

ジムでの健康管理について（通達）

近時ジム内での怪我、事故の報告が散見されます。

つきましては下記につき留意しジム内での安全管理に万全を期して下さい。尚不明点等あれば JBC まで遠慮なくご相談下さい。

1. 練習前後の選手の健康状態の把握（頭痛・発熱の有無など）

練習前の血圧の検診は有益である

体調の悪い選手は練習を控えさせる

各選手の練習メニューの把握する

2. 実戦練習（マスボクシング、スパーリング）での注意点

必ず適当なる防具をつけて練習をする

責任者の管理の下行う（選手のみの実戦練習は絶対に禁止とする）

ダウンなど脳震盪の疑いのあるダメージを受けた場合は中止する

終了後必ず選手の状態を確認する（頭痛、吐き気などないか）

ダメージのある選手を一人にしない

適正ラウンド、適正期間で行う

試合 1 週間前の実戦練習（特にスパーリング）は望ましくない

現役ボクサーの飲酒は医学的に好ましくない。特に、試合確定後、並びに実戦練習実施日の飲酒は厳禁とする

試合出場後の実戦練習開始にあたっては、十分なる期間をあけるなど細心の注意を払う

3. 減量

過度の減量の防止する

適当なる減量計画・方法の指導する

適当なる水分補給につき指導する

4. 事前策

提携病院をつくる（できれば脳神経外科のある病院）

眼窩骨折（吹き抜け骨折）網膜剥離、硬膜下血腫などの危険性、メカニズムを理解する

選手情報（緊急連絡先など）を把握する

入門に際し既往歴など正確に把握する

医事講習会に積極的に参加する（トレーナー、セコンドも参加させる）

参加できない場合はビデオなどで理解を図る

定期的な C T 検査、眼底検査の奨励

担当トレーナー、セコンドへの各種教育

5. 怪我、事故報告

重大な怪我や事故が発生した場合は速やかに J B C、 J P B A へ報告する