







ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS SENDERISTAS

_La ruta Camiño da ribeira está homologada por la Federación Galega de Montañismo como sendero de pequeño recorrido y recibe el nombre de PR-G 148. **Fíjate en las señales** que encontrarás en postes, piedras y troncos de árboles, así como en las balizas que te ayudarán a seguir el camino. Hay un truco. La ida Ponteceso - Corme se hace siempre con el río y el mar a la mano izquierda y la vuelta, con ellos a la derecha. Imposible confundirse.



SINAIS DAS RUTAS DE PEQUENO PERCORRIDO DE GALICIA

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



_El mar y el río devuelven todo el que no es de ellos. **No tires basura** en el camino, en el canal fluvial o al mar. Guárdala en la mochila y deposítala en el colector adecuado una vez acabes las rutas.

_No es recomendable salir solo. **Camina siempre en compañía** y informa de la hora de partida y de la previsión de llegada. Sigue el sendero establecido y extrema la precaución en zona de acantilados.

_Es recomendable **consultar las predicciones meteorológicas** antes de la ruta.

_Lleva un **teléfono móvil con la batería cargada** para estar siempre comunicado. Si además es un *Smartphone*, podrás consultar la información de los códigos QR que vayas encontrando a lo largo de las rutas.



_Lleva ropa y calzado adecuado, sobre todo si no tienes por costumbre caminar grandes distancias por suelos irregulares. Antes de iniciar la ruta, es recomendable hacer una serie de calentamientos y estiramientos, así como al acabar.

_Lleva una botella de agua para hidratarte durante la caminata.

_Usa protección solar incluso en los días nublados para evitar quemaduras.

_Respeta la naturaleza y el hábitat de plantas y animales ya que pueden ser especies amenazadas. No arranques las plantas que encuentres en el camino.

_No introduzcas especies exóticas que puedan dañar el medio ambiente.

_Extrema la precaución ante los incendios. No hagas fuego fuera de las épocas establecidas y espacios habilitados.

_Respeta el entorno y al resto de senderistas para que todos podamos disfrutar de la naturaleza. Las explotaciones agrícolas y ganaderas son bienes privados que no se deben dañar.

_Solo parte de las rutas están acondicionadas para vehículos a motor.

_La pesca deportiva solo está permitida con los permisos correspondientes.

_Está prohibido mariscar. Es una actividad privada.

_La acampada está prohibida.

_No llesves animales sueltos en hábitats protegidos.