

4^ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

Φροντιστήριο 2

Περιβαλλοντική εργοφυσιολογία – πρόληψη θερμικών κακώσεων

Ημερομηνία διεξαγωγής:	Παρασκευή 24/10/2014
Υπεύθυνος Φροντιστηρίου	Δρ. Ανδρέας Φλουρής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.
Διδάσκοντες	Ανδρέας Φλουρής, Επίκουρος Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ., Βιβή Γκιάτα, Νοσηλεύτρια, βοηθός FAME LAB, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.
Χώρος διεξαγωγής:	Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Γραμματεία φροντιστηρίου:	κα. Γεωργία Ντίνα Εργαστήριο Περιβαλλοντικής Φυσιολογίας FAME Lab Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας email: ntinageorgia10@gmail.com τηλ.: 2431 500 601

Τρόπος Συμμετοχής: θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας μετά από την επικοινωνία σας με την γραμματεία του φροντιστηρίου.

Πρόγραμμα φροντιστηρίου

9:00 – 10:00	Διάλεξη με τίτλο «Θερμορύθμιση: βασικές αρχές σε συνθήκες ηρεμίας και άσκησης». Ανδρέας Φλουρής, Επίκουρος Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ ΠΘ.	
10:00 – 10:10	Διάλειμμα	
	Πρακτική εξάσκηση σε ομάδες (ομάδα διδασκόντων)	
10:10 – 11:30	Ομάδα 1: Αξιολόγηση θερμοκρασίας διαφόρων ιστών του σώματος κατά την ηρεμία και την άσκηση σε φυσιολογικό και θερμό περιβάλλον.	Ομάδα 2: Αξιολόγηση εφίδρωσης και αφυδάτωσης σε ηρεμία και κατά τη διάρκεια άσκησης σε φυσιολογικό και θερμό περιβάλλον.
11:30 – 11:40	Διάλειμμα	
11:40 – 13:00	Ομάδα 1: Αξιολόγηση εφίδρωσης και αφυδάτωσης σε ηρεμία και κατά τη διάρκεια άσκησης σε φυσιολογικό και θερμό περιβάλλον.	Ομάδα 2: Αξιολόγηση θερμοκρασίας διαφόρων ιστών του σώματος κατά την ηρεμία και την άσκηση σε φυσιολογικό και θερμό περιβάλλον.
13:00 – 14:00	Διάλεξη με τίτλο «Άσκηση σε θερμό περιβάλλον: επιπτώσεις στην υγεία και την απόδοση του ασκούμενου και αντίμετρα στη διάθεση του προπονητή». Ανδρέας Φλουρής, Επίκουρος Καθηγητής, ΤΕΦΑΑ ΠΘ.	