

# 肉类污染

## 给运动员的建议

免责声明：非英文版为英文原版的翻译。如有歧义，概以英文原版的意思和精神为准。

运动员前往[世界反兴奋剂机构关于潜在肉类污染的利益相关者通知](#)中列出的国家，（具体为中国、墨西哥和危地马拉），应采取以下预防措施：

- 1 评估肉类食用情况** 考虑选择其他蛋白质来源，比如植物性蛋白质，以消除风险。
- 2 选择可靠的肉类来源** 选择来自值得信赖场所的肉类，例如运动员村或声誉良好的酒店。
- 3 询问肉类来源** 寻找来自有严格监管地区的进口肉类，并考虑选择经过有机认证的肉类。尽可能获取肉类来源的证明。
- 4 做好详细记录** 完整记录你的旅行信息，包括日期、住宿地点、餐厅（附上地址）、食用的肉类种类、估计食用量、菜单照片以及收据。

如果在检测中发现已知的肉类污染物，且其含量处于或低于 5 纳克 / 毫升，世界反兴奋剂机构认可的实验室会将此报告为“非典型结果”，进而启动调查。你提供的与上述步骤相关的信息越多，就越容易证明没有发生兴奋剂违规行为。

### 请记住严格责任原则

运动员要对自己所使用的一切物质以及在其体内被检测出的所有物质负全部责任，无论其是否存在作弊意图