







ALGÚNS CONSELLOS PARA OS CAMIÑANTES

_A ruta Camiño da ribeira está homologada pola Federación Galega de Montañismo como sendeiro de pequeno percorrido e recibe tamén o nome de PR-G 148. **Fíxate nos sinais que atoparás** en postes, pedras e troncos das árbores, así como nas balizas que che axudarán a seguir o camiño. Hai un truco. A ida Ponteceso-Corme faise sempre co río e co mar á man esquerda e a volta, con eles á dereita. Imposible confundirse.



SINAIS DAS RUTAS DE PEQUENO PERCORRIDO DE GALICIA

-  Continuidade de sendeiro
-  Cambio de dirección
-  Dirección equivocada
-  Baliza



_O mar e o río devolven todo o que non é deles. **Non tires lixo** no camiño, na canle fluvial ou ao mar. Gárdao na mochila e depositao no colector axeitado unha vez acabes as rutas.

_Non é recomendable saír só. **Camiña sempre en compañía** e informa da hora de partida e da previsión de chegada. Sigue o sendeiro establecido e extrema a precaución en zona de cantís.

_É recomendable **consultar as predicións meteorolóxicas** da zona antes de iniciar a ruta.

_Leva un **teléfono móbil coa batería cargada** para estar sempre comunicado. Se ademais é un *Smartphone*, poderás consultar a información dos códigos QR que vas atopar ao longo das rutas.



_Leva roupa e calzado axeitado, sobre todo se non tes por costume camiñar grandes distancias por chans irregulares. Antes de iniciar a ruta, é recomendable facer unha serie de quecementos e estiramientos, así como ao rematar.

_Leva unha botella de auga para hidratarte durante a camiñada.

_Usa protección solar incluso nos días nubrados para evitar queimaduras.

_Respecta a natureza e o hábitat de plantas e animais xa que poden ser especies ameazadas. Non arranques as plantas que atopes no camiño.

_Non introduzas especies exóticas que poidan danar o medio ambiente.

_Extrema a precaución ante os incendios. Non fagas lume fóra das épocas establecidas e espazos habilitados.

_Respecta a contorna e ao resto de camiñantes para que todos poidamos gozar da natureza. As explotacións agrícolas e gandeiras son bens privados que non se deben danar.

_Só parte das rutas están acondicionadas para vehículos a motor.

_A pesca deportiva só está permitida cos permisos correspondentes.

_Está prohibido mariscar. É unha actividade privada.

_A acampada está prohibida.

_Non leves animais soltos en hábitats protexidos.