



Prévention des risques liés à l'exposition au plomb dans le cadre de la pratique du tir sportif

La fréquentation des locaux du stand de tir et l'utilisation de munitions en plomb peuvent exposer les pratiquants et leurs proches à des risques de contamination. Le plomb peut pénétrer dans l'organisme par **inhalation de poussières** (émises lors des tirs ou par les fumées), par **ingestion** (en raison des mains sales ou des objets contaminés), ou encore par **contact avec la peau**.

Voici quelques conseils détaillés pour réduire l'exposition au plomb, protéger votre santé et celle de votre entourage, et limiter la contamination direct & indirecte, au club comme au domicile.

Pendant la pratique du tir dans les locaux :

1. Vêtements et chaussures dédiés :

- **Porter des vêtements réservés uniquement à cette activité** (vêtements que vous ne porterez pas ailleurs), pour éviter de transporter des particules de plomb.
- **Utiliser une paire de chaussures dédiée** à la pratique du tir afin d'éviter de ramener du plomb dans d'autres zones de votre environnement personnel.

2. Règles d'hygiène :

- **Éviter de manger, boire, fumer ou mâcher du chewing-gum** pendant la séance pour éviter l'ingestion de particules de plomb. Si vous devez manger, lavez-vous les mains et le visage avant.
- **Se laver les mains et le visage** fréquemment pendant votre activité et après avoir manipulé des armes ou des munitions.

3. Protection lors des manipulations et du nettoyage :

- **Porter des gants et un masque de protection** lors du nettoyage des zones de tir ou de la récupération des munitions utilisées, pour éviter tout contact direct avec les poussières de plomb.

4. Minimiser l'exposition à la maison :

- **Veiller à ce qu'aucune particule de plomb ne soit transportée à la maison** en nettoyant soigneusement vos équipements et en prenant des précautions avant de quitter le stand.

5. Suivi Médical :

- **Informez votre médecin** de votre pratique sportive pour avoir un suivi rigoureux
- **Précautions pour les femmes enceintes :** Les femmes enceintes ne doivent pas pratiquer le tir ni fréquenter le stand de tir durant la grossesse. Le plomb représente un risque majeur pour la santé du fœtus.

Retour au domicile :

1. Hygiène à la maison :

- **Prendre une douche complète** (en pensant à nettoyer les cheveux, la barbe) dès votre retour à la maison si vous n'avez pas pu le faire dans les locaux du stand.
- **Laver séparément les vêtements** portés pour la pratique du tir, sans les mélanger aux autres vêtements familiaux, pour éviter toute contamination croisée.
- **Lors du nettoyage** de vos équipements à la maison, portez des gants et un masque adapté (de type FFP2 ou FFP3) pour éviter l'inhalation de poussières.
- **Effectuer le nettoyage** dans un espace bien ventilé, de préférence les fenêtres ouvertes, dans une zone isolée de votre domicile.

Rechargement au domicile :

1. Sécurité lors du rechargement :

- **Réaliser la fabrication de vos cartouches** dans une pièce séparée des espaces de vie, et en l'absence de membres de la famille.
- **Porter un équipement de protection complet** : masque de protection respiratoire, gants et vêtements dédiés pour éviter toute exposition au plomb.
- **Effectuer le rechargement dans un espace bien ventilé**, de préférence les fenêtres ouvertes, dans une zone isolée de votre domicile.

2. Nettoyage après fabrication :

- **Nettoyer à l'humide** (utilisation de chiffons ou de serpillière) les surfaces ayant été en contact avec le plomb.

