

Instrukcja obsługi / User manual

Polski

Wskazówki dotyczące użytkowania

1. **Bandana powinna być zakładana na suchą i czystą skórę.** Upewnij się, że jest odpowiednio dopasowana do głowy, aby zapewnić komfort podczas użytkowania.
2. **Stosuj bandanę podczas aktywności fizycznej, jazdy na rowerze, biegania** lub innych czynności, które wymagają ochrony głowy przed słońcem, zimnem lub potem.
3. **Unikaj noszenia bandany zbyt ciasno,** aby nie powodować dyskomfortu lub bólu głowy.

Pielęgnacja

1. **Regularnie pierz bandanę,** aby usunąć brud i pot. Używaj delikatnych detergentów i wybieraj program prania w zimnej wodzie.
2. **Unikaj stosowania wybielaczy,** które mogą zniszczyć materiał i kolory bandany.
3. **Susz bandanę w cieniu,** unikaj wystawiania jej na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, które mogą spowodować blaknięcie materiału.

Utylizacja

1. **Po zakończeniu użytkowania bandany** zutylizuj ją zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi odzieży tekstylnej.
2. **Nie wyrzucaj bandany do zwykłych odpadów komunalnych.** Oddaj ją do punktu zbiórki odzieży używanej lub recyklingu.
3. **Zadbaj o to, aby wszystkie materiały** zostały odpowiednio poddane recyklingowi.

English

Usage Instructions

1. **The bandana should be worn on clean, dry skin.** Make sure it is properly fitted to your head to ensure comfort during use.
2. **Wear the bandana during physical activities, cycling, running,** or other activities where you need protection from the sun, cold, or sweat.
3. **Avoid wearing the bandana too tightly** to prevent discomfort or headache.

Maintenance

1. **Wash the bandana regularly** to remove dirt and sweat. Use mild detergents and select a cold-water washing program.
2. **Avoid using bleach,** as it may damage the material and color of the bandana.
3. **Dry the bandana in the shade,** avoiding direct exposure to sunlight, which can cause the material to fade.

Disposal

1. **After using the bandana**, dispose of it according to local textile waste regulations.
 2. **Do not dispose of the bandana in regular household waste**. Take it to a used clothing collection point or recycling center.
 3. **Ensure that all materials** are properly recycled.
-

Čeština

Pokyny k použití

1. **Bandana by měla být nasazena na suchou a čistou pokožku**. Ujistěte se, že je správně přizpůsobena hlavě, aby poskytovala pohodlí při nošení.
2. **Používejte bandanu při fyzických aktivitách, jízdě na kole, běhání** nebo jiných činnostech, které vyžadují ochranu hlavy před sluncem, chladem nebo potem.
3. **Vyhněte se příliš těsnému nošení bandany**, aby nedocházelo k nepohodlí nebo bolesti hlavy.

Údržba

1. **Pravidelně perte bandanu**, abyste odstranili nečistoty a pot. Používejte jemné čisticí prostředky a vyberte studený prací program.
2. **Vyhněte se používání bělidel**, která mohou poškodit materiál a barvu bandany.
3. **Sušte bandanu ve stínu**, vyhněte se přímému slunečnímu záření, které může způsobit vyblednutí materiálu.

Likvidace

1. **Po použití bandanu zlikvidujte** podle místních předpisů pro textilní odpad.
 2. **Bandanu nevyhazujte do běžného domácího odpadu**. Odevzdejte ji na sběrný bod pro použité oblečení nebo do recyklačního centra.
 3. **Ujistěte se, že všechny materiály** budou správně recyklovány.
-

Slovenčina

Pokyny na používanie

1. **Bandanu treba nosiť na suchej a čistej pokožke**. Uistite sa, že je správne prispôsobená vašej hlave, aby poskytla pohodlie pri nosení.
2. **Používajte bandanu pri fyzických aktivitách, jazde na bicykli, behaní** alebo iných činnostiach, ktoré si vyžadujú ochranu hlavy pred slnkom, chladom alebo potom.
3. **Vyhňte sa príliš tesnému noseniu bandany**, aby nedošlo k nepohodliu alebo bolesti hlavy.

Údržba

1. **Pravidelne perte bandanu**, aby ste odstránili nečistoty a pot. Používajte jemné čistiace prostriedky a vyberte studený prací program.

2. **Vyhnete sa používaniu bielizí,** ktoré môžu poškodiť materiál a farbu bandany.
3. **Sušte bandanu v tieni,** vyhnete sa priamemu slnečnému žiareniu, ktoré môže spôsobiť vyblednutie materiálu.

Likvidácia

1. **Po použití bandanu zlikvidujte** podľa miestnych predpisov pre textilný odpad.
 2. **Bandanu nevyhadzujte do bežného domáceho odpadu.** Odovzdajte ju na zberný bod pre použité oblečenie alebo do recyklačného centra.
 3. **Uistite sa, že všetky materiály** budú správne recyklované.
-

Deutsch

Verwendungsanleitung

1. **Die Bandana sollte auf sauberer und trockener Haut getragen werden.** Stellen Sie sicher, dass sie richtig an Ihrem Kopf sitzt, um Komfort beim Tragen zu gewährleisten.
2. **Tragen Sie die Bandana während körperlicher Aktivitäten, beim Radfahren, Laufen** oder anderen Aktivitäten, die Schutz vor Sonne, Kälte oder Schweiß erfordern.
3. **Vermeiden Sie es, die Bandana zu fest zu tragen,** um Unbehagen oder Kopfschmerzen zu vermeiden.

Pflege

1. **Waschen Sie die Bandana regelmäßig,** um Schmutz und Schweiß zu entfernen. Verwenden Sie milde Reinigungsmittel und wählen Sie ein kaltes Waschprogramm.
2. **Vermeiden Sie die Verwendung von Bleichmitteln,** da diese das Material und die Farbe der Bandana beschädigen können.
3. **Trocknen Sie die Bandana im Schatten,** um direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden, die das Material verblassen lassen kann.

Entsorgung

1. **Nach der Nutzung muss die Bandana** gemäß den örtlichen Vorschriften für Textilabfälle entsorgt werden.
 2. **Werfen Sie die Bandana nicht in den normalen Haushaltsmüll.** Geben Sie sie in eine Sammelstelle für gebrauchte Kleidung oder zu einem Recyclingzentrum.
 3. **Stellen Sie sicher, dass alle Materialien** ordnungsgemäß recycelt werden.
-

Українська

Інструкції з використання

1. **Бандану потрібно носити на сухій та чистій шкірі.** Переконайтеся, що вона правильно підібрана до голови, щоб забезпечити комфорт під час носіння.

2. **Носіть бандану під час фізичних навантажень, їзди на велосипеді, бігу** або інших активностей, що потребують захисту голови від сонця, холоду чи поту.
3. **Уникайте занадто тісного носіння бандани**, щоб не спричиняти дискомфорт або головний біль.

Догляд

1. **Регулярно прати бандану**, щоб видаляти бруд та пот. Використовуйте м'які миючі засоби та вибирайте програму прання холодною водою.
2. **Уникайте використання відбілювачів**, які можуть пошкодити матеріал і колір бандани.
3. **Сушіть бандану в тіні**, уникаючи прямого сонячного світла, яке може спричинити вигорання матеріалу.

Утилізація

1. **Після використання бандану потрібно утилізувати** відповідно до місцевих правил щодо текстильних відходів.
 2. **Не викидайте бандану до звичайних побутових відходів**. Віддайте її на збір одягу або до пункту переробки.
 3. **Переконайтеся, що всі матеріали** будуть належним чином перероблені.
-

Română

Instrucțiuni de utilizare

1. **Bandana trebuie purtată pe pielea curată și uscată.** Asigurați-vă că este corect ajustată pe cap pentru a asigura confortul în timpul purtării.
2. **Purtați bandana în timpul activităților fizice, ciclismului, alergării** sau altor activități care necesită protecție pentru cap împotriva soarelui, frigului sau transpirației.
3. **Evitați să purtați bandana prea strâns**, pentru a preveni disconfortul sau durerile de cap.

Întreținere

1. **Spălați bandana regulat**, pentru a îndepărta murdăria și transpirația. Folosiți detergenți blânzi și selectați un program de spălare cu apă rece.
2. **Evitați folosirea de înălbitori**, care pot deteriora materialul și culoarea bandanei.
3. **Uscați bandana la umbră**, evitând expunerea directă la razele soarelui, care pot face ca materialul să se decoloreze.

Eliminare

1. **După utilizare, bandana trebuie eliminată** conform reglementărilor locale pentru deșeurile textile.
2. **Nu aruncați bandana în deșeurile menajere obișnuite.** Predați-o într-un punct de colectare a hainelor vechi sau într-un centru de reciclare.

3. **Asigurați-vă că toate piesele bandanei** vor fi reciclate corespunzător.
-

Magyar

Használati utasítások

1. **A bandanát tiszta és száraz bőrön viselje.** Bizonyosodjon meg róla, hogy jól illeszkedik a fejéhez, hogy kényelmes legyen viselni.
2. **Viselje a bandanát fizikai aktivitások, kerékpározás, futás** vagy egyéb olyan tevékenységek közben, amelyek védelmet igényelnek a fej számára a naptól, hidegtől vagy izzadságtól.
3. **Kerülje a bandana túl szoros viselését**, hogy elkerülje a kényelmetlenséget vagy fejfájást.

Karbantartás

1. **Rendszeresen mossa a bandanát**, hogy eltávolítsa a koszt és izzadságot. Használjon enyhe mosószereket, és válasszon hideg vízben történő mosási programot.
2. **Kerülje a fehérítők használatát**, amelyek károsíthatják a szövetet és a bandana színét.
3. **Szárítsa a bandanát árnyékban**, kerülve a közvetlen napsugárzást, amely elhalványíthatja az anyagot.

Elhelyezés

1. **A használat után a bandanát megfelelően kell elhelyezni** a helyi textil hulladék szabályai szerint.
 2. **Ne dobja a bandanát a szokásos háztartási szemétbe.** Adja le egy használt ruhák gyűjtőhelyén vagy egy újrahasznosító központban.
 3. **Győződjön meg róla, hogy minden anyagot** megfelelően újrahasznosítanak.
-

Български

Инструкции за употреба

1. **Банданата трябва да се носи на суха и чиста кожа.** Уверете се, че е правилно настроена на главата, за да осигурите комфорт по време на носене.
2. **Носете банданата по време на физическа активност, колоездене, бягане** или други дейности, които изискват защита на главата от слънце, студ или пот.
3. **Избягвайте да носите банданата твърде стегната**, за да избегнете дискомфорт или главоболие.

Поддръжка

1. **Редовно перете банданата**, за да премахнете мръсотията и потта. Използвайте деликатни почистващи средства и изберете програма за пране със студена вода.
2. **Избягвайте да използвате избелители**, които могат да повредят материала и цвета на банданата.

3. **Сушете банданата на сянка**, като избягвате директно излагане на слънце, което може да доведе до избледняване на материала.

Изхвърляне

1. **След употреба банданата трябва да се изхвърли** в съответствие с местните разпоредби за текстилен отпадък.
 2. **Не хвърляйте банданата в обикновените битови отпадъци.** Предайте я на място за събиране на дрехи или в център за рециклиране.
 3. **Уверете се, че всички материали** ще бъдат правилно рециклирани.
-

Ελληνικά

Οδηγίες χρήσης

1. Η μπαντάνα πρέπει να φοριέται σε καθαρό και στεγνό δέρμα. Βεβαιωθείτε ότι είναι σωστά τοποθετημένη στο κεφάλι για να προσφέρει άνεση κατά τη διάρκεια της χρήσης.
2. Φορέστε τη μπαντάνα κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης, ποδηλασίας, τρεξίματος ή άλλων δραστηριοτήτων που απαιτούν προστασία του κεφαλιού από τον ήλιο, το κρύο ή τον ιδρώτα.
3. Αποφύγετε να φοράτε τη μπαντάνα πολύ σφιχτά, για να αποφύγετε την ενόχληση ή τον πονοκέφαλο.

Συντήρηση

1. Πλένετε τακτικά τη μπαντάνα, για να απομακρύνετε τη βρωμιά και τον ιδρώτα. Χρησιμοποιήστε ήπια απορρυπαντικά και επιλέξτε πρόγραμμα πλυσίματος με κρύο νερό.
2. Αποφύγετε τη χρήση λευκαντικών, καθώς μπορεί να βλάψουν το υλικό και το χρώμα της μπαντάνας.
3. Στεγνώστε τη μπαντάνα στη σκιά, αποφεύγοντας την άμεση έκθεση στον ήλιο, που μπορεί να προκαλέσει ξεθώριασμα του υλικού.

Ανακύκλωση

1. Μετά τη χρήση, η μπαντάνα πρέπει να απορριφθεί σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς για τα υφασμάτινα απόβλητα.
 2. Μην πετάξετε τη μπαντάνα στα κανονικά απορρίμματα. Παραδώστε τη σε σημείο συλλογής για ρούχα ή σε κέντρο ανακύκλωσης.
 3. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά θα ανακυκλωθούν σωστά.
-

Lietuvių

Naudojimo instrukcijos

1. **Bandaną reikia dėvėti ant švarios ir sausos odos.** Įsitinkite, kad ji tinkamai priglundą prie galvos, kad būtų patogų ją dėvėti.

2. **Dēvēkite bandanā fizinių užsiėmimų, važiavimo dviračiu, bėgimo** ar kitų veiklų metu, kai reikia apsaugoti galvą nuo saulės, šalčio ar prakaito.
3. **Venkite dėvėti bandaną per daug tvirtai**, kad nesukeltumėte diskomforto ar galvos skausmo.

Priežiūra

1. **Reguliariai skalbkite bandaną**, kad pašalintumėte nešvarumus ir prakaitą. Naudokite švelnius ploviklius ir pasirinkite šalto vandens skalbimo programą.
2. **Venkite naudoti baliklius**, nes jie gali pažeisti medžiagą ir bandanos spalvą.
3. **Džiovinkite bandaną pavėsyje**, vengdami tiesioginės saulės, kad išvengtumėte medžiagos išblukimo.

Šalinimas

1. **Po naudojimo bandaną reikėtų pašalinti** pagal vietinius tekstilės atliekų šalinimo nurodymus.
 2. **Nekraukite bandanos į įprastus buitinius atliekas**. Pristatykite ją į drabužių surinkimo punktą arba perdirbimo centrą.
 3. **Įsitikinkite, kad visi medžiagos komponentai** bus tinkamai perdirbti.
-

Latviešu

Lietošanas instrukcijas

1. **Bandanu jāvalkā uz tīras un sausas ādas**. Pārliecinieties, ka tā ir pareizi pieguļoša, lai nodrošinātu komfortu valkājot.
2. **Valdiet bandanu fiziskās aktivitātēs, braukšanas laikā ar velosipēdu, skriešanā** vai citās aktivitātēs, kad nepieciešama aizsardzība pret sauli, aukstumu vai sviedriem.
3. **Izvairieties no pārāk cieša bandanas valkāšanas**, lai novērstu diskomfortu vai galvassāpes.

Uzturēšana

1. **Regulāri mazgājiet bandanu**, lai noņemtu netīrumus un sviedrus. Izmantojiet maigus tīrīšanas līdzekļus un izvēlieties auksta ūdens mazgāšanas programmu.
2. **Izvairieties no balinātāju lietošanas**, jo tie var bojāt materiālu un bandanas krāsu.
3. **Žāvējiet bandanu ēnā**, izvairoties no tiešas saules iedarbības, kas var izraisīt materiāla izbalēšanu.

Izgāšana

1. **Pēc lietošanas bandanu jāiznīcina** saskaņā ar vietējiem tekstilmateriālu atkritumu noteikumiem.
 2. **Neizmetiet bandanu parastajos atkritumos**. Atgrieziet to apģērbu savākšanas punktā vai pārstrādes centrā.
 3. **Pārliecinieties, ka visi materiāli** tiek pareizi pārstrādāti.
-

Suomi

Käyttöohjeet

1. **Pue bandana puhtaalle ja kuivalle iholle.** Varmista, että se istuu hyvin päähän ja on mukava käyttää.
2. **Käytä bandanaa fyysisissä aktiviteeteissa, pyöräillessä, juoksussa** tai muissa aktiviteeteissa, joissa pää on suojattava auringolta, kylmyydeltä tai hien kosteudelta.
3. **Vältä bandanan käyttämistä liian tiukasti**, jotta et aiheuta epämukavuutta tai päänsärkyä.

Ylläpito

1. **Pese bandanaa säännöllisesti**, jotta poistat lian ja hien. Käytä miedosti peseviä aineita ja valitse kylmän veden pesuohjelma.
2. **Vältä valkaisuaineiden käyttöä**, sillä ne voivat vahingoittaa bandanan materiaalia ja väriä.
3. **Kuivaa bandana varjossa**, vältä suoraa auringonvaloa, joka voi aiheuttaa materiaalin haalistumista.

Hävittäminen

1. **Käytön jälkeen bandana tulee hävittää** paikallisten tekstiilijätteen käsittelyohjeiden mukaisesti.
 2. **Älä heitä bandanaa tavallisiin kotitalousjätteisiin.** Vie se käytettyjen vaatteiden keräyspisteeseen tai kierrätyskeskukseen.
 3. **Varmista, että kaikki materiaalit kierrätetään asianmukaisesti.**
-

Hrvatski

Upute za upotrebu

1. **Bandanu treba nositi na suhoj i čistoj koži.** Pobrinite se da je pravilno prilagođena glavi kako bi bila udobna za nošenje.
2. **Nosite bandanu tijekom fizičkih aktivnosti, vožnje bicikla, trčanja** ili drugih aktivnosti koje zahtijevaju zaštitu glave od sunca, hladnoće ili znoja.
3. **Izbjegavajte nošenje bandane previše čvrsto**, kako biste spriječili nelagodu ili glavobolju.

Održavanje

1. **Redovito perite bandanu**, kako biste uklonili prljavštinu i znoj. Koristite blage deterdžente i odaberite hladnu vodu za pranje.
2. **Izbjegavajte korištenje izbjeljivača**, jer oni mogu oštetiti materijal i boje bandane.
3. **Sušite bandanu u hladu**, izbjegavajte izravnu sunčevu svjetlost koja može uzrokovati izbljedjenje materijala.

Odlaganje

1. **Nakon upotrebe, bandanu treba odložiti** prema lokalnim propisima za tekstilni otpad.

2. **Nemojte bacati bandanu u obični kućni otpad.** Predajte je u punkt za prikupljanje odjeće ili u reciklažni centar.
 3. **Pobrinite se da svi dijelovi materijala** budu pravilno reciklirani.
-

Slovenščina

Navodila za uporabo

1. **Bandano je treba nositi na suhi in čisti koži.** Prepričajte se, da je pravilno prilegajoča na glavo, da bo udobna za nošenje.
2. **Nosite bandano med fizičnimi aktivnostmi, kolesarjenjem, tekom** ali drugimi dejavnostmi, kjer je potrebna zaščita glave pred soncem, mrazom ali potenjem.
3. **Izogibajte se pretesnemu nošenju bandane,** da se izognete nelagodju ali glavobolu.

Vzdrževanje

1. **Redno perite bandano,** da odstranite umazanijo in znoj. Uporabite nežne čistilne pripomočke in izberite program pranja s hladno vodo.
2. **Izogibajte se uporabi belil,** saj lahko poškodujejo material in barvo bandane.
3. **Sušite bandano v senci,** da preprečite izpostavljanje neposredni sončni svetlobi, ki lahko povzroči bledenje materiala.

Zavrnitev

1. **Po uporabi je treba bandano odložiti** v skladu z lokalnimi predpisi za tekstilne odpadke.
 2. **Ne odložite bandane v običajne gospodinjske odpadke.** Oddajte jo v zbirališče oblačil ali reciklažni center.
 3. **Prepričajte se, da bodo vsi deli materiala** pravilno reciklirani.
-

Français

Instructions d'utilisation

1. **La bandana doit être portée sur une peau propre et sèche.** Assurez-vous qu'elle est correctement ajustée à votre tête pour garantir le confort pendant son utilisation.
2. **Portez la bandana pendant les activités physiques, le cyclisme, la course** ou toute autre activité nécessitant une protection de la tête contre le soleil, le froid ou la sueur.
3. **Évitez de porter la bandana trop serrée,** afin de ne pas provoquer d'inconfort ou de maux de tête.

Entretien

1. **Lavez régulièrement la bandana** pour éliminer la saleté et la sueur. Utilisez des détergents doux et choisissez un programme de lavage à l'eau froide.

2. **Évitez d'utiliser des agents de blanchiment**, qui peuvent endommager le tissu et la couleur de la bandana.
3. **Séchez la bandana à l'ombre**, en évitant l'exposition directe au soleil, ce qui peut entraîner la décoloration du tissu.

Élimination

1. **Après utilisation, la bandana doit être éliminée** conformément aux réglementations locales concernant les déchets textiles.
 2. **Ne jetez pas la bandana dans les déchets ménagers classiques.** Déposez-la dans un point de collecte de vêtements usagés ou dans un centre de recyclage.
 3. **Assurez-vous que tous les matériaux** sont correctement recyclés.
-

Español

Instrucciones de uso

1. **Use la bandana sobre la piel limpia y seca.** Asegúrese de que esté bien ajustada a su cabeza para garantizar comodidad durante el uso.
2. **Use la bandana durante actividades físicas, ciclismo, carreras** o cualquier otra actividad que requiera protección de la cabeza contra el sol, el frío o el sudor.
3. **Evite usar la bandana demasiado ajustada**, para evitar incomodidad o dolor de cabeza.

Mantenimiento

1. **Lave la bandana regularmente** para eliminar suciedad y sudor. Use detergentes suaves y elija un programa de lavado con agua fría.
2. **Evite usar blanqueadores**, ya que pueden dañar el material y el color de la bandana.
3. **Seque la bandana a la sombra**, evitando la exposición directa al sol, lo que puede causar que el material se desvanezca.

Eliminación

1. **Después de su uso, elimine la bandana** de acuerdo con las regulaciones locales para los residuos textiles.
 2. **No tire la bandana a la basura doméstica común.** Llévela a un punto de recolección de ropa usada o a un centro de reciclaje.
 3. **Asegúrese de que todos los materiales** sean reciclados adecuadamente.
-

Svenska

Användningsinstruktioner

1. **Bandanan bör bäras på ren och torr hud.** Se till att den är korrekt anpassad till ditt huvud för att säkerställa komfort under användning.

2. **Bär bandanan under fysiska aktiviteter, cykling, löpning** eller andra aktiviteter där du behöver skydda ditt huvud mot solen, kyla eller svett.
3. **Undvik att bära bandanan för tight**, för att undvika obehag eller huvudvärk.

Underhåll

1. **Tvätta bandanan regelbundet** för att ta bort smuts och svett. Använd milda rengöringsmedel och välj ett kallvattenprogram.
2. **Undvik att använda blekmedel**, eftersom det kan skada materialet och färgen på bandanan.
3. **Torka bandanan i skuggan**, undvik direkt solljus, vilket kan orsaka att materialet bleknar.

Borttagning

1. **Efter användning bör bandanan tas om hand** enligt lokala regler för textilavfall.
 2. **Släng inte bandanan i vanliga hushållsavfall**. Ta den till en insamlingspunkt för begagnade kläder eller till ett återvinningscenter.
 3. **Se till att alla material** återvinns på rätt sätt.
-

Português

Instruções de uso

1. **Use a bandana sobre a pele limpa e seca**. Certifique-se de que ela está ajustada corretamente à sua cabeça para garantir conforto durante o uso.
2. **Use a bandana durante atividades físicas, ciclismo, corrida** ou qualquer outra atividade que exija proteção da cabeça contra o sol, frio ou suor.
3. **Evite usar a bandana muito apertada**, para evitar desconforto ou dor de cabeça.

Manutenção

1. **Lave a bandana regularmente** para remover sujeira e suor. Use detergentes suaves e escolha um programa de lavagem com água fria.
2. **Evite usar alvejantes**, pois podem danificar o material e a cor da bandana.
3. **Seque a bandana à sombra**, evitando exposição direta ao sol, o que pode causar o desbotamento do material.

Descarte

1. **Após o uso, descarte a bandana** de acordo com as regulamentações locais para resíduos têxteis.
 2. **Não descarte a bandana no lixo doméstico comum**. Leve-a para um ponto de coleta de roupas usadas ou para um centro de reciclagem.
 3. **Certifique-se de que todos os materiais** sejam reciclados adequadamente.
-

Nederlands

Gebruiksaanwijzing

1. **Draag de bandana op schone en droge huid.** Zorg ervoor dat deze goed om je hoofd past voor optimaal comfort tijdens het dragen.
2. **Draag de bandana tijdens fysieke activiteiten, fietsen, hardlopen** of andere activiteiten waarbij bescherming van je hoofd tegen zon, kou of zweet nodig is.
3. **Vermijd de bandana te strak te dragen**, om ongemak of hoofdpijn te voorkomen.

Onderhoud

1. **Was de bandana regelmatig** om vuil en zweet te verwijderen. Gebruik milde reinigingsmiddelen en kies een koudwasprogramma.
2. **Vermijd bleekmiddelen**, omdat deze het materiaal en de kleur van de bandana kunnen beschadigen.
3. **Droog de bandana in de schaduw**, vermijd direct zonlicht, omdat dit het materiaal kan laten vervagen.

Afvoer

1. **Na gebruik moet de bandana** worden afgevoerd volgens de lokale voorschriften voor textielafval.
 2. **Gooi de bandana niet in regulier huishoudelijk afval.** Breng deze naar een inzamelpunt voor gebruikte kleding of naar een recyclingcentrum.
 3. **Zorg ervoor dat alle materialen** op de juiste manier worden gerecycled.
-

Italiano

Istruzioni d'uso

1. **Indossa la bandana sulla pelle pulita e asciutta.** Assicurati che sia correttamente adattata alla testa per garantire il comfort durante l'uso.
2. **Indossa la bandana durante attività fisiche, ciclismo, corsa** o qualsiasi altra attività che richieda protezione per la testa dal sole, freddo o sudore.
3. **Evita di indossare la bandana troppo stretta**, per evitare disagio o mal di testa.

Manutenzione

1. **Lava regolarmente la bandana** per rimuovere sporco e sudore. Usa detergenti delicati e scegli un programma di lavaggio con acqua fredda.
2. **Evita l'uso di candeggina**, in quanto potrebbe danneggiare il materiale e il colore della bandana.
3. **Asciuga la bandana all'ombra**, evitando l'esposizione diretta al sole, che potrebbe causare lo scolorimento del materiale.

Smaltimento

1. **Dopo l'uso, la bandana deve essere smaltita** secondo le normative locali per i rifiuti tessili.
2. **Non gettare la bandana nei rifiuti domestici comuni.** Portala a un punto di raccolta di abbigliamento usato o a un centro di riciclaggio.
3. **Assicurati che tutti i materiali** vengano riciclati correttamente.