

ЗАГРЯЗНЕНИЕ МЯСА

СОВЕТЫ СПОРТСМЕНАМ

Спортсменам, отправляющимся в страны, указанные в [уведомлении Всемирного антидопингового агентства о возможном загрязнении мяса](#), в частности: Китай, Мексику и Гватемалу, следует принять следующие меры предосторожности:

- 1 ПЕРЕСМОТРИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА**
Чтобы исключить риск, рассмотрите альтернативные источники белка, например, растительные.
- 2 ВЫБИРАЙТЕ БЛАГОНАДЕЖНЫХ ПОСТАВЩИКОВ**
Выбирайте мясо из проверенных заведений, таких как Athlete villages или известных отелей.
- 3 СПРАШИВАЙТЕ О ПОСТАВЩИКАХ**
Выбирайте импортное мясо из регионов с жесткими нормами, а также рассмотрите варианты сертифицированного органического мяса. Если возможно, получите подтверждение происхождения мяса.
- 4 ВЕДИТЕ ПОДРОБНЫЕ ЗАПИСИ**
Ведите подробный журнал поездки, включая даты, места проживания, рестораны (с адресами), виды потребляемого мяса, примерное количество, фотографии меню и чеки.

В случае положительного теста на содержание известного загрязнителя в мясе на уровне 5 нг/мл или ниже, аккредитованная ВАДА лаборатория сообщит об этом как об «атипичном обнаружении», что послужит поводом для расследования. Чем больше информации вы сможете предоставить по вышеуказанным этапам, тем легче будет установить, что нарушения антидопинговых правил не произошло.

ПОМНИТЕ О ПРИНЦИПЕ СТРОГОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Спортсмен несет полную ответственность за все, что он употребляет и что находится в его организме, независимо от того, имелось ли у него намерение сжульничать или нет, и есть ли в этом его вина.