

TEMPERATURE ESTREME

Siate prudenti !

A Uluru le temperature vengono considerate estreme quando raggiungono o superano i 36°C.

Uluru é un bel ambiente ma severo. Colpo di calore, disidratazione e iponatriemia (perdita di sali sanguigni) sono qui pericoli molto reali. Qui ci sono dei semplici accorgimenti per mantenere voi e la vostra famiglia in forma mentre visitate il nostro parco.

Consigli per aiutarvi a rimanere in forma...



Portatevi appresso e bevete almeno un litro di liquidi per persona per ora. Non vi consigliamo di consumare bibite sportive, cordiali ipocalorici o bibite caffeinate perché queste possono contribuire alla disidratazione.



Prendete in considerazione di portare con voi un prodotto elettrolito come Hydrolyte /Gastrolyte. Questi sono disegnati per rimpiazzare i liquidi e gli elettroliti persi e sono facili da reperire nei supermercati, incluso il supermercato IGA di Yulara.



Mangiate ad intervalli regolari, anche se non avete fame. Assicuratevi di portare cibo con voi durante tutte le camminate.



Mettetevi un cappello, scarpe solide e crema antisolare.



Camminate sempre con un'altra persona e durante il periodo piú fresco della giornata (prima delle 11.00 antimeridiane).



Rimanete sempre sul sentiero.

Abbiate cura di seguire seriamente tutti gli avvisi e raccomandazioni. Se avete dei dubbi riguardo la vostra salute o prestanza fisica noi vi raccomandiamo di evitare attività, incluso camminare, durante il caldo estremo.



Familiarizzatevi con i sintomi del colpo di calore e dello stress da calore (al retro della pagina).

Se avete una EMERGENZA o avete bisogno di assistenza chiamate 000 oppure schiacciate il pulsante dell'allarme di emergenza.



Sintomi

Famigliarizzatevi con i sintomi di stress da calore, colpo di calore e iponatriemia PRIMA di partire per qualsiasi delle camminate!

Stress da calore e colpo di calore

- Sete / bocca asciutta / labbra asciutte
- Freddo / sudore appiccaticcio
- Contrazioni muscolari involontarie dolorose
- Mal di testa
- Irritabilità
- Confusione
- Capogiro
- Nausea
- Temperatura corporea alta (oltre 38.5oC)
- Stato mentale alterato, confusione, disorientamento o rapido insorgere di perdita di coscienza
- Pelle secca (nonostante questo non sia spesso presente)
- Lingua gonfia asciutta
- Polso rapido e marcato all'inizio, poi più debole
- Convulsioni o attacchi, coma

Iponatriemia

L'iponatriemia é causata da uno squilibrio degli elettroliti di sodio nel corpo, e perciò il corpo non riesce più a regolare l'acqua.

- Mal di testa
- Nausea, vomito
- Letargia o irritabilità
- Iporeflessia (assenza o riduzione dei riflessi)
- Diminuito stato di coscienza
- Attacco

CHIUSURA DEI SENTIERI DURANTE LE TEMPERATURE ESTREME

Quando le previsioni o la temperatura attuale raggiunge 36°C o oltre vengono effettuate le seguenti chiusure ai sentieri:

- L'ascesa a Uluru chiude alle 8.00 antimeridiane per il resto del giorno
- Il sentiero Valley of the Winds chiude al primo belvedere (Karu Lookout) dalle 11.00 antimeridiane al resto della giornata.

Quando le previsioni o la temperatura attuale raggiunge 40°C o oltre vengono effettuate le seguenti chiusure ai sentieri:

- La sezione Nord-est della camminata attorno a Uluru – Uluru Base Walk – chiude dalle 11.00 antimeridiane al resto della giornata.
- La camminata Lungkata Walk (dal parcheggio Mala al crocevia con la camminata Kuniya) chiude dalle 2.00 pomeridiane in poi.

