

PASAPORTE DE SEGURIDAD



SAFETY PASSPORT



Estimado Señor Turista:

El documento de seguridad que usted tiene en sus manos fue creado pensando en el disfrute máximo de su visita a Costa Rica.

Este es un país de gente amigable, maravillosos paisajes y una amplia gama de atractivos y actividades turísticas que le permitirán vivir una experiencia de viaje inolvidable. Pero, al igual que en cualquier país del mundo, es importante considerar una serie de medidas básicas para que usted y sus acompañantes tengan una estadía placentera en Costa Rica.

Le invitamos a leer detenidamente los siguientes consejos que le serán de mucha ayuda principalmente, si usted es amante del turismo de aventura.

¡Bienvenido a Costa Rica!

Dear Visitor:

This safety document was created to help you get the most out of your stay in Costa Rica.

This is a country full of friendly people, wonderful landscapes, and a wide range of tourist attractions that will make your experience here unforgettable. However, like any other country throughout the world, it is important to keep in mind basic measures so that you, and those with you, will have a pleasant stay in Costa Rica.

We invite you to carefully read the following advice that will help be of great help, particularly if you are an adventure tourism enthusiast.

Welcome to Costa Rica!

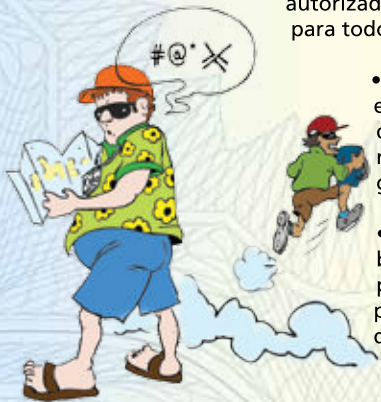
Sugerencias para una visita agradable y segura

SI CAMINA POR LA CIUDAD:

- No lleve consigo joyas valiosas o de oro que puedan llamar la atención.
- Si lleva mochila pequeña mientras visita la ciudad, lo ideal es que la coloque al frente y no a la espalda.
- Manténgase alerta si ve que lo quieren abordar, empujar o siente que le siguen, busque al policía más cercano o entre en algún establecimiento público cercano.
- Para cambio de moneda, utilice sólo bancos o casas de cambio autorizadas. Deberá aportar su pasaporte para todo trámite bancario.

• Use cajeros automáticos ubicados en lugares públicos y bien iluminados. Evite aceptar ayuda de personas desconocidas. Retire, cuente y guarde su dinero antes de salir.

• Si necesita consultar su mapa, busque un lugar público y seguro para hacerlo o acuda a un policía por ayuda. No se detenga ante desconocidos.



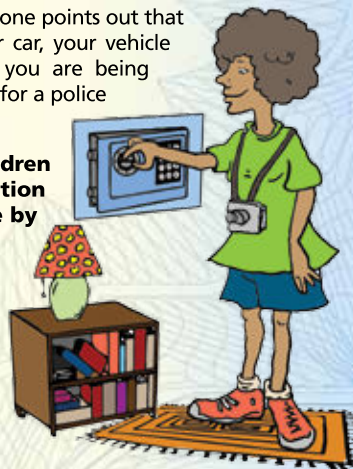
Tips for a safe and pleasant trip

IF YOU'RE WALKING THROUGH THE CITY:

- Do not wear valuable jewelry or gold that can draw attention to you.
- If you are carrying a small backpack with you while in the city, it is better to carry it in front of you and not on your back.
- Stay alert if someone approaches or pushes you, or you feel that you are being followed. Notify the nearest police officer or walk into the nearest public establishment.
- To exchange money, only use banks or authorized exchange windows. You will need your passport for all bank transactions.
- Use ATMs that are located in public and well-lit areas. Avoid help from strangers. Withdraw, count your money, and put it away before leaving.
- If you need to consult a map, look for a safe and public place to do it or approach a police officer for help. Don't stop for strangers.
- If you need to consult a map, look for a public and safe area to do it or approach a police officer for assistance. Do not stop for strangers.
- If you plan on traveling to areas far from your hotel, you must carry your passport and be cautious. If, on the other hand, you

- Si va a desplazarse a zonas alejadas de su hotel, debe llevar consigo su pasaporte y portarlo en un lugar seguro, preferiblemente aparte de su equipaje. Si por el contrario se va a mantener cerca de su hotel, se sugiere depositar los documentos en la caja de seguridad y portar una copia de la página que contiene sus datos personales y la visa de entrada al país en caso de haber sido requerida.
- Utilice la caja de seguridad de su hotel para guardar sus objetos de valor como joyas y dinero.
- Mantenga sus pertenencias siempre a la vista y bajo control principalmente en sitios públicos (estaciones de buses, lobby del hotel, medios de transporte, aeropuertos, restaurantes y otros).
- Solicite información en la recepción del hotel sobre las rutas y medios de transporte más seguros, especialmente en horas de la noche.
- Cuando utilice servicios de taxi, verifique que éste cumpla con los requisitos de ley como triángulos amarillos en las puertas y medidor de tarifas.
- **En Costa Rica protegemos a nuestros niños, niñas y adolescentes. La explotación sexual de menores es un delito penado por la ley.**
- Algunos países dan la facultad para que sujetos que explotan a menores puedan ser procesados en su país de origen.
- En Costa Rica se considera mayoría de edad a partir de los 18 años.

- stay within close range of your hotel, it is advisable to keep your documents in a safe box and carry a copy of your passport with all the relevant information and the arrival stamp.
- Use the safe deposit box of your hotel for your valuables.
- Don't leave unattended your possessions whenever you are in a public area (hotel lobby, transport, airports, restaurants etc).
- Ask for information at the front desk of your hotel about the safest routes and means of transportation, especially during nighttime.
- When using taxi services, verify that they comply with the legal established requirements, such as yellow triangles printed on the doors and a meter.
- In the event: you get a flat tire, someone points out that there is something wrong with your car, your vehicle is suspiciously hit from behind, or you are being followed, don't stop, but rather look for a police officer or pull into a public area.
- **In Costa Rica, we protect our children and teenagers. Sexual exploitation of minors is a crime, punishable by law.**
- Some countries' laws enable subjects who exploit minors to be prosecuted in their country of origin.
- In Costa Rica, a person from 18 years old is considered an adult.



- Si durante su estadía extravía su pasaporte, repórtelo de inmediato a la embajada o consulado que corresponda (lista al final de este documento) y a la oficina del Organismo de Investigación Judicial más cercana.

SI VA A RENTAR UN AUTO

- Acuda a una arrendadora de vehículos certificada por el Instituto Costarricense de Turismo.
- Verifique el estado del vehículo tanto en lo referente a la carrocería como al nivel de combustible, aceite y líquido de radiador.
- Cerciórese que cuenta con el equipo básico como triángulos de seguridad, gata hidráulica, llave cruz, etc.
- No deje el vehículo abierto o con las puertas sin seguro. Evite dejar a la vista equipaje o equipo dentro del vehículo.
- Busque áreas de parqueo con vigilancia.
- Si durante el viaje una llanta de su vehículo se estalla, nota que alguien le sigue o si su vehículo es golpeado por detrás de forma sospechosa, no se detenga. Busque un lugar con suficiente iluminación y solicite ayuda policial. Desconfíe de las personas que le ofrecen ayuda.
- Mantenga las puertas con seguro y las ventanas cerradas mientras conduce o cuando estacione su vehículo.
- Si tiene que consultar un mapa, hágalo de manera cautelosa y preferiblemente detenga el vehículo en un lugar con suficiente iluminación.

- If you misplace your passport during your stay, immediately report it to your embassy or consulate (see list at the end of this document) and to the closest Judicial Investigation Police (OIJ) office.

IF YOU RENT A CAR

- Look for a car rental service that is certified by the Costa Rica Tourism Board.
- Look over the condition of the car, the overall condition as well as the fluid levels (fuel, oil, radiator fluid).
- Make sure that it has the basic equipment like safety triangles, an hydraulic jack, lug nut wrench, etc.
- Do not leave the car open or the doors unlocked. Do not leave luggage or other belongings in sight within the vehicle.
- Look for parking with security.
- If you get a flat tire during your travels, notice that someone is following you, or you are suspiciously hit from behind, don't stop. Look for a place with sufficient lighting and look for a patrol car. Do not trust strangers offering help.
- Keep the doors locked and the windows closed while driving or when parked.
- If you have to consult a map, do so cautiously and preferably pull over to an area with sufficient lighting.

- Si alguien le solicita que lo lleve, no se detenga.
- Ningún oficial de tránsito que le detenga podrá solicitarle dinero por una infracción. Estas se deben pagar únicamente en los bancos.
- Si durante su recorrido se siente extraviado o sufre algún percance, comuníquese de forma gratuita al 911 o al teléfono 800-TURISMO

SI VIAJA EN AUTOBUS

- Verifique el destino y la ruta previo al abordaje.
- Consulte sobre los medios de pago. Puede ser por ticket o pagando directamente al conductor. Utilice colones.
- Si va a utilizar los compartimentos para guardar su equipaje, cerciórese que le entregan una colilla y consérvela. Ésta será necesaria en caso de algún reclamo.

- Si coloca su equipaje de mano en los compartimentos superiores del autobús, no los descuide durante el recorrido, ya que podría ser fácilmente cambiado de lugar o hurtado.



- Do not stop for hitchhikers.
- No transit official that pulls you over should ask for money directly. Fines can only be paid at banks.
- If during your travels you feel lost or experience any difficulties, call 911 or toll free at 800-TURISMO.

IF YOU TRAVEL BY BUS

- Verify your route and destination prior to boarding.
- Inquire as to the method of payment. You may buy a ticket or pay the driver directly. Colons only.
- If you use the luggage compartments, make sure you are given a ticket and hold on to it. This will be necessary should a problem arise.
- If you place your carry-on bags in the overhead bins, keep an eye on them during the trip since they can easily shift during the trip or be stolen.
- Do not trust anyone who tries to be extra nice to you or crowds you. It could be a scam to distract you and steal your belongings.
- When you reach your destination, check that you have all your belongings with you before getting off the bus.

- Desconfíe de personas que tratan de ser amables con usted o que le estrujan, puede ser un método para distraerle y hurtar sus pertenencias.
- Cuando llegue a su lugar de destino, verifique que cuenta con todas las pertenencias antes de abandonar el autobús.

SI VA A CONTRATAR UN TOUR LOCAL Y LOS SERVICIOS DE UN GUÍA

- Prefiera los tour operadores registrados en nuestra página web www.visitecostarica.com
- Al contratar los servicios de agencia o tour operador pida que le envíen por escrito la confirmación de los servicios así como sus políticas de cancelación.
- Pida su factura con el detalle de los servicios prestados así como el precio.
- En caso de incumplimiento de los servicios contratados reportarlo al 2299-5811 o a la página www.ictquejas.com
- Si requiere un guía particular, puede solicitarlo a algunas de las agencias acreditadas en nuestra página web y solicítele que porte el carnet que lo acredita como tal. En caso de queja por sus servicios, anote su nombre y número de carnet para hacer la denuncia.



IF YOU GO ON A TOUR OR HIRE A TOUR GUIDE'S SERVICES

- Prefer the tour operators registered on our website: www.visitecostarica.com
- When hiring the services of an agency or tour operator, ask them to send a written confirmation of services provided, a description of services, as well as their cancellation policy.
- In you hire services and they are not delivered, report it to 2299-5811 or at www.ictquejas.com
- If you need a special guide, ask for one at any accredited agency on our web page and ask them to carry a license accrediting them as such. In the event of complaints for services provided, write down the name and license number to file a complaint.
- Do not be fooled by people in the streets that offer tourist guide services at more affordable prices. It could be a scam.
- Request a receipt that clearly defines the services offered and at what price.

- No se deje engañar en la calle por la gente que le dice que le dará servicios de guía turístico a precios más accesibles, podrían estafarle.
- Solicite una factura en la que conste claramente la identificación de los servicios prestados así como el precio.

SI VA A HOSPEDARSE EN UN HOTEL

- Prefiera los hoteles recomendados en nuestra página **www.visitecostarica.com**
- Al contratar los servicios de un hotel pida que le envíen por escrito la confirmación de servicios así como sus políticas de cancelación.
- En caso de ser víctima de un delito dentro de las instalaciones del hotel, ponga la denuncia en el Organismo de Investigación Judicial (OIJ) y en la dirección electrónica **www.ictquejas.com**
- Pida su factura con el detalle de los servicios prestados así como el precio.
- Mantenga las puertas de la habitación con seguro y no deje pertenencias de valor a la vista cuando salga de la misma. Utilice la caja de seguridad.

IF YOU STAY IN A HOTEL

- We recommend hotels registered at www.visitecostarica.com
- When hiring hotel services, ask that they send a written confirmation of services as well as their cancellation policy.
- If you are the victim of a crime within a hotel, file a complaint at the OIJ (Judicial Investigation Police) and at the following address www.ictquejas.com
- Ask for a receipt detailing the services offered and at what price.
- Keep the doors of your room locked and don't leave valuables in sight when leaving the room. Use a safe box.



Surf

- Antes de entrar al mar infórmese con la gente local acerca de aspectos relevantes de la playa como la presencia de corrientes peligrosas, condiciones del tiempo, oleaje, tipo de suelo (arena o coral), etc.
- Recuerde siempre llevar su correa para mantener su tabla cerca de usted, por su seguridad y la de los demás.
- Manténgase alerta acerca de las condiciones del mar, ya que este es un ambiente dinámico que cambia constantemente.
- Nunca practique el surf si las condiciones del mar son más allá de su nivel, hay ciertas playas que por su peligrosidad son aptas solo para expertos.
- Si usted es principiante, busque zonas poco congestionadas para practicar y evitar golpear a algún bañista.
- Si hay otros surfistas, respételes su espacio.
- Si le ofrecen un curso rápido de cómo aprender a surfear, asegúrese que quien lo imparta sea un experto en la materia y si es un tour operador, que tenga declaratoria turística.
- No deje sus pertenencias desatendidas en la playa.
- Utilice siempre bloqueador solar para evitar quemaduras de piel.
- En algunas playas puede haber cocodrilos. Pregunte sobre la presencia de estos reptiles a un guardacostas, personal de la Cruz Roja o habitante local.



Surfing

- Before going into the ocean, find out with local people about pertinent beach updates like dangerous currents, weather conditions, waves, type of ocean bed (sand or coral), etc.
- Remember to always use a leash with your surfboard in order to keep it close to you, for your safety and the safety of others.
- Stay alert regarding ocean conditions since it is a dynamic and constantly changing environment.
- Never surf in ocean conditions that are beyond your skill level. There are certain beaches that are dangerous and suitable only for experts.
- If you are a beginner, look for areas to surf with few people around and avoid running into other swimmers.
- If there are other surfers, respect their space.
 - If quick surf lessons are offered in the area, make sure that they are given by an expert. If he/she is a tour operator, make sure they are registered with the Costa Rican Tourism Board.
- Never leave your belongings unattended on the beach.
- Always use sunscreen to avoid burning.
- On some beaches there may be crocodiles. Ask coast guard officers, Red Cross personnel, or locals as to their presence in the area.



Buceo

- Busque un centro de buceo que esté afiliado a una de las organizaciones de buceo recreativo internacionales como por ejemplo PADI. Esto le garantiza un alto estándar de seguridad y calidad en los equipos que renta.
- Verifique que el centro de buceo cuente con personal capacitado y entrenado en Buceo de Rescate, Oxígeno de Primeros Auxilios y Primeros Auxilios Médicos.
- El centro de buceo debe tener disponibles los registros de mantenimiento del equipo y compresores.
- Exija un certificado de que el aire de su compresor se encuentra limpio.
- El barco debe contar con al menos el siguiente equipo: equipo de oxígeno en buen estado y con suficiente oxígeno; botiquín de primeros auxilios médicos; un miembro del personal capacitado en primeros auxilios médicos y el uso del equipo de oxígeno; agua potable; herramientas y refacciones básicas; equipo de comunicación; bandera de buceo; salvavidas para los buzos y el personal y un plan de emergencia escrito de manera comprensible por todos.



Diving

- Look for a diving center that is affiliated to an international recreational diving organization, like PADI, for example. This guarantees a high level of safety and quality in the equipment that they rent.
- Verify that the diving center has personnel trained in Diving Rescue, First Aid Oxygen, and First Aid Assistance.
- Diving centers should have maintenance records available for equipment and air compressors.
- Demand proof that the air in the compressor is clean.
- Boats should have, as a minimum, the following equipment: oxygen equipment in good condition and with sufficient oxygen, first aid kits, an employee trained in first aid assistance and oxygen equipment use, potable water, tools and basic replacement parts, radio communication equipment, diving flag, enough life vests for divers and staff, and an easily understood emergency plan.
- Verify the latest date of the hydrostatic test carried out on the diving equipment. It should be stamped on the tank and be less than a year old.
- Regulators, compressors, and other instruments must be serviced at least once a year. Hoses and mouth pieces must be checked before diving.

- Verificar la fecha de la última prueba hidrostática de su equipo de buceo. Esta deberá estar estampada en el tanque y debe tener menos de un año.
- Los reguladores, compensadores y demás instrumentos deben recibir servicio de mantenimiento al menos una vez al año. Las mangueras y boquillas deben revisarse siempre antes de salir a bucear.
- Las válvulas de seguridad deben revisarse regularmente.
- Si no tiene experiencia o no ha recibido instrucción profesional, lo mejor es abstenerse de practicar este deporte.
- Antes de la inmersión, el guía debe informarle acerca de condiciones generales del lugar, riesgos y procedimientos durante el buceo.
- Respete el plan de buceo y proteja el ambiente acuático.



- Safety valves must be checked regularly.
- If you have no experience, or have never received professional instruction, it is best not to dive.
- Before going under, the guide must inform you of the general conditions of the area, the risks, and procedures while diving.
- Respect the diving plan, and the underwater environment.



Cabalgatas

- Use pantalón largo, zapatos fuertes, bloqueador solar y repelente.
- Utilice un casco para proteger su cabeza en caso de una caída o golpe contra algún árbol.
- La empresa que renta los caballos debe proveer de un Guía experimentado, conocedor del lugar que se va a recorrer y que pueda brindarle las instrucciones necesarias en caso de que usted no tenga experiencia en cabalgatas.
- Confirme que la compañía cuenta los seguros necesarios en caso de accidente.
- No grite o realice movimientos bruscos cerca del caballo, ya que lo puede asustar. El animal responde mejor si quien lo cabalga es amable y a la vez lo trata con firmeza.



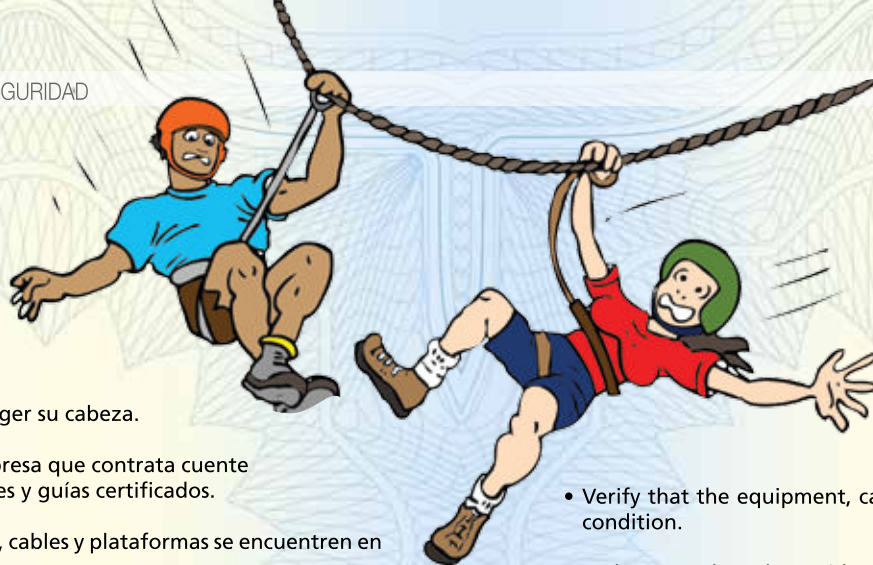
- Asegúrese que tanto la montura como las riendas y los estribos estén bien colocados.
- Cuando cabalgue, fíjese en el rumbo para evitar golpear con ramas de árboles u otros posibles obstáculos.
- En la mayoría de los casos, el caballo conoce la ruta, pero quien debe velar por esos detalles es usted.
- No se recomienda cabalgar por las calles, pero si tuviera que pasar por alguna durante el tour, hágalo por el lado derecho de la misma.

Horseback riding

- Wear long pants, durable shoes, sunscreen and insect repellent.
- Wear a helmet to protect your head in case of a fall or collision with a tree branch.
- The horse rental company must provide an experienced guide who is knowledgeable of the area and can offer the necessary instruction for those that are inexperienced in horseback riding.
- Make sure that the company has the necessary safety measures in case of an accident.
- Do not shout or make sudden movements near the horse, as you could startle it. Horses respond best to riders that are gentle, but firm.
- Make sure that the saddle, reins, and stirrups are firmly in place.
- When out riding, stay on the trail to avoid running into branches or other possible obstacles.
- In most cases, the horse is familiar with the route; however, you must be alert along the trail.
- It is not advisable to go horseback riding along trafficked streets, but if you do have to travel along one during a tour, stay on the right-hand side.

Tirolesa

- Utilice preferiblemente pantalón largo.
- Use zapatos cómodos, bloqueador solar y repelente contra insectos.
- Utilice casco para proteger su cabeza.
- Cerciérese que la empresa que contrata cuente con seguro de accidentes y guías certificados.
- Verifique que el equipo, cables y plataformas se encuentren en buen estado.
- Asegúrese que los Guías le brinden la instrucción necesaria antes de iniciar el recorrido, tales como sistema de frenado, forma de movilizarse por los cables, flexión de las piernas, etc.
- Siempre asegúrese de que los arneses, casco de protección y cable de seguridad estén colocados apropiadamente, antes de iniciar los deslizamientos.
- La tirolesa puede practicarse desde los 6 años de edad, con un mínimo de peso de 22 kilos o 50 libras y una estatura de 1,45 metros.
- Los adultos no tienen límite de edad. Sin embargo, el peso no deberá sobrepasar los 135 kilos (300 libras) ni la estatura, los 2,15 metros.



Canopy

- It is recommended to wear long pants.
- Wear comfortable shoes, sunscreen, and insect repellent.
- Make sure that the company has accident insurance and certified guides.
- Verify that the equipment, cables, and platforms are in good condition.
- Make sure that the guides offer the necessary instruction before starting the activity, such as the braking system, how to situate yourself along the cables, knee-bending, etc.
- Always check that the harness, helmet, and security cable are properly in place before pushing off.
- Ziplining can be done from 6 years old and up, with a minimum weight of 48.5 lbs. (22 kilos) and a height of 4.75 ft (1.45 meters).
- There is no age limit. However, weight should not exceed 300 lbs. (135 kilos), and height, 7ft. (2.15 meters).

Bungee

- El salto se realiza desde una altura aproximada de 40 a 60 metros y el descenso en caída libre puede llegar a una velocidad de alrededor de 90 km por hora.
- Posterior al salto, se producen una serie de rebotes. Si usted presenta problemas del corazón, fobia a las alturas o vértigo, lo aconsejable es que no practique este deporte.
- Vista con ropa cómoda. Asegúrese de no cargar objetos que puedan caer durante el salto.
- No salte sin el consentimiento del operador y posterior a haber recibido las indicaciones correspondientes.
- Aunque no hay límite de edad para la práctica de este deporte, lo aconsejable es que no lo practiquen personas menores de 12 años.
- Verifique que la empresa cuenta permisos de operación y seguro de accidentes.



Bungee Jumping

- Bungee jumping is done from heights of around 130 – 200 ft. (40 – 60 meters) and the free fall can reach speeds of up to 55 mph (90 kph).
- After the initial jump, there are a series of rebounds. If you have a heart condition, fear of heights, or vertigo, it is strongly advised not to participate in this activity.
- Wear comfortable clothes.
- Be sure to empty your pockets to avoid losing items during the jump.
- Do not jump before being given the OK by the operator and having received the necessary instructions.
- Although there is no age limit for this activity, it is advisable that those under 12 years do not participate.
- Make sure that the company has the necessary permits and accident insurance.



Rápidos y Kayak

- Use zapatos con suela de hule (tennis o similares), pantalón corto y camiseta o traje de baño y protector solar. Lleve toalla, un cambio completo de ropa y de zapatos.
- La edad mínima es de 8 años y según el caudal del río, es requisito saber nadar y tener experiencia.
- Los tours deben ser conducidos por Guías especializados.
- Se deberá proveer a los participantes de cascos, chalecos salvavidas y un remo.
- Se debe conocer como mínimo las instrucciones básicas de remada y su ejecución: "adelante", "atrás", "derecha", "izquierda", "piso" y "alto".
- Antes de iniciar el recorrido, se debe recibir instrucción de qué hacer en caso de caer al agua o de cómo ayudar a un compañero para incorporarlo nuevamente en la embarcación.



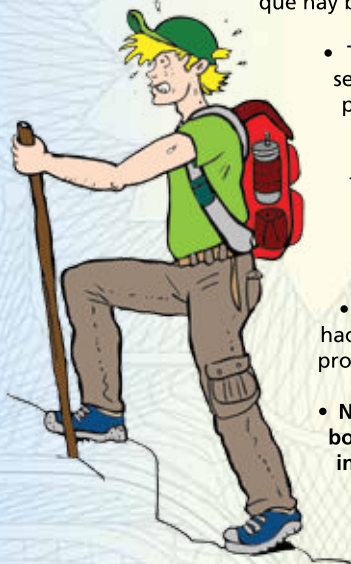
Rafting & Kayak

- Wear waterproof shoes (tennis shoes or similar), shorts, shirt, or bathing suit, as well as sunscreen. Bring a towel, and a change of clothes and shoes.
- The minimum age to do the tour is 8 years old; depending on the depth of the river, you need to have experience and know how to swim.
- Tours should be given by experienced guides.
- Rafters must be provided with a helmet, life vest, and an oar.
- Get familiar with the basic paddling instructions and how to follow them: "forward," "back," "right," "left," "down," "stop."
- Before the excursion, be sure that you receive instructions in case you go overboard or need to assist someone else in getting them back into the raft.



Caminata

- Use zapatos para caminata, con agarre en la suela.
- Use pantalones y camisa livianos (evite usar pantalones de mezclilla), gorra o sombrero, bloqueador solar, repelente y capa.
- Una mochila pequeña con comida y agua. Preferiblemente, frutas deshidratadas o productos enlatados .
 - Si las condiciones del clima indican que va a llover o que hay barro, lleve ropa de cambio.



- Toda excursión, aunque parezca sencilla, requiere de planeamiento previo.
- Es importante considerar factores como su condición física, el pronóstico del tiempo, el equipo mínimo indispensable y el conocimiento de la ruta.
- Si necesita orientación para hacer el recorrido, recurra a un guía profesional o lugareño.
- **No es aconsejable caminar por el bosque virgen o tomar atajos no indicados.**

Walking

- Wear hiking boots, with tread.
- Wear light pants and shirt (avoid wearing jeans), cap or brimmed hat, sunscreen, insect repellent, and bring a poncho.
- Bring a small knapsack with snacks and water. Dehydrated fruits or canned products are best.
- If weather forecasts predict rain, or if there is mud, bring a change of clothes.
- Any excursion, no matter how simple, needs to be planned.
- It is important to take into consideration your physical condition, weather forecasts, basic supplies, and knowledge of the trail.
- If you need information regarding the trail, consult a professional tour guide or a local.
- It is not recommended to hike in virgin forests or take unmapped shortcuts.
- Let someone know about your route and the areas you plan to visit, in case there is a setback or an accident. This will help them locate you.
- If you are traveling in a group, it is recommended that you all stay on the same trail. Don't get too far ahead, veer off the

- Deje indicado a alguna persona conocida el recorrido que realizará o las zonas que visitará, de manera que si hay un atraso o sucede algún accidente, esto ayude a localizarle.
- Si viaja en grupo, lo recomendable es mantener el mismo ritmo de caminata. No se adelante, ni se distraiga, ni se quede rezagado. En caso de que no logre seguir el ritmo del grupo comunicarlo al guía para que le ayude o determine la mejor manera de continuar con el recorrido.
- Manténgase siempre sobre los senderos delimitados y evite tocar o comer frutas o probar plantas que no conoce. Algunas de ellas podrían ser venenosas.
- En Costa Rica es prohibida la extracción y comercialización de especies y animales silvestres.
- No deje residuos de comida ni basura en sus recorridos. Esto además de perjudicar el medio ambiente, puede ser consumido por los animales del bosque causándoles severos daños a su organismo e inclusive la muerte.

path, or lag behind. In the event that you cannot keep up with the group, let the guide know so that he/she can determine the best way to continue.

- Always stay on the marked trails and avoid touching or eating fruits, and tasting plants that you are unfamiliar with. Some of them could be poisonous.
- In Costa Rica, it is prohibited to remove and sell wild plant or animal species.
- Do not leave food remains or garbage along the trail. This can cause damage to the environment, and can be harmful or even fatal to animals.



Escaladas y Rápel

- Use zapatos y ropa cómoda y resistente además de sombrero, bloqueador solar, repelente contra insectos y una botella de agua.
- Si el clima es frío, porte un suéter o jacket.
- Si va a estar en contacto con agua utilice zapatos o sandalias apropiadas, ropa impermeable o que seque fácilmente (de surf o sintética), además lleve ropa extra para cambiarse al finalizar el tour.
- Planifique de previo el sitio a escalar o descender. No improvise, ni pierda la calma. Si no se siente preparado, lo mejor es no intentarlo.
- Asegúrese de contar con el equipo necesario y bien colocado antes de iniciar la aventura.
- Si es principiante, lo aconsejable es tomar un curso sobre técnicas básicas de escalada y cómo realizar nudos y anclajes.
- El sistema completo de rapel, desde el anclaje hasta el extremo inferior de la cuerda, pasando por la persona y su equipo, constituyen una cadena, si un eslabón falla, toda la cadena lo hará.



Rappel & Climbing



- Wear comfortable and durable shoes and clothes, sunscreen, insect repellent, and bring a bottle of water.
- If the weather is chilly, bring a sweater or jacket.
- If you plan on coming into contact with water, wear appropriate shoes and clothes that are waterproof or dry quickly (surf material or synthetic), in addition to a change of clothes.
- Plan out beforehand the site you plan to scale or descend. Do not improvise or be anxious. If you do not feel adequately prepared, it is best not to go.
- Be sure to bring along the necessary equipment and secure it before starting the excursion.
- If you are a beginner, it is advisable to take a course on basic climbing techniques, tying knots, and anchoring.
- The entire system of climbing, from anchoring to the inner cords of the rope, linking climbers and equipment, constitutes a chain. If one link fails, the entire chain will break down.

Cuadriciclos

- Utilice casco de protección, ropa adecuada, lentes protectores y preferiblemente botas y guantes.
- Evite caminos asfaltados que puedan afectar la maniobrabilidad.
- No saque los pies fuera de los estribos, puede perder el equilibrio.
- Controle el nivel de aceite y combustible.
- Los cuadriciclos no deben ser conducidos por personas menores de 16 años de edad.
- Controle la velocidad y los frenados repentinos sobre superficies resbaladizas.
- Trate de hacer recorridos en grupo en compañía de un Guía especializado.

De ser posible un Guía delante del grupo y otro atrás que cierre el grupo con el equipo básico de comunicación.



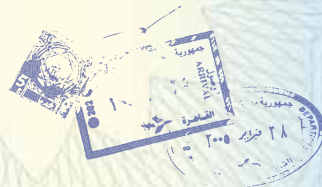
Four wheeling

- Wear a helmet, appropriate clothing, eye protection, and preferably boots and gloves.
- Avoid asphalt roads that can affect handling.
- Keep your feet firmly on the platforms so as not to lose your balance.
- Top off oil and fuel levels.
- Four wheelers are not to be ridden by minors under 16 years of age.
- Avoid sudden accelerating or braking on slippery surfaces.
- Try to travel in groups, accompanied by an experienced guide. When possible, the guide should be in front of the group and the rest behind, using the necessary communication equipment.
- Avoid riding in unfamiliar, dark, or isolated areas.
- In Costa Rica, it is prohibited to ride four wheelers along the beach or heavy trafficked roads.
- Avoid dangerous or sandy slopes.

- Evite conducir solo por lugares que no conoce o por lugares oscuros y desolados.
- En Costa Rica es prohibido conducir cuadraciclos por la playa o en carreteras muy transitadas.
- Evite las pendientes peligrosas o arenosas.
- Asegúrese de que la empresa arrendadora cuenta con las pólizas de seguros contra accidentes.
- Pregunte a la empresa si cuenta con un plan o protocolo para casos de emergencia.



- Be sure the rental company you choose has an insurance policy against accidents.
- Ask about the company's emergency plan or procedure.



Bicicleta de Montaña



- Antes de iniciar el recorrido, verifique la ruta, tipo de pendientes, condiciones del tiempo y si cuenta con el equipo necesario y si su condición física es la adecuada para realizar el trayecto.
- La bicicleta de montaña se ha diseñado especialmente para maniobrar en terrenos difíciles.
- Es necesario contar con equipo básico como casco protector, rodilleras, espinilleras, coderas y guantes.
- Se recomienda vestir con ropa liviana (sintética), así como con el calzado apropiado.
- Es necesario mantenerse hidratado durante el recorrido.
- Revise la bicicleta antes de salir. Compruebe el estado de la cadena, los cambios de marcha, la presión de las ruedas, los frenos y las pastillas. Lleve un juego de herramientas.
- Mantenga la distancia prudencial con el resto de los vehículos.
- Si tiene que transitar por tramos con circulación vehicular, hágalo por la derecha y utilice chaleco reflexivo.
- Se recomienda viajar en grupos con un Guía especializado. El Guía además de monitorear la condición física de cada persona, les aconsejará qué hacer en cada etapa del recorrido.

Mountain Biking

- Before setting out, become familiar with the route, type of slopes, weather conditions, and necessary equipment. Also, be sure your physical condition is appropriate for the route.
- Mountain bikes have been specifically designed to handle difficult terrain.
- It is necessary to wear the proper equipment like helmet, knee pads, shin guards, elbow pads, and gloves.
- It is recommended to wear light (synthetic) clothes, as well as appropriate shoes.
- Always stay hydrated during the excursion.
- Inspect the bike before setting out. Check the condition of the chain, gears, tire pressure, brakes, and brake pads. Bring a small tool kit.
- Keep a safe distance from others.
- If you need to ride on roads with vehicles, stay to the right. Wear a reflective vest.
- It is recommended to ride in groups with an experienced guide. The guide will monitor the physical condition of each rider and offer advice at each stage of the route.



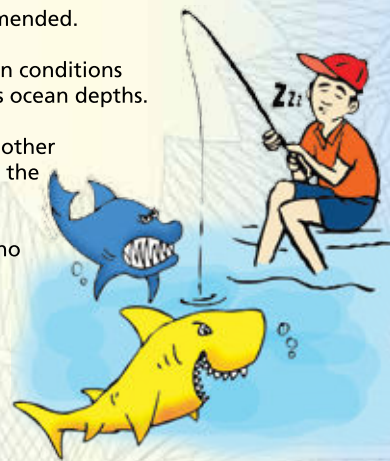
Pesca Deportiva

- Utilice gorra o sombrero, bloqueador solar, anteojos, ropa fresca y zapatos apropiados para proteger sus pies de cualquier objeto filoso y no resbalar.
- Aún cuando sepa nadar, utilice chaleco salvavidas .
- Asegúrese que el barco cuenta con un botiquín de primeros auxilios.
- Recuerde que los ganchos son muy filosos. Antes de tirar su cuerda al mar, cerciórese que no hay nadie atrás.
- Cuando atrape un pez, nunca lo sujete cerca de donde enganchó porque podría lastimarse.
- Se recomienda utilizar guantes especializados.
- Infórmese acerca de las condiciones del tiempo y las mareas antes de salir. También sobre la profundidad de las aguas.
- Nunca consuma alcohol o algún tipo de drogas mientras está en el barco.
- Pesque siempre en compañía de otra persona con experiencia en este deporte.
- En caso de que vayan menores en el barco, es imprescindible que lleven equipo de salvavidas.



Sport Fishing

- Wear a cap or brimmed hat, sunscreen, sunglasses, cool clothes, and appropriate footwear to protect your feet against sharp objects and slipping.
- Even if you know how to swim, wear a life vest.
- Make sure the boat has a first aid kit on board.
- Remember that the hooks are very sharp. Before casting your line into the water, make sure there is no one behind you.
- If you hook a fish, never hold it close to where it is hooked because you could hurt yourself.
- Protective gloves are recommended.
- Check the weather and ocean conditions before setting out, as well as ocean depths.
- Never consume alcohol or other types of drugs while on the boat.
- Always fish with someone who is experienced in the sport.
- In the event that there are minors on board, it is essential that they wear a life vest.



Natación

- Si no sabe nadar, lo mejor es que no entre al agua.
- Nunca nade solo. Nade cerca de un salvavidas.
- Consulte acerca de las condiciones de esa playa antes de entrar al mar.
- Busque señales, signos o banderas de advertencia. Las banderas rojas significan que es una zona peligrosa y no apta para la natación.
- Suponga siempre la existencia de corrientes de retorno.

En caso de ser atrapado por una corriente de retorno siga las siguientes instrucciones:

- Mantenga la calma para que conserve sus energías.
- No luche contra corriente, nade perpendicularmente a ésta o en dirección paralela a la playa.
- Si no puede nadar por lo fuerte de la corriente, manténgase a flote y cuando la corriente ceda, nade hacia la playa.
- Si siente que no puede alcanzar la playa, llame la atención agitando los brazos y gritando pidiendo ayuda.



Swimming

- If you don't know how to swim, it is best to stay out of the water.
- Never swim alone. Stay within sight of a lifeguard.
- Inquire about the beach conditions before entering the water.
- Watch for signs or flags indicating warnings. Red flags indicate that the area is dangerous and not suitable for swimming.
- Always be aware of riptides.

In the event that you find yourself caught in a rip tide, follow these instructions:

- Stay calm to conserve your energy.
- Do not fight the current. Swim perpendicular to the current or parallel to the beach.
- If you are unable to swim due to the current, just float and wait for the current to subside; then swim towards the beach.
- If you feel that you are unable to reach the beach, call attention to yourself by waving your arms and shouting for help.



Teléfonos

Emergencies: 911

Quejas turísticas al Instituto
Costarricense de Turismo: 2299-5811

Embajada de Canadá: 2242-4400

Embajada Francesa: 2234-4167

Embajada de Alemania: 2290-9091

Embajada de Gran Bretaña: 2258-2025

Embajada Italiana: 2224-6574

Embajada de los Países Bajos: 2296-1490

Embajada de España: 2222-1933

Embajada de Estados Unidos: 2519-2000

Phones

Emergencies: 911

Tourist complains to the
Costa Rica Tourism Board: 2299-5811

Canadian Embassy: 2242-4400

French Embassy: 2234-4167

German Embassy: 2290-9091

Great Britain Embassy: 2258-2025

Italian Embassy: 2224-6574

Netherland Embassy: 2296-1490

Spanish Embassy: 2222-1933

United States Embassy: 2519-2000

**Instituto Costarricense de Turismo
Departamento de Servicio al Turista**

**Costa Rican Tourism Board
Tourist Service Department**

La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II
Apdo Postal 777-1000
Tel. 2299-5800 www.visitecostarica.com

Oficinas centrales

Tel. 2291-5764 • 2299-5800 ext. 408
Fax: 2291-5720 info@visitcostarica.com

Oficina de información de Plaza de la Cultura

Tel/fax: 2222-1090 ictplazacultura@ice.co.cr

Aeropuerto Juan Santamaría

Tel. 2443-1535 / Fax: 2443-2883 ictaeropuerto5@ice.co.cr

Oficina regional de Quepos

Tel. 2777-4217
ictquepos@ict.go.cr

Oficina regional de Puntarenas

Tel. 2661-6408
ictpuntarenas@ict.go.cr

Oficina regional de San Carlos

Tel. 2461-9102 / Fax 2461-9107
ictsancarlos@ict.go.cr

Oficina regional de Guápiles

Tel. 2710-7516 / 2711-0098
ictguapiles@ict.go.cr

Oficina regional de Liberia

Tel. 2666-2976 / 2666-2978
ictliberia@ict.go.cr

Oficina regional de Río Claro

Tel. 2789-7739
ictrioclaro@ict.go.cr

Oficina regional de Nicoya

Tel. 2685-3260
ictnicoya@ict.go.cr

Oficina regional Caribe Sur

Tel. 2758-0983 / 2758-1008
ictlimon@ict.go.cr

