

TEMPERATURES EXTREMES

Soyez vigilants!

Les températures à Uluru sont considérées extrêmes lorsqu'elles dépassent les 36 °C.

Uluru est un site à la fois beau et rude. L'insolation, la déshydratation et l'hyponatrémie (diminution du taux de sodium dans le sang) sont ici de véritables risques. Voici quelques précautions à prendre afin que vous et votre famille visitiez notre parc en toute sécurité.

Conseils pour rester en sécurité.



Emporter et boire au moins un litre par personne et par heure. Nous vous déconseillons de boire des boissons énergisantes, du sirop à l'eau sans sucre ou des boissons à base de caféine, car elles contribuent à votre déshydratation.



Il est conseillé d'apporter des produits comme l'Hydrolyte ou le Gastrolyte. Ils permettent de se réhydrater tout en procurant des sels minéraux. Ils se trouvent prêts à consommer dans les supermarchés, comme à l'IGA de Yulara.



Mangez régulièrement, même si vous n'avez pas faim. Assurez-vous de prendre de la nourriture avec vous lors de toutes vos randonnées.



Porter un chapeau et des chaussures de randonnée. Utiliser de la crème solaire.

Ne jamais randonner seul et privilégier les moments les plus frais de la journée (avant 11h du matin).



Rester en permanence sur les sentiers.

Veillez considérer toutes les mises en garde et recommandations avec le plus grand sérieux. Si vous avez des problèmes de santé, nous vous recommandons d'éviter toute activité physique, même la marche, lors des chaleurs extrêmes.



Familiarisez-vous avec les symptômes de l'hyperthermie et de l'insolation grâce à ce document.



En cas d'urgence ou pour un besoin d'assistance, appeler le 000 ou actionner une borne d'urgence (emergency alarm).



Symptômes

Familiarisez-vous avec les symptômes de l'hyperthermie, de l'insolation et de l'hyponatrémie AVANT de vous engager sur les sentiers!

Hyperthermie et insolation

- Soif / Bouche sèche / Lèvres sèches
- Froid / Sueurs froides
- Convulsions musculaires involontaires et douloureuses
- Maux de tête
- Sentiment d'irritabilité
- Confusion
- Vertiges
- Sensation de nausée
- Fièvre (supérieure à 38,5°C)
- Capacités intellectuelles altérées, confusion, désorientation ou perte de connaissance rapide
- Peau sèche (bien que cela soit rare)
- Langue sèche et gonflée
- Rythme cardiaque d'abord rapide et puissant puis plus faible

Hyponatrémie

L'hyponatrémie est causée par la perte de minéraux de sodiums dans le corps, ce qui conduit à son incapacité à réguler l'eau.

- Maux de tête
- Nausée, vomissement
- État léthargique ou irritabilité accrue
- Hyporéflexivité (réflexes réduits ou absents)
- État de conscience diminué
- Attaque

FERMETURE DES SENTIERS LORS DES TEMPERATURES EXTREMES

Lorsque les prévisions ou les températures mesurées atteignent 36°C ou plus, les sentiers suivants sont fermés :

- l'ascension d'Uluru ferme dès 8h du matin et ce jusqu'à la fin de la journée,
- le sentier « Valley of the Winds » est fermé après le premier point de vue (Karu Lookout) dès 11h du matin et ce jusqu'à la fin de la journée.

Lorsque les prévisions ou les températures mesurées atteignent 40°C ou plus, les sentiers suivants sont également fermés :

- La section Nord-Est de la marche « Uluru Base Walk » ferme dès 11h du matin et ce jusqu'à la fin de la journée.
- The Lungkata Walk (située entre le parking Mala et l'intersection avec le sentier Kuniya) ferme dès 14h et ce jusqu'à la fin de la journée.

