

Costa Rica



Achtergrond informatie

<i>Volledige naam</i>	:	Republic of Costa Rica
<i>Oppervlakte</i>	:	51,100 km ² (1,2 keer zo groot als Nederland)
<i>Populatie</i>	:	3.8 miljoen
<i>Hoofdstad</i>	:	San José (340,000 inw.)
<i>Bevolking</i>	:	96% Spaanse afstammelingen, 2% Afrikaanse afstammelingen, 1% inheemse afstammelingen, 1% Chinese
<i>Taal</i>	:	Spaans, Batua (Engels) en Indiaanse dialecten.
<i>Munteenheid</i>	:	
<i>Religie</i>	:	85% Rooms Katholiek, 14% Protestant
<i>Regeringsvorm</i>	:	Republiek
<i>Visa</i>	:	Ja

Handige websites

<http://costarica.startpagina.nl/>
<http://www.costarica.com/Home/>
<http://www.nethemb.or.cr/>

Geschiedenis

Voor de komst van de Europeanen werd Costa Rica bevolkt door Chibcha-indianen. Costa Rica werd in de 16e eeuw door de Spanjaarden onderworpen. In 1821 werd het een deel van het onafhankelijke Mexicaanse Rijk, waarvan het zich 2 jaar later met andere Centraal-Amerikaanse landen afscheidde om de Verenigde Staten van Centraal-Amerika te vormen. In 1840 viel deze federatie uit elkaar. In 1899 vonden de eerste werkelijk democratische verkiezingen plaats. Sindsdien is het land maar twee keer door politiek geweld geplaagd. Van 1917 tot 1919 regeerde de dictator Federico Tinoco Granados en in 1948 was er een kleine burgeroorlog na een omstreden verkiezingsuitslag. Die oorlog werd gewonnen door de linkse José Figueres Ferrer, die na afloop het leger afschafte en een nieuwe grondwet opstelde. Sindsdien is Costa Rica gevrijwaard gebleven van het geweld dat veel van haar buurlanden heeft geteisterd. Het is een van de welvarendste landen van Latijns-Amerika geworden en staat daarom ook wel bekend als "het Zwitserland van Midden-Amerika".

Klimaat

In het laagland van Costa Rica is het tropisch warm. In het hoogland koelt het 's avonds flink af. Klimatologisch gezien zijn er twee belangrijke seizoenen: nat en droog. De neerslag verschilt erg per plaats, op sommige plaatsen valt veel meer regen dan elders maar zelfs in het droogste gebied valt er twee maal zo veel regen als in Nederland! Een optimaal klimaat voor een weelderige plantengroei dus. Het regenseizoen loopt ongeveer van juni tot oktober, de droge tijd van december tot maart. Per jaar kan dit echter afwijken. De beste tijd om te reizen is dan ook van december tot maart, maar dit is ook het hoogseizoen van Costa Rica. De prijzen liggen dan hoger en het is moeilijker om te reserveren. Tijdens de regentijd kan er elke dag een bui vallen, meestal in de namiddag. De rest van de dag is het echter meestal zonnig en aangenaam zodat het ook dan goed reizen is in Costa Rica. In de droge tijd ligt de temperatuur zo rond de 25 – 30 graden. In de natte tijd blijft de temperatuur overdag in het algemeen ook boven de 20 graden, 's avonds kan het wel wat koeler zijn.

Taal

De officiële voertaal is Spaans maar met Engels kan je op de meeste plaatsen redelijk goed terecht. Het merendeel van de Tico's zijn mestiezen, mensen met gemengd indiaans-blank bloed. De inheemse bevolking spreekt vaak nog Indiaanse talen, zoals het Bribri en Guaymí, zij vormen echter slechts een zeer klein onderdeel van de bevolking. Aan de Caraïbische kust is het merendeel van de bewoners van negroïde afkomst, veelal voormalige slaven uit Costa Rica en de landen in de omgeving. In de hoofdstad en in de toeristische hotels wordt redelijk Engels gesproken, in de binnenlanden is de kennis van het Engels een stuk minder. Het is dan ook aan te raden om een paar woorden Spaans te leren om het contact met de lokale bevolking te vergemakkelijken.

Geografie

Costa Rica ligt op de landengte van Centraal-Amerika. Ten westen van Costa Rica ligt de Grote Oceaan en ten oosten ligt de Caribische Zee. Ook Cocoseiland behoort tot Costa Rica. Het terrein is overwegend vlak, maar in het midden loopt een bergketen, die deel uitmaakt van de Midden-Amerikaanse cordilleras.

Het hoogste punt is de Cerro Chirripo (3810 meter). In het land bevinden zich uitgestrekte nationale parken en reservaten (25% van het land is beschermd). Veel daarvan bestaan uit tropisch regenwoud. Daarnaast komen ook andere typen natuur voor in Costa Rica. De provincie Guanacaste was oorspronkelijk begroeid met droogbossen en graslanden, terwijl mangrovebossen op verschillende plaatsen langs de kust te vinden zijn.



Tijdverschil

In Costa Rica is het in de winter 7 uur vroeger dan in Nederland, in de zomer 8 uur vroeger.

Inentingen

Ziekte	Vaccinatie
Difterie Tetanus Polio	Vaccinatie is aanbevolen
Hepatitis A	Vaccinatie is aanbevolen
Hepatitis B	Vaccinatie is aanbevolen voor reizigers die risicoactiviteiten ondernemen (raften, motorrijden, tatoeages etc.), of die lang en vaak reizen.
Malaria	Door middel van medicijnen
Buiktyfus	Vaccinatie is aanbevolen bij een verblijfsperiode langer dan 3 maanden

(voor een omschrijving van de verschillende ziekte verwijzen we naar bijlage 1)

Project omschrijving

Hoofddoel van het Sportontwikkelingsproject Costa Rica is tweeledig. Enerzijds richt het project zich op verbetering van de gezondheid en het welzijn van Costa Ricanen in sociaal-economische achterstandsgemeenschappen. Het project beoogt evenwichtige ontwikkeling, in de zin van geest en lichaam, van individuen te bevorderen door middel van structurele promotie van initiatief, actiegerichtheid en zelfredzaamheid. Anderzijds richt het project zich op vergroting van de sociale cohesie en solidariteit in gemeenschappen die de desintegrerende gevolgen ondervinden van een staat die 'minder zorgen kan'. Het project beoogt de een stukje versoering van de verzorgingsstaat te compenseren door middel van gemeenschappelijke activiteiten met een hoog participatiegehalte en een sterke eigendomscomponent.

Om het bovengenoemde hoofddoel te bereiken worden bewegingsonderwijs en sportstimulerings-activiteiten ingezet. De ervaringen met het relatieve nog 'jonge' sportontwikkelingswerk, zoals van de organisatie SCORE in Zuid Afrika, leren dat bewegingsonderwijs en sportstimuleringsactiviteiten bijdragen aan een gezonde en evenwichtige ontwikkeling van participerende individuen en betrokken gemeenschappen. Bewegingsonderwijs en sportactiviteiten zijn geen primaire doelen, maar worden allereerst ingezet als middel om de beoogde ontwikkeling bij individuen en in de betrokken gemeenschappen te realiseren. Op deelnemersniveau zullen het bewegingsonderwijs en de sportactiviteiten overigens wel als doel op zich worden ervaren.

Projectdoelen van het Sportontwikkelingsproject Costa Rica zijn:

- Bewegingsonderwijs introduceren en begeleiden op doelscholen, waardoor meer kinderen gezond en evenwichtig onderwijs genieten.
- Sportstimuleringsprogramma's ontwikkelen, opzetten en uitvoeren in doelgemeenschappen, waardoor het sportaanbod wordt vergroot en de deelname verhoogt.
- Binnenschools kader opleiden en begeleiden in en bij het bewegingsonderwijs.
- Buitenschools kader opleiden en begeleiden in en bij sportstimuleringsactiviteiten
- Sportinfrastructuur in doelgemeenschappen verbeteren en/of beschikbaar maken voor schoolsport en gemeenschapssport.
- Sportmateriaal beschikbaar maken door aanschaf en gedeeld gebruik.

Het project bestaat uit bewegingsonderwijsprogramma's en sportstimuleringsprogramma's. Beide programma soorten hebben een geïntegreerde scholingscomponent die valt onder de respectievelijke noemer 'onderwijs-de-onderwijzer' en 'train-de-trainer'.