



إخلاء مسؤولية: النسخ المتوفرة بلغات أخرى غير الإنجليزية هي ترجمة تعتمد على النص الأصلي باللغة الإنجليزية. في حال وجود أي اختلاف أو تناقض، فإن المعنى والجوهر في النص الأصلي باللغة الإنجليزية هو الذي يُعتمد.

تلوث اللحوم نصيحة للرياضيين

يجب على الرياضيين المسافرين إلى الدول التي حددتها الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات في إشعارها لأصحاب المصلحة بشأن احتمال تلوث اللحوم - وهي الصين، المكسيك، وغواتيمالا - اتخاذ الاحتياطات التالية:

في حال ظهور نتيجة إيجابية لمادة ملوثة معروفة في اللحوم بتركيز 5 نانوجرام/مل أو أقل، سيقوم مختبر معتمد من الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات بالإبلاغ عن ذلك كنتيجة غير طبيعية، مما يؤدي إلى فتح تحقيق. كلما قدمت معلومات أوضح حول الخطوات المذكورة أعلاه، كان من الأسهل إثبات عدم حدوث انتهاك لقواعد مكافحة المنشطات.

تذكر مبدأ المسؤولية الصارمة

الرياضي هو المسؤول الوحيد عن كل ما يستخدمه أو يُكتشف في جسمه، بغض النظر عما إذا كانت هناك نية للغش أم لا أو ما إذا كان الرياضي مخطئاً أو غير مخطئ.

- 1** قيم استهلاك اللحوم
فكر في بدائل البروتين، مثل الخيارات النباتية، لتقليل المخاطر أو إزالتها تمامًا.
- 2** اختر مصادر موثوقة
اختر تناول اللحوم من مؤسسات موثوقة، مثل قرى الرياضيين أو الفنادق ذات السمعة الجيدة.
- 3** استفسر عن مصدر اللحوم
ابحث عن اللحوم المستوردة من مناطق تخضع لأنظمة رقابية صارمة، وفكر في الخيارات العضوية المعتمدة. إذا أمكن، احصل على إثبات رسمي لمصدر اللحوم.
- 4** احتفظ بسجلات مفصلة
قم بتوثيق جميع تفاصيل رحلتك، بما في ذلك التواريخ، أماكن الإقامة، المطاعم (مع العناوين)، أنواع اللحوم المستهلكة، الكميات التقريبية، صور قوائم الطعام، والإيصالات.