

# Pour éviter toute contamination par le plomb

## 3 GESTES SIMPLES LORSQUE JE PRATIQUE LE TIR



1

### Mes bonnes habitudes



- Pendant mes entraînements, je ne mange pas, je ne bois pas et je ne porte jamais mes mains à ma bouche sur le pas de tir.

- Durant les compétitions, pour m'hydrater je bois dans une gourde.

- Dès que je quitte le pas de tir je me lave soigneusement les mains.



2

### Mon Équipement



- Je privilégie une tenue spécifique pour tirer.
- Je ne la mélange jamais avec d'autres vêtements, je la nettoie fréquemment.

- Je change de chaussures ou j'essuie celles que je porte avec un tissu humide.

- Je nettoie mon arme sur place dans l'espace réservé à cet effet.



3

### Ma vigilance

- Je rappelle régulièrement à mon médecin traitant que je pratique le tir sportif.

