



Operador Telefónico:

Asistencia disponible en español e inglés marcando el "0".

Servicio Telefónico:

Interno

Operador	"0"
Recepción o Emergencias	601/632
Botones	669
Servicio al Cliente / Concierge	622
Servicio a la Habitación	628
Concierge <i>Ocean Vista Suites</i>	600
Oficina de Excursiones	613
Pacífica Spa	653
Restaurante "La Galería"	642
Bar "Don Juan"	642
Bar de la Piscina "Galeón"	625
Restaurante "La Fragata"	686
Habitación a Habitación	Número de Habitación

Externas

Línea Externa	9
Llamadas Locales	9 + Número
Llamadas Internacionales	9 + 00 + Código del País + Número
Servicio de Información Nacional	9 + 1113

SEGURIDAD

Emergencias y Servicios Médicos

Nuestro personal está capacitado en primeros auxilios y R.C.P. Si requiere los servicios de un doctor por favor informe a la recepción (consulte por el costo del servicio), y un profesional en medicina estará en el hotel en 15 minutos. En casos de enfermedad o trauma, el centro médico más cercano es el Hospital Max Terán en Quepos, ubicado a aproximadamente 20 minutos en automóvil.

Caja de Seguridad

Por favor conserve sus objetos de valor bajo llave en la caja de seguridad ubicada en su habitación. El hotel no se hace responsable por objetos perdidos dejados fuera de la caja de seguridad. Si necesita asistencia con su caja de seguridad comuníquese con recepción o servicio al cliente a la extensión "0" o "622".

Mantenga las puertas y ventanas de su habitación cerradas mientras descansa o duerme. Cierre con llave todas las puertas de su habitación y guarde sus pertenencias de valor en la caja de seguridad.

Ingreso de Visitantes (Política de Acompañantes y Ley Contra la Explotación Sexual)

Parador Resort & Spa se reserva el derecho de admisión y permanencia de personas que puedan provocar situaciones en perjuicio de los demás huéspedes y funcionarios del hotel.

Electricidad (Voltaje, Adaptadores, Picos de Corriente, Planta)

Aquí en el trópico experimentamos lluvias numerosas que pueden causar cortes de energía. Si esto ocurre, sólo toma unos minutos para que nuestro generador se encienda. Por favor espere algunos minutos para que el sistema de aire acondicionado pueda reiniciar.

Sismos y Fuego (Sismos en Costa Rica son comunes)

1. Mantenga la calma. No entrar en pánico. Notifique a recepción marcando el "0" para activar la emergencia de fuego y para que llamen al departamento de Bomberos tan pronto como sea posible. Los bomberos llegarán al lugar unos minutos después de recibir la llamada de alarma.
2. No sobreestime la capacidad de los bomberos para apagar un fuego. La mayor parte de los fuegos no pueden ser fácilmente apagados. No intente

apagar el fuego una vez que comienza a extenderse rápidamente. Si usted intenta apagar un fuego, asegúrese que tiene el camino libre para salir de la habitación.

3. Si usted decide salir del edificio durante un incendio, procure cerrar todas las puertas cuando usted sale para limitar el fuego. Nunca use el elevador. Este podría pararse entre pisos o dejarlo donde está el fuego.
4. El calor, el humo y gases emitidos por materiales ardientes rápidamente pueden ahogarle. Si usted se encuentra rodeado de humo pesado, inclínese lentamente hacia el piso y respire por la nariz a cortos intervalos.
5. Si su ropa se enciende, no corra. Colóquese al nivel del suelo, cubra su rostro con las manos y comience a rodar para apagar las llamas.

Instrucciones de Evacuación en Caso de Fuego en su habitación.

1. Salga de la habitación donde se encuentra el fuego, cierre la puerta y llévese sus llaves.
2. Asegúrese de que todos los que se encuentran en la habitación salgan con usted.
3. Alerta a la gente que está en su piso tocándoles la puerta en camino a su salida.
4. Use las escaleras más cercanas para salir del edificio.
5. NO USE EL ELEVADOR.
6. Cuando se encuentre a salvo llame a recepción marcando el "0", no asuma que el fuego ha sido reportado a menos que los bomberos ya se encuentren en la escena.

Instrucciones de Evacuación en Caso de Fuego en Habitación cercana a la suya

1. Manténgase dentro de su habitación y escuche las instrucciones de los bomberos o el personal de seguridad del hotel a menos que las condiciones empeoren y usted esté en un peligro inminente.
2. Si va a salir de la habitación, primero toque la puerta para ver si está caliente, si no está caliente, ábrala ligeramente y revise si no hay humo, calor o fuego en los pasillos.

3. Si usted puede salir seguro de la habitación, siga las instrucciones anteriormente dadas.
4. Si usted no puede salir seguro de la habitación o del edificio llame a recepción marcando el "0" y dígales su ubicación, el número de piso, el número de habitación y cuantas personas hay.
5. Use sábanas o toallas mojadas para sellar las ranuras de las puertas de su habitación y cualquier otro lugar por donde pueda entrar el humo.
6. Abra las ventanas ligeramente, pero no quiebre los vidrios.
7. Si las condiciones parecen amenazantes abra la ventana y haga señales con una toalla o una sábana para llamar la atención de los bomberos.
8. Si las condiciones del humo empeoran antes de que llegue la ayuda, inclínese hasta el suelo y respire corta y lentamente por la nariz y si es posible desplácese hacia el balcón o a la terraza alejándose del humo, calor y fuego.

Insectos y animales silvestres

Tenga en cuenta que está en el bosque, donde muchas formas de vida silvestre hacen de este espectacular bosque su hogar - por favor respete su espacio y no los alimente. Es una buena idea mantener las puertas y ventanas cerradas y no dejar artículos personales en las terrazas - los animales curiosos podrán llevarse un recuerdo de su balcón. Además, recuerde que las hormigas son abundantes y aman los alimentos azucarados y bebidas.

Le recomendamos:

1. No se acerque o alimente cualquier animal del bosque.
2. Evite caminar descalzo fuera de su habitación.
3. Inspeccione su ropa y los zapatos que se encuentren fuera de su habitación antes de ponérselos.
4. En el caso de un incidente, por favor mantenga la calma y notifique a nuestro personal. ¡Con gusto le ayudaremos!

RECEPCION

CHECK IN / CHECK OUT

Hora de entrada es a las 3:00pm. No podemos garantizar que su habitación estará disponible antes de esta hora. Para facilitar el procedimiento de ingreso, le sugerimos que presente una tarjeta de crédito en la recepción a su llegada. Se solicitará un depósito a todas las personas que no presenten la tarjeta de crédito. El depósito será utilizado para cubrir los cargos adicionales que pueda incurrir en el hotel. Cualquier porción no utilizada será aplicada a la factura a la salida.

Hora de salida es a las 11:00am. Si usted necesita retirarse antes de la fecha de salida prevista, o después de las 11:00am de la fecha de salida por favor comuníquese con Recepción, tan pronto como sea posible. Si no se informara con un tiempo prudencial, se cargará a su cuenta una noche completa más impuestos de ley correspondientes a una salida temprana o a una salida tarde.

CAMBIO DE MONEDA

El servicio de Cambio de moneda extranjera está disponible en la Recepción (dólares estadounidenses y euros).

CAMBIO DE DINERO

- El colón es la moneda oficial de Costa Rica. El tipo de cambio fluctúa de acuerdo a la política cambiaria del Banco Central de Costa Rica. Dólares estadounidenses son aceptados en casi todos los restaurantes, tiendas, taxis y para dar propinas. Si necesita cambiar dinero en efectivo, por favor contactar a la Recepción.
- Las tarjetas de crédito principales son aceptadas en la mayoría de los establecimientos en el país.
- Impuestos: Por ley los siguientes impuestos se aplican a nuestros servicios:
13% de IVA (Impuesto de Ventas)
10% de servicio

SERVICIO DE BOTONES

Nuestro departamento de Botones estará feliz de transportarle su equipaje a la habitación o a la Recepción, para asistencia digite extensión "0".

En caso de llegar temprano o salir tarde existe el servicio de custodia de equipaje sin costo adicional alguno en el área de Servicio de Botones.

AMA DE LLAVES

- **Limpieza:** Las habitaciones se limpian entre las 7:30am y 3:00pm. Si usted requiere servicios de limpieza adicional por favor llame a Servicio al Cliente a la extensión "622" o la Recepción a la extensión "601".
- **Cambio de toallas y ropa de cama:** Usted encontrará información sobre el cambio de toallas y sábanas en su habitación. Si usted desea contribuir con el medio ambiente por favor haga uso de las tarjetas disponibles en su habitación.
- **Política de no fumado:** Las habitaciones son 100% de no fumado. Si su habitación huele a humo de cigarrillo, será cargado un monto por limpieza de \$250 a su cuenta. Nos apegamos a la Ley 9028-AMBIENTE LIBRE DE HUMO DE TABACO.
- **Servicio de Lavandería:** En el closet encontrará un formulario con precios y su respectiva bolsa para la ropa que desea lavar. Si recibimos su ropa antes de las 11:00am será lavada y entregada el mismo día, de lo contrario será devuelta al día siguiente. El hotel no ofrece servicio de lavado en seco. Para solicitar el servicio de lavandería sírvase marcar la extensión "601" o "632".
- **Autoservicio de lavandería (8:00am-10:00pm):** Si usted prefiere lavar su propia ropa, hay una lavandería de autoservicio situada junto a la habitación 125. Las lavadoras requieren fichas para que funcionen; las mismas están disponibles en "La Joyita" tienda de regalos.
- **Artículos perdidos:** El área de Ama de Llaves conservará todos los objetos encontrados durante un mes. Si usted ha perdido u olvidado algo, por favor contacte a servicio al cliente, extensión "622".
- **Accesibilidad:** El hotel dispone de habitaciones especialmente diseñadas para personas con discapacidades. También tenemos sillas de ruedas disponibles bajo petición.
- **Internet:** Proveemos acceso inalámbrico a Internet en las áreas comunes. También tenemos un pequeño Centro de Internet disponible en el área de la biblioteca sobre el Restaurante "La Galería".
- **Salones de Eventos y Conferencias:** El hotel dispone de varias opciones disponibles internas y externas para reuniones y convenciones, y la capacidad varía dependiendo del montaje. Para información detallada y reservaciones por favor comuníquese con nuestro departamento de servicio al cliente, extensión "622".
- **Biblioteca:** El hotel dispone de una biblioteca para el disfrute de nuestros clientes que está situada en el mezzanine, frente a la Sala de Conferencias Madrid. Siéntase libre de participar en el intercambio de libros o revistas.
- **Periódicos:** Periódicos nacionales y regionales están disponibles en la recepción.
- **Taxis y Otros Servicios de Transporte:** Si necesita transporte local (taxi), por favor comuníquese a la extensión "0" o "601". Estará generalmente disponible en 15 minutos en la entrada principal del hotel. Tenga presente que el hotel ofrece un servicio de transporte gratuito al Parque Nacional Manuel Antonio con horario establecido. Si necesita

ayuda con cualquier otro servicio de transporte, Servicio al Cliente o la Oficina de Excursiones estarán encantados de ayudarle.

- **Niñera (reserve con 24 horas de anticipación):** Podemos organizar una niñera para cuidar a sus hijos mientras usted disfruta de una cena romántica o un tratamiento relajante en el Spa Pacifica. Por favor, contáctese con recepción en la extensión "601" para solicitar este servicio.
- **Propinas:** Las propinas están incluidas en la factura del restaurante. Si desea recompensar servicio excepcional con un monto adicional se puede añadir a su cuenta o simplemente dársela directamente al colaborador en efectivo.

TIENDAS

Dulcinea (12:00md-8:00pm)

Decoración, joyería, finas artesanías y más.

La Joyita (7:30am-10:00pm)

Nuestra tienda de *souvenir* y de conveniencia, situada en el área de la piscina familiar, donde encontrará todo lo que necesite como *souvenirs* pequeños, productos de farmacia y refrigerios. Si usted tiene una emergencia y la tienda está cerrada, por favor notifique a la recepción y estaremos encantados de ayudarle.

PISCINAS

Piscina Principal 7:00am - 8:00pm

La gran área de la piscina principal cuenta con dos piscinas, un jacuzzi de agua fría y un bar acuático. El almuerzo & Sushi se puede servir alrededor de la piscina.

Piscina de Adultos (Mayores de 18 años) 7:00am - 10:00pm.

Ubicado debajo de la piscina principal y al lado del Spa, es el escenario perfecto para relajarse, tomar el sol o leer un libro.

Piscina y Jacuzzi Suites Adultos Piscina 7:00am - 8:00pm.

Exclusivo para huéspedes alojados en el edificio *Ocean Vista*.

Toallas de piscina

Toallas de piscina disponibles en la oficina de excursiones.

Seguridad / Salvavidas

El Resort no dispone de salvavidas, usted nada bajo su propio riesgo. Por favor, velar por sus hijos mientras disfrutan de la piscina.

PLAYA BIESANZ

A poca distancia del resort hay una exótica playa de arena blanca con aguas cristalinas, que se encuentra escondida en una pequeña bahía y se puede visitar caminando. Desde la entrada principal del resort, descienda la carretera hasta ver un rótulo a la izquierda que dice "Playa Biesanz", y gire a la izquierda entrando por la abertura en la valla. Siga el sendero por aproximadamente 200 metros. Playa Biesanz tiene olas

pequeñas y es segura para nadar y bucear. En la marea baja se puede observar dos trampas de tortuga, en los dos extremos de la playa, que fueron hechas por los indígenas Quepoa quienes residían en Punta Quepos. Aquí usted puede alquilar kayaks y equipo de *snorkeling*.

Además, el *resort* le ofrece servicio de transporte complementario en un carrito de golf eléctrico, hasta la entrada del sendero con solo solicitar a recepción o Servicio al Cliente.

Recuerde no dejar sus pertenencias desatendidas en la playa o en cualquier otro lugar público.

PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO

La visita al Parque Nacional Manuel Antonio es altamente recomendada, por sus arenas blancas, aguas cristalinas, abundante flora y fauna y senderos que explorar. El *resort* le ofrece servicio gratuito de autobús privado a la playa pública y al parque. Usted debe registrarse en la recepción para el servicio de transporte complementario. El Parque Nacional está abierto de martes a domingo de 7:00am a 4:00pm y permanece cerrado los lunes.

Podrá adquirir los tiquetes de Admisión en la oficina de Coopealianza, ubicada cerca de la entrada del Parque.

Si desea una visita guiada al Parque Nacional Manuel Antonio, por favor solicitar a la oficina de excursiones Quepoa Verde Aventura frente a la piscina principal.

HORARIO DE SERVICIO COMPLEMENTARIO DE TRANSPORTE PARADOR RESORT - MANUEL ANTONIO

SALIDAS	REGRESOS	
	Mary´s Rentals	Rotonda
08:10 am	08:25 am	08:35 am
09:00 am	09:15 am	09:25 am
11:00 am	11:15 am	11:25 am
	12:45pm	01:00 pm
02:10 pm	02:20 pm	02:35 pm
	04:10 pm	04:20 pm
05:15 pm	05:20 pm	05:35 pm
LA MICROBUS SALE EN FRENTE MARY'S RENTALS y LA ROTONDA DE MANUEL ANTONIO		
POR FAVOR RESERVE SU ESPACIO		

CANCHA DE TENIS

Hay raquetas y bolas de tenis disponibles en la oficina de excursiones.

SALA DE EJERCICIOS (6:00am - 10:00pm)

La sala de ejercicios con vista a la jungla cuenta con aire acondicionado, equipos cardiovasculares y pesas. Cuenta con toallas, agua y un servicio sanitario. Favor no llevarse las toallas del gimnasio.

MINI GOLF

Hay palos de golf disponibles en la oficina de excursiones.

HIELO

Puede encontrar máquinas de hielo en las siguientes áreas:

- Junto a la habitación 125.
- Ingreso al edificio de las habitaciones 200.
- Edificio Premium, habitaciones 400 contiguo a la habitación 414
- Tercer piso del edificio *Ocean Vista (Suites)*, frente al elevador interno.

ESTACIONAMIENTO

Veinticuatro horas de parqueo con seguridad durante toda su estadía.

SENDEROS

La propiedad en el Parador Resort se compone de cinco hectáreas de bosque tropical, dos de los cuales son bosques primarios y secundarios. Aquí encontrará senderos naturales, donde se pueden ver diversos tipos de árboles de maderas preciosas y muchas variedades de árboles frutales que atraen a un gran número de animales, que son residentes permanentes en la reserva de la propiedad. El mejor momento para observar la vida silvestre es temprano en la mañana. Recomendamos zapatos deportivos o zapatos para caminar, ya que los senderos pueden ser fangosos y resbaladizos.

Le invitamos a visitar estos senderos, que conducen a través de frondosos bosques y disfrutar de la presencia de los habitantes silvestres de nuestro entorno, los majestuosos acantilados y ver las olas desde lo alto en el océano. Los senderos están abiertos hasta las 5:30pm después de esa hora solo se puede ingresar con un guía.

VIDA SILVESTRE

Estas son algunas de las especies con las cuales somos afortunados de compartir este espacio:



Mono Titi S.O. citrinellus

Durante su estancia aquí puede tener la suerte de ver lo que la revista Smithsonian ha llamado el "Primate Pacífico". Según el estudio más reciente, están en peligro de extinción y quedan aproximadamente 1.500 de su especie y el único lugar en el mundo donde están es en Manuel Antonio. Estos pequeños monos son amistosos viajan en grupos y todavía pueden ser vistos en torno a la propiedad temprano en la mañana o en la tarde. Principalmente se alimentan de frutas e insectos (Favor no alimentarlos). Si desea más información o desea ayudar a nuestros esfuerzos para salvar el mono titi, tenemos información en la oficina de excursiones turísticas o en el enlace monotiti.org.



Mono Cariblanco o Capuccino

Los monos cara blanca también viajan en grupos y se alimentan principalmente de insectos y frutas. Son muy curiosos y pueden llegar a su balcón, cuando menos se lo espere. No van a atacar, pero siempre ponga el seguro a la puerta corrediza al salir de su habitación.



Perezoso

Es un mamífero grande y lento de cabello castaño, con una sonrisa muy dulce. Normalmente se ven solos o con un bebé en los árboles de guarumo en todo el perímetro de la propiedad, a lo largo de los senderos naturales y en torno a las *Ocean Vista Suites*.



Coati de hocico blanco

Estos animales tienen una linda cola larga y hocico largo. Se trepan a los árboles como los monos y también caminan en el suelo en busca de frutos e insectos. Ellos pueden ser fácilmente vistos por toda la propiedad y por los senderos de la reserva natural.



Mono aullador (Congo)

Estos monos son raramente vistos, ya que son muy tímidos y se mantienen en lo alto de los árboles, pero sin duda se puede escuchar al amanecer y al atardecer. Emiten aullidos, similar al ladrido de un perro. Ellos pueden verse alrededor de *Ocean Vista Suites* y en los límites de la propiedad.



Iguanas (Ctenosaur)

Se encuentran en toda la propiedad dentro de los tubos y entre las rocas. Nuestra mascota "Pedro" reside en la tubería a la entrada del vestíbulo. Usted puede estar muy cerca de ellas para tomar fotos, pero por favor no darles de comer, lo pueden morder.



Halcón Amarillo encabezado Cara-Cara

Estos halcones son muy raros en la zona de la península, pero se observan algunos de ellos en la propiedad, alrededor de la piscina y en las palmeras. Se puede escuchar sus agudos sonidos.



Las ballenas jorobadas

Estos enormes mamíferos pueden ser avistados desde las terrazas del hotel en ciertas épocas del año (agosto-octubre y diciembre), cuando las ballenas hacen su viaje migratorio en busca de aguas tibias para tener a sus bebés.



Mapaches (*Procyon lotor*)

En Costa Rica pertenecen a la misma especie de los de América del Norte. Se encuentran cerca de las playas y ríos. Son animales inteligentes, con sus máscaras de "Bandido", aprenden rápidamente a abrir armarios y refrigeradoras, así que asegúrese de tener sus puertas corredizas cerradas.

ALIMENTOS Y BEBIDAS

La Galería

El menú en La Galería se sirve con una guarnición de música en vivo. Este elegante restaurante ofrece una vista hermosa al mar y a los jardines en el área de la piscina. Los platos son variados y los especiales del día destacan los sabores tropicales de la cocina local con inspiración mediterránea. Aquí en La Galería puede disfrutar de una velada romántica o de una comida familiar.

La Galería también ofrece desayuno y almuerzo y está a pocos pasos de la piscina principal. El buffet del desayuno (incluido en la tarifa de la habitación), cuenta con una estación donde le prepararán una tortilla de huevo a su gusto, pan fresco y pastelitos dulces, frutas tropicales y jugos, cereales, el tradicional Gallo Pinto, y el famoso café de Costa Rica. ¡Es la mejor manera de comenzar el día!

Horarios: Desayuno: 6:00am – 10:00am / **Almuerzo:** 11:00am – 6:00pm / **Cena:** 6:00pm – 10:00pm

Bar Don Juan

Relájese con un cóctel antes o después de la cena en este acogedor salón estilo europeo con piano, localizado dentro del Restaurante La Galería. También cuenta con mesitas y sillas en la Terraza. Este es un lugar de encuentro ideal para amigos, conocidos y aquellos por conocer, en donde podrán compartir las aventuras del día y planear las del día siguiente. Luego de la cena, el bar se transforma en un popular lugar de fiesta, mientras la música clásica es reemplazada por ritmos tropicales para inspirar el baile.

Horario: 12:00pm - 11:00pm **Happy Hour (2x1):** 6:00pm - 7:00pm

El Quijote

Ubicado sobre la recepción, El Quijote es el lugar perfecto para cenar en un ambiente relajado e informal.

Salón Privado La Reina

Disfrute de una cena privada en este comedor elegante decorado al estilo medieval con la comodidad del aire acondicionado y mesero particular. Puede elegir platos del menú de cualquiera de nuestros restaurantes o crear el suyo propio.

- La capacidad máxima es de 10 personas y hay un consumo mínimo requerido.

El Galeón Bar Acuático y Restaurante Terraza

Hambriento y sediento, pero ¿no desea dejar las frescas aguas de la hermosa piscina principal? No se preocupe: ahí también podemos servirle. Comida ligera o sushi servido en la terraza, mientras que el bar dentro de la piscina saciará su sed sin que tenga que pisar tierra firme.

Horario: 10:00am - 6:00pm

La Fragata Ocean View Restaurante & Tapas Bar

Ubicado en el punto más alto de la propiedad, el edificio *Ocean Vista*, La Fragata sirve una selección de platillos frescos y cocteles refrescantes en un ambiente informal con vistas al mar. El servicio de bar de la piscina está disponible, es una gran opción para un coctel en la tarde, pues las puestas del sol son realmente imponentes.

Horario: 11:00am - 6:00pm

Comedor Privado La Cava

Disfrute de una cena romántica en nuestra Cava privada. El servicio es impecable y el menú lo puede crear usted mismo con platos de cualquiera de nuestros restaurantes.

Servicio a Cuartos Extensión "642"

Si prefiere disfrutar de su comida en la intimidad de su habitación, cuenta con nuestro servicio a las habitaciones. **El desayuno buffet no está incluido en el menú de servicio a las habitaciones.**

Cuando termine, por favor deje sus bandejas fuera de la habitación y llame a la extensión "642" para que sean recogidos cuanto antes. Los sobros de comida son tentadores para la vida silvestre local, y su alimentación es prohibida por varias razones. ¡Gracias!

Horario: 11:00am - 11:00pm

Mini Bar

Si usted quiere llenar el mini bar o tiene alguna petición especial, por favor, póngase en contacto con la recepción a la extensión "601" o "622".

Requerimientos especiales

Si requiere alguna dieta especial o si es alérgico a algún alimento, por favor avise a Servicio al Cliente a la extensión "622".

EVENTOS ESPECIALES

- Bodas
- Banquetes
- Incentivos
- Reuniones
- Carnaval de fin de año

Si desea más información acerca de estos eventos especiales, por favor marque la extensión "622".



Bandera Azul Ecológica

Nuestra Categoría: Cambio Climático, para la cual nos han otorgado 5 estrellas blancas & 1 de plata.

¿Qué es el galardón Bandera Azul Ecológica?

Es un galardón que promueve el trabajo voluntario en la búsqueda de la conservación y el desarrollo, en concordancia con la protección de los recursos naturales, la implementación de acciones para enfrentar el cambio climático, la búsqueda de mejores condiciones higiénico-sanitarias y la mejoría de la salud pública de los habitantes de Costa Rica.

Objetivo del Programa Bandera Azul Ecológica

Transmitir y hacer partícipes a nuestros funcionarios, huéspedes y visitantes nuestro compromiso por el respeto y la conservación de nuestro entorno natural.

Importancia del Programa Bandera Azul Ecológica

- A través de la ejecución de los programas minimizamos el impacto ambiental.
- Hacemos consciencia en nuestros funcionarios, huéspedes y visitantes sobre temas sostenibles (Educación Ambiental).
- Cumplimiento con los estándares de conservación y desarrollo sostenible.

Política de Sostenibilidad Turística Parador Nature Resort & Spa

“Parador Nature Resort & Spa y sus funcionarios, se comprometen con la sociedad, la comunidad y nuestros turistas visitantes, a prestar servicios ambientales, sociales y culturalmente responsables de manera que el manejo de prácticas ambientales sea amigable con el entorno natural.

Nos comprometemos con una mentalidad en la cual interactúen consumidores y operadores turísticos manejando un entorno ambiental y social en armonía con la naturaleza y en interacción positiva con comunidades aledañas.”



Certificación para la Sostenibilidad Turística

La certificación para la sostenibilidad turística es un proceso por medio del cual empresas y organizaciones analizan sus operaciones buscando eficiencia, productividad, calidad, impactos ambientales y satisfacción del cliente.

¿En qué consiste el CST?

Es un programa que pretende la certificación de empresas turísticas de acuerdo a una normativa propia del Instituto Costarricense de Turismo, para medir el nivel de sostenibilidad de su operación. Para esto se evalúan cuatro ámbitos fundamentales, organizados en tres comunes y uno específico:

1. Gestión empresarial

Evalúa aspectos relacionados a la gestión de la sostenibilidad, de la calidad del servicio, temas de seguridad y desarrollo de colaboradores, manejo de infraestructuras y equipamientos y cumplimiento de regulaciones, entre otros temas.

2. Impacto Social, Económico y Cultural

Evalúa criterios relativos al impacto socio-económico, apoyo al desarrollo comunitario y a la equidad de género y contribución al desarrollo y difusión de la cultura local. Se evalúan aspectos relacionados con los sistemas y procesos internos de la empresa, en cuanto al manejo de desechos y la utilización de tecnologías para el ahorro de luz y agua.

3. Impacto Ambiental

Evalúa la gestión de la empresa en relación con el uso de agua y control de efluentes, eficiencia energética y uso de energías limpias, manejo de residuos, política de adquisiciones y contribución a la conservación de la biodiversidad. Adicionalmente, la mitigación de la

huella de carbono y políticas de adaptación al cambio climático, así como apoyo a la gestión de ecosistemas adyacentes y reducción de la contaminación.

4. Indicador Específico

Evalúa todos los aspectos propios de cada categoría de prestador, subcategorías y características especiales de las operaciones.

Niveles

- 1. Nivel Básico:** Cumplimiento total de los indicadores obligatorios.
- 2. Nivel Elite:** Cumplimiento del 30% de los indicadores de Mejora y Continuidad, y el 70% de cumplimiento del Impacto Externo.

¿Quién lo administra?

La responsabilidad oficial del programa está a cargo del Instituto Costarricense de Turismo (ICT). No obstante, el programa se apoya en una Comisión Técnica de Verificación del CST (CTV-CST) oficializado mediante Decreto Ejecutivo ([N°41415-MINAE-M CJ-MEIC-TUR](#)) y en donde participan todos los sectores relacionados con la temática. Así mismo, el sector académico está representado por la Universidad de Costa Rica y el INCAE, y el sector privado por la Cámara Nacional de Turismo (CANATUR). La participación de organismos internacionales está representada en la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN). Por el sector público participa el Ministerio de Ambiente y Energía (MINAE), el Instituto Nacional de Biodiversidad (INBIO); además del ICT a quien le corresponde la tarea de coordinar la ejecución e implementación del mismo.

Respaldo Técnico

La organización nacional del programa está respaldada por un Comisión Técnica de Verificación del más alto nivel, conformado por profesionales de distintas disciplinas.

Dicha comisión ha sido encomendado para diseñar los parámetros e indicadores y establecer los correspondientes procedimientos metodológicos para llevar a cabo las evaluaciones. Adicionalmente, ejecutar, supervisar y auditar las evaluaciones y proponer las estrategias para mercadear el programa.

El equipo del Parador Nature Resort & Spa cree que tanto los turistas como los locales se beneficiarán de la interacción de aprendizaje para apoyar el turismo sostenible en Costa Rica. Los residentes aprenden buenas costumbres y puede ser de interés para los extranjeros obtener un conocimiento más profundo de Costa Rica, creando una conciencia sobre las cuestiones ambientales, económicas, culturales y de conservación.

Algunos de nuestros programas sostenibles son:

1. Programa de ahorro de energía en todo el *resort*.
2. Programa de ahorro de agua en todo el *resort*.
3. Algunas ropas son secadas al aire y al sol, las secadoras de ropa y los calentadores de agua de las habitaciones son abastecidos por gas.
4. En todas las habitaciones suites se encienden y apagan las luces con la llave principal.
5. El 95% de los bombillos son de bajo consumo.
6. En los baños públicos hay instalados detectores de encendido y apagado de luces.
7. Las aguas tratadas certificadas por el Ministerio de Salud Pública de Costa Rica se reutilizan para el riego de más de 2,000 metros cuadrados de jardines.
8. La información en las habitaciones invita a los huéspedes a la reutilización de toallas, ropa de cama, al ahorro de agua y electricidad.
9. Tanques del lavado de servicios sanitarios llenos al mínimo.
10. El agua de lluvia es recogida y filtrada para luego ser utilizada en mantenimiento del hotel.
11. Existe un sistema de presión de agua constante controlado.
12. Parador Resort & Spa protege 7 acres de bosque primario y secundario, lo que representa el 50% de su propiedad. En esta reserva hay senderos para el disfrute de los huéspedes.
13. El programa de reciclaje en el Parador incluye aluminio, papel, vidrio, plástico, equipos electrónicos, entrega de tapas plásticas, EcoBloques o Ecoladrillos y entrega de rollos del papel de baño a escuelas para la creación de manualidades.
14. Feria anual de reciclaje, “ReciclaParador.”
15. Los residuos orgánicos se utilizan para producir fertilizante e insecticidas naturales para los jardines.

16. Utilizamos champús, acondicionadores y jabones 100% biodegradables y los envases son enviados a la fábrica para su reutilización.
17. Todos nuestros productos de limpieza son 100% biodegradables.
18. El *resort* reinserta en un nuevo proceso los materiales o equipos que una vez que han cumplido su función básica, y muchos a menudo los dona a grupos de la comunidad.
19. Parador Nature Resort & Spa hace anualmente donaciones financieras a organizaciones como COPAZA, Paws, la Fundación Pro-Unidad Cuidado Paliativo, la Escuela de Fútbol de Quepos, Niños Salvando la Selva y el Instituto del Perezoso. También hace donaciones de ropa, toallas, ropa de cama, alimentos y más al Hogar de Ancianos, a diferentes escuelas y colegios aledaños de la zona, a la Cruz Roja Costarricense, entre muchos otros. El hotel invita a su personal a participar de varios programas comunitarios a través de un boletín interno.
20. La Familia Parador participa en el programa de limpieza de playa de la comunidad. También ayuda a la reforestación a lo largo de las orillas del río Naranjo, ayudando a preservar esta área como un corredor biológico.
21. Todos los mini bares de las habitaciones se encuentra apagados por ahorro energético, al ingreso del huésped se le dan las indicaciones del encendido y solicitud de productos.
22. Somos parte del programa Ecoins, cuyo objetivo es concientizar a los consumidores e incrementar el volumen de material reciclable.

Proyectos de Responsabilidad Ambiental y Social apoyados por nuestro programa



El Parador Nature Resort & Spa está firmemente comprometido con la conservación de la naturaleza, apoyo a proyectos de la comunidad y proyectos que reduzcan el impacto sobre el medio ambiente. Los invitamos a colaborar con una pequeña contribución de \$1.50, que es añadida a la cuenta de su habitación y será para ayudar a las siguientes fundaciones:



Copaza elabora y lleva a cabo programas para la prevención de la violencia y la promoción de la paz social en Quepos; tiene como eje central brindar oportunidades culturales, deportivas y laborales a los jóvenes del cantón, principalmente los que se encuentran en situación de riesgo social, con el fin de contribuir con su desarrollo integral.

Copaza.org



PAWS es una organización para el bienestar animal que provee servicios para las poblaciones de gatos y perros en Quepos. Su equipo de voluntarios trabaja en rescatar los animales perdidos o abandonados, castrarlos, tratar heridas o enfermedades si las presentan, prepararlos para adopción y más. **www.pawscr.org**



Fundación Pro Unidad Cuidado Paliativo El objetivo es facilitar los recursos humanos, materiales e intelectuales necesarios para que los niños y adolescents que padecen una condición de vida limitada y/o fase terminal, reciban atención eficiente, eficaz y oportuna. Esto en conjunto con sus familias, y garantizando que sea basada en los principios, fundamentos y filosofía de los Cuidados Paliativos.



Paquete por un Propósito una iniciativa que permite que viajeros como usted dejen una huella positiva en la comunidad que visitan. Con tan solo separar un espacio en su maleta de viaje puede llevar 5 libras (2,27 kilos) de suministros a escuelas y las clínicas médicas de la comunidad que tanta necesidad tienen. Esto hará un gran impacto en la vida de los niños y las familias locales. **Packforapurpose.org**



La Escuela de Fútbol de Quepos fue creada para formar niños en el deporte, transmitiendo disciplina y trabajo en equipo, manteniéndolos alejados de la problemática de las drogas. Ofrecen espacios que conllevan a la socialización de niños y jóvenes, impactando su salud física y emocional. Varios deportistas de la escuela fundada por Henry Acosta, quién también funge como entrenador, han tenido participaciones destacadas en el fútbol nacional.



Refugio Nacional de Vida Silvestre Barú Se ubica en la región del Pacífico Central de la provincia de Puntarenas, en el límite entre los cantones de Quepos y Osa. Comprende un total de 330 hectáreas de áreas protegidas, incluyendo tres kilómetros de playa y un kilómetro bordeando el Río Barú. La reserva contiene una variada y atractiva topografía que llega hasta los 300 metros sobre el nivel del mar y hospeda varios ecosistemas: bosque tropical húmedo primario y secundario, humedales, manglares y costa. Se encargan de velar por la conservación de la vida silvestre de la zona, incluyendo la protección de las tortugas marinas que anidan en Playa Barú.

CAMBIO CLIMÁTICO

En el Hotel Parador reconocemos la importancia de proteger el medio ambiente, razón por la cual nos hemos enfocado a lo largo de los años en acciones sostenibles y por ende en mitigar nuestras emisiones de gases de efecto invernadero, que contribuyen al calentamiento global.

El efecto invernadero es el calor resultante retenido en la atmósfera, contenido dentro de las capas atmosféricas adyacentes a la superficie terrestre, por los gases de efecto invernadero.

El incremento de la temperatura afecta fenómenos naturales tales como: los vientos, corrientes marítimas, formación de tormentas tropicales y demás, así como también la supervivencia de la vida misma en la forma tal y como la conocemos actualmente.

El cambio climático es un fenómeno natural que se da durante miles de años en la historia evolutiva por diversas razones naturales. Pero nunca se ha dado con la especie humana en la Tierra, el problema actual es precisamente el componente humano que está agravando este cambio, y lo está acelerando a cortos plazos, apenas en unos pocos años, en vez de darse de forma natural durante miles de años. Motivo por el cual las consecuencias y cambios a la forma de vida tal y como la conocemos hoy, pueden ser verdaderamente funestas.

Por ejemplo: un incremento de tan solo dos grados en la temperatura mundial podría tener efectos importantes, tales como:

- Extinguiría la vida de varios moluscos que viven en los arrecifes y las costas, y que son parte vital de la cadena en estos hábitats.
- Afectaría la formación de barreras de coral alrededor del mundo, esta vida marina es una de los principales sumideros para tratar el CO₂, pero actualmente se están saturando.
- Impactaría radicalmente los bosques en especial el Amazonas que es el principal "pulmón" del mundo.

Entre otros muchos factores más, tan solo un cambio de 2 grados en la superficie desencadenaría una serie de hechos que aumentaría los efectos del Cambio Climático exponencialmente, llegando a un punto de no retorno con consecuencias sin precedentes para la humanidad.

Esta es la razón principal por la cual el Parador a lo largo de su historia se ha enfocado en acciones concretas y responsables al medioambiente y de esta manera reducir su impacto de cara al cambio climático.

Motivo por el cual el Parador ha calculado su huella de carbono y ha estado implementando planes de acción para reducirla, traducéndose en acciones concretas e inversiones que se han venido desarrollando para contribuir con la reducción del calentamiento global.

Como parte de las acciones se ha invertido en equipos más eficientes y amigables con el ambiente, y de esta manera se ha visto reducido el consumo de energía como uno de los factores de mayor impacto en nuestra huella de carbono.

Algunas acciones concretas en las que se ha venido invirtiendo de forma paulatina son:

- Sustitución paulatina de luminaria, por iluminación de ahorro energético.
- Sustitución y unificación de cámaras de Refrigeración para la cocina, por más eficientes y amigables con el ambiente.
- Cambio paulatino de aires acondicionados por más eficientes y amigables con el ambiente
- Cambio del sistema de bombeo de agua por un sistema más eficiente.
- Cambio de calentadores de agua eléctricos por gas que son más eficientes.
- Mejoras importantes en las acometidas, transformadores y sistemas eléctricos, por sistemas más eficientes.

Como parte de nuestra vocación por defender el medio ambiente, seguiremos impulsando proyectos en esta línea y le instamos a que se informe de este tema tan crucial, para que al igual que nosotros demos un paso más para tratar de asegurarles un mejor futuro a esta y las futuras generaciones.