

SAFETY PASSPORT

PASAPORTE DE SEGURIDAD



COSTA RICA
TOURISM BOARD

Dear tourist

The Costa Rican Tourist Board would like to welcome you to Costa Rica and hopes you have a pleasant stay.

Although the country is among the safest in Latin America, we suggest you adhere to the following preventive measures,

both in your travels to the destinations of interest, as well as when you hire the services of tourist companies.

We hope that your stay in the country is of your utmost satisfaction.

Welcome to Costa Rica!



Estimado(a) turista

El Instituto Costarricense de Turismo le da la más cordial bienvenida a Costa Rica y le desea una estadía placentera.

Aunque el país figura entre los más seguros de América Latina, le sugerimos acatar las siguientes recomendaciones

de carácter preventivo, tanto en su desplazamiento hacia los destinos de interés como al momento de contratar los servicios de empresas turísticas.

Esperamos que su permanencia en el país sea de su más completo agrado.

¡Bienvenido a Costa Rica!



Tips for a safe and pleasant trip

Through the city

- Do not wear valuable jewelry or gold that can draw attention to you. Have the same care with cameras or electronic equipment.
 - If you are carrying a small backpack with you while you are visiting 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. Be aware of your surroundings. The ATMs are closed from 22:00 to 06:00.
- 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 plan on traveling to areas far from your hotel, you must carry your passport and be cautious. If, on the other hand, you 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.

Sugerencias para una visita agradable y segura

En la ciudad

- No lleve consigo joyas valiosas o de oro que puedan llamar la atención. Tenga el mismo cuidado con las cámaras fotográficas o equipo electrónico.
- 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 solo 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, guarde su dinero antes de salir y esté alerta de su entorno. Los cajeros automáticos se bloquean de 10:00 p.m. a las 06:00 a.m.



- 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.
- 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 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, an 18 years old person is considered an adult.



- 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.
- 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.
- 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 (OIJ) más cercana.
- 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.

If you rent a car

- Carefully read the contract in order to fully understand what is covered while renting the vehicle and what is not
- Verify with a company representative if the vehicle you plan to rent is appropriate for the destination you are going to based on the condition of the roads; 2 or four-wheel drive. Accompany the person in charge of verifying the condition of the car and its required safety equipment such as safety triangles, reflective vests, lug nut wrench, spare tire and a fire extinguisher.
- Buckling up is mandatory in Costa Rica even on roads with little traffic
- Be careful when placing luggage in your vehicle and try to make it as imperceptible as possible. If you plan to bring along equipment such as surfboards, be sure to secure it thoroughly so as to avoid it coming loose during the drive.
- If you stop anywhere along the way like a restaurant, commercial mall, supermarket, or lookout point, lock your doors and set the alarm. Do not leave valuable objects in the car like computers, suitcases, cameras, or credit cards in plain sight.
- When possible, use public parking areas. Do not leave your vehicle in the street. Even though there may be security guards to watch over it, in the event of a break-in or theft, they are not responsible.
- Do not pick up anyone hitchhiking. It could be a scam to steal your belongings. Never stop, especially along highways that are not busy or poorly lit.

Si va a rentar un auto

- Lea cuidadosamente el contrato, así sabrá cuales elementos cubre el seguro del vehículo y cuáles no.
- Verifique con el representante de la compañía, si el vehículo que va a rentar es el apropiado para el destino al que se dirige según el estado de la carretera, automóvil o doble tracción. Cerciórese con el encargado de la compañía, que el vehículo se encuentra en óptimas condiciones de circulación y que además cuenta con el equipo de seguridad básico y en buen estado tales como: triángulos, chaleco reflectivo, gata hidráulica, llave rana y extintor.
- En Costa Rica es obligatorio el uso del cinturón aun en carreteras de poco tránsito.
- Sea prudente al colocar su equipaje en el compartimento del vehículo y trate de que este sea lo menos visible posible. Si va a trasportar equipo como tablas de surf, debe asegurarlas de manera que no se desprendan durante el recorrido.
- Si se detiene en algún sitio durante su viaje, ya sea un restaurante, centro comercial, supermercado o mirador, mantenga siempre las puertas del vehículo cerradas y con el seguro activado. No deje objetos de valor tales como computadoras, maletines, cámaras fotográficas o tarjetas de crédito a la vista.
- En la medida de lo posible, utilice los parqueos públicos. No deje el vehículo en la calle. Aunque existan personas que aparentan cuidarlo, en caso de robo o hurto, no se hacen responsables.
- Desconfíe de personas que le solicitan un aventón. Puede ser un engaño para sustraerle las pertenencias. No se detenga, especialmente en carreteras de poco tránsito, solitarias o con escasa iluminación.

- If anyone gestures to you to pull over for any damage to the car or a flat tire, don't do it. Instead, go to the nearest gas station or commercial center and call the company that rented you the vehicle, or call 9 1 1 for help.
- If anyone runs into you from behind or is following you too closely for no apparent reason, don't stop. Call 9 1 1 to request assistance or go to the nearest local authorities.
- If you need to consult your map, do so in a public place with sufficient lighting. It is recommended to ask for help from a police officer. In Costa Rica, directions are given based on landmarks instead of street numbers or names.
- If you are stopped by a transit official who requests a bribe in exchange for your ticket, report him to 9 1 1 or your rent-a-car company.
- Even though your phone may not work in Costa Rica, you can still call 9 1 1 to request assistance.



- Si le indican que el vehículo ha sufrido alguna avería o que uno de los neumáticos se ha desinflado y le hacen gestos para que se detenga, no lo haga. Diríjase hacia una estación de combustible o el centro comercial más cercano y llame a la compañía que le arrendó el vehículo o al 9 1 1, solicitando ayuda.
- Si golpean la parte trasera de su vehículo o percibe que alguien lo sigue sin ningún motivo aparente, no se detenga. Llame al 9 1 1 solicitando ayuda o acuda a la autoridad más cercana.
- Si requiere consultar un mapa, hágalo en un lugar público y con suficiente iluminación. Lo recomendable es solicitar ayuda a un oficial de seguridad. En Costa Rica, las direcciones se conocen en su mayoría por puntos de referencia y no por calles y avenidas.
- Si durante el recorrido lo detiene un oficial de tránsito y le solicita dinero a cambio de una infracción, denúncielo al 9 1 1 o comuníquese con la compañía arrendadora del vehículo.
- Aunque no disponga de línea telefónica en Costa Rica, con su teléfono móvil, puede llamar al 9 1 1 para solicitar asistencia.



If you travel by bus

- Verify your route and destination prior to boarding.
- Never leave your luggage unattended at the bus terminal.
- 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.
- In case of baggage theft during travel, inform the bus driver and call 9 1 1. Write down the license plate and if possible the name of the driver.
- 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.



Si viaja en autobús

- Verifique el destino y la ruta previo al abordaje.
- Nunca descuide su equipaje en las terminales de autobuses.
- Consulte sobre los medios de pago. Puede ser por tiquete o pagando directamente al conductor. Utilice colones.
- Si va a utilizar los compartimentos para guardar su equipaje, asegúrese de que le entreguen una colilla (comprobante) y guárdela con cuidado. Esta será necesaria en caso de algún reclamo.
- En caso de hurto de equipaje durante el trayecto, indíquelo al conductor del autobús y denúncielo al 9 1 1. Anote el número de placa y de ser posible el nombre del conductor.
- 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.
- 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.



If you go on a tour

- Prefer the tour operators registered on our website: www.visitcostarica.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.
- Request a receipt of the services you paid for, cancellation policies and price.
- If there is a breach of the services contracted, report it to 2299 5800.



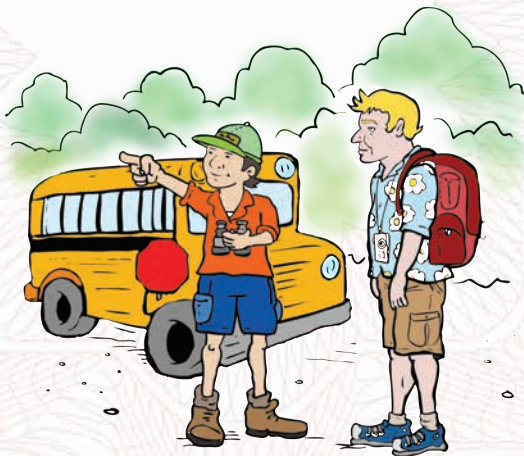
Si va a contratar los servicios de una agencia de viajes o tour operador local

- Prefiera los tour operadores registrados en la página web: www.visitecostarica.com
- Al contratar los servicios de agencia o tour operador solicite que le envíen por escrito la confirmación de los servicios así como sus políticas de cancelación.
- Solicite su factura con el detalle de los servicios prestados así como el precio.
- En caso de incumplimiento de los servicios contratados repórtelo al 2299 5800.



If you hire a tour guide's services

- If you need a special or private guide service, ask for one at any accredited tour operator on our website: www.visitcostarica.com
- Ask the agency or the guide 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 the price.
- If there is a breach of the services contracted, report it to 2299 5800.



Si va a contratar los servicios de un guía turístico

- Si requiere un guía particular, puede solicitarlo a algunas de las agencias acreditadas en la página web: www.visitecostarica.com
- Verifique que la persona que le ofrece los servicios de guiado, porte el carnet que le acredita como tal, extendido por el Instituto Costarricense de Turismo.
- En caso de incumplimiento o disconformidad de los servicios, anote el nombre del guía y número de carnet y plantee la denuncia respectiva al teléfono 2299 5800 o a la línea de asistencia gratuita 800-turismo
- 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.



If you stay in a hotel

- We recommend hotels registered at the website: www.visitcostarica.com
- When hiring hotel services, ask that they send a written confirmation of services as well as their cancelation policy.
- If you are the victim of a crime within a hotel, report it by calling 9 1 1. Then file a complaint at the OIJ (Judicial Investigation Police).
- Ask for a receipt detailing the services offered and the price.
- Keep the doors of your room locked and don't leave valuables in sight when leaving the room. Use a safe box.
- Do not give any information about your debit or credit card on the phone.
- Do not give your room number to strangers.
- Verify that the hotel has emergency devices such as fire extinguishers, evacuation routes, emergency exits and stairs.
- If there is a breach of the services contracted, report it to 2299 5800.



Si va a hospedarse en un hotel

- Prefiera los hoteles recomendados en la página web: www.visitecostarica.com
- Al contratar los servicios de un hotel solicite 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, interponga la denuncia en el Organismo de Investigación Judicial (OIJ).
- Pida su factura con el detalle de los servicios prestados así como el precio.
- Mantenga las puertas y ventanas de la habitación con seguro y no deje pertenencias de valor a la vista cuando salga de la misma. Utilice la caja de seguridad.
- Verifique que el hotel cuente con dispositivos de emergencia como extintores, rutas de evacuación, salidas y escaleras de emergencia.
- En caso de inconformidad por los servicios brindados, denúncielo al teléfono: 2299 5800
- Se recomienda no brindar ninguna información sobre sus tarjetas de crédito o débito vía telefónica.
- No brinde su número de habitación a extraños.



In the restaurant



- Verify that the prices on the menu include the taxes, which are 13 % sales tax and an additional 10 % for service.
- Do not hang your purses or bags on the backs of the chair and always keep your belongings under your supervision.
- Verify where the emergency exits are.



En el restaurante

- Verifique en el menú si los precios incluyen los impuestos que son el 13 % de impuesto de ventas y un 10 % adicional por servicio.
- No cuelgue sus bolsos en el respaldo de la silla y mantenga siempre el control sobre sus pertenencias.
- Verifique las salidas de emergencia.



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 always to 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.
- In some beaches there may be crocodiles. Ask coast guard officers, Red Cross personnel, or locals as to their presence in the area.



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 de 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.



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.
- 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.
- Request the name of the location or the nearest town for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.

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 certificado en Buceo de Rescate, RCP 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 certificado 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.
- 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.
- Solicite el nombre del lugar o poblado más cercano para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.

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 and insurance 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.
- Request the name of the location or the nearest town for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.



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 contar con 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 con 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 de que, tanto la montura como las riendas de los estribos, estén bien colocados.
- Cuando cabalgue, fíjese en el rumbo para evitar golpearse 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.
- Solicite el nombre del lugar o poblado más cercano para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.



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).



Tirolesa

- Utilice preferiblemente pantalón largo.
- Use zapatos cómodos, bloqueador solar y repelente contra insectos.
- Utilice casco para proteger su cabeza.
- Compruebe 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 de que los guías le brinden la instrucción necesaria antes de iniciar el recorrido, tales como sistema de frenado, forma de moverse 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.



Rafting and 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.
- Request the name of the river or the nearest town for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.



Rápidos y Kayak

- Use zapatos con suela de hule (tenis 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.
- Solicite el nombre del río o poblado más cercano para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.



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 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.

Caminata

- Lleve 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.
- Lleve 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 un cambio de ropa.
- 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.



- 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.
- Request the name of hiking place or the nearest town for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.



- 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 comuníquelo 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, comer frutas o probar plantas. 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 al medio ambiente, puede ser consumido por los animales del bosque causándoles severos daños a su organismo e inclusive la muerte.
- Solicite el nombre del lugar de la caminata o poblado más cercano para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.



Rappel and 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.
- Request the name of the climbing place or the nearest town for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.



Escaladas y Rapel

- 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 previamente 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.
- Solicite el nombre del lugar de la escalada o poblado más cercano para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.

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 heavily trafficked roads.
- Avoid dangerous or sandy slopes.
- Be sure the rental company you choose has an insurance policy against accidents.
- Ask about the company's emergency plan or procedure.
- Request the name of the nearest town and ask for a location map for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.



Cuadraciclos



- 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 cuadraciclos 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.
- Es recomendable colocar un guía delante del grupo y otro detrás con el equipo básico de comunicación.
- 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.
- Solicite el nombre del poblado más cercano y solicitar mapa de ubicación para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.

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.
- Request the name of the nearest town and ask for a location map for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.



Bicicleta de Montaña



- Antes de iniciar el recorrido, verifique la ruta, tipo de pendientes, condiciones de tiempo, 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.
- Solicite el nombre del poblado más cercano y solicite mapa de ubicación para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.
- Si viaja solo, informe a sus amigos o familiares sobre la ruta que va a seguir y una hora aproximada de regreso.

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.
- Request the name of the location or the nearest town for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.



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.
- Aun cuando sepa nadar, utilice chaleco salvavidas.
- Asegúrese de que el barco cuenta con un botiquín de primeros auxilios.
- Recuerde que los anzuelos son muy filosos. Antes de tirar su cuerda al mar, asegúrese de que no hay nadie atrás.
- Cuando atrape un pez, nunca lo sujete cerca de donde lo enganchó porque podría lastimarse.
- Se recomienda utilizar guantes especializados.
- Antes de salir, infórmese acerca de las condiciones del tiempo y las mareas, así como de la profundidad del agua.
- 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.
- Solicite el nombre del lugar o poblado más cercano para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.



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 riptide, 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.
- Request the name of the location or the nearest town for guidance in the event of emergency call to 9 1 1.
- Use sun block, sun glasses and if possible, a wide brim hat (the hours of increased exposure of the ultraviolet rays are between 10:00 to 15:00)
- Keep an eye on your belongings at all times.
- If you are traveling with children, senior citizens or people with special limitations, keep them under your supervision at all times.
- In case of a storm threat or any other type of natural phenomena, leave the beach and find a safe place.

Natación

- Si no sabe nadar, sea precavido mientras esté en el 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, gritando y pidiendo ayuda.
- Solicite el nombre del lugar o poblado más cercano para guiarse en caso de llamada de emergencias al 9 1 1.
- Utilice bloqueador solar, gafas para el sol y sombrero de ser posible de ala ancha (las horas de mayor exposición a los rayos ultravioleta son entre las 10:00 y 15:00).
- No descuide sus pertenencias.
- Si viaja con niños, personas de la tercera edad o personas con limitaciones especiales, no los descuide ni los pierda de vista.
- En caso de amenaza de tormenta o algún otro tipo de fenómeno natural, aléjese de la playa y ubique un lugar seguro.



Phones

Emergencies	9 1 1
Costa Rica Tourism Board	2299 5800
Canadian Embassy	2242 4400
French Embassy	2224 4105
German Embassy	2290 9092
Great Britain Embassy	2258 2055
Italian Embassy	2224 6574
Netherland Embassy	2296 1490
Spanish Embassy	2221 0137
United States Embassy	2519 2000
If the number of your embassy is not in the list, you can call 800-tourism	800-868 7476

Teléfonos

Emergencias	9 1 1
Instituto Costarricense de Turismo	2299 5800
Embajada de Canadá	2242 4400
Embajada de Francia	2224 4105
Embajada de Alemania	2290 9092
Embajada de Gran Bretaña	2521 7943
Embajada de Italia	2224 6574
Embajada de los Países Bajos	2296 1490
Embajada de España	2221 0137
Embajada de Estados Unidos	2519 2000
Si el número de su embajada no se encuentra en esta lista, puede llamar al 800-turismo	800-887 4766



Tourist Service Department
Departamento de Servicio al Turista

www.visitcostarica.com
info@visitcostarica.com

La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II.
P.O. Box 777-1000 | Tel.: (506) 2299-5800

Fotografías:
ICT | Alt digital | Shutterstock