

HÚSSZENNYEZÉS TANÁCSOK SPORTOLÓKNAK

Jogi nyilatkozat: A dokumentum nem angol nyelvű változatai az angol nyelvű eredeti dokumentum fordításai. Eltérés esetén az angol nyelvű eredeti dokumentum jelentése és szelleme az irányadó.

Azok a sportolók, akik olyan országokba utaznak, amelyeket **a WADA (Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség) a hús szennyeződésének kockázata miatt figyelmeztetésben részesített** – különösen Kína, Mexikó és Guatemala – az alábbi óvintézkedéseket tegyék meg:

1 HÚSFOGYASZTÁS MEGFONTOLÁSA

Fontolja meg a növényi alapú vagy egyéb alternatív fehérjeforrások fogyasztását a kockázat elkerülése érdekében.

2 MEGBÍZHATÓ FORRÁSOK VÁLASZTÁSA

Csak ismert, megbízható helyeken (pl. sportolói falvak, neves szállodák) fogyasszon húst.

3 ÉRDEKLŐDJÖN A HÚS SZÁRMAZÁSÁRÓL

Részesítse előnyben az importált húsokat, különösen azokat, amelyek szigorú szabályozás alá esnek. Lehetőség szerint válasszon tanúsítottan bio terméket, és kérjen igazolást a hús eredetéről.

4 RÉSZLETES DOKUMENTÁCIÓ VEZETÉSE

Vezessen pontos nyilvántartást az utazásáról: dátumok, szálláshelyek, éttermek (címmel), elfogyasztott hús típusa és mennyisége, étlapfotók és nyugták.

Amennyiben egy WADA által akkreditált laboratórium 5 ng/mL vagy az alatti koncentrációban mutat ki ismert húszennyező anyagot, azt atipikus leletként jelentik, amely vizsgálatot von maga után.

Minél több információval tudja alátámasztani a fenti óvintézkedések betartását, annál könnyebben igazolható, hogy nem történt doppingvétség.

NE FELEDJÉ A SZIGORÚ FELELŐSSÉG ELVÉT

A sportoló minden esetben teljes mértékben felelős azért, ami a szervezetébe kerül – függetlenül attól, hogy szándékos volt-e vagy sem, illetve történt-e mulasztás.