



1. Planificación Previa (Antes de Salir)

- **Consultar la tabla de mareas:** Identifica la hora exacta de la **bajamar**. Planifica estar en la playa **1:30 h a 2 h antes** del punto de marea más baja.
- **Solicitar la autorización de acceso (si aplica):** Si viajas en temporada alta (verano) o Semana Santa, gestiona tu pase gratuito en ascatedrais.xunta.gal con antelación.
- **Prever el transporte:** Si usas vehículo propio, llega con tiempo para aparcar. Si prefieres evitar aglomeraciones, reserva billete en el *Bus Praia* desde Ribadeo.
- **Reserva gastronómica:** Si planeas comer en Rinlo o Ribadeo (especialmente para probar el arroz caldoso), reserva mesa con días de antelación.



2. Equipaje y Indumentaria Recomendada



Calzado

- **Calzado acuático o escarpines con suela de goma antiderrapante:** Es la opción más segura para caminar sobre la arena mojada y las rocas.
- **Calzado de senderismo ligero:** Ideal para recorrer los senderos y pasarelas de madera de la parte superior de los acantilados.
- ⚠ **Evitar:** Chanclas sueltas (se las traga el limo/arena húmeda) o calzado con suela lisa (alto riesgo de resbalón sobre el verdín).



Ropa y Capas

- **Vestimenta por capas:** El clima cantábrico cambia con rapidez. Combina camiseta transpirable, sudadera o forro polar ligero.
- **Cortavientos o chubasquero:** Indispensable incluso en verano debido al viento marino en la rasa costera.
- **Muda de ropa seca y calcetines:** Guarda un cambio completo en el maletero del coche o en la mochila por si te salpica una ola.



Protección y Confort

- **Protección solar:** Crema solar biodegradable, gafas de sol y gorra/sombrero.
- **Toalla pequeña o de microfibra:** Para secarte los pies tras el paseo por el agua intermareal.
- **Bolsa estanca o funda impermeable:** Para proteger el teléfono móvil, la cámara de fotos y objetos de valor del salitre y las salpicaduras.

- **Cantimplora con agua y snack ligero:** No hay puestos de venta en la arena de la playa.

3. Normas de Seguridad Vitales en la Playa

- **Ojo al reloj y a la marea:** La marea sube con gran rapidez en el Cantábrico. Inicia el camino de regreso al acceso principal tan pronto como la marea comience a subir. No te quedes atrapado en las zonas interiores de las bóvedas.
- **Peligro de desprendimientos:** Los acantilados sufren erosión continua. **No te apoyes ni te sientes justo debajo de los voladizos de roca** y no intentes escalar los arcos.
- **Precaución al pisar:** Evita pisar las rocas cubiertas de algas o verdín (son extremadamente resbaladizas) y no te adentres en cúpulas o *furnas* sin luz natural.
- **Atención a la señalización:** Respeta las indicaciones de los vigilantes ambientales y del personal de la Xunta de Galicia.

4. Compromiso con el Medio Ambiente (Código de Buena Conducta)

- **No tocar la fauna marina:** No arranques ni dañes los percebes, mejillones o algas adheridos a las rocas.
- **No alteres el patrimonio geológico:** Está totalmente prohibido grabar nombres, picar la roca o llevarse piedras y arena como recuerdo.
- **Basura cero:** Lleva contigo todos los residuos que generes hasta los contenedores ubicados en la zona del aparcamiento.

Teléfonos e Información Útil

Servicio	Teléfono / Contacto
Emergencias en España	 112
Oficina de Turismo de Ribadeo	 +34 982 128 689
Web Oficial Pases As Catedrais	 ascatedrais.xunta.gal
Web Turismo Ribadeo	 turismo.ribadeo.gal