

프로 권투 선수의 "권리 선언"

1. 귀하는 전문인으로서 적절한 대우를 받고 귀하의 스포츠에 대한 모든 양상을 빠짐없이 알 권리가 있습니다.
2. 귀하는 프로모터 또는 매니저와의 어떠한 계약에 대해서도 서면으로 모든 약관을 받아볼 권리가 있습니다.
3. 귀하는 지역 위원회 담당자 또는 귀하가 선택한 사람 (변호사 포함)이 전체 계약 내용을 읽고 귀하에게 설명하게 할 권리가 있습니다.
4. 경기에 앞서서 귀하는 상대의 이름, 전적 및 경기의 체급과 라운드 횟수, 상금 액수, 여행 및 훈련 경비에 대해 알 권리가 있습니다. 귀하를 포함한 모든 권투 선수의 전적을 확인해 보려면 Fight Fax에 (856) 396-0533으로 연락해 주십시오.
5. 귀하는 귀하의 어떠한 계약도 검토하고 사본을 받아 보유할 권리가 있습니다.
6. 귀하는 귀하의 경기 계약에서 동의한 어떠한 대전료라도 전액을 직접 수령할 권리가 있습니다.
7. 귀하는 경기에 앞서서 프로모터 및/또는 귀하의 매니저로부터 전체 상금이 어떻게 배분될 것인지에 대한 회계 자료를 서면으로 받아볼 권리가 있습니다. 만약 귀하의 상금에서 공제되는 내역이 있다면, 귀하는 그 공제가 무엇이며 왜 공제되는 것인지에 대한 회계 자료를 서면으로 받아볼 권리가 있습니다.
8. 귀하는 경기 내내 링 사이트에 의사를 향시 대기시킬 뿐 아니라 응급 치료사 및/또는 구급차를 현장에 향시 대기시킬 권리가 있습니다.
9. 귀하는 경기에 의해 발생한 어떠한 상처도 보험 처리가 가능한 의료 보험을 가질 권리가 있고, 그 보험 회사의 이름과 보험 처리 가능 액수에 대해 알 권리도 있습니다.

10. 귀하는 귀하의 매니저, 트레이너 또는 세컨드로 일할 사람을 선택하여 고용할 권리가 있습니다. 경기를 떠나기 위해 어떤 개인을 고용할 필요는 없습니다.
11. 귀하는 어느 주최측의 랭킹에서 귀하의 랭킹이 변동된 경우 그 이유를 알 권리가 있습니다. 서면으로 해당 협회에 연락하여 랭킹 변경 사유를 질문하면 됩니다. 해당 협회는 7일 이내에 반드시 귀하께 서면으로 답변해야 합니다.
12. 귀하는 어떠한 출장 정지에 대해서도 이의를 제기할 권리가 있으며, 출장 정지 사유와 기간에 대해 정확하게 통지 받을 권리가 있습니다. 귀하가 전국 출장 정지 선수 목록에 올라가 있는지 확인하고 싶으시면, www.fightfax.com을 방문하셔서 Suspension을 클릭하여 주십시오(수수료가 청구됩니다).
13. 귀하는 귀하의 지역 위원회 또는 권투 위원회 협회 (Association of Boxing Commissions)에 연락하여 위법 사항을 알리거나 또는 질문을 하거나 조언을 받을 권리가 있습니다.

귀하는 귀하의 다양한 권리와 책임이 자세히 설명되어 있는 두 가지 연방 권투 법안을 반드시 읽어야 합니다. 이 법안들은 다음과 같습니다.

- 1996년 프로 권투 안전법(Professional Boxing Safety Act of 1996)
- 2000년 안전 및 행동 지침에 대한 무하마드 알리법 (Muhammad Ali Act of 2000 Safety and Performance Hints)

출장 정지 기간

- 7일간 출장 정지
- 다른 날짜 수(이벤트 의사에 의해 결정)
- TKO (30일)
- KO (60일)
- 의료 상황에 따른 무기한 출장 정지(이벤트 의사에 의해 결정)

귀하는 Department of Licensing에 연락하여 어떠한 출장 정지에 대해서도 항명할 권리가 있습니다.

안전 및 행동 지침

- 소모된 땀을 보충하려고 할 때, 생수가 가장 좋은 음료수는 아닙니다. 소금과 소량의 칼륨과 같은 전해질을 섭취하고, 염분 흡수 촉진을 위해 탄수화물도 섭취하십시오.
- 차가운 음료는 내장 기관에서의 수분 흡수를 촉진시킵니다.
- 맛이 중요합니다. 맛이 좋은 음료수를 선택하십시오.
- 귀하가 탈수되었다면, 염분 보충을 적절히 촉진하기 위해 약간의 음식을 섭취하여 주십시오.
- 토마토 소스: 한 컵에 1481 mg의 염분
- 치킨 누들 스프: 8온스에 1107 mg의 염분
- 토마토 주스: 한 컵에 822 mg의 염분
- 짭짤한 프레첼: 1온스당 483 mg의 염분
- 귀하의 체지방이 과다하다면, 미리 감량을 계획하십시오! 한 주에 귀하 몸무게의 1-2%를 감량하는 것이 최적 감량 비율입니다.
- 탈수를 방지하기 위해, 트레이닝 세션 전후에 체중을 재십시오. 운동으로 빠져나간 땀을 보충하기 위해, 체중이 줄어든 1파운드당 16온스(473.17 ml)의 수분이 필요합니다.
- 단순히 목이 마를 때 수분을 보충한다면 이는 정확하지 않은 방법입니다. 목이 마르다면, 귀하는 이미 적절한 수분 밸런스 한계를 넘어서 있습니다.
- 소변은 무색이거나 레몬색이어야 합니다. 귀하의 소변이 사과 주스색과 같이 더 어두운 색이라면, 귀하는 탈수된 상태이므로 운동 중과 운동 후에 더 많은 수분을 마셔야 합니다.
- 비닐/고무옷을 입거나, 완하제/이뇨제를 사용하거나, 화씨 79도(섭씨 26도)를 넘는 사우나/증기탕/트레이닝룸을 이용하지 마십시오.

이 지침은 다음 기관에 의해 개발되었습니다. Association of Boxing Commissions, www.abcboxing.com

Joseph Estwanik, MD 2007, American Association of Professional Ringside Physicians www.ringsidedoc.com

뇌진탕

뇌진탕이 무엇입니까?

뇌진탕은 머리에 주먹을 맞거나 또는 머리가 부딪히거나 급격히 흔들려 발생하는 뇌의 부상입니다. 뇌진탕은 경증에서 중증까지 있으며, 뇌가 정상적으로 일을 하는 데 지장을 줍니다. 머리를 가볍게 툭 부딪히는 것만으로도 위험할 수 있습니다.

뇌진탕의 징후나 증상은 어떤 것입니까?

귀하는 뇌진탕을 직접 볼 수가 없습니다. 뇌진탕의 징후나 증상은 부상을 입은 직후에 나타날 수도 있고 수 일이나 수 주 후에 나타날 수도 있습니다.

선수 본인이 느끼는 증상	다른 사람들에게 보이는 징후
두통 및 목의 통증이 사라지지 않음	어지러워하거나 멍한 것처럼 보임
기억, 집중, 결정 내리는 일 등이 어려움	혼란스러워 함
생각과 말, 행동 또는 읽기가 느림	쉽게 잊어버림
길을 잃거나 쉽게 혼란스러워 함	무엇을 할 것인지 분명하지 않음
항상 피곤하고 에너지가 없으며 동기부여가 되지 않음	서투르게 움직임
급격한 감정 변화(이유 없이 슬퍼지거나 화를 냄)	질문에 느리게 답변함
잠을 자는 패턴이 변함(평소보다 더 자거나 덜 잠)	행동이나 인격이 변한 것처럼 보임
머리가 멍하거나 어지럽거나 균형을 잃음	부딪히기 전의 이벤트를 기억하지 못함
토하고 싶어함(역겨움)	부딪힌 후의 이벤트를 기억하지 못함
빛, 소리 또는 방해에 더 민감해짐	
시야나 눈이 흐릿하고 쉽게 피곤해짐	
냄새나 맛의 감각이 사라짐	
귀에서 울리는 소리가 남	

뇌진탕 부상 예방

뇌진탕으로 고통을 겪고 있다면, 의사에게 즉시 알려야 합니다. 대부분의 뇌진탕에서 환자는 의식을 잃지 않기 때문에, 쓰러져야만 뇌진탕을 입은 것이 아닙니다. 일반적으로 X선, CT 촬영, MRI에서도 정상으로 나오기 때문에, 부상 이력, 귀하의 증상, 그리고 신체 검사 결과를 기반으로 뇌진탕을 진단하게 됩니다. 뇌진탕은 뇌를 부어오르게 하고, 머리 뼈 안에서 출혈을 일으키고, 머리 내압을 증가시킵니다. 이러한 현상은 최초의 부상을 입은 후에 발생하기 때문에, 몇 시간 후에 귀하의 증상이 급격히 심해지는 경우도 있을 수 있습니다. 그러므로 다음에 나열된 부상 이후 예방 조치를 살펴보는 것이 중요합니다.

1. 부상 후 12시간동안 귀하를 아는 사람이 귀하의 행동이나 의식에 변화가 있는지 살펴보게 합니다.
2. 잠깐 의식을 잃는 것처럼 보이거나, 두통 또는 구토가 심해지거나, 말하고 움직이고 기억하는 데 문제가 있는 것처럼 보이면, 그들은 즉시 응급 의료 기관에 연락하여 귀하를 진료하게 해야 합니다. 이것이 귀하의 생명을 구할 수도 있습니다!
3. 두통을 포함한 모든 증상이 깨끗이 없어지기 전까지는 어떠한 스포츠나 힘을 쓰는 활동에도 참여하지 마십시오.
4. 귀하의 뇌가 회복되는데 필요한 휴식 시간을 가지고 관찰하십시오.



저희는 저희 서비스에 대해 평등한 액세스를 제공해 드릴 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 더 자세한 정보를 원하시면 dol.wa.gov/access 를 방문해 주십시오. (TDD/TTY는 711번으로 전화해 주십시오)

워싱턴 주
Department of Licensing

프로 권투 선수
및 종합 격투기



dol.wa.gov