OPAS
Organización
Pro Ambiente
Sustentable

Scuba Dogs
Society
TU HUELLA EN ARMONÍA

Ocean
Conservancy

GUÍA

Las Costas sin Basura

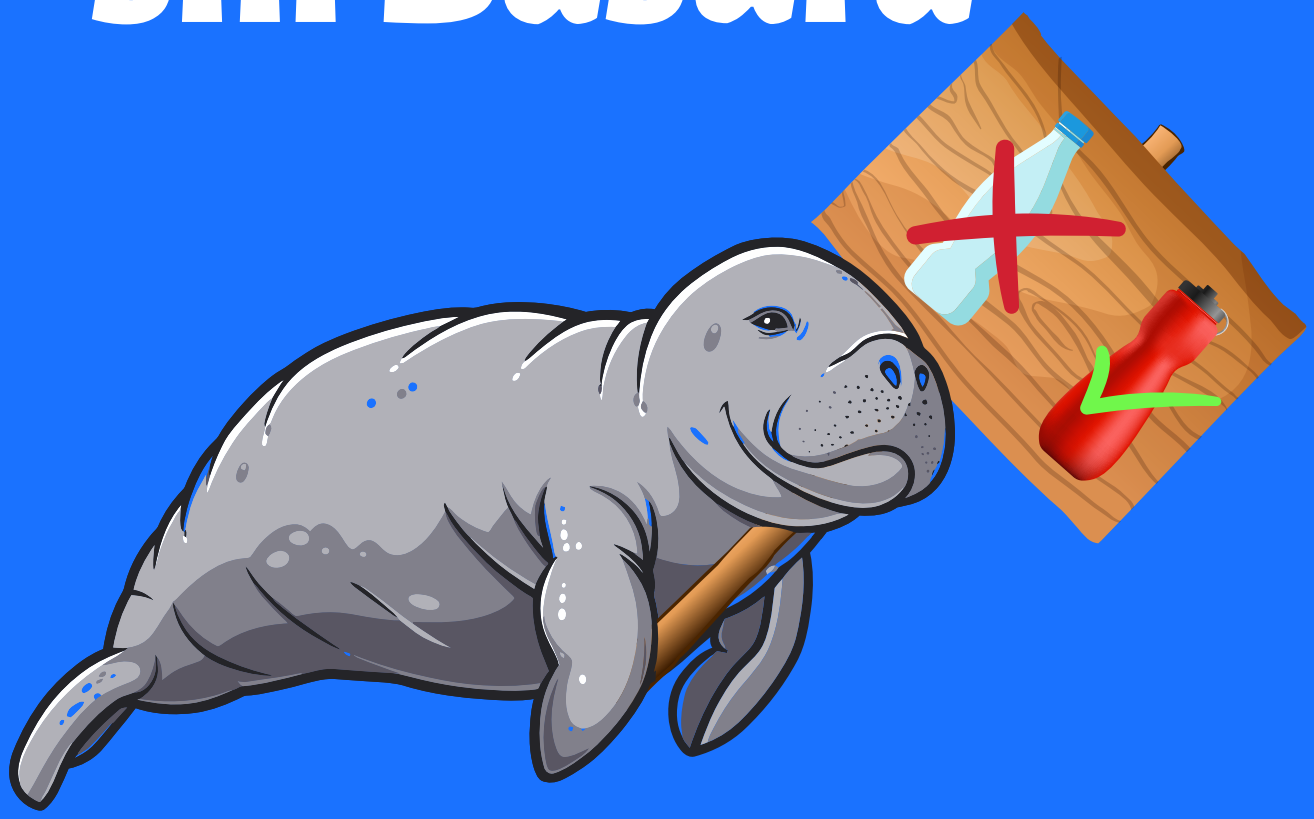


Tabla de Contenido

I Scuba Dogs Society

II Programa Blue Flag de Organización Pro Ambiente Sustentable

III Planifica su salida

IV Acciones comunes para todos los recreacionistas

V Antes de visitar y hacer actividades recreativas en la costa

VI Durante su visita a la costa

- Bañistas
- Campistas
- Buzos / Snorkels
- Kayakeros y paddle boarders
- Surfers / Sunfish / Kitesurfing
- Pescadores
- Embarcaciones (Boteros / Veleristas / Jetskiers)

VII Luego de visitar la costa

VIII Referencias

IX Créditos

Introducción

Scuba Dogs Society

Desde 1993, antes como Fundación Enrique Martí Coll, Scuba Dogs Society es una organización 501(c) dedicada a cultivar la educación en acción y de limpiar y conservar las costas y hábitats naturales de Puerto Rico.

Su visión es "El ser humano en perfecta armonía con la naturaleza".
Su misión: "Modelar una cultura de armonía con la naturaleza para educar e integrar al ser humano con su entorno social-ecológico".

Entre su diversidad de iniciativas se destacan el Programa A Toda Costa y la Limpieza Internacional de Costas (ICC, en inglés) con más de 10,000 voluntarios en Puerto Rico.

Programa Blue Flag (Bandera Azul) de la Organización Pro Ambiente Sustentable

La Organización Pro Ambiente Sustentable Inc. es una organización sin fines de lucro que administra programas internacionales, como el programa de Bandera Azul, dirigidos a la educación ambiental y hacia la sustentabilidad en búsqueda de convertir a Puerto Rico en un archipiélago de islas sustentables.

El programa Bandera Azul fue creado por la Fundación para la Educación Ambiental (FEE, por sus siglas en inglés) y desde el 2005 es administrado por OPAS en colaboración con la Compañía de Turismo de Puerto Rico. Este promueve el turismo sustentable en los recursos costeros y reconoce playas, marinas y embarcaciones turísticas que cumplen con operaciones sostenibles, seguridad, salud por medio de criterios exigentes que protegen el medio ambiente, e incluyen aspectos de seguridad, limpieza, operación de calidad y educación ambiental.

Pueden conocer mas sobre estos criterios en www.opaspr.org y https://www.blueflag.global/

OPAS
Organización
Pro Ambiente
Sustentable

/OPASPR /OPASPUERTORICO

Importancia de la guía

La guía se desarrolló para que las personas puedan disfrutar del mar mientras lo protegen, implementando acciones sencillas que reducen la generación de desperdicios sólidos y la huella plástica. Es fundamental disminuir el uso de plástico y optar por alternativas reusables, ya que el plástico tiene un impacto ambiental significativo. Este material no se degrada completamente, sino que se fragmenta en microplásticos que contaminan nuestros océanos y suelos, afectando a la vida marina y entrando en nuestra cadena alimentaria, lo que representa un riesgo para la salud humana.

La guía tiene como objetivo no solo facilitar el disfrute de nuestros ecosistemas costeros, sino también garantizar que estos espacios naturales permanezcan prístinos y hermosos para las futuras generaciones. Los diversos hábitats en la costa albergan numerosas especies que no solo aportan al equilibrio ecológico, sino que también enriquecen nuestra experiencia al ser avistadas. Para aprovechar al máximo su visita y contribuir a la conservación de estos entornos naturales, le recomendamos utilizar esta guía para planificar su visita, adoptando prácticas sostenibles que minimicen su impacto ambiental.

Planifique su salida

Cuando se planifica, se reduce la generación de basura ya que en vez de consumir en la calle, se trae de casa lo que se pueda necesitar. También, esto ayuda a llevarse lo necesario y así no cargar mucho

1

¿A dónde va?

- Investigue varias costas y seleccione una que se adapte a sus necesidades. Infórmese sobre el lugar que visitará antes de llegar. Puede utilizar la aplicación “Pa’ la Playa” administrada por Caricoos.
- Entérese de sus reglas de visita, sus servicios disponibles (baños, rampa para embarcaciones, salvavidas, etc.) cosas que permite, acciones que prohíbe, y costos (entrada, estacionamiento, renta de gazebos, etc.) Llevar efectivo de ser necesario.
- Considere factores como la accesibilidad, las instalaciones disponibles, la calidad del agua y la seguridad.
- Verifique si la playa tiene regulaciones específicas, como horarios de apertura, reglas sobre mascotas, áreas restringidas y políticas ambientales.

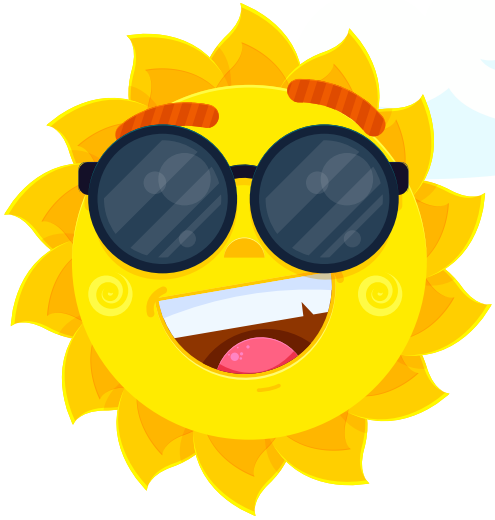
APP "PA LA PLAYA"

SCAN ME

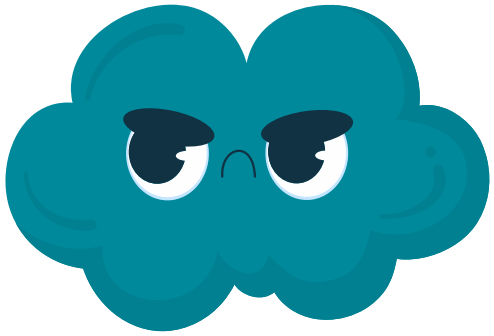
SCAN ME

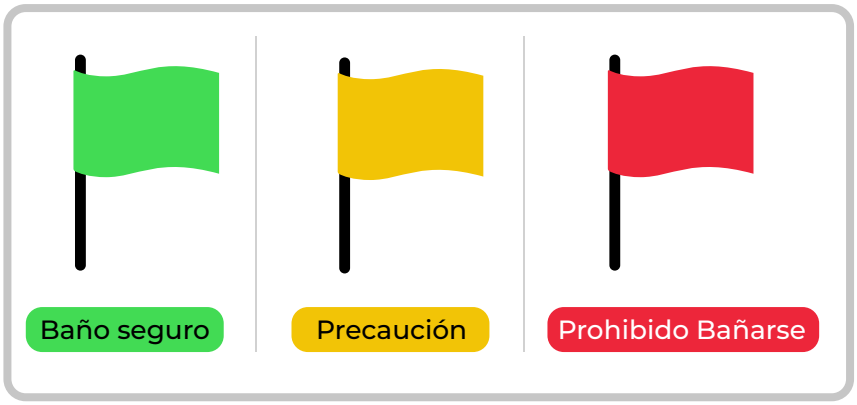
2

¿Cómo está el tiempo? ¿Es un buen día para visitar la costa?



- Verifique el pronóstico del tiempo la mañana de su salida. Asegúrese de que las condiciones del tiempo sean adecuadas para un día en la costa o mar abierto.
- Conoce los horarios de las mareas y las condiciones del viento, en especial si planifica realizar actividades acuáticas como surf, kayak o paddle board.
- Identifique y conoce el código de banderas para saber si la playa es segura para nadar.





3 ¿Qué llevar y qué se pone?

Protección solar

- Opte por protector solar 100% a base de mineral.
- Utilice sombreros y gafas de sol para proteger su rostro y ojos de los rayos UV.
- Lleve una sombrilla o toldo para proporcionar sombra adicional.

Ropa

- Lleve al menos un cambio de ropa de baño.
- Camisetas, shorts, vestidos y ropa ligera para estar cómodo.
- Toallas grandes para secarse y descansar en la arena.

Higiene femenina y pañales de bebé

- Utilice productos reutilizables o biodegradables. Opte por productos de higiene femenina reutilizables para disminuir significativamente la cantidad de residuos que se generan. De no poder utilizar productos reutilizables, puede optar por biodegradables como tampones 100% algodón y con aplicador de cartón.

- Recomendamos las siguientes opciones que son reutilizables, cómodas, y de larga duración reduciendo significativamente los residuos de higiene femenina y/o pañales:
  - **Copas menstruales | Discos menstruales**
  - **Ropa interior menstrual**
  - **Toallas sanitarias de tela**
  - **Pañales de tela**

- Disponga adecuadamente de los residuos: Lleve consigo una bolsa impermeable para almacenar los productos de higiene desechables usados hasta que pueda desecharlos correctamente en el zafacón. No deseche productos en inodoros portátiles o naturales.

Alimentos y bebidas

- Pásela mejor con artículos reusables. Los días en el mar se caracterizan por incluir bebidas y alimentos, y muy a menudo se usan neveras desechables para refrigerarlos, y vasos, platos, cubiertos y sorbetos desechables para servirlos y consumirlos. Antes de llegar al mar, asegúrese de que estos sean reusables. Se puede asombrar al final del día con la poca basura que genera si hace este pequeño cambio.

- Lleve una nevera reusable portátil con hielo para mantener los alimentos frescos, en lugar de usar neveras de styrofoam.

- Prepare snacks saludables, sándwiches, frutas y otros alimentos fáciles de comer.

- Lleve suficiente agua y otras bebidas hidratantes.

- Lleve su vaso, botella, plato, cubiertos y empaques reusables.

¿Se lleva a su mascota?

- Verifique si la playa permite mascotas siguiendo las regulaciones y asegúrese de que sus vacunas estén al día.

- Lleve bolsas biodegradables para recoger las heces y evitar la contaminación del suelo y del agua previniendo propagación de enfermedades.

- Mantenga a su mascota con collar y correa, no permita que persigan aves o molesten nidos de tortugas marinas y si cava en la arena, recuerde rellenar los hoyos para evitar accidentes.

- Protege a su mascota del sol, proporcionando agua fresca y un área con sombra.

4

¿Cómo va a llegar?

Decide si viajará en carro, scooter eléctrico, bicicleta, con transporte colectivo, a pie o en pon. Considere compartir el viaje con amigos o familiares para reducir la huella de carbono.

Si visita un lugar al que no ha ido antes, asegúrese de tener la dirección y contactar a alguna persona que haya ido anteriormente.

5 ¿Llegó al lugar?

- Llegue temprano para asegurarse un buen lugar y evitar las multitudes.
- Coloque su sombrilla o carpa y silla en una ubicación adecuada y cómoda. Debajo de las palmas con cocos pudiera ser peligroso.

6 ¿Cómo cuida la costa?

- Llévese su basura y materiales reciclables de vuelta consigo
- Si ve basura en la playa, recógela, documente lo que recoge utilizando Clean Swell y deséchela adecuadamente.
- Reduzca su consumo de plástico y opte por opciones reusables.

App móvil Clean Swell

Consejos generales que aplican a todos los recreacionistas

Sigue las leyes ambientales que apliquen como:

- **Ley 430-2000 -** Ley de Navegación y Seguridad Acuática de Puerto Rico
- **Ley 147-1999 -** Ley para la Protección, Conservación y Manejo de los Arrecifes de Coral en Puerto Rico
- **Ley 241-1999** - Nueva Ley de Vida Silvestre de Puerto Rico

- Utilice productos de higiene personal biodegradables. El protector solar debe ser 100% mineral para proteger los arrecifes de corales. Jabones y lociones deben estar elaborados con productos naturales. No desechen sus heces fecales, papel utilizado y productos de higiene femenina en la costa, recuerden llevárselo.

- Evite los plásticos de un solo uso - Con la llegada de la Ley 51-2022, debe evitar los plásticos de un solo uso como los vasos, cubiertos, platos y sorbetos plásticos y opte por sustituirlos cada uno por su equivalente reusable .

- Siempre tener a la mano una bolsa reusable - Tener su bolsa reusable le permitirá llevarse su basura y aquella que encuentren dejando la playa o el fondo marino más limpio de lo que lo encontraron.

- Disfrute de su música, manteniendo el volumen bajo. Recuerde que otras personas prefieren escuchar su música, hablar con sus seres queridos o escuchar los sonidos de la naturaleza.

- El mar es un espacio de encuentro para muchas personas. Por lo que un día en el mar representa compartir con otras personas que tienen el mismo derecho que ellos a disfrutarlo. Eviten acciones que pudieran robarle un día de diversión a los demás por su basura, música alta, embriaguez o alguna otra situación incómoda.

- Asegúrese de nadar en áreas designadas y siempre preste atención a las señales de advertencia. Manténgase hidratado y alimentado. Reaplique el protector solar cada dos horas y después de nadar.

Recreacionistas

Bañistas de playa

Recoja las colillas de cigarrillos: Si fuma, lleve consigo un recipiente para las colillas, ya que estas son uno de los artículos más comúnmente recogidos en las playas cuando realizamos limpiezas costeras.

Respete los nidos de tortugas y otras áreas de reproducción de la fauna local.

La música alta en la playa les impide disfrutar plenamente de estos hermosos lugares. Por su bienestar, el de los suyos y otros bañistas, mantengan bajo el volumen de su música.

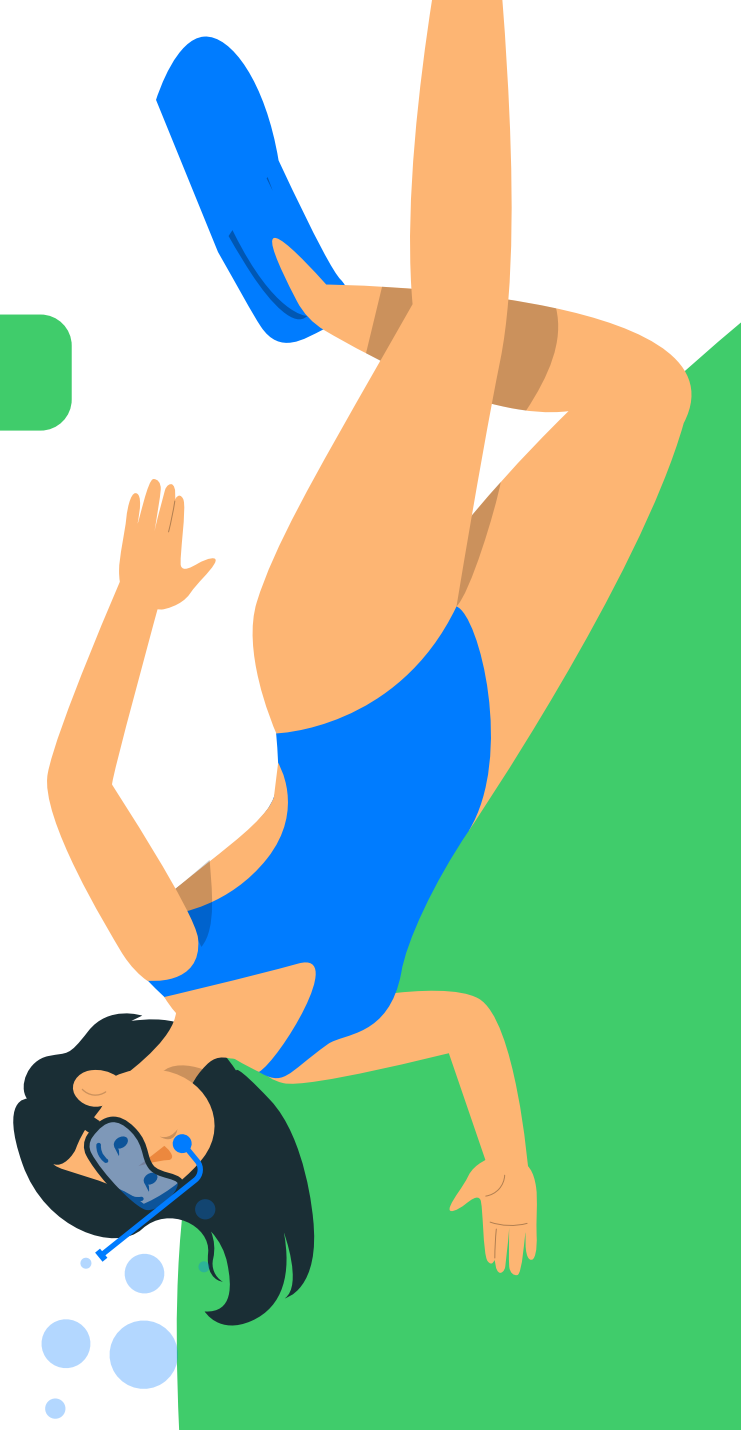
Si juega en la arena, recuerde rellenar los hoyos que haya hecho para que las tortugas marinas encuentren la playa favorable para anidar.

Campistas

- Acampe solamente en las áreas designadas.
- Minimice el uso de fogatas.
- Evite dejar restos de comida: Asegúrense de llevarse todos los restos de comida y envoltorios de vuelta consigo.
- Utilice jabones, detergentes y productos de higiene personal biodegradables y respetuosos con el medio ambiente.

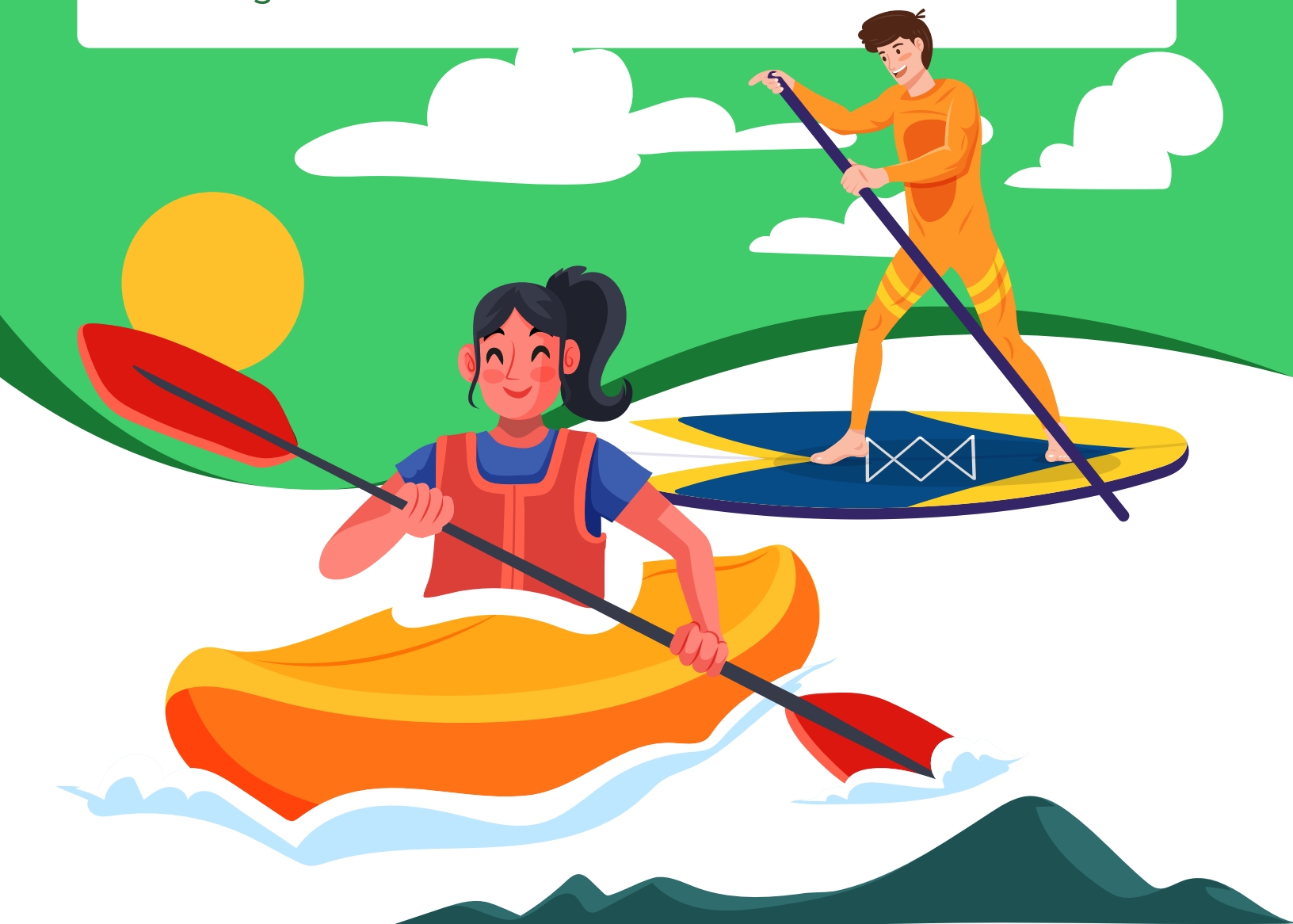
Snorkelers / Buzos

- Mantenga la flotabilidad de su cuerpo para evitar tocar o pararse encima de arrecifes de corales y otros organismos marinos.
- Evite revolcar la arena cerca de los arrecifes de coral y hierbas marinas.
- No alimente a los organismos marinos dado que altera su comportamiento natural y desequilibra el ecosistema.
- No persiga a animales como tortugas marinas y manatíes.
- Tome todas las fotografías que desee sin tocar ni mover organismos.
- Si ve basura al bucear, recójala y deséchela adecuadamente.



Kayakeros y paddle boarders

- Levante el remo si observa manatíes u otro organismo marino cerca para evitar golpearlo.
- Utilice equipo ecoamigable: Elija tablas y remos fabricados con materiales sostenibles y evite los productos que puedan desprender microplásticos.
- Entre y salga del agua en áreas designadas para evitar impactar la vegetación y los hábitats costeros.
- Sigue las normas de navegación y respete las señales y áreas restringidas.



Surfers / Sunfish / Kitesurfing

- Repare y reutilice el equipo: En lugar de desechar tablas y velas dañadas, busque repararlas o donarlas para su reutilización.
- Evite surfear en áreas donde haya nidos de tortugas marinas o zonas de reproducción de aves.
- Practique técnicas de surf que minimicen el impacto ambiental, como evitar erosionar las dunas de arena al entrar y salir del agua.
- Utilice trajes de neopreno fabricados con materiales reciclados o más sostenibles cuando sea posible.

Pescadores

- Use técnicas de pesca que minimicen el impacto sobre el ecosistema marino y evite prácticas destructivas como el arrastre.
- Si están interesados en capturar langostas, evite capturar hembras con huevos.
- Se cuidadoso(sa) con sus líneas y redes de pesca.
- Respete las vedas y cumpla con los requisitos de licencias y permisos establecidas por el Departamento de Recursos Naturales y Ambientales o la NOAA (National Oceanic and Atmospheric Administration).
- Asegúrese de cumplir con las regulaciones locales sobre especies, tamaños y cuotas de captura.

Reglas de veda de pesca

Boteros(as) / Veleristas / Jetskiers
(Embarcaciones)

- Utilice protectores de hélices y navegue con cuidado para proteger a la fauna marina y evite ruidos fuertes que puedan perturbar a los animales.
- No descargue aceites, aguas sanitarias ni tire basura al mar; use tanques adecuados para las aguas sanitarias y vacíelos en instalaciones adecuadas en tierra.
- Fije su bote únicamente en boyas de anclaje para proteger ecosistemas sensibles como manglares, praderas de hierbas marinas y arrecifes de coral.
- Infórmense sobre áreas protegidas y planifique sus rutas para evitar navegar en zonas de hábitats marinos vulnerables.
- Utilice productos biodegradables para limpiar su barco y gafas polarizadas para proteger sus ojos y mejorar la visión al navegar.

¿Qué hacer después de haber disfrutado y recreado en la costa?

- Asegúrese de revisar el área alrededor y lleve consigo todas las bolsas, envoltorios, botellas y cualquier otro residuo que haya generado o haya encontrado. Utilice los contenedores de basura y reciclaje disponibles.

- En caso de que los zafacones estén llenos, se recomienda llevarse la basura a la casa en vez de dejarla en un zafacón en la playa. El viento, la lluvia o los animales la pueden mover y ésta puede terminar en el ecosistema, aunque se haya hecho el trabajo de ponerla en el zafacón. Recuerde que puede utilizar las cáscaras de frutas o vegetales que hayan consumido en su visita a la playa para compostar y producir más comida.

- Conserve los caracoles, corales y plantas marinas en su hábitat. Son esenciales para el ecosistema, y llevarlos contigo puede desestabilizar su equilibrio natural.

- Evite el uso de jabones y shampoos al utilizar las duchas para no liberar exceso de nutrientes al agua e impactar a los organismos marinos.

- Adopte las alternativas reusables y reflexione sobre su impacto de manera que pueda mejorar en futuras visitas.

- Puede conocer el mar de otra forma participando en actividades destinadas a conocer y estudiar los animales y plantas de estos espacios. Únete a reforestar con vegetación nativa y recoge basura en la playa o debajo del agua, entre otras. Entérese de las oportunidades de voluntariado para contribuir en la conservación de nuestros ecosistemas costeros en las páginas y redes sociales de Scuba Dogs Society y Organización Pro Ambiente Sustentable.

Enseñemos a los más pequeños a cuidar y ser responsables de nuestros recursos.

/OPASPR /OPASPUERTORICO /SCUBADOGSSOCIETY /SCUBA_DOGS_SOCIETY

Referencias e información adicional:

Dónde buscar más información (enlaces, organizaciones e iniciativas):

Guía del Navegante del Departamento de Recursos Naturales y Ambientales:

Reglamento de Pesca de Puerto Rico (7949) del Departamento de Recursos Naturales y Ambientales (2010):

Listado de Especies en Peligro de Extinción (Departamento de Recursos Naturales y Ambientales, 2007):

Guía para la Identificación de los Corales Más Comunes en Puerto Rico:

Agradecemos al Programa **Bandera Azul de OPAS** por el financiamiento para la creación y publicación de esta guía.

/OPASPR /OPASPUERTORICO

y **Ocean Conservancy**

/oceanconservancy /oceanconservancy
por el financiamiento de la creación y publicación de esta guía

Diseño gráfico por: **Nivaxel**

Concepto y contenido por:

- Sandra Schleier
  (Scuba Dogs Society)
- Agnes Pagán Battistini
  (Organización Pro Ambiente Sustentable)
- Dayamiris Candelario
  (Organización Pro Ambiente Sustentable)

Scuba Dogs Society
TU HUELLA EN ARMONÍA

OPAS
Organización Pro Ambiente Sustentable

Ocean Conservancy