



### PREVENGA EL ESTRÉS TÉRMICO

- Planifique actividades para las horas más frescas del día y piense en visitar las fantásticas atracciones bajo techo que ofrece Melbourne.
- Vístase pensando en el calor: póngase ropa liviana y protección solar. Aminore la marcha y evite las actividades vigorosas antes, durante y después de una ola de calor; recuerde que al cuerpo le puede llevar tres días recuperarse.
- Busque la sombra, aplique filtro solar y descanse regularmente si está al aire libre.
- Beba agua fresca regularmente incluso si no tiene sed.
- Mantenga una temperatura fresca: use toallas mojadas alrededor del cuello, botellas con rociador y ventiladores de mano.



[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)

### COOL ROUTES

Cool Routes (rutas frescas) es una página web que se puede visitar sobre la marcha, incluso por el celular inteligente, para marcar la ruta a cualquier destino deseado de la ciudad.

Cool Routes toma en cuenta la hora del día, la arquitectura de la ciudad y de los alrededores, y prepara una ruta que no es forzosamente la más rápida, sino la que ofrece la mejor protección contra el sol y el calor.

Use Cool Routes para una caminata o paseo en bicicleta más comfortable por la ciudad, y para protegerse de lo peor del calor.

[coolroutes.com.au](http://coolroutes.com.au)

### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Para ver los horarios llame a la Ciudad de Melbourne al 03 9658 9658 de lunes a viernes, de 9 a 17 horas.

Para obtener más información consulte [whatson.melbourne.vic.gov.au](http://whatson.melbourne.vic.gov.au)

**Centro para el visitante de Melbourne en Town Hall**

**Quiosco para el visitante de Melbourne en Bourke Street Mall**

**Centro para el visitante en Fitzroy Gardens**

**Embajadores de la ciudad**

Compruebe el pronóstico del tiempo más reciente en [bom.gov.au](http://bom.gov.au)

Vea las advertencias de emergencia en [emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au)

### DÓNDE IR

Aproveche las actividades maravillosas que ofrece Melbourne y refúgiense de las inclemencias del tiempo en las atracciones de la lista al dorso.

Visite una galería de arte o un museo; infórmese sobre la cultura e historia de las Primeras Naciones; haga un picnic a la sombra en uno de los hermosos jardines de la ciudad; acomódese con un libro en una de las bibliotecas de Melbourne o escape a un espacio interior con un paseo por los principales distritos de compras de la ciudad.

Vea la cartelera de Melbourne y descubra las cosas que puede hacer, lugares donde comer y beber, hacer compras y encontrar más información: escanee el código QR de más abajo.



[whatson.melbourne.vic.gov.au](http://whatson.melbourne.vic.gov.au)

# CUATRO ESTACIONES EN UN DÍA



CITY OF MELBOURNE

### RECONOCIMIENTO DE LOS CUSTODIOS TRADICIONALES

La Ciudad de Melbourne acepta respetuosamente a los Propietarios Tradicionales de las tierras que gobierna, los pueblos Wurundjeri Woi-wurrung y Bunurong/Boon Wurrung de la Nación Kulin y hace llegar su respeto a sus Ancianos pasados y presentes. Reconocemos y rendimos homenaje a la conexión espiritual, cultural y política ininterrumpida que han tenido con este sitio único por más de 2000 generaciones. Aceptamos la invitación de la Declaración de Uluru del Corazón y nos comprometemos a caminar juntos para formar un futuro mejor.



## CUATRO ESTACIONES EN UN DÍA

Melbourne es bien conocida por su clima imprevisible, al que llamamos "cuatro estaciones en un día". Afortunadamente, la ciudad ofrece una rica selección de atracciones por un costo mínimo o gratuitas. Para obtener más información vea al dorso o acuda a uno de los cordiales equipos de servicios para el visitante.

### ATRACCIONES GRATUITAS

Diríjase a la **Galería Nacional de Victoria** 9 1 para admirar obras de arte nacionales e internacionales espectaculares. Y, de paso, vaya al lado a la **Australian Music Vault** 9 2 que presenta música contemporánea pasada y actual. Cruce la calle a los jardines sombreados **Alexandra Gardens** 9 3, que llegan hasta el Real Jardín Botánico y el Santuario del Recuerdo.

Visite Federation Square donde conocerá la fuerza y resiliencia de los Primeros Pueblos de Melbourne en el **Koorie Heritage Trust** 9 4, donde podrá ver artefactos y emprender una visita guiada a pie. Vea obras de arte tanto indígenas como no indígenas en el **Ian Potter Museum** 9 5 adyacente. Y de paso, visite el **Australian Centre for the Moving Image (ACMI)** 9 6 donde podrá explorar obras interactivas o ver una película (se cobra la entrada).

No deje de hacer una visita guiada (días de semana únicamente) del ayuntamiento, **Melbourne Town Hall** 9 7, uno de los edificios más emblemáticos de la ciudad. Algunos días de la semana también se puede hacer una visita guiada de la colección de arte, **Art and Heritage Collection** 9 8, situada en el mismo edificio, junto con el centro para visitantes, **Melbourne Visitor Hub** 9 9.

Deténgase en el **Old Treasury Building** 9 10 para ver los espacios de galerías y el museo, o haga una visita guiada del **Parlamento de Victoria** 9 11. Junto a estos edificios encontrará zonas sombreadas al aire libre en los **Fitzroy Gardens** 9 12, jardines bajo techo al resguardo en **The Conservatory** 9 13 y más información en el centro para visitantes, **Fitzroy Gardens Visitor Centre** 9 14.

Explore un mundo de información e historias en la emblemática **State Library Victoria** 9 15, la biblioteca pública más antigua de Australia. También puede acomodarse con un libro y escapar de las inclemencias del tiempo en una de las bibliotecas de la ciudad. Pasee por las emblemáticas galerías de Melbourne y admire la arquitectura en **Royal Arcade** 9 16 y la **Black Arcade** 9 17. Prosigua su aventura por los distritos de compras principales de Melbourne en **Melbourne Emporium** 9 18 y **Melbourne Central** 9 19.

Viva momentos de maravilla y curiosidad en el **Melbourne Museum** 9 20 (se cobra la entrada). Es una celebración de la historia, la cultura y las ciencias; todos encontrarán aquí algo interesante. Adyacente al hermoso Royal Exhibition Centre y situado en los sombreados jardines **Carlton Gardens** 9 21.

A la vuelta de la esquina encontrará el **Melbourne City Baths** 9 22 (se cobra la entrada). Abierto en 1860, este histórico centro es el sitio perfecto para refrescarse.

En el extremo opuesto de la ciudad encontrará el **Immigration Museum** 9 23 (se cobra la entrada) que rinde homenaje a la diversidad cultural de Melbourne.

