

## 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.

