

## «Билль о правах» профессиональных боксеров

1. Вы имеете право на профессиональное обращение и полную информированность обо всех аспектах Вашего спорта.
2. Вы имеете право на получение списка всех условий любых контрактов с агентом или менеджером в письменном виде.
3. Вы имеете право на то, чтобы все контракты были Вам зачитаны и объяснены представителем местной комиссии или кем-либо по Вашему выбору (в том числе адвокатом).
4. Перед каждым поединком у Вас есть право знать имя Вашего оппонента, его данные, весовую категорию поединка, количество раундов поединка и сумму материального вознаграждения, включая любые расходы на транспорт или тренировки. Чтобы проверить данные любого боксера, включая Ваши собственные, свяжитесь с (Fight Fax) по (856) 396-0533.
5. Вы имеете право просматривать, получать и хранить копии всех Ваших контрактов.
6. Вы имеете право напрямую получать любые или все заработанные за поединок средства в соответствии с Вашим контрактом на поединок.
7. После поединка Вы имеете право на получение письменного отчета с информацией о распределении общей суммы Вашего материального вознаграждения либо от агента, либо Вашего менеджера, либо от обоих. Если из суммы Вашего материального вознаграждения были произведены какие-либо вычеты, Вы имеете право запросить письменный отчет о вычетах и их основаниях.
8. Вы имеете право на постоянное присутствие на ринге врача, а также на постоянное присутствие персонала неотложной медицинской помощи и/или машины скорой помощи на месте проведения поединка.
9. Вы имеете право на медицинское страхование, покрывающее любые травмы, возникшие в результате поединка, и знать название страховой компании и размер предоставляемого страхового покрытия.

10. Вы имеете право по своему выбору нанимать лиц для выполнения обязанностей Вашего менеджера, тренера или секунданта. Вы не обязаны нанимать кого-либо, чтобы участвовать в поединке.
11. Вы имеете право знать об изменениях Вашего рейтинга, произведенных любым санкционирующим органом, и их причинах. Узнать об этом можно, отправив в организацию письменный запрос о причинах изменений в Вашем рейтинге. Организация обязана ответить Вам в письменном виде в течение семи дней.
12. Вы имеете право на подачу апелляции в связи с любым отстранением, а также на получение информации о причинах отстранения и о его продолжительности. Чтобы проверить, не внесено ли Ваше имя в National Suspension List (общенациональный список отстранений), посетите веб-сайт [www.fightfax.com](http://www.fightfax.com) и откройте раздел Suspensions (за услугу предусмотрен взнос).
13. Вы имеете право связаться с Вашей местной комиссией или Association of Boxing Commissions (Ассоциация боксерских комиссий), чтобы сообщить о любых нарушениях, задать любые вопросы или обратиться за советом.

**Вам следует ознакомиться с двумя федеральными биллями о боксе, которые подробно описывают многие права и обязанности. Это следующие билли:**

- Professional Boxing Safety Act (Законодательный акт о профессиональной безопасности боксеров) от 1996 года;
- Muhammad Ali Act (Законодательный акт имени Мохаммада Али) от 2000 года о Safety and Performance Hints (безопасность и спортивные показатели боксеров).

### Длительность отстранения

- 7-дневное отстранение;
- иное количество дней (по определению врача поединка);
- технический нокаут (30 дней);
- нокаут (60 дней);
- отстранение по медицинским причинам на неопределенный срок (по определению врача поединка).

Вы имеете право оспаривать любое отстранение, связавшись с Department of Licensing.

## Безопасность и спортивные показатели боксеров

- Обычная вода — не лучший напиток для восполнения пролитого пота. Включите в рацион электролиты, такие как натрий и небольшое количество калия, а также углеводы для лучшего усвоения натрия.
- Холодный напиток ускоряет поглощение жидкостей в желудке.
- Вкус имеет значение. Выбирайте приятный вкус.
- Если Ваш организм обезвожен, некоторые продукты ускорят надлежащую замену соли:
- Томатный соус: 1481 мг натрия на стакан;
- Куриный суп с лапшой: 1107 мг натрия на 8 унций;
- Томатный сок: 822 мг натрия на стакан;
- Соленые крекеры: 483 мг натрия на унцию.
- Планируйте заранее, если у Вас есть лишний жир! Оптимальная скорость потери веса составляет 1-2% от веса Вашего тела в неделю.
- Чтобы предотвратить обезвоживание, взвешивайтесь до и после тренировок. На каждый потерянный фунт веса требуется 16 унций (473,17 мл) жидкости для пополнения и восстановления потерянного веса.
- Жажда сама по себе не является правильным показателем к восполнению жидкости. Если Вы испытываете жажду, баланс жидкости уже нарушен.
- Моча должна быть прозрачной или цвета лимона. Если Ваша моча темнее (цвета яблочного сока), Ваш организм обезвожен; Вам нужно пить больше жидкости во время и после тренировок.
- Не носите пластиковые/резиновые костюмы, не используйте диуретики/слабительные средства, а также не посещайте сауну/парную/тренажерные залы, в которых температура выше 79 градусов (26 градусов по Цельсию).

Данные рекомендации были разработаны: Association of Boxing Commissions, [www.adbboxing.com](http://www.adbboxing.com)

Joseph Estwanik, MD 2007, American Association of Professional Ringside Physicians [www.ringsidedoc.com](http://www.ringsidedoc.com)

Boxergenic, [www.boxergenic.com](http://www.boxergenic.com)

## Сотрясения мозга

### Что такое сотрясение мозга?

Сотрясение мозга — это травма головного мозга, вызванная ударом, толчком в голову или встряской головы. Они бывают от легкой до тяжелой формы и могут нарушить работу мозга. Даже небольшой толчок в голову или шишка могут стать опасными.

### Каковы признаки или симптомы?

Сотрясение мозга нельзя увидеть. Признаки и симптомы сотрясения могут появиться сразу после травмы или могут появиться через несколько дней или недель.

Симптомы со слов спортсмена	Признаки, очевидные со стороны
Непроходящие головная боль или боль в шее	Выглядит растерянно или ошеломленно
Трудности при запоминании, концентрации или принятии решений	Сбит с толку
Медленно мыслит, говорит, действует или читает	Забычив
Теряется или растерян	Неуверен, что надо делать
Постоянно чувствует себя уставшим, нет энергии или мотивации	Двигается неуклюже
Перемены в настроении (беспричинная печаль или злость)	Медленно отвечает на вопросы
Перемены в режиме сна (спит больше или меньше)	Заметны перемены в поведении или характере
Легкое или сильное головокружение, потеря равновесия	Не может вспомнить события, предшествующие удару
Рвотные позывы (тошнота)	Не может вспомнить события после удара
Повышенная чувствительность к свету, звукам или раздражителям	

Помутнение зрения или быстрая утомляемость глаз	
Потеря обоняния или вкуса	
Звон в ушах	

### Меры предосторожности при сотрясении мозга

Если у Вас сотрясение мозга, немедленно обратитесь к врачу. Большинство сотрясений не вызывают потерю сознания, поэтому Вы не обязательно должны потерять сознание, чтобы получить сотрясение мозга. Как правило, результаты рентгена, компьютерной томографии или МРТ будут нормальными, поэтому диагноз делается на основании истории травмы, присутствующих у Вас симптомов и результатов медицинского осмотра. Сотрясение может сопровождаться отеком мозга, внутримозжечковым кровоизлиянием и увеличением давления внутри головы. Это происходит **после** первоначальной травмы, поэтому у Вас может наблюдаться опасное усиление симптомов спустя несколько часов! Вот почему важно соблюдать следующие меры предосторожности после травмы:

1. Попросите кто-то из знакомых наблюдать за вами на предмет любых изменений в вашем поведении или сознании в течение следующих 12 часов.
2. Если у вас наблюдаются признаки изменений в сознании или усиливающаяся головная боль, рвота или проблемы с речью, двигательным аппаратом или памятью, ваш (-а) знакомый (-ая) должен (-а) немедленно обратиться за неотложной помощью для вас. Это может спасти вам жизнь!
3. Не принимайте участие в каких-либо спортивных занятиях или не утомляйте себя до тех пор, пока все симптомы, включая головную боль, не пройдут полностью.
4. Соблюдайте необходимый щадящий режим, чтобы ваш мозг мог восстановиться.



Мы стремимся обеспечить равный доступ к нашим услугам.  
Для получения более подробной информации посетите  
страницу [dol.wa.gov/access](http://dol.wa.gov/access). (линия TDD/TTY: 711)

PA-611-400ru (R/3/16)VWA

Штат Вашингтон  
Department of Licensing

Профессиональные боксеры и спортсмены смешанных видов боевых искусств



[dol.wa.gov](http://dol.wa.gov)