMERGENCIA o necesita ayuda, llame al 000 o pulse una alarma de emergencia.**



### Síntomas:

**Familiarícese con los síntomas de estrés y golpe de calor e hiponatremia ANTES de comenzar su excursión.**

### Estrés y golpe de calor

- Sed / sequedad de boca / labios secos
- Sudor frío / pegajoso
- Espasmos musculares involuntarios y dolorosos
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Confusión
- Mareos
- Náusea
- Alta temperatura corporal (más de 38,5°C)
- Estado mental alterado, confusión, desorientación o pérdida rápida de consciencia
- Piel seca (aunque esto no es frecuente)
- Lengua seca e hinchada
- Pulso rápido y fuerte al principio, luego más débil
- Ataques o convulsiones, coma

### Hiponatremia

La hiponatremia se produce cuando hay un desequilibrio interno de electrolitos de sodio, como resultado, el cuerpo es incapaz de regular los niveles del agua.

- Dolor de cabeza
- Náuseas vómitos
- Letargo o irritabilidad
- Hiporreflexia (ausencia o disminución de los reflejos)
- Pérdida de consciencia
- Convulsiones

### CIERRE DE LAS PISTAS DURANTE TEMPERATURAS EXTREMAS

Cuando se prevean, se alcancen o superen los 36°C se establecen los siguientes cierres de pistas:

- La vía de ascenso a Uluru se cerrará a las 8:00 de la mañana y permanecerá cerrada durante el resto del día
- Se cerrará el acceso a la pista del Valle de los Vientos (Valley of the Winds) desde el primer mirador (Karu Lookout) a las 11:00 de la mañana y permanecerá cerrado durante el resto del día

Cuando se prevean, se alcancen o sobrepasen los 40°C se establecerán los siguientes cierres de pistas:

- El acceso a la sección noreste de Uluru Base Walk se cerrará a las 11:00 de la mañana y permanecerá cerrado durante el resto del día.
- El acceso a Lungkata Walk (entre el aparcamiento Mala y el cruce con Kuniya) se cerrará a las 14:00 horas y permanecerá cerrado durante el resto del día

