

# Je pratique le tir

## 3 GESTES SIMPLES POUR ÉVITER LE PLOMB



### 1 Mon Équipement



Je laisse ma tenue dans les locaux du stand.

Quand je lave ma tenue, je la transporte à mon domicile dans un sac fermé.

Je ne mélange jamais ma tenue avec d'autres vêtements.



Je nettoie mon arme au stand de tir.

### 2 Mes bonnes habitudes



Je ne porte pas mes mains à ma bouche.

Après chaque séance, je lave mes mains (si cela est possible, je prends une douche).



Je bois ou mange en dehors de la zone de tir.  
Je me lave les mains avant.

### 3 Ma vigilance

J'avertis mon médecin que je pratique le tir.



Pour évaluer votre risque de contamination lié au plomb, télécharger l'auto-quizz disponible sur <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/pratique-securite/>