

GENERAL GUIDE (HEALTH AND SAFETY ADVICE)

PICK UP AND SAVE THE ENVIRONMENT

WE CAN TACKLE PLASTIC WASTE AND SAFEGUARD OUR ENVIRONMENT FOR THE NEXT GENERATION.

EVERY PIECE PICKED UP IS ONE LESS PIECE OF PLASTIC THAT CAN FIND ITS WAY INTO OUR RIVERS AND OCEANS.

- Pick up one light item in each walk: plastics, bags of crisps, papers...
- Protect yourself and use Litter pickers, gloves, and disposable bags.
- Beware of dangerous items like unidentified cans or canisters, oil drums, insecticides, hazardous substances. **DO NOT PICK UP OR TOUCH ANYTHING SUSPICIOUS OR SHARP** like broken glass or sharp metal. For these cases you need to take special measures, use a safe container and to have a first aid kit and anti-bacterial wipes available.



PODEMOS HACER FRENTE A LOS RESIDUOS PLÁSTICOS Y SALVAGUARDAR NUESTRO MEDIO AMBIENTE PARA LA PRÓXIMA GENERACIÓN.

PIEZA RECOGIDA ES UN PEDAZO MENOS DE PLÁSTICO QUE PUEDE ABRIRSE CAMINO HACIA NUESTROS RÍOS Y OCÉANOS.

- Recoger un artículo **ligero** en cada paseo: plásticos, bolsas de patatas fritas, papeles...
- Protégete** y usa recolectores de basura, guantes y bolsas desechables.
- Cuidado con artículos peligrosos como latas o botes no identificados, bidones de aceite, insecticidas, sustancias peligrosas. **NO RECOJAS NI TOQUE NADA SOSPECHOSO O AFILADO** como vidrio roto o metal afilado. Para estos casos es necesario tomar medidas especiales, utilizar un recipiente seguro y tener un botiquín de primeros auxilios y toallitas antibacterianas disponibles.

LOOK AFTER YOUR BACK

-Make sure you do not injure your back. Bend your knees, when collecting any light object from the floor.

-Avoid back flexion. Flex your knees and keep the spine straight. Hold objects close to the body.



-Asegúrate de no lesionarte la espalda. Dobla las rodillas al recoger cualquier objeto de luz del suelo.

-Evite la flexión de la espalda. Flexiona las rodillas y mantén la columna recta. Mantén los objetos cerca del cuerpo.

BAREFOOT “DOWN TO EARTH” / “CON LOS PIES EN EL SUELO”

“TOUCHING THE SKIN OF THE EARTH WITH YOUR OWN SKIN IS A A PRECIOUS GIFT. WHEN YOU WALK BAREFOOT, THERE IS NO SEPARATION BETWEEN YOU AND THE EARTH, BUT AN INSTANT CONNECTION WITH IT. FOCUS ON EACH SENSATION ARISING FROM THE

FEET, YOUR FEET BECOME THE MOST PROMINENT OBJECT OF AWARENESS IN YOUR MIND. THIS IS A MINDFULNESS EXPERIENCE.”

-To enjoy your barefoot experience, we recommend Choosing a well-known spot that suits you. Do a full risk assessment of the area and check for objects or dangerous items that may hurt you.



TOCAR LA PIEL DE LA TIERRA CON TU PROPIA PIEL ES UN REGALO PRECIOSO. CUANDO CAMINAS DESCALZO, NO HAY SEPARACIÓN ENTRE TÚ Y LA TIERRA SINO UNA CONEXIÓN INSTANTÁNEA CON ELLA. CONCÉNTRATE EN CADA SENSACIÓN QUE SURJA DE TUS PIES, TU MENTE HA CONVERTIDO A TUS PIES EN EL OBJETO MÁS IMPORTANTE DE SU CONCIENCIA. UNA EXPERIENCIA DE PLENA ATENCIÓN EN EL PRESENTE (MINDFULNESS).”

Para disfrutar de la experiencia de ir descalzo, te recomendamos que elijas un lugar conocido que se ajuste a tus necesidades. Haz una evaluación completa de los riesgos de la zona y comprueba si hay objetos o artículos peligrosos que puedan hacerte daño.

BUZZ THE BEES WITH THE RIGHT PLANT

HONEYBEES WILL TRANSFER POLLEN FROM ONE PLANT TO ANOTHER, FERTILIZING THE PLANT SO IT CAN GROW AND PRODUCE FOOD.

HOWEVER, HONEYBEES ARE NOT FOND OF HYBRID FLOWERS OR BUSHES WHICH ARE USUALLY HYBRIDIZED BY HUMANS. ADDITIONALLY, SOME HYBRID VARIETIES ARE STERILE AND DO NOT PRODUCE VIABLE SEEDS TO SUPPORT SEED EATING BIRDS.

THE PURPOSE OF OUR PLANTING IS TO INCREASE BIODIVERSITY AND IMPROVE HABITAT, SO WE WILL NEED TO STICK WITH NATIVE AND NATURAL FLOWERS.

-Stay with the natural or heirloom plants. Especially plant herbs as they will have the aromatic oils in the nectar and will often bloom during the dearth which is that time during which there is nothing available for nectar or pollen. Mountain mints, thymes, as well as giant yellow and giant blue hyssop plants are just a few herbal plants you may want to consider. Also, look at foxgloves, “aromatic” aster, bee balm, and butterfly bush. A bee tree, *Tetradium daniellii*, will attract every insect pollinator in your local area!

-If you are not sure, please, contact your local florist. We are sure they will help you to choose a delicious variety for the bees.



AYUDA A LAS ABEJAS CON LA PLANTA CORRECTA

LAS ABEJAS TRANSFIEREN POLEN DE UNA PLANTA A OTRA, FERTILIZANDO LA PLANTA PARA QUE PUEDA CRECER Y PRODUCIR ALIMENTOS.

SIN EMBARGO, LAS ABEJAS NO SON AFICIONADAS A LAS FLORES HÍBRIDAS O ARBUSTOS MANIPULADOS POR EL SER HUMANO. ADEMÁS, ALGUNAS VARIEDADES DE FLORES HÍBRIDAS SON ESTÉRILES Y NO PRODUCEN SEMILLAS VIABLES.

NUESTRO PROPÓSITO ES AUMENTAR LA BIODIVERSIDAD Y MEJORAR EL HÁBITAT, ASÍ QUE NOS CENTRAREMOS ÚNICAMENTE EN FLORES NATIVAS Y NATURALES.

-Algunos buenos ejemplos serían las hierbas aromáticas, ya que tendrán los aceites aromáticos en el néctar y a menudo florecerán durante los periodos de escasez floral. Otros ejemplos serían las mentas de montaña, tomillos... el bálsamo de abejas y el arbusto de mariposa. ¡El árbol de abejas, *Tetradium daniellii*, atraerá a todos los polinizadores de insectos de tu zona!

-Si no estás seguro, ponte en contacto con tu floristería local. Estamos seguros de que estarán encantados de ayudarte a elegir una deliciosa variedad para las abejas.