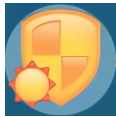


RECOMENDACIÓN – FOTOPROTECCIÓN EN BICI



GAL Lembra botar crema solar 30 min antes de sair
ESP Recuerda echar crema 30 min antes de salir



GAL Emprega un factor de protección alto, incluso por baixo da roupa te podes queimar
ESP Emplea un factor de protección alto, incluso por debajo de la ropa te puedes quemar



GAL Emprega crema resistente a auga, o suor potencia a acción do sol
ESP Usa crema resistente al agua, el sudor potencia la acción del sol



GAL Bota crema solar de novo cada 2 horas
ESP Echa crema solar de nuevo cada 2 horas



GAL Non te expoñas o sol nas horas centrais do día
ESP No te expongas al sol en las horas centrales del día



GAL Protexe tamen os teus ollos con anteollos de sol
ESP Protege también tus ojos con gafas de sol

