

CHECKLIST ENTRETIEN

BOXE ANGLAISE

ROUTINE QUOTIDIENNE

- **Aérer tes gants** après chaque entraînement : ouvre-les et fais circuler l'air pour éviter humidité et mauvaises odeurs.
- **Essuyer l'extérieur des gants** avec un chiffon doux et humide, avec un savon doux.
- Laisser **sécher à l'air libre** à l'abri du soleil.
- Laver les bandes et sous-gants régulièrement, **à la main ou en machine** (dans un filet).
- Nettoyer/désinfecter le protège-dents **à l'eau tiède et savon doux** après chaque utilisation.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

- **Hydrater le cuir des gants** avec un baume spécifique pour leur conserver souplesse et résistance.
- **Nettoyer en profondeur les casques** et sacs de frappe avec un chiffon humide et un produit antibactérien doux.
- Vérifier l'état des **coutures, fermetures et mousses** pour repérer les signes d'usure.
- Contrôler le **remplissage du sac de frappe**, et répartir ou compléter la charge si besoin.

ENTRETIEN MENSUEL

- Faire un **contrôle complet des gants** (usure de la mousse, odeurs tenaces, fermeture velcro).
- **Remplacer les bandes usées** pour assurer une bonne protection et hygiène.
- **Nettoyer le sac de frappe** avec un savon doux, et vérifier les fixations
- Effectuer les **petites réparations** nécessaires pour prolonger la durée de vie de ton matériel.
- Stocker les équipements dans un **endroit sec et ventilé**, à l'abri de la lumière directe.