







ALGUNS CONSELLS PER ALS SENDERISTES

_La ruta Camiño da ribeira està homologada per la Federació Gallega de Muntanyisme com a sendera de petit recorregut i rep el nom de PR-G 148. **Fixa't en els senyals** que trobaràs en pals, pedres i troncs d'arbres, així com en les balises que t'ajudaran a seguir el camí. Hi ha un truc: l'anada Ponteceso-Corme sempre es fa amb el riu i el mar a mà esquerra i la tornada, amb aquests a la dreta. Impossible confondre's.



SINAIS DAS RUTAS DE PEQUENO PERCORRIDO DE GALICIA

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



_El mar i el riu tornen tot el que no és seu. **No llencis brossa** en el camí, el canal fluvial o el mar. Guarda-la a la motxilla i diposita-la en el col·lector adequat una vegada acabis les rutes.

_No és recomanable sortir sol. **Camina sempre en companyia** i informa de l'hora de sortida i de la previsió d'arribada. Segueix la sendera establerta i extrema la precaució en zona de penya-segats.

_És recomanable **consultar les prediccions meteorològiques** abans de la ruta.

_Porta un telèfon mòbil amb la bateria carregada per tal d'estar sempre comunicat. Si, a més a més, és un *smartphone*, podràs consultar la informació dels codis QR que aniràs trobant al llarg de les rutes.



_Porta roba i calçat adequat, sobretot si no tens per costum caminar grans distàncies per terrenys irregulars. Abans d'iniciar la ruta, és recomanable fer una sèrie d'escalfaments i estiraments, així com en acabar.

_Porta una ampolla d'aigua per hidratar-te durant la caminada.

_Utilitza protecció solar fins i tot els dies ennuvolats per tal d'evitar cremades.

_Respecta la natura i l'hàbitat de plantes i animals, ja que poden ser espècies amenaçades. No arrenquis les plantes que trobis en el camí.

_No introdueixis espècies exòtiques que puguin danyar el medi ambient.

_Extrema la precaució davant dels incendis. No facis foc fora de les èpoques establertes i els espais habilitats.

_Respecta l'entorn i la resta de senderistes per tal que tots puguem gaudir de la natura. Les explotacions agrícoles i ramaderes són béns privats que no s'han de danyar.

_Només part de les rutes estan condicionades per a vehicles de motor.

_La pesca esportiva només està permesa amb els permisos corresponents.

_Està prohibit mariscar. És una activitat privada.

_L'acampada està prohibida.

_No portis animals solts en hàbitats protegits.