



Responsible Guest Guide

Simple actions you can take to support the people and places you visit

We all travel for different reasons and many of us would agree that one of the best things about travel is having new and unique experiences. Because people, culture, history, wildlife and scenery play such important roles in our travel experiences, protecting and supporting these things should be at the heart of every tourism and travel organisation, and every traveller. We invite you to keep reading to find out how you can help to improve the impact of your travel.

Researching your trip

Booking travel: If you have a choice, always opt for the company that is taking action to improve their environmental and social impacts. The best ones will publish annual sustainability reports and be independently certified by a reputable sustainability label like Travelife.

Culture: Travel is more enjoyable when you have some knowledge of how to respect local customs and culture. Even simple things like how to tip, dress or say thank you are useful to know before you arrive.

Ground transport: You can help ease congestion, pollution and emissions by opting for taxi and transfer companies with low-emission fleets, using public transport and exploring the destination on foot or by bike when it is safe and practical to do so.

Caring for others: Spend some time learning how to identify the signs that someone is being trafficked, abused or exploited, then find out how to report it if you ever see it. You should be able to find reputable information and training resources online, often provided by the police or an NGO, otherwise ask for advice from a relevant local charity or check with your travel agent.

Packing

Pack light: Whether you are travelling by plane, train, ship or car, a lighter load means that less fuel is required to complete the journey, leading to lower emissions.

Pack to bring it back: Unwanted items you leave behind add to pollution in destinations that lack good waste and recycling solutions, and in all destinations they add stress to local waste management systems.

Personal care products: Washing or swimming when using shampoos, lotions and gels that contain 'microbeads' can cause serious long-term harm to biodiversity. Many countries have already banned them so please do not travel with these items.

Sunscreens: Certain ingredients found in some sun protection products are very damaging to marine life and reefs, even in tiny amounts and even from showering them off in your hotel room. Look for a marine-safe alternative if a sunscreen contains any of these ingredients: Oxybenzone, Benzophenone-1, Benzophenone-8, OD-PABA, 4-Methylbenzylidene Camphor, 3-Benzylidene Camphor, nano-Titanium Dioxide, nano-Zinc Oxide, Octinoxate, Octocrylene.

Single-use plastics: If you bring them with you then they will have to be disposed of and many destinations lack the facilities to do this safely. See if you can travel with reusable alternatives or ones made from recycled paper products instead of plastic.

At your accommodation

Temperature: Keeping your room at a comfortable temperature is important yet this is one of the biggest contributors to greenhouse gas emissions in accommodation. You can help by not adjusting the thermostat more than necessary and by ensuring that heating/cooling units are turned off whenever doors or windows are open.

Water: There are always greenhouse gas emissions created from sourcing and disposing of water, and in some destinations water is an extremely precious resource. You can help by taking shorter showers, turning off the tap whilst brushing your teeth and making use of any low-flush option on toilets.

Eating & drinking: Around a third of all food produced is never eaten, yet food production accounts for a third of all greenhouse gas emissions. You can help by only ordering what you will eat, choosing local items over imported ones and opting for more meat-free meals during your stay.

Find out about recycling: Every location has different recycling rules that can be confusing when you travel, so ask hotel staff about what you can recycle and how.

Supporting the local community

Support local businesses: Try to dine and shop at locally owned and operated businesses in the area. If you are buying gifts or mementos, see if you can find something that is handcrafted by a local artist or produced by a small business.

Explore the culture and area: Even if you are on a lazy beach holiday or a short business trip, you are likely to get more out of your visit if you find time to take in some of the local sites, culture and activities.

Respecting people: Make sure you know about, and observe, any local laws, customs or traditions. Do not take photos or videos of people without their permission, especially if you intend to post these online. Remember that only parents or legal guardians can give permission for children.

Safeguard children: Avoid activities that could harm children such as orphanage and school visits that can disrupt education or lead to exploitation. The best way to support children is to donate to a reputable charity. If you suspect that any child is being exploited or abused, immediately report the issue to law enforcement. You can speak with accommodation staff or your travel agent if you are not sure how to do that safely.

Protect biodiversity: Be sure to properly dispose of your waste and follow any guidance about how to protect sensitive areas such as sand dunes, reefs or forests. Do not take anything away from these areas such as shells or stones and likewise, do not leave anything behind.

Support local improvement initiatives: If you have had a great time at your destination and would like to give something back to the people who live there, then we suggest looking for a local improvement initiative or charity to support. You could ask staff at your accommodation for ideas as they may already have something in place. For example, raising funds to build a new medical centre, to improve a local park or to protect an important natural area.

Safeguarding animals

Stray or abused animals: If you are concerned about stray or abused animals, ask staff at your accommodation about the best course of action. They may already be working with a local animal welfare organisation or have some advice for you. If not, you can ask your travel agent. International organisations like [World Animal Protection](#) and [Born Free](#) often have online advice about what to do if you see abuse or neglect of captive wild animals (e.g. snakes, tigers, bears, elephants).

Animal activities & attractions: We suggest that you avoid any activities that could possibly be harmful to the mental or physical wellbeing of animals. This could include activities involving feeding or touching wild animals and any attractions where animals are forced to behave in a way that would not be normal for them in the wild.

คู่มือของแขกผู้มีความรับผิดชอบ

ยินดีต้อนรับสู่โรงแรมกระบี่ ลา พลาญา รีสอร์ท เราขอแนะนำการดำเนินการง่ายๆ ที่คุณสามารถทำได้เพื่อสนับสนุนผู้คนและสถานที่ที่คุณไปเยือน

เราทุกคนเดินทางด้วยเหตุผลที่ต่างกัน และพวกเราหลายคนก็เห็นพ้องต้องกันว่า หนึ่งในสิ่งที่ดีที่สุดเกี่ยวกับการเดินทางคือการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนใคร เนื่องจากผู้คน วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ สัตว์ป่า และทิวทัศน์ก็ต่างมีบทบาทสำคัญต่อประสบการณ์การเดินทางของเรา การอนุรักษ์และสนับสนุนสิ่งเหล่านี้ควรเป็นหัวใจสำคัญของเรา

เราขอเชิญให้คุณอ่านเอกสารนี้ต่อไปเพื่อหาวิธีที่คุณสามารถช่วยปรับปรุงผลกระทบของการเดินทางของคุณ

การเดินทางของคุณ

จองการเดินทาง: หากคุณมีทางเลือก ให้เลือกบริษัทที่ดำเนินการปรับปรุงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมเสมอ ที่พักที่ดีที่สุดจะเผยแพร่รายงานความยั่งยืนประจำปีและได้รับการรับรองโดยอิสระจากป้ายกำกับความยั่งยืนที่มีชื่อเสียง เช่น Travelife

วัฒนธรรม: การเดินทางจะสนุกมากขึ้นเมื่อคุณมีความรู้เกี่ยวกับการเคารพประเพณีและวัฒนธรรมท้องถิ่น แม้แต่เรื่องง่ายๆ เช่น การให้ทิป การแต่งตัว หรือการกล่าวขอขอบคุณก็มีประโยชน์ที่ควรรู้ก่อนการมาเยือน

การขนส่งภาคพื้นดิน: คุณสามารถช่วยลดความแออัด มลพิษ และการปล่อยมลพิษได้โดยการเลือกใช้รถแท็กซี่และบริษัทรับส่งที่มียานพาหนะปล่อยมลพิษต่ำ ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ และสำรวจจุดหมายปลายทางด้วยการเดินเท้าหรือจักรยานที่สามารถทำได้จริงและเป็นไปด้วยความปลอดภัย

การใส่ใจต่อผู้อื่น: ใช้เวลาในการเรียนรู้วิธีการแสดงสัญญาณว่ามีผู้ที่อยู่ในกระบวนการค้ามนุษย์ การทารุณกรรม หรือการแสวงหาผลประโยชน์ จากนั้นหาวิธีรายงานหากคุณพบเห็นสิ่งเหล่านี้ คุณสามารถค้นหาข้อมูลและแหล่งข้อมูลการฝึกอบรมที่เชื่อถือได้จากช่องทางออนไลน์ ซึ่งตำรวจหรือองค์กรพัฒนาเอกชนมักจะเป็นผู้จัดหาแหล่งข้อมูลดังกล่าว หรือขอคำแนะนำจากองค์กรการกุศลในท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องหรือตรวจสอบกับตัวแทนการท่องเที่ยวของคุณ

การแพ็คกระเป๋า

แพ็คกระเป๋าให้เบาและประหยัดพื้นที่: ไม่ว่าคุณจะเดินทางโดยเครื่องบิน รถไฟ เรือ หรือรถยนต์ น้ำหนักของกระเป๋าที่เบาลงหมายความว่าต้องใช้เชื้อเพลิงน้อยลงในการเดินทางให้ถึงที่หมาย ซึ่งส่งผลให้มีการปล่อยมลพิษน้อยลงด้วย

การแพ็คกระเป๋าจากกลับ: สิ่งของที่ไม่ต้องการที่คุณทิ้งไว้จะเพิ่มมลพิษแก่สถานที่จุดหมายปลายทางของคุณที่ขาดวิธีแก้ปัญหาเกี่ยวกับของเสียและการรีไซเคิลที่ดี และในทุกๆ ที่ที่คุณไป สิ่งเหล่านี้จะเพิ่มภาระให้กับระบบการจัดการขยะในท้องถิ่น

ผลิตภัณฑ์ดูแลส่วนบุคคล: การล้างตัวหรือว่ายน้ำเมื่อมีการใช้แชมพู โลชั่น และเจลที่มี "ไมโครบีดส์" อาจก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อความหลากหลายทางชีวภาพในระยะยาว หลายประเทศได้สั่งห้ามผลิตภัณฑ์ที่มีสารเหล่านี้แล้ว ดังนั้นโปรดอย่าเดินทางพร้อมกับผลิตภัณฑ์เหล่านี้

ครีมกันแดด: ส่วนผสมบางอย่างที่พบในผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดบางชนิดสร้างความเสียหายอย่างมากต่อสิ่งมีชีวิตในทะเลและแนวปะการัง แม้ในปริมาณเล็กน้อย และแม้ว่าจะล้างสารกันแดดออกในตอนที่คุณอยู่ห้องพักที่โรงแรมของคุณแล้วก็ตาม มองหาทางเลือกอื่นที่ปลอดภัยต่อทะเลหากครีมกันแดดมีส่วนผสมเหล่านี้: Oxybenzone, Benzophenone-1, Benzophenone-8, OD-PABA, 4-Methylbenzylidene Camphor, 3-Benzylidene Camphor, nano-Titanium Dioxide, nano-Zinc Oxide, Octinoxate, Octocrylene.

พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว: หากคุณนำพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวติดตัวไปด้วย สิ่งเหล่านี้จะต้องถูกกำจัด และในหลายพื้นที่ที่คุณกำลังเดินทางไปนั้นขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการกำจัดขยะเหล่านี้อย่างปลอดภัย ลองดูว่าคุณสามารถใช้ทางเลือกอื่นที่สามารถใช้ซ้ำได้ หรือจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากกระดาษรีไซเคิลแทนพลาสติกได้หรือไม่ ณ ที่พักของคุณ

อุณหภูมิ: การรักษาอุณหภูมิห้องของคุณให้รู้สึกสบายนั้นเป็นสิ่งสำคัญ แต่เป็นหนึ่งในตัวการที่ใหญ่ที่สุดในการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในที่พัก คุณสามารถช่วยลดมันได้ ด้วยการไม่ปรับเครื่องควบคุมอุณหภูมิเกินความจำเป็น และตรวจสอบว่าชุดทำความร้อน/ทำความเย็นปิดอยู่ทุกครั้งที่เปิดประตูหรือหน้าต่าง

น้ำ: มีการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากการจัดหาและกำจัดน้ำเสียอยู่เสมอ และในบางพื้นที่ น้ำเป็นทรัพยากรที่มีค่าอย่างยิ่ง คุณสามารถช่วยลดมันได้ด้วยการอาบน้ำในระยะเวลาที่สั้นลง ปิดก๊อกน้ำขณะแปรงฟันและใช้ตัวเลือกปุ่มกดน้ำน้อยที่ชักโครกเมื่อขับถ่าย

การรับประทานและดื่ม: ประมาณหนึ่งในสามของอาหารที่ผลิตทั้งหมดไม่เคยถูกรับประทาน แต่การผลิตอาหารคิดเป็นสัดส่วนหนึ่งในสามของการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั้งหมด คุณสามารถช่วยลดมันได้โดยการสั่งเฉพาะอาหารที่คุณจะรับประทาน เลือกอาหารจากท้องถิ่นแทนอาหารนำเข้า และเลือกอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ให้มากขึ้นระหว่างการเข้าพัก

ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับการรีไซเคิล: สถานที่แต่ละแห่งมีกฎการรีไซเคิลที่แตกต่างกันซึ่งอาจทำให้สับสนได้เมื่อคุณเดินทาง ดังนั้น เราแนะนำให้คุณสอบถามพนักงานโรงแรมว่าคุณสามารถรีไซเคิลอะไรได้บ้างและทำอย่างไร

สนับสนุนชุมชนท้องถิ่น

สนับสนุนธุรกิจท้องถิ่น: ลองรับประทานอาหารและซื้อผลิตภัณฑ์ของผู้คนท้องถิ่นที่พวกเขาเป็นผู้ผลิตและจำหน่ายในพื้นที่นั้น หากคุณกำลังซื้อของฝากหรือของที่ระลึก ดูว่าคุณสามารถหาของที่เป็นงานฝีมือโดยศิลปินท้องถิ่นหรือผลิตโดยธุรกิจขนาดเล็กได้หรือไม่

สำรวจวัฒนธรรมและพื้นที่: แม้ว่า คุณจะไปเที่ยวพักผ่อนที่ชายหาดหรือเป็นการเดินทางเพื่อธุรกิจในระยะสั้น คุณก็ยังมีแนวโน้มที่จะได้รับประโยชน์จากไปเยือนในครั้งนี้น่ามากขึ้น หากคุณหาเวลาเยี่ยมชมสถานที่ วัฒนธรรม และกิจกรรมในท้องถิ่น

เคารพผู้คน: คุณต้องมั่นใจว่าคุณรู้และปฏิบัติตามกฎหมาย ขนบธรรมเนียม หรือประเพณีในท้องถิ่น ห้ามถ่ายภาพหรือวิดีโอของบุคคลโดยไม่ได้รับอนุญาต โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณตั้งใจจะโพสต์สิ่งเหล่านี้ทางออนไลน์ โปรดจำไว้ว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองตามกฎหมายเท่านั้นที่สามารถให้สิทธิ์แก่เด็กได้

คุ้มครองเด็ก: หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็ก เช่น สถานเลี้ยงเด็กกำพร้าและการไปเยี่ยมชมโรงเรียนที่อาจขัดขวางการศึกษาหรือนำไปสู่การแสวงประโยชน์ วิธีที่ดีที่สุดในการสนับสนุนเด็กคือการบริจาคให้กับองค์กรการกุศลที่มีชื่อเสียง หากคุณสงสัยว่าเด็กคนใดถูกแสวงหาประโยชน์หรือถูกทารุณกรรม ให้รายงานปัญหาดังกล่าวต่อหน่วยงานที่บังคับใช้กฎหมายทันที คุณสามารถพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ที่พักหรือตัวแทนท่องเที่ยวของคุณ หาก你不แน่ใจว่าจะทำให้ปลอดภัยได้อย่างไร

ปกป้องความหลากหลายทางชีวภาพ: อย่าลืมหันดูอย่างถูกต้องและปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปกป้องพื้นที่ที่เปราะบาง เช่น เนินทราย แนวปะการัง หรือป่าไม้ อย่านำสิ่งใดออกจากพื้นที่เหล่านี้ เช่น เปลือกหอยหรือหิน และอย่าทิ้งสิ่งต่างๆ ไว้ในพื้นที่

สนับสนุนความคิดริเริ่มในการปรับปรุงท้องถิ่น: หากคุณมีช่วงเวลาที่เหลืออยู่หลังจากจุดหมายปลายทางที่คุณไป และต้องการตอบแทนผู้คนที่อาศัยอยู่ที่นี่ เราขอแนะนำให้คุณหาโครงการริเริ่มในการปรับปรุงท้องถิ่นหรือองค์กรการกุศลเพื่อสนับสนุน คุณสามารถขอไอเดียจากพนักงานของที่พักรักของคุณได้ เนื่องจากพวกเขาอาจมีแนวคิดบางอย่างอยู่แล้ว ตัวอย่างเช่น การระดมทุนเพื่อสร้างศูนย์การแพทย์แห่งใหม่ การปรับปรุงสวนสาธารณะในท้องถิ่น หรือเพื่อปกป้องพื้นที่ทางธรรมชาติที่สำคัญ

คุ้มครองสัตว์

สัตว์เร่ร่อนหรือสัตว์ที่ถูกทารุณกรรม: หากคุณกังวลเกี่ยวกับสัตว์เร่ร่อนหรือสัตว์ที่ถูกทารุณกรรม ให้สอบถามพนักงานของโรงแรมเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด พวกเขาอาจทำงานร่วมกับองค์กรสวัสดิภาพสัตว์ในท้องถิ่นอยู่แล้วหรือมีคำแนะนำสำหรับคุณ หากไม่เป็นเช่นนั้น คุณสามารถสอบถามผู้นำการท่องเที่ยวของคุณได้ องค์กรระหว่างประเทศ เช่น World Animal Protection และ Born Free มักจะมีคำแนะนำออนไลน์เกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำ หากคุณพบเห็นการทารุณกรรมหรือละเลยสัตว์ป่าที่ถูกจับ (เช่น งู เสือ หมี ช้าง)

กิจกรรมร่วมกับสัตว์และแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ: เราขอแนะนำให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมใดๆ ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตและร่างกายของสัตว์ ซึ่งอาจรวมถึงกิจกรรมเกี่ยวกับการให้อาหารหรือสัมผัสสัตว์ป่า และสถานที่ท่องเที่ยวใดๆ ที่สัตว์ถูกบังคับให้มีพฤติกรรมในลักษณะที่ไม่ปกติสำหรับพวกมันในป่า

负责任的旅行者指南

通过简单行动，为旅途中的自然与人文注入温暖力量

每个人的旅行初衷各不相同，但我们都认同旅行的魅力在于邂逅独一无二的体验。人文、历史、生态与风景是旅行的灵魂，保护这些珍贵资源理应成为每位旅行者和旅游机构的共同使命。以下建议将帮助您的旅程留下美好印记。

【行前准备】

旅行预订：

优先选择致力于改善环境与社会影响的旅游公司。优秀企业通常会发布年度可持续发展报告，并获得权威认证（如 **Travelife**）。

文化礼仪：

了解当地礼仪会让旅途更愉悦。掌握基本常识如小费支付、着装规范与致谢方式，能让您更快融入当地生活。

地面交通：

选择低排放出租车、搭乘公共交通工具，或在安全可行时步行骑行，既能缓解拥堵，也能减少污染排放。

关怀他人：

学习识别人口贩卖与虐待的迹象，掌握举报渠道。可通过警方或非政府组织获取权威信息，也可咨询当地慈善机构或旅行社。

【行李整理】

轻装出行：

无论选择何种交通工具，轻便行李都能降低能耗与排放。

物尽其用：

随意丢弃物品会加剧目的地污染，尤其在不具备完善回收体系的地区。请带齐所有计划弃置的物品。

洗护用品：

含塑料微珠的洗护产品会长期危害生态环境。多数国家已明令禁止，请勿携带此类物品。

防晒产品：

部分防晒成分（如二苯酮、对羟基苯甲酸丁酯等）即使微量也会严重破坏海洋生态。请选择海洋友好型替代品。

减少塑料：

尽量携带可重复使用或再生纸制品。许多目的地缺乏安全处理塑料废弃物的能力。

【住宿期间】

温度调节：

避免过度调节空调温度，开窗通风时记得关闭温控设备，这些举手之劳能显著减少温室气体排放。

水资源保护：

缩短淋浴时间，洗漱时关闭水龙头，合理使用节水马桶。水资源在有些地区尤为珍贵。

餐饮选择：

全球三分之一的食物被浪费，而食品生产占温室气体排放总量的三分之一。请按需点餐，多选本地食材，尝试更多素食料理。

垃圾分类：

每个地区的回收规则不同，主动询问酒店工作人员分类标准与方法。

【社区互动】

支持本土经济：

优先光顾本地商户，选购手工艺人制作的特色纪念品，让消费真正惠及当地社区。

深度体验：

即便是海滩度假或短期差旅，抽时间感受当地文化与风土人情都会让旅程更充实。

尊重当地：

遵守当地法规习俗，拍摄人物前务必征得同意（发布网络需特别谨慎）。儿童影像需由其法定监护人授权。

保护儿童：

避免参与可能危害儿童的活动（如参观孤儿院或在上课时间造访学校）。支持儿童的最佳方式是通过正规慈善机构捐助。发现虐待行为应立即向执法部门报告。

守护生态：

妥善处理垃圾，遵守敏感区域（沙丘、珊瑚礁、森林）保护指引。不带走自然物证，不留下任何痕迹。

支援公益：

若想回馈当地社区，可参与本土公益项目。酒店员工常掌握相关信息，例如筹建医疗中心、改造社区公园或保护自然区域的倡议。

【动物保护】

流浪动物关怀：

发现流浪动物或虐待行为时，请咨询酒店员工（他们常与动物保护组织保持联系）或旅行社。国际组织（如世界动物保护协会、生而自由基金会）官网提供关于圈养野生动物受虐情况的处理指南。

拒绝动物表演：

避免参与任何可能伤害动物的活动，包括投喂接触野生动物、观看违反天性的动物表演等。