

SAFETY PASSPORT

PASAPORTE DE SEGURIDAD



COSTA RICA
TOURISM BOARD

IF THERE IS A BREACH OF
THE SERVICES CONTRACTED

EN CASO DE INCUMPLIMIENTO
DE LOS SERVICIOS CONTRATADOS

REPORT IT: REPÓRTELO AL:

2299 5828

Contents | Contenido

Tips for a safe and pleasant trip

Sugerencias para una visita agradable y segura.....	5
Through the city En la ciudad.....	6
If you rent a car Si va a rentar un auto.....	10
If you travel by bus Si viaja en autobús.....	14
If you go on a tour Si va a contratar un tour.....	16
If you hire a tour guide's services Si va a contratar a un guía turístico	17
If you stay in a hotel Si va a hospedarse en un hotel	18
In the restaurant En el restaurante	20

Land aventura | Aventura en el agua

Mountain Bike Bicicleta de Montaña	22
Walking Caminata.....	24
ATV Vehicles Cuadraciclo.....	26
Horseback riding Cabalgatas	28

Air aventura | Aventura en el aire

Hanging Bridges - Ziplining - Sky Trams.....	29
Puentes Colgantes - Tirolesa - Teleférico.....	30
Climbing and Rappeling Escaladas y Rápel.....	32
Paragliding - Skydiving Parapente - Paracaidismo	33

Air aventura | Aventura en el aire

Scuba Diving Buceo.....	36
Sport fishing Pesca deportiva	39
Surf.....	40
Swimming Natación	42
Wakeboard - waterski - wakesurf Waterbike	45
Water sports Deportes acuáticos.....	46

Phone Teléfonos	47
--------------------------------	----

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 upmost satisfaction.

Tips for a safe and pleasant trip

Wellcome to

Le damos la **bienvenida** a

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.

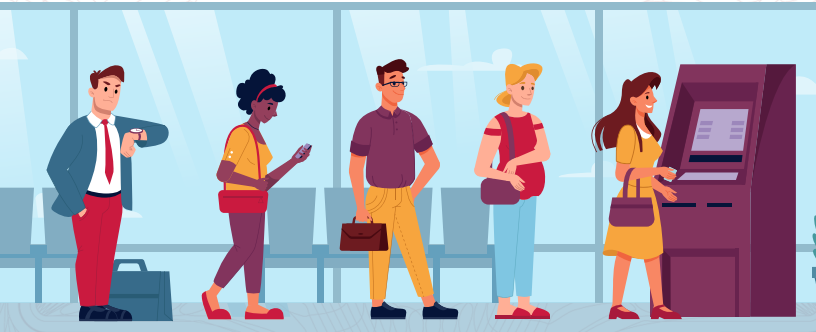
Sugerencias para una visita agradable y segura



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. 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 your mobile device, 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.
- 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.



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. 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 22:00 a las 06:00.
- Si necesita consultar su dispositivo móvil o guía, 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 o copia de él 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; two 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.
- Seatbelts are mandatory all the time while driving a car, for the driver and all passengers, in all type of roads.
- 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.

- 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 911 for help.
- If anyone runs into you from behind or is following you too closely for no apparent reason, don't stop. Call 911 to request assistance or go to the nearest local authorities.
- If you need to consult your mobile device or guide, 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 911 or your rent-a-car company.
- Even though your phone may not work in Costa Rica, you can still call 911 to request assistance.



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 en todos los asientos en todo momento.
- Sea prudente al colocar su equipaje en el compartimento del vehículo y trate de que este sea lo menos visible posible. Si va a transportar 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.

- 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 911, 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 911 solicitando ayuda o acuda a la autoridad más cercana.
- Si requiere consultar su dispositivo electrónico o guía, 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 911 o comuníquese con la compañía arrendadora del vehículo.
- En caso de una emergencia, puede llamar al 911 desde su teléfono móvil aunque no tenga un servicio de Costa Rica.



If you travel by bus

Bus Itinerary
www.visitcostarica.com

- 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 911. 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

Itinerario de buses
www.visitcostarica.com



- 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 ticket 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 911. 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

Si va a contratar un tour

Prefer the tour operators registered on our website:
Prefiera los tour operadores registrados en la página web:

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.
- 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.
- Request a receipt of the services you paid for, cancellation policies and price.
- Solicite su factura con el detalle de los servicios prestados así como el precio.



If you hire a tour guide's services

Si va a contratar a un guía turístico

If you need a special or private guide service, ask for one at any accredited tour operator on our website:

Si requiere un guía particular, puede solicitarlo a algunas de las agencias acreditadas en la página web:

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.
- 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, anote el nombre del guía y número de carnet y plantee la denuncia respectiva.
- 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

Si va a hospedarse en un hotel

We recommend hotels registered at the website:

Prefiera los hoteles recomendados en la página web:

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 911. 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 o 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.



- 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 repórtelo llamando al 911 y presente 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.
- 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.



If you hire

Adventure activities

Si contrata

Actividades de aventura



Land adventure Aventura en tierra

Mountain Bike

- This activity, like any other, requires a certain amount of experience, adequate equipment, and careful planning of the places you want to explore.
- Essential accessories include: gloves, and helmet. Is recommended to wear special light clothes, and the right shoes, you must use reflective accessories during your ride, and at night please add intermittent LED lights. Keep yourself hydrated.
- Use sunblock and bugs spray.
- 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 your distance from vehicles, ride defensively and be cautious with descents. The rainy months still provide attractions for biking, but be more careful.
- 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.
- If you travel alone, inform your family and friends you are following an espezifc route and your estimated return.



Bicicleta de Montaña

- En esta actividad como en cualquier otra es necesario capacitarse, contar con el equipo adecuado y elegir cuidadosamente los lugares para practicar.
- Son imprescindibles accesorios como guantes y por supuesto, el casco. Se recomienda vestir con ropa liviana de color claro (sintética) especializada, utilice accesorios reflectivos en todo momento y en la noche agregue luces intermitentes. Además, utilice calzado apropiado y manténgase hidratado.
- Utilice filtro solar y repelente de insectos.
- 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 de seguridad con los vehículos, conduzca a la defensiva y sea muy prudente en los descensos. El invierno tiene muchos atractivos para andar en bicicleta pero al mismo tiempo hay que ser precavido.
- 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.
- Si viaja solo, informe a sus amigos o familiares sobre la ruta que va a seguir y una hora aproximada de regreso.



Walking

- Wear hiking shoes with good tread, long pants and a light shirt (not jean material), billed hat, sun block, insect repellent, and a rain jacket. Bring along a small backpack with food and water. If you know that you will run into rain and mud, bring a change of clothes.
- Any excursion, even if it is simple, requires planning to reduce the risk of any problems that may arise. It is important to keep in mind your physical condition, the weather forecast, basic necessities, and forehand knowledge of the route.
- If you lose your way, look for a professional guide or local.
- Is not recommended to hike through uncharted forest or take unmarked shortcuts.
- Hiking in groups has the advantage of sharing your pleasant experience with others, and can be motivational in pressing on.
- As a tourist activity, hiking excursions have gained great popularity in the cultural routes through the open areas in primary cities. Interest has also grown for paths through national parks and similar areas that can be hiked in one or two hours. More and more remote spots are also being added to the list that surround heavily trafficked routes.



Caminata

- Use zapatos para caminata, con agarre en la suela, pantalones y camisa livianos (no mezclilla), gorra o sombrero, bloqueador solar, repelente y capa. Puede llevar una mochila pequeña con comida y agua. Si sabe que encontrará lluvia y barro, lleve un cambio de ropa.
- Toda excursión, aunque sea sencilla, requiere planeamiento para reducir las posibilidades de que algo salga mal. Es importante considerar factores como la condición física, el pronóstico climático del lugar, el equipo mínimo indispensable y el conocimiento de la ruta.
- Si necesita orientarse en los recorridos acuda a un guía profesional o lugareño.
- No es aconsejable caminar por el bosque virgen o tomar atajos no indicados.
- Caminar en grupo tiene el beneficio de compartir y pasar un rato agradable con otros, y puede servir de motivación para hacer un poco más de esfuerzo.
- Como actividad turística, las caminatas han cobrado gran popularidad en los recorridos culturales por las principales ciudades con sus lugares al aire libre. Desde luego, se mantiene el interés por los senderos en los parques nacionales y sitios de interés natural, que se recorren en una o dos horas.



ATV Vehicles

- Always wear a helmet, eye protection, and protective clothing (boots and gloves).
- Use sunblock and bug spray.
- Avoid paved roads that can affect handling.
- Do not remove your feet from the foot rests as it can cause you to lose balance.
- Check the air pressure in your tires and make sure the nuts of the hub cap are tight.
- Maintain the oil and fuel levels so they don't run low.
- Avoid excessive braking when turning or going over slippery surfaces.
- For maximum enjoyment, be sure to familiarize yourself with the terrain and the functions of the vehicle. It is not a toy! That's why it is advisable to travel with an experienced guide. It is not recommendable to take seldom used routes.
- Avoid dangerous slopes with loose sand.
- Preserve the environment by minimizing exhaust fumes.
- Be sure the tour company has a civil responsibility policy.
- Rentals to minors are not allowed.
- Avoid heavily trafficked beaches and roads.
- With respect to group tours, it is recommended to have one guide in front of the pack and one in the back. Assistant vehicles should accompany very large groups that are equipped with radios and cell phones.
- Ask if the company has a protocol in case of emergency. Safety is top priority.



Cuadraciclo

- Siempre utilice casco, anteojos y ropa protectora (botas y guantes).
- Utilice filtro solar y repelente de insectos
- Evite caminos pavimentados que puedan afectar la maniobrabilidad.
- No saque los pies fuera de los estribos, puede perder el equilibrio.
- Evite un frenado excesivo al girar o sobre superficies resbaladizas.
- Para disfrutar al máximo, hay que conocer el lugar en el que se está y las posibilidades del vehículo. Recuerde que no es un juguete; por esa razón, lo más aconsejable es hacerse acompañar por un guía. Además, no se recomienda hacer recorridos por caminos muy solitarios.
- Evite las pendientes peligrosas con arena muy suelta.
- Proteja el medio ambiente evitando la contaminación sónica.
- Asegúrese de que la empresa arrendadora cuenta con pólizas de responsabilidad civil.
- Los cuadraciclos no se deben alquilar a menores de edad.
- No se puede utilizar en las playas ni carreteras transitadas.
- En los recorridos en grupo se recomienda que un guía vaya adelante y uno detrás del mismo. Si el grupo es muy grande, es preferible contar con vehículos de asistencia, radio comunicación y teléfono celular.
- Pregunte a la empresa si cuenta con un plan o protocolo para casos de emergencia. Su seguridad es lo primero.



Horseback riding

- Wear long pants, durable shoes, sun block. Demand helmet.
- Do not yell or make sudden movements around the horse because you might scare the animal. Horses respond better if the rider is gentle yet firm.
- While riding, stay on the trail and try to avoid brushing up against tree branches or other possible obstacles. In most cases, the horse is already familiar with the trail, but you should still keep an eye out.
- Properly adjust the stirrups, which are the metal things used to support your feet while riding.
- While riding in the streets, stay on the right hand side.
- Be sure that you have an experienced guide and take necessary precautions in case of an accident.

Cabalgatas

- Lleve pantalón largo, zapatos fuertes, y bloqueador solar. Exija casco.
- No grite o haga movimientos bruscos cerca del caballo, lo puede asustar. Él responde mejor si quien lo monta es amable y a la vez lo trata con firmeza.
- Cuando cabalgue, fíjese en el rumbo para evitar golpearse con las ramas de los árboles u otros posibles obstáculos.
- Pruebe el ajuste de los estribos, la pieza de metal en la que se apoya el pie, para evitar molestias.
- 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.
- Confirme que la compañía cuenta con guías experimentados y seguros en caso de accidente.

Air adventure Aventura *en el aire*

Hanging Bridges | Ziplining | Sky Trams

- Do not practice this sport if you are afraid of heights.
- Wear long pants or shorts comfortable shoes, and use sun block as well as insect repellent.
- Be sure to find companies with experienced guides and sound equipment. Some cable systems have brakes for visitors that have difficulty reaching the platforms.
- Be sure that the company you choose has certified guides and safety measures in case of emergency.
- You must be at least 6 years old to zipline, with a minimum weight of 50 lb (22 k) and 5 ft (1.45 m) in height. There is no age limit for adults except for 300 lb (135 k) in weight and 7 ft (2.15 m) in height.
- Tourists are required to sign a release form.
- Every company has their own policies for children, please consult them before going on a tour.



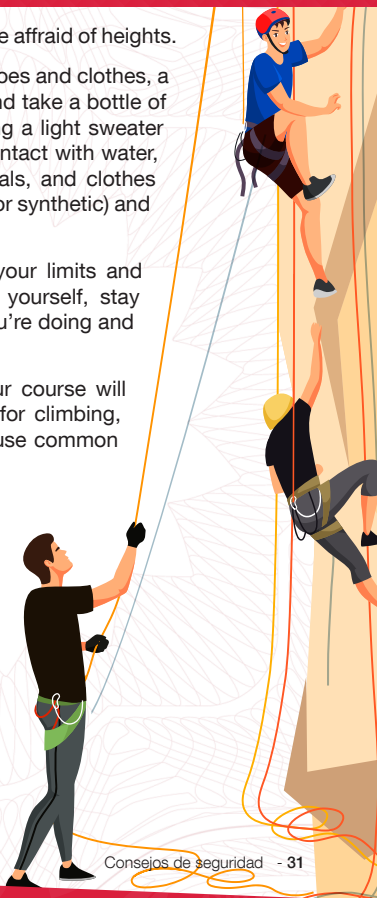
Puentes Colgantes | Tirolesa | Teleférico

- No practique este deporte si padece de vértigo o tiene temor a las alturas.
- Puede vestir pantalón largo o corto. Use zapatos cómodos, bloqueador y repelente contra insectos.
- Busque los servicios de compañías con guías entrenados e infraestructuras en buen estado. Algunas tienen sistemas en los cables que permiten a los guías frenar por el cliente, en caso de alguna dificultad al llegar a las plataformas.
- Asegúrese de que la empresa que vaya a contratar cuente con guías certificados y seguros en caso de accidentes.
- Se puede montar en tirolesa desde los 6 años de edad, con un mínimo de peso de 22 k o 50 lb y una estatura de 1,45 m. Los adultos no tienen límite de edad, pero el peso no puede superar los 135 k (300 lb) y los 2,15 m de estatura.
- Es necesario firmar una nota de libramiento por parte del operador.
- Cada compañía tiene sus políticas para niños, asegúrese de consultar previamente.



Climbing and Rappelling

- Do not practice this sport if you are afraid of heights.
- Wear comfortable and durable shoes and clothes, a billed hat, sun block, repellent, and take a bottle of water. If the weather is cold, bring a light sweater or jacket and if you come into contact with water, wear appropriate shoes or sandals, and clothes that will dry quickly (surf material or synthetic) and a change of clothes.
- Never climb alone. Stay within your limits and don't improvise. Don't pressure yourself, stay relaxed. Pay attention to what you're doing and don't get distracted.
- If you are a beginner, a few-hour course will teach you the basic techniques for climbing, as well as how to tie knots and use common anchor techniques.
- The entire process of rappelling, from anchoring to the core of your rope, from person to team, constitutes a chain. If one link fails, the whole chain fails.
- Rappelling can be the quickest and safest way to descend certain stretches. However, sometimes it is not, even when you have all the resources available to you. It is a method used for when climbing down is impossible.



Escaladas y Rápel

- No practique este deporte si padece de vértigo o tiene temor a las alturas.
- Use zapatos y ropa cómoda y resistente; sombrero, bloqueador, repelente y una botella de agua. Si el clima es frío lleve suéter o jacket y si va a estar en contacto con agua utilice zapatos o sandalias apropiadas, ropa que seque fácilmente (de surf o sintética) y una muda extra.
- Nunca escale solo. Use sus habilidades, no improvise, no invente, no se apresure, tenga calma.
- Ponga atención en lo que está haciendo, no se distraiga.
- Si es principiante, un curso de pocas horas le enseñará las técnicas básicas de escalada, así como nudos y anclajes más comunes.

- 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.



Paragliding | Skydiving

Parapente | Paracaidismo



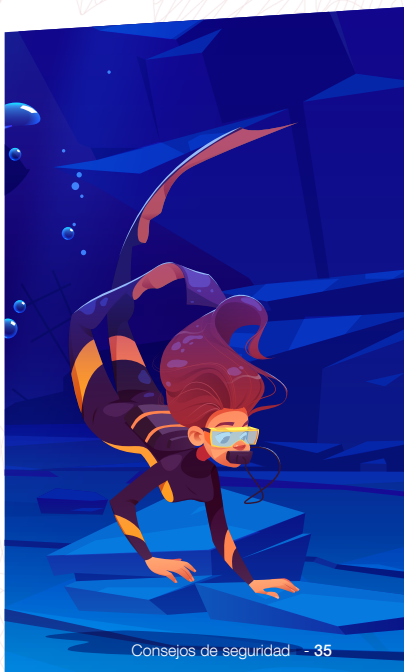
- This activity is not recommended for people with heart disease, vertigo or fear of heights.
- Bring comfortable clothing, closed shoes, sun protection.
- Use the equipment in the designated way, follow the instructions of the professionals before, during and after the flight.
- This sport has restrictions for children under 10 years of age, people with heart disease, vertigo and fear of heights.
- Do not jump if you are taking medication that alters your concentration, if you have donated blood in the last 24 hours or if you have dived in the ocean in the last 48 hours.
- Do not consume any type of drug or alcoholic beverages.
- The maximum weight allowed is 95 k or 209 lb.
- Esta actividad no es recomendable para personas con enfermedades cardíacas, vértigo o temor a las alturas.
- Traer ropa cómoda, calzado cerrado, protección solar.
- Utilizar el equipo de la manera designada, acatar las instrucciones de los profesionales antes, durante y después del vuelo.
- Este deporte tiene restricciones para niños menores de 10 años, personas con enfermedades cardíacas, vértigo y temor a las alturas.
- No saltar si está tomando medicamentos que alteren su concentración, si ha donado sangre en las últimas 24 horas o si ha buceado en las últimas 48 horas.
- No consumir ningún tipo de droga o bebidas alcohólicas.
- El peso máximo permitido es 95 k o 209 lb.

Water adventure Aventura *en el agua*

Scuba Diving

- Look for scuba diving operations affiliated to international organizations like PADI. This will guarantee the best and safest experience for divers.
- Verify your operator has certified staff with experience in rescue, CPR, First Aid and medical and oxygen equipment.
- The Scuba Diving operator must have a maintenance check registry available for all equipments and compressors.
- Ask for documentation indicating the air from the compressor is clean.
- The boat must be equipped with the following:
 - Equipment in a good condition with sufficient oxygen.
 - First Aid Kit.
 - Drinking Water.
 - Scuba Diving Flag.
 - Basic tools and spare parts.
 - Radio and communication gear.
 - Documented emergency plan, this should be comprehensible for all people in the boat.
 - Life vests for all passengers and crew.

- Regarding to scuba diving equipment, it is very important to verify the date of the most recent hydrostatic test, which should be labeled on the tank and dated less than one year.
- Regulators and diving equipment must be serviced at least once a year. They must be checked for leaks and tested to see if they work properly before each dive. The same applies to the lines and mouthpieces as well.
- Security valves should be checked regularly.
- If you don't have much experience on this sport, is really important you receive professional training and the best way is to look for well-known centers and operators with certified instructors. You can contact relevant organizations for further information.
- Before your dive, your guide must inform you about the local weather conditions, risks and processes, please follow all guidance and procedures.
- There should always be someone on board who is familiar with the scuba diving procedure and trained in emergency situations.
- Preserve the marine environment
- It is prohibited to remove natural resources.



Buceo

- Busque un centro de buceo que esté afiliado a una de las organizaciones de buceo recreativo internacional, como por ejemplo PADI; esto le garantiza un alto estándar de seguridad y calidad del servicio a los clientes de buceo.
- Verifique que el centro de buceo que usted escoja 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 al equipo y contar con un compresor.
- Exija un certificado de que el aire de su compresor es limpio.
- El barco debe contar con lo siguiente:
 - Equipo de oxígeno en buen estado y con suficiente oxígeno.
 - Botiquín de primeros auxilios médicos.
 - Un miembro del personal entrenado en primeros auxilios médicos y el uso del equipo de oxígeno.
 - Agua potable.
 - Herramientas y refacciones básicas.
 - Equipo de comunicación.
 - Bandera de buceo.
 - Plan de emergencia escrito de manera comprensible por todos.
 - Salvavidas para los buzos y el personal.



- En cuanto al equipo de buceo es importante verificar la fecha de la última prueba hidrostática, la cual debe estar estampada en el tanque y debe tener menos de un año.
- Reguladores, compensadores e instrumentos deben recibir servicio por lo menos una vez al año. Deben ser revisados por fugas, comprobar que trabajan apropiadamente y las mangueras y boquillas deben revisarse siempre antes de salir a bucear.
- Las válvulas de seguridad deben revisarse regularmente.
- Si no tiene mucha experiencia en este deporte es de vital importancia que reciba instrucción profesional y la mejor manera de hacerlo es buscar

un centro de buceo reconocido y que cuente con instructores debidamente certificados.

- Si tiene dudas, puede contactar a la organización correspondiente.
- Antes de la inmersión, el guía debe informarle acerca de condiciones generales del lugar, riesgos y procedimientos.
- Respete el plan de buceo.
- En la superficie debe permanecer una persona que conozca el plan de buceo y esté entrenada en procedimientos de emergencia.
- Proteja el ambiente acuático.
- Prohibida la extracción de especies.



Sport fishing

- Wear a cap or brimmed hat, use sunscreen, sunglasses, cool clothing, and appropriate shoes to protect yourself from any sharp objects or slipping.
- Even if you know how to swim, wear a life vest.
- Be 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 drugs while on board.
- Always fish with someone who is experienced in the sport.
- If there are minors on board, it is essential that they wear life vests.
- Be informed about the fishing season for each species.



Pesca deportiva

- Utilice gorra o sombrero, bloqueador solar, anteojos, ropa fresca y zapatos apropiados para protegerse los pies de cualquier objeto filoso y no resbalar.
- Aún cuando sepa nadar, utilice chaleco salvavidas.
- Asegúrese de que el barco cuente con un botiquín de primeros auxilios.
- Recuerde que los anzuelos son muy filosos. Antes de tirar su cuerda al mar, cerciórese de que no haya nadie atrás.
- Cuando atrape un pez, nunca lo sujete cerca de donde enganchó porque podría lastimarse.
- Se recomienda utilizar guantes especializados.
- Antes de salir infórmese acerca de las condiciones del tiempo y las mareas, así como 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.
- Informarse sobre las temporadas de pesca de cada especie.



Surf

- Before entering the waters, become familiar with beach characteristics like dangerous currents, weather conditions, waves, and type of ocean bed (sand or coral), etc.
- Always remember to wear a leash in order to keep your board close to you, for your safety, as well as that of others.
- Always be aware of ocean conditions since it is a dynamic environment that can change easily.
- Never surf in areas that are beyond your skill level. There are certain beaches that are suitable only for experts due to their risk.
- If you are a beginner, look for areas to surf where there are few people and avoid running into swimmers.
- If there are other surfers in the area, respect their space.
- If quick surf lessons are offered, make sure that the instructor is an expert; if it is a company, make sure it is certified.
- Do not leave your belongings unattended on the beach.
- Always use sunscreen to avoid burning.
- Crocodiles can be found on some beaches. Ask a coast-guard, Red Cross personnel, or locals if they can be found in the area.
- Costa Rica, with its 908 miles of coastline, has more areas for surfing than you can imagine. Along both coasts, there are almost always great conditions for surfing.



Surf

- Antes de entrar al mar infórmese acerca de aspectos relevantes de la playa como la presencia de corrientes peligrosas, condiciones del tiempo, oleaje, tipo de suelo (arena o coral).
- 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 están 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, respete 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. Si es una empresa, confirme que se encuentra certificada para hacerlo.
- 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.

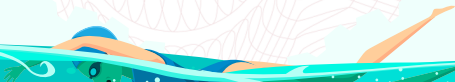


Swimming

- Be informed about the presence of crocodiles, alligators on the beach you're visiting
- 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.
- 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

- Informarse de la existencia de cocodrilos, lagartos en la playa que se visita.
- 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.
- 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.



Wakeboard - waterski - wakesurf

- Mandatory to use a life jacket
- Gear used must be in good condition.
- When the boat is moving, all passengers stay seated.
- Signal to the boat driver to slow down if you feel that the boat is going too fast for you.
- Boat passengers do not touch wakeboard- or waterski rope.
- Use sun block, stay hydrated.
- Obligatorio el uso de chalecos salvavidas.
- Asegurase que el equipo (tablas, botas, esquí, chaleco) se encuentra en buenas condiciones.
- Manténgase sentado mientras que la lancha está moviéndose.
- Da señal al chófer/piloto del bote cuando sientes que la lancha anda en una velocidad más alta que prefieres.
- Los pasajeros no tocan la cuerda para esquiar/wakeboardear.
- Utiliza bloqueador, manténgase hidratado!



Waterbike

- You will receive instructions by the staff, explaining the functioning of the equipment you are going to use.
- Use the life jacket all the time during the activity. In case of falling into the water, remain calm, follow the instructions given by the staff.
- Always protect yourself with sun lotion, cap with visor or hat and comfortable clothes.
- Recibir la charla realizada por los instructores explicando el funcionamiento de cada equipo que se va a utilizar
- Utilizar el chaleco salvavidas durante todo el tiempo que dura la actividad. Mantener la calma en caso de caer al agua, seguir las instrucciones indicadas por la persona encargada de la actividad.
- Para protección personal, colocación de bloqueador solar, gorra, visera, sombrero, ropa cómoda.



Water sports

- Wear shoes with rubber soles (tennis shoes or otherwise), shorts, shirt, bathing suit, sun block, a towel, and a change of clothes and shoes.
- Anyone can participate that is in average health condition. The minimum age is 8 years old, and, depending on the river, you must know how to swim and have experience.
- Tours must be guided by a specialist, in vessels with a 6 person capacity. Necessary equipment provided includes helmets, life vests, and a paddle.
- One should become familiar with the basic voice commands for canoeing: “forward,” “back,” “right,” “left,” “floor,” and “stop” One should know what to do in case of capsizing or how to help a partner in getting them back in the vessel. This, and the aforementioned information is explained at the beginning of the tour.

Deportes acuáticos

- Use zapatos con suela de hule (tenis o similar), pantalón corto y camiseta o traje de baño y protector solar; lleve toalla, un cambio completo de ropa y de zapatos.
- Puede participar cualquier persona en condiciones normales de salud. La edad mínima es de 8 años y según el río es requisito saber nadar y tener experiencia.
- Los tours deben ser conducidos por guías especializados, quienes deben proporcionar cascos, chalecos salvavidas y un remo.
- Hay que conocer como mínimo las voces básicas de remada y su ejecución: “adelante”, “atrás”, “derecha”, “izquierda”, “piso” y “alto”.
- Se debe saber qué hacer en caso de caer al agua o cómo ayudar a un compañero para incorporarlo a la embarcación. Esta, y la información anterior, se indican al inicio del tour.

Phone | Teléfonos

Emergencies Emergencias	911
OIJ Report OIJ denuncias	2295-3643
Costa Rica Tourism Board Instituto Costarricense de Turismo	2299 5828
Canadian Embassy Embajada de Canadá	2242 4400
French Embassy Embajada de Francia	8820-6017
German Embassy Embajada de Alemania	8381-7968
Great Britain Embassy Embajada de Gran Bretaña	2258 2055
Italian Embassy Embajada de Italia	8828-6286
Netherland Embassy Embajada de Países Bajos	2296 1490
Spanish Embassy Embajada de España	8821-3828
United States Embassy Embajada de Estados Unidos	2519 2000
Swiss Embassy Embajada de Suiza	8381-6124



COSTA RICA
TOURISM BOARD

Tourist Service Department
Departamento de Servicio al Turista



+506 8628-3247

www.visitcostarica.com

info@visitcostarica.com

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

Version | Versión 2023