RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR

Santé publique France

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.