

Intro

¡BIENVENIDOS A PLAYA GRANDE!



De parte de todo el equipo de SosGrande, ¡bienvenido! Nos emociona mucho que pronto esté aquí. Gracias por dedicar su tiempo y energía a nuestra misión compartida: la conservación de la naturaleza. Esta guía es su primer paso en el increíble viaje de conservación que le espera en Playa Grande y sus alrededores. ¡Estamos deseando comenzar esta aventura juntos!

NUESTRA MISIÓN

Construir una comunidad global de defensores de la naturaleza ofreciendo oportunidades inolvidables para experimentar y participar en la conservación de primera mano en el mundo real.

NUESTROS OBJETIVOS

Nuestro trabajo se centra en proteger el Parque Nacional Marino Las Baulas y fortalecer la vital conectividad del Corredor Biológico Marino Costero Baulas Conchal. Lo logramos mediante los siguientes objetivos:



Ciencia participativa

Promover el conocimiento sobre la biodiversidad, su estado de conservación y el monitoreo de indicadores que faciliten la toma de decisiones de gestión a través de la investigación y la ciencia ciudadana.



Educación ambiental

Promover el análisis y debate de criterios de desarrollo sostenible a través de la bioalfabetización y la educación ambiental.



Alcance comunitario

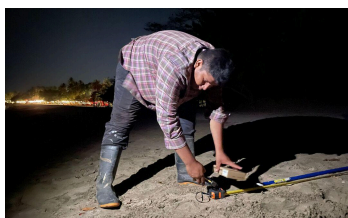
Involucrar a la ciudadanía y sus esfuerzos en las oportunidades de beneficios socioambientales relacionados con la conservación de la naturaleza y los objetivos de desarrollo sostenible.

EL PROYECTO

Playa Grande es un tesoro ecológico de Guanacaste, un santuario vital para la anidación y reproducción de especies de incalculable valor. Sin embargo, este frágil paraíso enfrenta la creciente presión de un desarrollo acelerado que amenaza su delicado equilibrio. Consciente de este desafío, la comunidad ha respondido con valentía a lo largo de los años, impulsando la creación del Parque Nacional Marino Las Baulas, el Corredor Biológico Baulas-Conchal y diversas organizaciones locales dedicadas a su defensa.

En este contexto de urgencia y esperanza, nuestro proyecto nació en 2019 con el objetivo de canalizar iniciativas de educación ambiental, investigación y ecoturismo para fortalecer los esfuerzos de conservación. La pausa global provocada por la pandemia nos brindó una oportunidad única para evolucionar y consolidarnos como **Sostenibilidad en Grande**: una asociación de profesionales apasionados con amplia experiencia en la protección de la vida silvestre.

En Sostenibilidad en Grande, transformamos la preocupación en acción. Mediante trabajo de campo práctico, generamos datos cruciales que fortalecen la toma de decisiones de líderes locales y gestores de recursos. Al mismo tiempo, promovemos una profunda conciencia ambiental en cada voluntario y colaborador, buscando no solo mitigar los impactos en el ecosistema, sino también inspirar a cada persona a convertirse en un agente de cambio y dejar una huella positiva y duradera en su comunidad.



¿CÓMO AYUDARÁ?

Dependiendo del tiempo de su estadía, organizamos alguno de los siguientes talleres de conservación dependiendo de las fechas y las mareas:

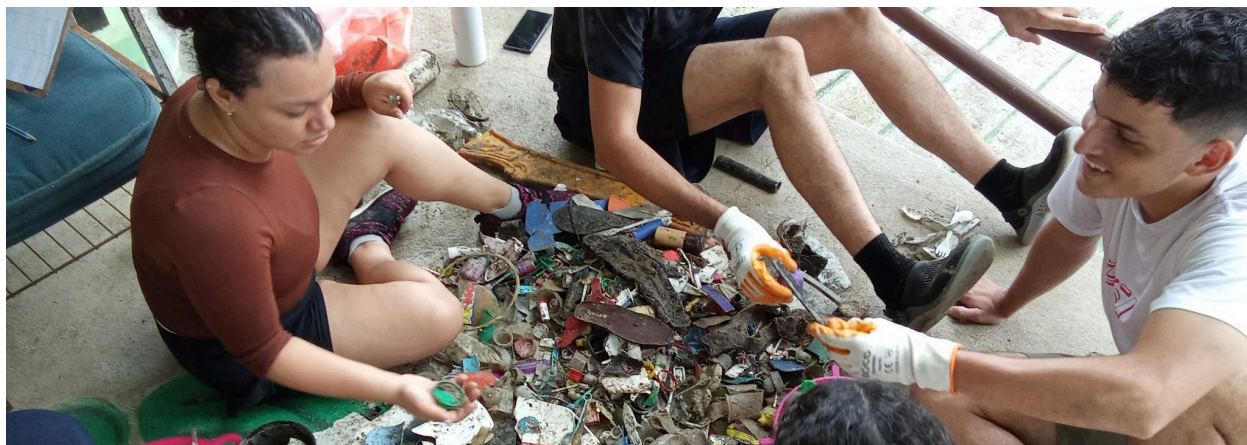
- **Laboratorio de Basura Marina:** Monitoreo y evaluación de desechos marinos con foco en recolectar plásticos, luego clasificar el material, completar hojas de datos y analizar los resultados.

- **Patrullas de vigilancia de la vida silvestre:** Acompañar a guardabosques comunitarios y asistentes de investigación para monitorear y evaluar la biodiversidad local. Esto implica recorrer las playas o senderos del parque nacional y ayudar a informar a los visitantes sobre las normas del parque.
- **Monitoreo de costas arenosas y rocosas:** Recopilación de datos, como perfiles de playas y recuentos de invertebrados marinos, para evaluar la salud de estos ecosistemas costeros.
- **Monitoreo de aves costeras y acuáticas:** Búsqueda y conteo de aves para identificar y cuantificar las especies presentes en las playas del parque y en el humedal del estero Tamarindo.
- **Educación Ambiental:** Cooperar con maestros y facilitadores en actividades de educación ambiental en la Escuela Primaria Playa Grande y el Club de Niños local.
- **Prevención de incendios forestales:** Colaborar con el Cuerpo de Bomberos Forestales local para crear y mantener los cortafuegos que protegen el parque nacional.
- **Monitoreo de la conectividad ecológica:** Realizar patrullas en puntos críticos de conflicto entre humanos y vida silvestre o rastrear tropas de monos aulladores como parte de un proyecto de resiliencia urbana.
- **Iniciativas de reforestación:** Ayudar en actividades como trabajar en el vivero, plantar árboles y realizar monitoreo de seguimiento para apoyar la regeneración forestal y la conectividad biológica.
- **Arte en las manos:** Ayudar en la creación y mantenimiento de señalización con mensajes creativos para promover las reglas del parque nacional y la conciencia ambiental.
- **Centro de Acopio de Playa Grande:** Ayudar a los líderes en el programa de reciclaje comunitario y educación sobre la gestión de residuos.

Algunas actividades se coordinarán únicamente durante estos meses:

- **Octubre - marzo:** Los participantes ayudarán a los guardabosques comunitarios en las patrullas nocturnas para rastrear la vida silvestre nocturna, incluidas tortugas marinas, mamíferos nocturnos (conejos, mapaches), cangrejos y otros similares.
- **Abril - Septiembre:** Centrada en la conservación e investigación costera, las actividades se realizan principalmente durante el día.

Durante este viaje, los participantes podrán tener la oportunidad de aprender sobre desarrollo sostenible, consumo responsable y resiliencia al cambio climático.



COORDINACIÓN Y LOGÍSTICA

Su cuota de participación con **Sostenibilidad en Grande** dependerá de cómo interactúe con nosotros:

\$50

por **noche**

Apoye y asista a un proyecto de monitoreo de tortugas marinas

Ayuda en una experiencia nocturna en apoyo a un proyecto de tortugas marinas en una playa cercana a Playa Grande.

\$25

por **día**

Pasantía de conservación por al menos 3 días

Coordinamos la logística en el sitio y ofrecemos mentoría, trabajando con usted en un proyecto que se integre con nuestras actividades de monitoreo y educación de campo.

\$30

por **día**

¿Tiene interés en una jornada sobre conservación por día?

Únase en una gira educativa para aprender sobre nuestro trabajo y el ambiente local. Estos talleres ofrecen participación práctica en uno de nuestros diversos proyectos.

¿QUE INCLUYE?

- Orientación profesional para los talleres o pasantías de conservación, brindada por una bióloga marina y otros profesionales experimentados.
- Inducción, herramientas y equipos para el desarrollo de los diferentes proyectos.
- Transporte interno hacia/desde los proyectos y su ubicación en Playa Grande.
- Contribución a los proyectos, permisos y tasas gubernamentales.

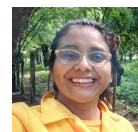
¿QUE NO INCLUYE?

- Tiquetes de avión/autobús.
- Traslado desde/hacia Playa Grande y su lugar de llegada.
- Alojamiento y comida.

CONOZCA A SUS LÍDERES



Christian Díaz Chuquisengo
Director



Paola Ramírez Monzón
Coordinador de campo

Christian combina su experiencia con la planificación estratégica. Se desempeñó como guardaparques en el Parque Nacional Marino Las Baulas y en la conservación de tortugas marinas. Así, conoce de primera mano los desafíos de la región.

Impulsada por un espíritu colaborativo, Paola conecta la ciencia con la acción comunitaria. Con una sólida trayectoria en la conservación de tortugas marinas en México y Costa Rica, su enfoque es fundamentalmente interdisciplinario y busca desarrollar soluciones conjuntas mediante la ciencia participativa.

LA JORNADA

En esta experiencia de conservación, los participantes colaborarán con líderes comunitarios y científicos para mejorar el Parque Nacional Marino Las Baulas en Guanacaste y mejorar la conectividad ecológica en Playa Grande, parte del Corredor Biológico Marino Costero Baulas-Conchal.

Una vez instalados en la comunidad, el programa comienza con una introducción a los proyectos de conservación e investigación en curso, detallando cómo los participantes colaborarán y qué datos se recopilarán. Aprenderán metodologías para evaluar la contaminación plástica y lumínica, así como a identificar especies locales comunes y comprender sus diversas interacciones con las actividades humanas.

Los participantes se sumergirán en una comunidad turística costera del Pacífico Norte de Costa Rica, un pueblo que ha priorizado la conservación de la naturaleza y deportes como el surf. Trabajarán en estrecha colaboración con guardaparques comunitarios, líderes de la Asociación de Desarrollo Comunitario para la Conservación Ambiental de Playa Grande, investigadores de The Leatherback Trust y Kuemar, y guardaparques del Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC).

Entre otras actividades, los participantes tendrán la oportunidad de visitar otros sitios de anidación de tortugas marinas cerca de Playa Grande, explorar los senderos acuáticos del Estuario de Tamarindo (un Sitio Ramsar) y participar en talleres locales y expediciones de ecoturismo.

Además, podemos coordinar actividades turísticas opcionales para que los participantes disfruten, como clases de surf, recorridos en vehículos todo terreno a sitios cercanos, snorkel o visitar otros lugares recomendados.



ITINERARIO

Las actividades varían según la época del año y las mareas:

DÍA 1

- Encuentro, presentaciones y orientación.

MADRUGADA

(5 am - 7 am)

- Patrulla de vida silvestre en la playa y en el sendero cortafuegos
- Monitoreo de aves acuáticas en el Sitio Ramsar Humedal Tamarindo
- Recopilación de datos para proyectos de investigación

MAÑANAS Y TARDES

(9 am - 12 md; 2 pm - 5 pm)

- Laboratorio de Residuos Marinos
- Recopilación de datos para proyectos de investigación
- Apoyo en el Centro de Recolección de Reciclaje
- Educación ambiental en las escuelas o con niños locales
- Talleres o expediciones

NOCHES

(19:00 - 21:00; 23:00 - 4:00)

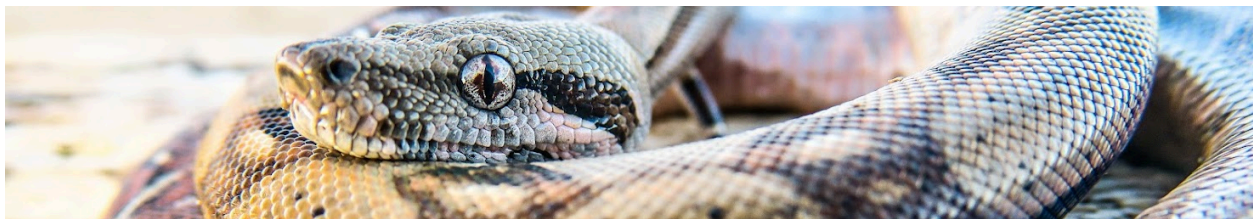
- Patrulla de vida silvestre en la playa y en el sendero cortafuegos
- Asistencia a programas de monitoreo de tortugas marinas
- Recopilación de datos en la encuesta sobre contaminación nocturna

POLÍTICAS

FOTOGRAFÍA Y LUZ

Se pueden tomar fotografías durante todas las actividades diurnas, incluidas las caminatas matutinas y las patrullas de vida silvestre (el gobierno de Costa Rica no permite selfies con animales salvajes, más información: stopanimalselfies.org). Algunas actividades se realizan por la noche. Las luces brillantes perturban a las tortugas marinas y a sus crías. Por favor, respete las siguientes normas durante la noche:

- **No se permite fotografía nocturna:** Para proteger a las tortugas anidantes, está estrictamente prohibido fotografiar en la playa de noche. Esta norma incluye cámaras, teléfonos o cualquier dispositivo capaz de tomar fotos, como cámaras (incluso sin flash) y teléfonos inteligentes.
- **Permisos Profesionales para Fotógrafos dentro del Parque Nacional:** Los fotógrafos profesionales necesitan un permiso gubernamental especial para tomar fotos nocturnas. Por favor, contáctenos con al menos 90 días de anticipación para iniciar este largo proceso.
- **Fotos compartidas:** Nuestro equipo del proyecto compartirá contigo una carpeta de fotos. Por favor, menciona al fotógrafo al usarlas.
- **Sólo luz roja:** Sólo se permiten linternas y frontales con luz roja en la playa al anochecer. Podemos proporcionarle un filtro rojo si lo necesita.
- **Uso mínimo de luz:** Para preservar el hábitat natural, utilice la luz sólo cuando sea esencial para tareas de investigación y no para caminar por la playa.



ALCOHOL, DROGAS Y RELACIONES SEXUALES

Se prohíbe el consumo de alcohol a menores de 18 años, así como las relaciones sexuales indebidas con menores y el tráfico de drogas ilícitas (según lo define el [Ministerio de Salud](#)).

Cualquier consumo personal de alcohol o narcóticos, así como cualquier relación personal formada con individuos locales, son responsabilidad exclusiva del participante.

Estas actividades no deben interferir con el trabajo del participante, dañar la reputación de las organizaciones colaboradoras o violar las regulaciones del parque nacional.

SALUD Y SEGURIDAD: FAUNA SILVESTRE Y PROTOCOLOS DE CAMPO

Nuestros proyectos se ubican en una zona rica en biodiversidad. Para garantizar una experiencia segura y positiva para todos, lea atentamente las siguientes directrices.

Concientización sobre la vida silvestre

Es importante tener cuidado con la fauna local que puede causar picaduras, mordeduras o reacciones alérgicas. Esto incluye insectos como mosquitos, abejas, avispas y hormigas, así como otras criaturas como escorpiones y serpientes. Esté siempre atento a su entorno, fíjese dónde pisa y nunca deje objetos personales ni alimentos sin asegurar.

Protocolos de seguridad obligatorios

Para garantizar su seguridad y minimizar nuestro impacto en el medio ambiente, se deben seguir las siguientes reglas en todo momento:



Calzado adecuado. Las botas de senderismo resistentes y con punta cerrada son **obligatorios** para todo trabajo de campo en senderos. Para actividades en estuarios o playas rocosas, se requiere calzado acuático.



Seguridad nocturna. Por la noche (especialmente durante la temporada de tortugas), es posible que se utilice **únicamente una linterna frontal de luz roja**, y sólo con el permiso directo de su supervisor.



La regla de oro: no tocar la vida silvestre. Esta es nuestra regla más importante y se aplica a todos, independientemente de su experiencia previa. Por su seguridad y el bienestar de los animales **está estrictamente prohibido manipular cualquier tipo de fauna silvestre.**

NADAR

Playa Grande está frente al Océano Pacífico, donde las peligrosas mareas de resaca han provocado ahogamientos, incluso en casos en que las personas estaban sumergidas hasta las rodillas. Es posible que haya salvavidas voluntarios en Playa Grande Norte los domingos. **Nadar en el océano durante su tiempo libre es bajo su propio riesgo.**

La comunidad está cerca del Humedal de Tamarindo, atravesado por el río Palo Seco. Durante el tiempo libre, tendrá la oportunidad de visitar el humedal y sus senderos acuáticos. Tenga en cuenta que no hay salvavidas de guardia y podría haber cocodrilos. Siempre notifique a un miembro del personal si visita el humedal en kayak o canoa, y nunca nade dentro de él.



CONSIDERACIONES ESENCIALES DE ELEGIBILIDAD

Todos los participantes deben poder:



Caminar en arena blanda durante 3 a 4 horas (con distancias totales de hasta 12 km / 8 km), a veces en condiciones difíciles (mareas altas, lluvia, alta humedad, etc.).



Prepárese para trabajar al aire libre en cualquier condición climática, como lluvia intensa, calor intenso y humedad extrema. El trabajo de campo continúa bajo la lluvia, pero se suspenderá durante tormentas eléctricas.



Llevarse bien con una variedad de personas de distintos orígenes y edades, rodeado de un idioma y/o cultura diferente al suyo.



Sentirse cómodo en vehículos que circulan por carreteras empinadas, sinuosas y, en ocasiones, con baches durante hasta una hora.



Visitar playas rocosas y arenosas, también senderos con arbustos y bajo los árboles. Probablemente encontrarás insectos, serpientes y otros animales salvajes locales.



No se garantiza el avistamiento de tortugas marinas. **Está prohibido tocar o manipular animales salvajes.**



Poder comunicarse con el personal en caso de experimentar angustia o necesitar asistencia.



ALOJAMIENTO Y COMIDA

DORMIR

Podemos coordinar actividades para participantes que ya tienen alojamiento en Playa Grande o buscan alojamiento. Si bien deberá reservar su propio alojamiento, ¡con gusto le ayudaremos a comenzar! A continuación, le presentamos algunas opciones locales que podría considerar. No dude en explorarlas y reservar la que mejor se adapte a sus necesidades:

Kike's Place



Experimente la auténtica hospitalidad costarricense en estas [cabinas de propietarios locales](#). Ellos ofrecen un acogedor espacio con comodidades esenciales para una estancia tranquila. Relájese en la piscina y luego distraigase en el bar y restaurante contiguo donde podrá degustar platos típicos que celebran lo mejor de la cocina tradicional costarricense.

Distancia a la oficina del parque: 800 m (0,5 millas)

Distancia a la playa: 900 m (0,6 millas)

Precios estimados de las habitaciones por día:

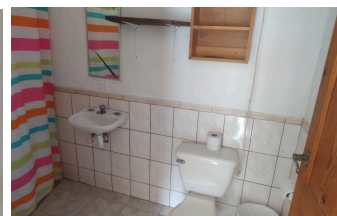
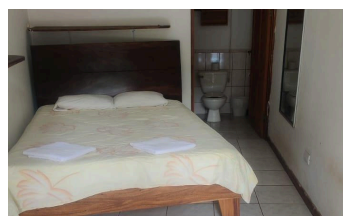
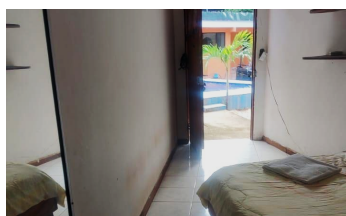
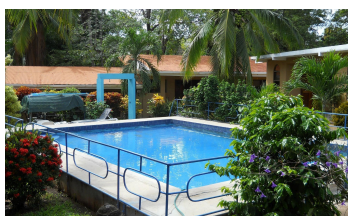
- Habitación sencilla (1 - 2 personas): \$ 35
- Habitación doble: (2 - 3 personas): \$ 50

Wifi: Disponible con velocidad baja - media.

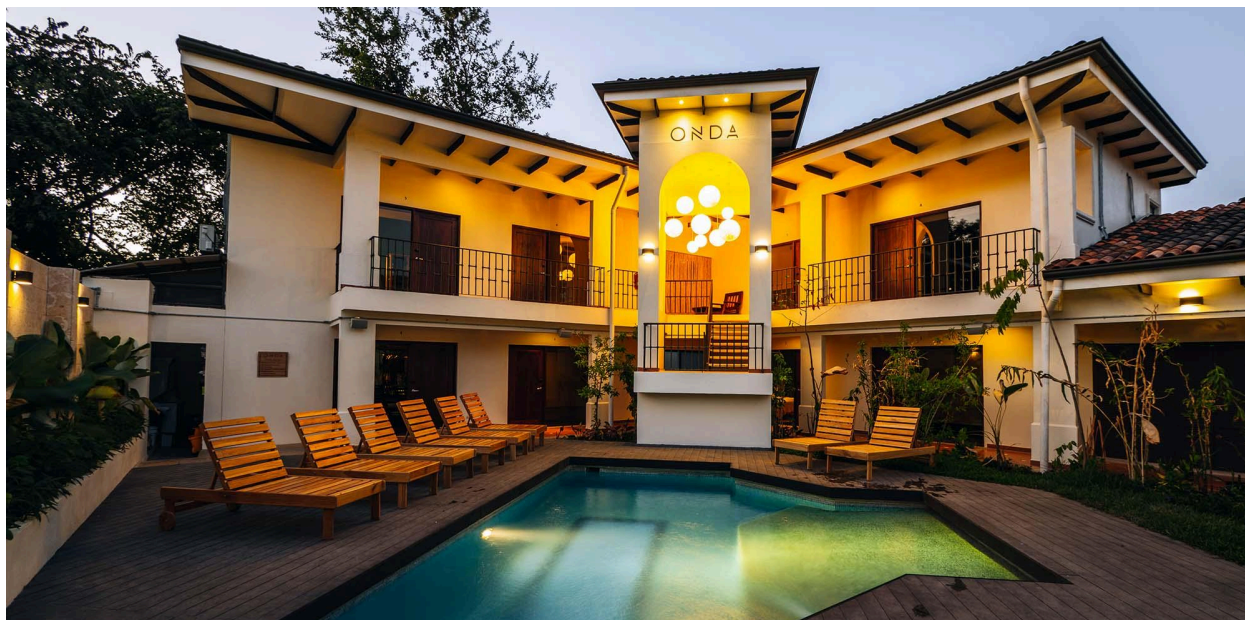
Otras comodidades: Piscina, rest/bar.

Precios estimados de las habitaciones por mes:

- Habitación sencilla (1 - 2 personas): \$ 250
- Habitación doble: (2 - 3 personas): \$ 380



ONDA



Experimente un enfoque moderno de alojamiento en ONDA, un concepto líder en el creciente sector de los albergues boutique, que combina el ambiente social y los aspectos económicos de un albergue con las comodidades de un hotel boutique y bar/restaurante. Su proceso totalmente en línea y automatizado elimina las complicaciones administrativas, garantizando un inicio sin contratiempos en su jornada.

ONDA ofrece habitaciones privadas con baño privado, además de dormitorios compartidos (mixtos y solo para mujeres) con baño compartido. Hay una cocina común a disposición de todos los huéspedes. Para más información sobre sus servicios, visite:

stayonda.com

Distancia a la oficina del parque: 350 m (0,2 millas)

Distancia a la playa: 400m (0,2 millas)

Beneficios del precio de la habitación*:

- 1 - 29 días: *Cupón de descuento del 25%*
- +30 días: [35% de descuento en el sitio web](#)

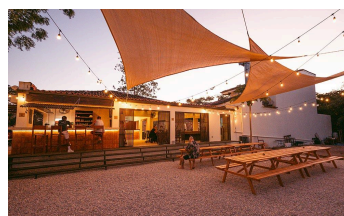
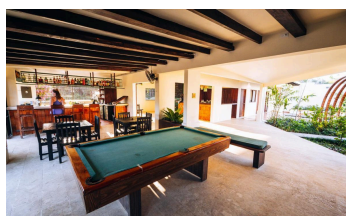
Wifi: Conexión dual a Internet de alta velocidad.

Otras comodidades: piscina, rest/bar, coworking.

Precios estimados de habitaciones por noche:

- Hab. mixta (1 persona): \$15 - \$20
- Hab. 2 Twin - 1 King (2 pp): \$60 - \$70

*Las reservas en la plataforma web de ONDA son válidas para estancias dentro de los próximos 6 meses.



Hotel Las Tortugas



Experimente una experiencia más cercana al único hotel ubicado directamente en Playa Grande. Y lo que es más importante, cuenta con una rica historia en conservación local. Su fundador fue clave en la protección del humedal de Tamarindo al promover la creación del refugio de vida silvestre, antes de la creación del parque nacional.

Para los voluntarios, ofrece un lugar cómodo con piscina, jacuzzi y restaurante para relajarse después de un día de trabajo. Taco Star, una burrería local, también ofrece bebidas y pasteles. Ofrecen diversas opciones de alojamiento, lo que lo convierte en una opción conveniente y significativa que apoya a un socio local histórico en conservación. Más información en:

lastortugashotel.com

Distancia a la oficina: 100 metros (308 pies)

Distancia a la playa: Al frente.

Precios estimados de las habitaciones por día:*

- Hab. sencilla (1 - 2 personas): \$40 - \$60
- Hab. mixtos: (2 - 3+ personas): \$30 - \$60

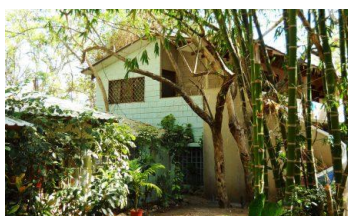
Wifi: Disponible con velocidad baja - media.

Otras comodidades: Piscina, restaurante y bar.

Estimados de las habitaciones por semana:*

- Hab. sencillo (1-2 personas): \$550
- Hab. mixtos: (2 - 3+ personas): \$190

* Tenga en cuenta que nuestros precios fluctúan según la temporada. [Mira las tarifas aquí.](#)



COMIDA Y AGUA

El agua del grifo en Playa Grande es potable. Los voluntarios y pasantes de expediciones anteriores generalmente consideran que dos comidas al día son suficientes, por lo que sugerimos comer en un restaurante local que nos ofrece descuentos especiales en brunch y cena. Normalmente, los participantes no tendrán almuerzos formales; si desea preparar algo para comer, puede adquirir refrigerios en tiendas locales.

Necesidades dietéticas y gastronomía local

Asegúrese de detallar cualquier necesidad en su formulario de inscripción. Esto incluye alergias (p. ej., frutos secos, gluten), intolerancias (p. ej., lactosa), dietas médicas (p. ej., diabetes) o si sigue una dieta vegetariana o vegana. Proporcionar esta información con antelación nos permite coordinarnos eficazmente con los restaurantes locales. Si sigue una dieta vegana, tenga en cuenta que preparar platos estrictamente veganos puede ser complicado en zonas rurales. Siempre haremos todo lo posible por satisfacer sus necesidades, pero la variedad puede ser limitada.

Una nota sobre la comida costarricense

La cocina costarricense se centra en ingredientes frescos. La base de la mayoría de las comidas, como el famoso *gallo pinto* y *casado*, se compone de arroz, frijoles, ensaladas y verduras, lo que hace que las dietas vegetarianas generalmente sean fáciles de acomodar.



Un consejo útil: Si sueles comer entre comidas o necesitas refrigerios específicos para tu dieta o nivel de actividad, te recomendamos traer una pequeña cantidad a casa. Es una excelente manera de complementar las comidas principales y asegurarte de tener siempre a mano lo que necesitas.



Kike's Place Bar & Restaurante

Convenientemente ubicado en el centro de Playa Grande, a solo 800 metros de las oficinas del parque nacional, este restaurante de propiedad local sirve cocina tradicional para el brunch y la cena.

En asociación con los propietarios, quienes desde hace mucho tiempo son partidarios y líderes de los esfuerzos de conservación locales, hemos creado juntos un menú especial:

\$10

Una comida tradicional que consiste en una base de arroz y frijoles, con una opción proteica o vegetariana, e incluye una bebida.

Abastecedor La Marina

Entre la Escuela de Playa Grande y Kike's Place, se encuentra el Mini-Supermercado La Marina donde podrás encontrar productos básicos, así como algunas frutas y verduras frescas.

Dentro de la comunidad, más alejados, también hay puestos de verduras y otras tiendas más grandes con mayor variedad de productos.



COMUNICACIONES

Para que aproveches al máximo esta oportunidad única, animamos a los participantes a sumergirse en la experiencia minimizando las llamadas innecesarias y el tiempo frente a la pantalla. Esto permite una conexión más profunda con los proyectos, la cultura local y el increíble entorno natural.

Les pedimos que compartan esta filosofía con sus familiares y amigos, y que limiten el contacto a mensajes importantes. Esto contribuye a crear un ambiente de concentración y presencia para todos los participantes.



*Antes de llegar, conviene preguntar a tu compañía telefónica sobre el roaming en Costa Rica. Si no te convence, puedes comprar fácilmente una tarjeta SIM prepago al llegar. Si decides comprar una SIM local, te recomendamos **Liberty**, ya que tienen la mejor cobertura en nuestra zona.*

*Muchos restaurantes locales y lugares públicos ofrecen Wi-Fi gratuito, pero la conexión a menudo no es confiable. Para una conexión a Internet confiable y de alta velocidad, sus mejores opciones son **ONDA** y **Pots & Bowls**.*

*Al marcar a Costa Rica, debes agregar un **+506** ó **00506** al número de 8 dígitos al que desea contactar. Dentro de Costa Rica solo se puede marcar el número telefónico de contacto de 8 dígitos.*

TRANSPORTE LOCAL

Nuestro personal lo recogerá en su alojamiento en Playa Grande para llevarlo al punto de partida de las actividades, la mayoría se realizan a menos de 2 kilómetros (aproximadamente 1,25 millas) del centro de Playa Grande y suelen estar a una distancia caminable. Para actividades más alejadas, **el transporte está incluido**.

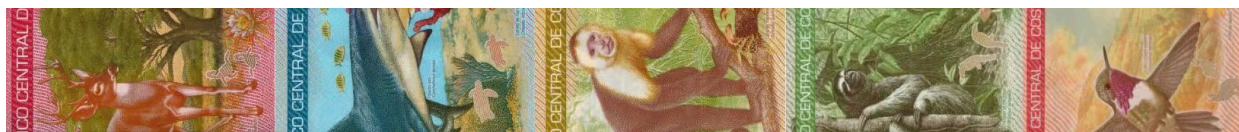
DINERO Y MONEDA

Moneda local



Costa Rican colón.

Los dólares estadounidenses se aceptan casi en todas partes (aunque recibirás cambio en colones).



Fondos personales

En la región se aceptan tarjetas de crédito en todos los supermercados y tiendas, sin embargo los puestos de artesanía locales y las opciones de comida callejera solo aceptan efectivo. Se recomienda llevar una pequeña cantidad de efectivo para souvenirs y otros gastos imprevistos.

Los aeropuertos, bancos y algunos supermercados tienen cajeros automáticos, al igual que todos los pueblos de mayor tamaño como **Huacas** y **Tamarindo**. Recomendamos cambiar o retirar el equivalente a al menos \$50 USD por semana para tener efectivo disponible para gastos personales. Puede descargar aplicaciones como referencia sobre el cambio de moneda.



PLANIFICA TU VIAJE

LUGAR DE ENCUENTRO

Podemos encontrarnos en la oficina del Parque Nacional Marino Las Baulas en Playa Grande, o podemos encontrarnos con usted en un lugar más cercano dentro del área de Huacas-Tamarindo en caso de que venga en autobús, barco o avión.

¿Cómo llegar a Playa Grande?

Podemos encontrarnos contigo en cualquiera de estos lugares:



San José - Matapalo

Reserva online en:

tiguanacaste.com

Precio estimado: \$7

Reserva: San José - Flamingo (via Liberia) - 8:00 am.

Partida

8:00 San José Terminal, Paseo Colón, in front of Children Hospital. **Hace una parada a mitad de camino para uso del baño y para comer.*

Sitio de Encuentro

~14:00 al campo de fútbol de Matapalo

Recogida incluida.



Tamarindo - Playa Grande

Cronograma: 8:00 - 16:30

Precio estimado: \$2

Partida: Cooperativa de Barcos de Tamarindo

Sitio de Encuentro: Palm Beach Estates, Sur Playa Grande.

Recogida incluida.



Tamarindo o Liberia

TNO - Aeropuerto de Tamarindo

Pista de aterrizaje para vuelos locales desde Liberia (LIR) o San José (SJO).

LIR - Guanacaste Airport

Aeropuerto internacional con vuelos principalmente procedentes de Norteamérica y Europa. **Se aplica una tarifa adicional por recogida.**

SJO - Juan Santamaría Airport

El principal aeropuerto internacional de Costa Rica. **Se recomienda hacer escala en San José antes de salir en autobús o avión a Guanacaste.**



Un consejo útil: Puedes explorar la ciudad por tu cuenta usando apps (como Uber) para transportarte y buscando alojamiento en plataformas como Airbnb o VRBO. Es una gran oportunidad para visitar los museos y lugares emblemáticos a tu propio ritmo. Si prefieres una visita guiada única con nuestro personal o quieres que coordinemos todo tu alojamiento y transporte, contáctanos con antelación para obtener más información y precios.

SOBRE TU DESTINO

Recomendamos encarecidamente a los viajeros que investiguen y se familiaricen con los requisitos de entrada y salida de su país, así como con los visados y las aduanas, para garantizar un viaje sin contratiempos. Usted es responsable de revisar y cumplir con los requisitos de entrada y salida de su destino.

Los requisitos de visa de entrada varían según el país de origen, la escala y el destino, y pueden cambiar inesperadamente. Por este motivo, le recomendamos confirmar sus requisitos de visa al momento de reservar y revisar nuevamente 90 días antes del viaje. Si necesita una visa, los participantes deben solicitar la **visa de TURISTA**.

Tenga en cuenta que para algunos ciudadanos, obtener una visa puede tardar semanas o incluso meses. Recomendamos encarecidamente utilizar una agencia de visas para agilizar y simplificar el proceso. Solicite su visa con anticipación en caso de ser necesaria (recomendamos comenzar seis meses antes del inicio de su expedición). No se realizarán reembolsos a los voluntarios que cancelen por no obtener su visa a tiempo para reunirse con el equipo en el punto de encuentro.

CONDICIONES DEL PROYECTO

El proyecto está situado en un impresionante paisaje donde las ondulantes colinas y bosques tropicales secos se encuentran con el Océano Pacífico.



Clima local y qué esperar

Nuestro clima es tropical y cálido durante todo el año. Las temperaturas diurnas suelen oscilar entre **30-35 °C** (85-95 °F). Las noches se enfrían significativamente a alrededor de **20°C** (68°F), por lo que siempre es una buena idea tener una capa ligera para las noches.

El año generalmente se divide en dos estaciones principales:

Temporada de lluvias (aprox. julio - noviembre) Durante estos meses, se esperan días cálidos y húmedos, a menudo con chubascos por la tarde que mantienen el paisaje exuberante y verde. Para las expediciones durante este período, recomendamos llevar un impermeable ligero y una sudadera de manga larga para las noches más frescas.

Estación seca (aprox. diciembre - abril) Esta temporada se caracteriza por condiciones calurosas, soleadas y a menudo ventosas, con muy pocas precipitaciones. Es fundamental usar protección solar, como sombrero y protector solar.

SALUD Y SEGURIDAD



NÚMERO DE EMERGENCIA: 9-1-1

Nuestro equipo tendrá un número de línea directa de emergencia disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

Los miembros del personal del proyecto no son profesionales médicos. Hay una clínica médica y un hospital de tamaño mediano a aproximadamente 15 minutos en vehículo de Playa Grande. Durante el trabajo de campo, puede tomar de 1 a 2 horas (o más) llegar a un gran hospital en Liberia para recibir atención de emergencia.

Todos los proyectos cuentan con Planes de Respuesta a Emergencias detallados; estos se compartirán con los participantes al comienzo del viaje.

INMUNIZACIONES Y VACUNAS PARA VIAJEROS

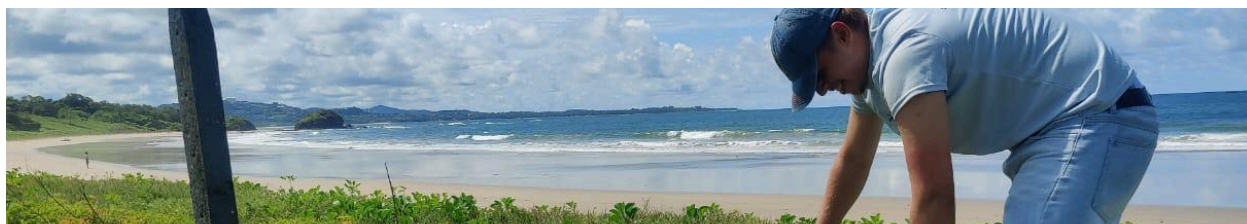
Asegúrese de tener sus vacunas de rutina al día y las vacunas apropiadas para su destino de viaje. Las decisiones médicas son responsabilidad de cada participante y su médico. Visite la página web de su departamento o ministerio de salud local para obtener orientación sobre vacunas.

Si viaja desde países o regiones donde la fiebre amarilla es endémica, debe tener un certificado de vacunación.

PROTECCIÓN SOLAR Y CALOR

Nuestro trabajo se realiza en un clima tropical cálido y húmedo. Para mantenerse sano y cómodo, es fundamental prevenir enfermedades relacionadas con el calor, como la deshidratación, el agotamiento por calor y las quemaduras solares. Por favor, siga estas medidas de protección clave:

- **Mantente hidratado:** Bebe agua constantemente durante todo el día, incluso antes de sentir sed. Debe traer una botella de agua reutilizable (se recomienda de 1 litro) a todas las actividades. También te sugerimos traer sobres o polvos de electrolitos para añadir al agua y reponer lo que pierdes por el sudor.
- **Protege tu piel:** Las quemaduras solares pueden ocurrir rápidamente. Aplique siempre un protector solar con FPS alto (desde 30+), resistente al agua y amigable con los corales. Un sombrero de ala ancha y gafas de sol también son cruciales para la protección.
- **Vístase apropiadamente:** Use ropa ligera, holgada y de colores claros para mantenerse fresco. Las camisas y pantalones de manga larga transpirables también ofrecen una excelente protección solar durante el trabajo de campo.



RIESGOS Y CONDICIONES DEL PROYECTO

TRANSPORTE POR CARRETERA

Existe riesgo de accidentes de tráfico durante el transporte del equipo. Las carreteras suelen estar en mal estado, carecen de carriles bien señalizados, presentan arcones estrechos y grandes baches. Durante la temporada de lluvias (mayo-noviembre), los deslizamientos de tierra y las carreteras arrasadas son comunes. Transportaremos a los participantes en vehículos del proyecto. Es obligatorio el uso del cinturón de seguridad en todo momento. No se permite conducir a los participantes. Se evitará conducir de noche, excepto en casos de emergencia o según los proyectos.



CAMINAR/SENDERISMO/ESCALADA

Caminar sobre la arena suave de la playa puede ser agotador, especialmente de noche y en la oscuridad. Es fundamental tener buena condición física y buena visión. Es fundamental llevar calzado cómodo y cerrado (como zapatillas deportivas o botas de montaña) y calcetines para reducir el riesgo de fracturas de dedos, ampollas, torceduras de tobillo, picaduras de escorpión o insectos y otras lesiones. Recomendamos sandalias Crocs con calcetines gruesos como opción.

ANIMALES/PLANTAS

Para garantizar una experiencia segura y satisfactoria, es fundamental conocer nuestro entorno local. Por favor, revise estas pautas detenidamente.

Insectos y arácnidos

Nuestro entorno tropical es el hogar de una amplia variedad de insectos y arácnidos.

- **Mosquitos y pulgas de arena:** Los mosquitos son comunes en los alojamientos y puede haber pulgas de arena en la playa por la noche. Se recomienda encarecidamente usar un repelente de insectos confiable.
- **Insectos que pican:** Hay abejas, avispas y hormigas en abundancia. Siempre preste atención a su entorno, especialmente al aire libre.
- **Arañas y escorpiones:** Estos pueden buscar refugio en lugares oscuros y tranquilos. **Tip de seguridad:** Sacuda siempre sus zapatos, ropa y bolsos antes de ponérselos.

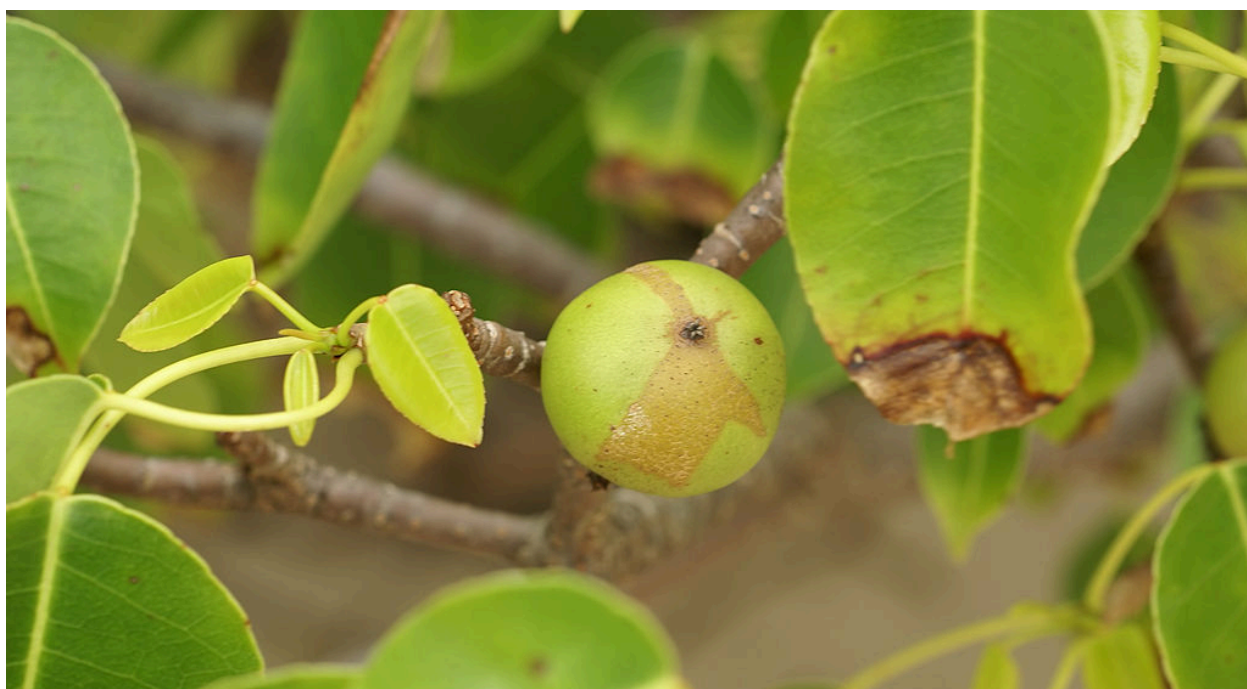
- **Alergias y reacciones:** Si suele tener reacciones fuertes a las picaduras de insectos, le recomendamos traer ungüento antipruriginoso u otros medicamentos personales. Si tiene una alergia grave conocida (por ejemplo, a las abejas), **debe** Traiga su kit de emergencia (como un EpiPen) y notifique al personal su ubicación a su llegada.

Serpientes y otros animales salvajes

Si bien existen serpientes venenosas en la región de Guanacaste (incluidas las corales, la terciopelo y la cascabel), los encuentros son poco frecuentes. La mejor precaución es mantenerse alerta, permanecer en los senderos señalizados y nunca intentar manipular ningún animal silvestre.



ADVERTENCIA: Por favor aprenda a identificar y mantenerse alejado del árbol de Manzanillo ([Hippomane manchinella](#) en la imagen de abajo), que se encuentra en la zona. Todas las partes de este árbol (corteza, hojas, savia y fruto) son altamente tóxicas y pueden causar reacciones cutáneas graves al contacto.



Protocolo para mordeduras o arañazos de animales

Este protocolo se aplica a cualquier contacto con mamíferos, incluidos perros, gatos o murciélagos callejeros.

1. **Primeros auxilios inmediatos:** Lave bien cualquier mordedura o arañazo durante varios minutos con agua limpia y jabón. Si dispone de una solución antiséptica, aplíquela.

2. **Reportar inmediatamente:** Debe informar cualquier incidente a un miembro del personal de inmediato para una evaluación más detallada.
3. **Seguimiento médico:** Si bien los casos de rabia en humanos son muy raros, está presente en Costa Rica. Es fundamental una evaluación médica inmediata tras cualquier mordedura o arañazo de un animal. La vacuna preexposición proporciona protección adicional, pero **no lo hace eliminar** la necesidad de atención médica posterior a la exposición.
4. **Salud después del viaje:** Si se siente enfermo después de su viaje, informe a su médico que ha viajado recientemente a una región tropical de América Central.

CONCIENCIA DE LOS PELIGROS NATURALES

Costa Rica es un país con actividad meteorológica y geológica. Si bien los eventos importantes son poco comunes, es importante estar atento a los posibles peligros. Nuestro equipo está preparado para manejar estas situaciones, y su seguridad es nuestra máxima prioridad.

Peligros potenciales

- **Eventos relacionados con el clima:** La temporada de huracanes se extiende oficialmente de junio a noviembre. Durante este periodo, todo el país puede experimentar fuertes lluvias causadas por tormentas tropicales, que pueden provocar inundaciones o deslizamientos de tierra localizados e interrumpir los viajes.
- **Eventos geológicos:** Como país ubicado en el Cinturón de Fuego del Pacífico, Costa Rica experimenta actividad sísmica ocasional (terremotos). El país también alberga varios volcanes activos.

Nuestro protocolo de seguridad y su función

1. **Monitoreo del personal:** Nuestro personal de campo monitorea activamente las fuentes oficiales locales para detectar cualquier alerta sobre eventos naturales. Siempre le brindaremos instrucciones claras e información de seguridad de manera oportuna.
2. **Su responsabilidad:** En cualquier situación, su principal responsabilidad es **Siga todas las instrucciones de nuestro personal con calma e inmediatamente**. Durante su tiempo de viaje personal, le aconsejamos mantenerse informado prestando atención a las noticias locales y prestando atención a las advertencias públicas oficiales.

CONCIENCIA GENERAL EN ÁREAS PÚBLICAS

Como en muchos destinos turísticos, preste atención a su entorno para evitar robos y carteristas. Esto es especialmente importante en ciudades como San José y Liberia, así como en playas populares. Vigile siempre sus pertenencias personales, como bolsos, teléfonos y carteras. Al viajar, utilice taxis rojos oficiales (o taxis naranjas del aeropuerto) o aplicaciones de transporte compartido de confianza. Evite los vehículos sin identificación.

ENFERMEDADES

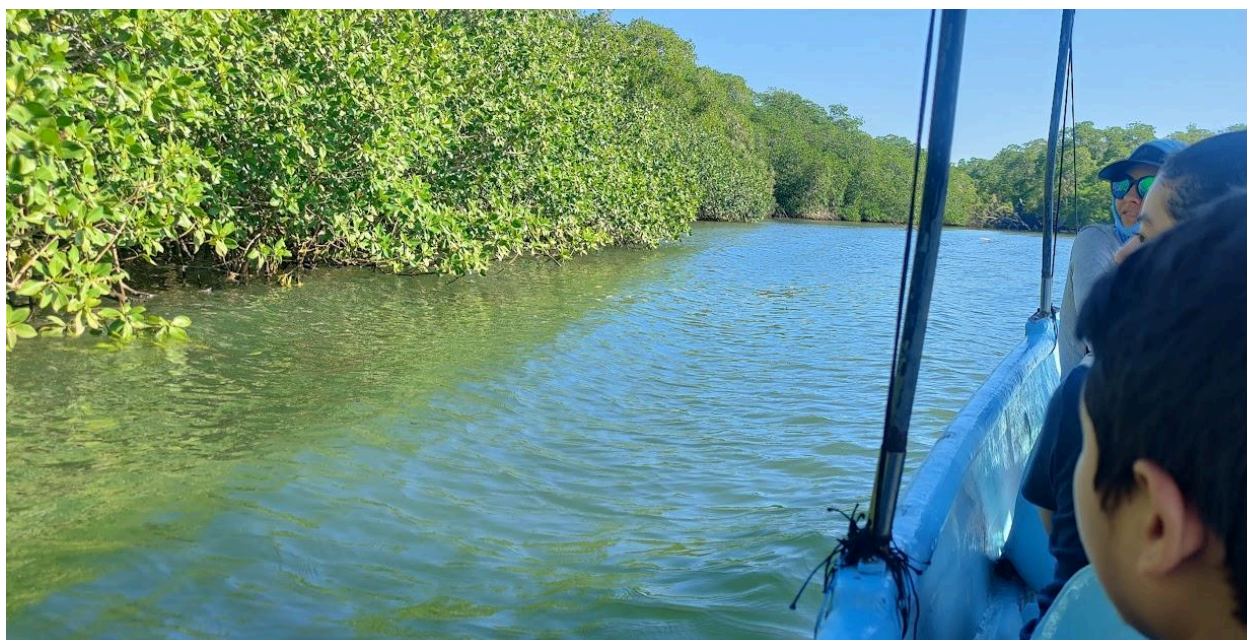
Las enfermedades presentes en Costa Rica incluyen VIH/SIDA, malaria, virus del Zika, dengue, chikunguña, enfermedad de Chagas, leishmaniasis, tuberculosis, leptospirosis, fiebre tifoidea, hepatitis, hantavirus, rabia y otras. Consulte con su médico de viajes local con suficiente antelación para obtener recomendaciones personales sobre vacunas. Además de las vacunas de rutina (p. ej., sarampión, paperas y rubéola [MMR], difteria, tétanos y tos ferina [DPT], varicela, polio y la vacuna anual contra la gripe), también se pueden recomendar las vacunas contra la hepatitis A y la fiebre tifoidea para viajar.

Los CDC no incluyen actualmente a la provincia de Guanacaste como zona de transmisión activa de malaria. Sin embargo, se han reportado enfermedades transmitidas por mosquitos, como el virus del Zika, el dengue y el chikunguña, en la región. La mejor protección contra la infección es limitar las picaduras de mosquitos usando ropa protectora (camisetas de manga larga y pantalones largos) y repelente de insectos. Los CDC recomiendan repelentes de mosquitos aprobados por la EPA que contengan un 20 % de DEET o repelentes naturales elaborados con aceite de eucalipto y limón. Nuestro equipo ha probado repelentes de eucalipto y limón en Playa Grande y los ha comprobado como muy eficaces y respetuosos con los ecosistemas locales.

SEGURIDAD DE LAS EMBARCACIONES EN EL HUMEDAL DE TAMARINDO

Nuestra investigación en el Humedal de Tamarindo requiere el ingreso en lancha a los senderos acuáticos. Su seguridad en el agua es nuestra máxima prioridad, por lo que le recomendamos revisar atentamente las siguientes pautas. A continuación, se presentan algunos posibles riesgos y precauciones:

- **Embarque y desembarque:** Tenga mucho cuidado al subir y bajar del barco. La embarcación puede ser inestable, lo que puede provocar resbalones, torceduras o distensiones. Espere siempre las instrucciones del personal antes de moverse.
- **Mareo por movimiento:** El movimiento de la embarcación puede causar mareos, incluso en el estuario. Si es propenso a esto, le recomendamos...**lo recomiendo encarecidamente** Debes traer y tomar la medicación adecuada como precaución antes de partir.
- **Cayendo por la borda:** Permanezca siempre sentado y mantenga el equilibrio mientras la embarcación esté en movimiento para minimizar el riesgo de caer por la borda.



¡NOS VEMOS PRONTO!

Para obtener permisos gubernamentales, se le solicitará una copia de su pasaporte y seguro de viaje o de vida. **La repatriación debe estar incluida**). Al aceptar estos términos y condiciones, por favor, ¡regístrese en nuestra Jornada de Conservación!

Regístrese en sosgrande.org/voluntariado

Más información: info@sosgrande.org

Créditos de las fotografías: [Ginneth Matos](#), Sostenibilidad en Grande and to those who correspond.

	Kit Educativo sobre Microplásticos con IA Por: Ocean Diagnostics (Canadá) \$990 (envío e impuestos incluidos) Cantidad necesaria: 1 kit El Kit Educativo sobre Microplásticos con Tecnología de Análisis Automatizado proporcionará a SosGrande una mejor herramienta y tecnología para empoderar a los estudiantes con conocimientos, habilidades y experiencia en STEAM y el medio ambiente para reducir la contaminación por plástico.
	Microplastic Filtration System Por: SeaTurtle Forever (EE. UU.) \$329 (envío e impuestos incluidos) Cantidad necesaria: 4 unidades El activista oceánico Marc Ward y su simple invención eliminan los microplásticos tóxicos de la playa y, por lo tanto, del océano. Este artículo es ideal para recolectar plásticos pequeños en grandes cantidades, lo que nos ayudará a reducir los plásticos pequeños en la arena y concientizar a los participantes.
	Microscopio estereoscópico KERN Por: Goldtech Solutions \$960 Cantidad necesaria: 2 Este microscopio estéreo KERN OSF-438 ha sido desarrollado especialmente para escuelas y talleres gracias a su asa integrada y a su soporte mecánico muy estable. Esto permitirá a nuestro equipo estudiar más de cerca las interacciones entre los plásticos y la vida silvestre marina.
	Protector solar y repelente Cantidad necesaria: tantos como sea posible Dada la ubicación tropical de Costa Rica, recomendamos encarecidamente traer protector solar y repelente de insectos. Estos artículos pueden ser costosos aquí, pero son esenciales para proteger a nuestro equipo y participantes de la alta exposición a los rayos UV y reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por mosquitos.
	Linterna con luz roja (sin baterías) Cantidad necesaria: tantas como sea posible Las tortugas marinas se desorientan fácilmente con las luces blancas. Para minimizar la contaminación lumínica, utilizamos con frecuencia linternas equipadas con bombillas de luz roja. Sin embargo, las linternas de luz roja, especialmente los modelos recargables que no requieren baterías, son difíciles de encontrar en Costa Rica.