

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SU ESTADÍA EN EL PAÍS.

Bienvenido (a) a Costa Rica, esperamos que disfrute de una estadía placentera y segura, es por esto que a continuación le brindamos un conjunto de consejos que es importante tener presente durante su visita a nuestro país.

Aspectos geográficos de Costa Rica

Costa Rica está localizada en el istmo de América Central, entre las latitudes 8° y 12°N, y las longitudes 82° y 86°O. Limita al este con el Mar Caribe y con el Océano Pacífico al oeste, con una extensión total de 1290 km en costas: 212 km en la costa caribeña y 1 016 km en la costa pacífica.

Costa Rica es un país muy montañoso y la mayor parte del territorio está formado por elevaciones de entre 900 y 1800 metros sobre el nivel del mar.

Existen tres sistemas montañosos principales: la Cordillera Volcánica de Guanacaste, la Sierra Minera de Tilarán, la Cordillera Volcánica Central y la Cordillera de Talamanca.

En el centro del país se encuentra el Gran Valle Central, una especie de meseta caracterizada por su fertilidad y abundancia de fuentes hídricas, rodeada por montañas y volcanes, presenta un clima muy agradable, acá reside la mayor parte de la población del país, aproximadamente 60% de los habitantes.

El punto más alto en el país es el cerro Chirripó a 3820 msnm y es el quinto pico más alto en América Central. El volcán más alto es el volcán Irazú con 3432 msnm.

Seguridad

- Todo ciudadano necesita un pasaporte valido para entrar a Costa Rica y algunas nacionalidades necesitan visas consulares, por lo cual es importante consultar antes de viajar.
- Deje sus joyas, dinero en efectivo y tarjetas de crédito guardadas en la caja fuerte de la habitación del hotel, lleve solo lo necesario cuando se dé una vuelta por los alrededores de San José, y no cargue grandes cantidades de efectivo. Recuerde que por razones de seguridad, todos los cajeros automáticos en Costa Rica están cerrados después de las diez de la noche.

Haga una copia de su pasaporte antes de salir, para que utilice la copia en vez del original. No deje llaves ni efectos personales a la vista.

- Muchas veces los vehículos no ceden el paso a otros vehículos o a los peatones. Tenga cuidado al cruzar las calles.
- Conozca su destino y tenga una ruta planeada para el recorrido.
- Siempre esté alerta y despierto en lo que está pasando a su alrededor.
- Cuando se encuentra registrándose en la recepción del hotel, esté siempre alerta de las personas que se encuentra cerca de usted y de su equipaje.
- En muchas playas hay fuerte oleaje y corrientes subterráneas que pueden ser mortal, incluso para los nadadores experimentados.
- Al visitar volcanes o parques nacionales respete la distancia de seguridad de la zona roja, esto es una advertencia de peligro. De lo contrario, está en peligro de muerte.
- Usted puede encontrar en Costa Rica casi en todos los rincones un Café Internet también muchos hoteles ofrecen el servicio de conexión inalámbrica, después de usar el Internet debe eliminar todos los archivos temporales que usó con el fin de borrar su información personal. Cerrar todas las aplicaciones y programas que usó.
- Si usted se pierde, busque un área pública, como una estación de gasolina, para leer su mapa o pedir direcciones.
- Si usa el Cajero Automático, asegúrese de que el área esté bien alumbrada. Cuente su dinero dentro de su vehículo cerrado y con las ventanillas cerradas.
- Si necesita cambiar dólares, utilice sólo agencias bancarias o casas de cambio reconocidas.
- Si usted sospecha de que está siendo perseguido, vaya hacia un lugar público cercano que esté bien alumbrado y llame a la policía.
- Si usted tiene que llevar consigo una cartera o una bolsa de hombro, llévela enfrente suyo cerca de su cuerpo. Asegúrese que esté completamente cerrada.
- Si a usted lo reta un individuo hostil, NO SE resista. Dele a la persona lo que le está pidiendo, sus pertenencias no valen más que su vida o una lesión seria.

En caso de que rente un auto:

- La condición de las carreteras, señales de tráfico y circulación vial en el país es deficiente. Evite viajar por la noche por razones de seguridad.
- No dejar nunca el coche aparcado sin vigilancia. Si tienes alguna avería debe tener cuidado de quien ofrece ayuda y ponerse en contacto con su renta car. Si usted decide visitar Costa Rica con un coche de alquiler, le recomendamos alquilar un teléfono móvil. Todas las principales compañías de alquiler de coches cuentan con este servicio.
- Si le dan un golpe por detrás a su vehículo, NO se detenga en el camino o se eche hacia un lado. Maneje hasta el área pública más cercana y llame para que la policía le preste ayuda.
- Si alguien sospechoso se le acerca a su vehículo mientras usted está detenido en una luz roja o en una señal de ALTO, toque la bocina.
- No pare por cualquier luz intermitente. Un vehículo de emergencia o de la policía tiene luces intermitentes rojas o azules.
- Si a usted se le dice que algo anda mal con su vehículo, NO se detenga inmediatamente. Maneje hasta la estación de gasolina más cercana u otro lugar público que esté bien alumbrado.
- Mantenga las puertas con seguro y las ventanillas hacia arriba mientras va manejando, y cuando el vehículo está estacionado.
- Los objetos de valor se deben llevar en el maletero, o en el portaguantes (guantera) bajo llave, o fuera de la vista mientras está manejando o deja el vehículo estacionado.
- Revise el interior de su vehículo y los alrededores antes de entrar en su vehículo.
- NO recoja a personas por el camino.
- NO deje las llaves puestas en su vehículo, ni el motor encendido mientras está usando el Cajero Automático.

Vestimenta apropiada

Si está pensando en realizar algunas travesías o en internarse en las maravillas de nuestros bosques lluviosos tome en cuenta esta lista de equipo que podría necesitar. Esta lista es especializada y se debe variar dependiendo

de las actividades que usted desee realizar durante su viaje. Por favor no dude en consultar específicamente la lista de equipo que se adecua a su propio viaje.

- Sandalias ligeras, que se sequen rápidamente o zapatos.
- Botas para caminar o zapatos cómodos para caminar.
- Camisetas fáciles de secar y lavar. Puede contar con unas de manga larga para caminar y protegerse del sol y otras para las tardes frescas o frías.
- Fleece o abrigo para protegerse del frío. Sí, Costa Rica tiene partes frías en las montañas.
- Poncho o jacket impermeable, o cortaviento
- Pantalones ligeros, fáciles de lavar y secar. Cortos son muy frescos, largos protegen de los mosquitos y el frío.
- Medias livianas y si van al frío unas calientes para las noches frías.
- Sombrero o gorra para el sol. Si se van a realizar caminatas largas, los pañuelos de colores para el cabello son muy buenos para tapar el sol en la nuca o las orejas.
- En caso del Chirripó u otros tours a montañas frías, se recomienda gorro de lana para el frío y guantes.
- Recuerde en sus caminatas cargar siempre ropa para caminar pensando en que se va a mojar y ropa para después del tour o caminata, para no volver en la buseta con ropa mojada y evitar así un resfrío inoportuno.

Otros necesarios:

- Blistick para los labios (protección para el sol y el viento)
- Anteojos de sol
- Bolsas con cierre
- Bloqueador para el sol (factor mínimo de protección 40)
- Linterna, foco, headlamp, no en todos los lugares hay luz eléctrica toda la noche.
- Baterías extras
- Botella para agua

- En algunos casos se necesitan utensilios de cocina o comer (dependiendo del tour)
- Bolsas de dormir y aislante para el suelo. (dependiendo del tour).
- Repelente para insectos
- Duct tape o tape de ferretería para reparaciones de emergencia y para las ampollas en los pies
- Bebidas hidratantes.

Esta lista está diseñada tomando en cuenta todas las actividades que ofrecemos, recuerde que dependiendo de sus actividades especiales así será la lista de equipo.

Salud

No hay vacunas requeridas para entrar a Costa Rica sin embargo se le recomienda las siguientes.

Vacuna:	Recomendada para:	Dosis:
Hepatitis A	Todos los viajeros	1 dosis antes del viaje, una dosis de refuerzo entre 6-12 meses después.
Hepatitis B	Viajero de largas temporadas en contacto cercano con poblaciones locales.	3 dosis por un período de más de 6 meses.
Tifoidea	Todos los viajeros	4 cápsulas tomadas, tomadas de día de por medio
Tétano y difteria	Todos los viajeros que no han tenido un refuerzo en los últimos 10 años.	1 dosis cada 10 años.
Varicela	Viajeros que no han sido contagiados nunca de varicela.	2 dosis, con un mes entre cada dosis.

- En caso de emergencia llame al 911 desde cualquier teléfono.
- Sólo pague los impuestos de salida en el aeropuerto, en los lugares debidamente autorizados.
- Estos impuestos son de \$ 26, por persona.