








Spa | Massage

Sustainability Code of Conduct

lalalanka

As part of our commitment to sustainable tourism, we provide activity participants with the sustainability savvy travel tips below.

- ✓ Be **selective** – choose tourism businesses that share how they benefit people & planet
- ✓ Tread **lightly** – choose activities & transport options with a reduced environmental impact
- ✓ Be **informed** – learn a bit about local nature, history & culture beforehand to enrich your experience
- ✓ Respect your host's **instructions** regarding safety, local etiquette & dos & don'ts, particularly regarding local cultural norms & appropriate clothing to wear during the experience
- ✓ Be respectful of **privacy**; obtain permission before taking photos / videos of people or sensitive sites
- ✓ **Respect others** using the area so that their experience & access are not compromised
- ✓ Be **sensitive to the inequalities** of our world & avoid displays of wealth, particularly in less privileged contexts
- ✓ **Ask questions** – your local host will happily share their knowledge
- ✓ **Take part** – if you are invited to participate in a local custom, go for it!
- ✓ If you want to **give**, ask us how to do so responsibly; offering sweets or money to individuals, for example, can often do more harm than good
- ✓ **Buy** from local, small &/or community-owned businesses, especially if they feature local nature or culture
- ✓ Be cautious about **buying from children** – you could unknowingly be supporting their exploitation
- ✓ Refuse to buy **souvenirs**, food & beverages that harm the environment, people, or wildlife, especially those that are illegal to buy / sell
- ✓ Respect customary **tipping & trading** practices – such as bartering – & pay fair prices
- ✓ **Reduce waste** – from food to paper, remember to take only what & as much as you need, & bring **re-usable items**, e.g. water bottle, coffee cup, shopping / carry bag (or buy a locally made one that can be re-used!)
- ✓ **Dispose** of waste responsibly & use local **recycling** facilities where available
- ✓ Be **waterwise** – your participation shouldn't place additional stress on water-scarce environments
- ✓ **Save energy** to reduce your carbon footprint & your impact on local supply challenges
- ✓ Support **climate change** action, e.g. offset or regeneration programmes
- ✓ Provide **feedback** about what you liked or how we can do better

switchasia GRANTS PROGRAMME · BHUTAN SUSTOUR · HRAB · Travelife Sustainability in tourism

Visit www.travelife.info for more guidance & 20+ other sustainability codes of conduct.

© photos by Mike Wallace, Social Cut*, Spatul, Alan Calshan*, Coconuts, Ministry of Villas (6-7) & Rune Enstad* (* @ unplash)

Spa et massage

OLALALANKA - Français

Dans le cadre de notre engagement pour un tourisme durable, nous remettons aux participants aux activités les conseils de voyage responsable ci-dessous.

- Soyez sélectif : choisissez des entreprises touristiques qui expliquent en quoi elles profitent aux personnes et à la planète.
- Marchez léger : choisissez des activités et des transports à faible impact environnemental.
- Informez-vous : renseignez-vous un peu sur la nature, l'histoire et la culture locales avant votre visite.
- Respectez les consignes de votre hôte en matière de sécurité, d'étiquette locale et de dos and don'ts, en particulier les normes culturelles locales et la tenue appropriée pendant l'expérience
- Respectez la vie privée : demandez l'autorisation avant de photographier ou de filmer des personnes ou des sites sensibles.
- Respectez les autres usagers de l'espace afin que leur expérience et leur accès ne soient pas compromis.
- Soyez sensible aux inégalités de notre monde et évitez toute démonstration de richesse, en particulier dans des contextes moins privilégiés.
- Posez des questions : votre hôte local partagera volontiers ses connaissances.
- Participez : si l'on vous invite à prendre part à une coutume locale, faites-le.
- Si vous souhaitez donner, demandez-nous comment le faire de manière responsable ; offrir des bonbons ou de l'argent à des personnes peut souvent faire plus de mal que de bien.
- Achetez auprès d'entreprises locales, petites ou communautaires, en particulier si elles mettent en valeur la nature ou la culture locales.
- Soyez prudent quant aux achats auprès d'enfants : vous pourriez sans le savoir soutenir leur exploitation.
- Refusez d'acheter des souvenirs, aliments ou boissons qui nuisent à l'environnement, aux personnes ou à la faune, en particulier ceux dont la vente est illégale.
- Respectez les usages locaux en matière de pourboire et de commerce, comme le marchandage, et payez des prix justes.
- Réduisez vos déchets, de la nourriture au papier : ne prenez que le nécessaire et emportez des objets réutilisables (gourde, gobelet, sac de courses ou un sac fabriqué localement).
- Jetez vos déchets de manière responsable et utilisez les filières de recyclage locales lorsqu'elles existent.
- Économisez l'eau : votre participation ne doit pas ajouter de pression sur des environnements où l'eau est rare.
- Économisez l'énergie pour réduire votre empreinte carbone et votre impact sur les ressources locales.
- Soutenez l'action climatique, par exemple par des programmes de compensation ou de régénération.
- Donnez votre avis sur ce que vous avez aimé ou sur ce que nous pouvons améliorer.

Consultez www.travelife.info pour plus de conseils et plus de 20 autres codes de conduite en matière de durabilité.

Spa und Massage

OLALALANKA - Deutsch

Im Rahmen unseres Engagements für nachhaltigen Tourismus geben wir den Teilnehmenden an Aktivitäten die folgenden Tipps für nachhaltiges Reisen mit.

- Wählen Sie gezielt: Bevorzugen Sie Tourismusbetriebe, die zeigen, wie sie Menschen und Natur zugutekommen.
- Treten Sie leicht auf: Wählen Sie Aktivitäten und Verkehrsmittel mit geringer Umweltwirkung.
- Informieren Sie sich vorher über lokale Natur, Geschichte und Kultur.
- Befolgen Sie die Anweisungen Ihres Gastgebers zu Sicherheit, Etikette und Dos and Don'ts, insbesondere zu lokalen kulturellen Normen und passender Kleidung
- Respektieren Sie die Privatsphäre: Fragen Sie um Erlaubnis, bevor Sie Menschen oder sensible Orte fotografieren oder filmen.
- Respektieren Sie andere Nutzer des Gebiets, damit deren Erlebnis und Zugang nicht beeinträchtigt werden.
- Seien Sie sensibel für Ungleichheiten und vermeiden Sie Zurschaustellung von Reichtum, besonders in weniger privilegierten Kontexten.
- Stellen Sie Fragen: Ihr lokaler Gastgeber teilt sein Wissen gern.
- Machen Sie mit: Wenn Sie eingeladen werden, an einem lokalen Brauch teilzunehmen, tun Sie es.
- Wenn Sie geben möchten, fragen Sie uns, wie es verantwortungsvoll geht; Süßigkeiten oder Geld an Einzelpersonen schaden oft mehr, als sie nützen.
- Kaufen Sie bei lokalen, kleinen oder gemeinschaftlich geführten Unternehmen ein, besonders wenn sie lokale Natur oder Kultur zeigen.
- Seien Sie vorsichtig bei Käufen von Kindern: Sie könnten unwissentlich ihre Ausbeutung unterstützen.
- Kaufen Sie keine Souvenirs, Speisen oder Getränke, die Umwelt, Menschen oder Wildtiere schädigen, besonders wenn der Verkauf illegal ist.
- Respektieren Sie lokale Trinkgeld- und Handelspraktiken wie Feilschen und zahlen Sie faire Preise.
- Reduzieren Sie Abfall, von Lebensmitteln bis Papier: Nehmen Sie nur mit, was Sie brauchen, und bringen Sie wiederverwendbare Dinge mit (Trinkflasche, Becher, Einkaufstasche).
- Entsorgen Sie Abfälle verantwortungsvoll und nutzen Sie lokale Recyclingmöglichkeiten.
- Sparen Sie Wasser: Ihre Teilnahme sollte wasserarme Regionen nicht zusätzlich belasten.
- Sparen Sie Energie, um Ihren CO2-Fußabdruck und Ihre Wirkung auf lokale Ressourcen zu verringern.
- Unterstützen Sie Klimaschutzmaßnahmen, zum Beispiel Kompensations- oder Regenerationsprogramme.
- Geben Sie uns Rückmeldung, was Ihnen gefallen hat oder was wir besser machen können.

Besuchen Sie www.travelife.info für weitere Hinweise und über 20 weitere Nachhaltigkeits-Verhaltenskodizes.