



Υδατοσφαίριση (water polo)

ΣΕΛ. 3

3^ο Πρόγραμμα

ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ



Φαράγγι Θερμής

ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ Α

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
2004-2005
ΣΕΛ. 2**

**ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3**

**ΜΠΑΣΚΕΤ
ΣΕΛ. 3-4**

**ΤΕΝΙΣ
ΣΕΛ. 4**

**ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΣΕΛ. 4**

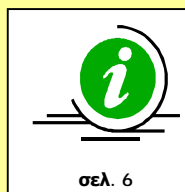


ΜΕΡΟΣ Β

**Η ΑΣΚΗΣΗ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΑ ΟΣΤΑ
ΣΕΛ. 5**

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ
ΣΕΛ. 7**

**ΑΙΤΗΣΗ ΑΠΟΚΤΗΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΡΤΑΣ
ΑΘΛΗΣΗΣ
ΣΕΛ. 8**





ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΙΓΑΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΣΧΟΛΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ 2004-2005

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
09.00-10.00		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
10.00-11.00		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	
11.00-12.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*					
12.00-13.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*					
13.30-14.00	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ			ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
14.00-14.30	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΤΕΝΙΣ	ΤΕΝΙΣ	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
14.30-15.00	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΤΕΝΙΣ ΜΠΑΣΚΕΤ	ΤΕΝΙΣ ΤΑΕΚWONDO	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΕΠΙΤΡ.ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
15.00-16.00		ΜΠΑΣΚΕΤ	ΤΑΕΚWONDO	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*	ΞΙΦΑΣΚΙΑ	
16.00-17.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**			ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*	ΞΙΦΑΣΚΙΑ	
17.00-18.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**	ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ			ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	
18.00-19.00		ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ			ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	
19.00-20.00						
20.00-21.00			ΤΕΝΙΣ			

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΘΛΗΜΑ
ΔΗΜ.ΚΟΥΛΜΒΗΤΗΡΙΟ	ΚΟΥΛΜΒΗΣΗ
	ΕΠΙΤΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
	ΞΙΦΑΣΚΙΑ
	ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΓΗΠΕΔΟ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΩΝ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ*
ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ	ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΝΕΑΠΟΛΗΣ	ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
	ΤΑΕΚWONDO
ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ	ΚΛΑΣ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
	ΒΑΣ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
ΠΥΡΓΟΙ ΘΕΡΜΗΣ	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**

Σχόλιο [n1]: 13.00-15.00

Σχόλιο [n2]: 15.00-16.30

** Προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου

* Αγώνες ποδοσφαίρου του εσωτερικού πρωταθλήματος (είναι πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργαστηρίων ή υποχρεωτικών μαθημάτων).

Το νέο πρόγραμμα των αθλητικών δραστηριοτήτων ισχύει από 04.10.04

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (2251036016 7 2251036809 : nmastrog@aegean.gr
Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

3ο Πρόγραμμα ΑγΟ Κινητικής αναψυχής

Όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο τεύχος του ηλεκτρονικού περιοδικού το 3^ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής θα πραγματοποιηθεί την δεύτερη εβδομάδα του Νοεμβρίου και συγκεκριμένα την 13.11.04 στο Φαράγγι Θερμής.



Να σημειωθεί πως με το πρόγραμμα αυτό εγκαινιάζεται η συνεργασία μας με την Ελληνική ομάδα διάσωσης η οποία θα προσφέρει πολύτιμη βοήθεια στην υλοποίηση του προγράμματος. Το 3^ο Πρόγραμμα κινητικής αναψυχής περιλαμβάνει πεζοπορία στο φαράγγι της Θερμής μέσα σε μία πανέμορφη τοποθεσία.

Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στο 3^ο πρόγραμμα κινητικής αναψυχής μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού έως 11.11.04 ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση nmastrog@aegean.gr. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας των δηλώσεων συμμετοχής και συγκεκριμένα ο αριθμός των συμμετεχόντων θα ανέλθει στους 32 όση και η χωρητικότητα του Πανεπιστημιακού λεωφορείου. Η αναχώρηση θα γίνει το Σάββατο 13.11.04, 9.00 από το Super market Veroroulos στην Προκυμαία

Μυτιλήνης. Οι συμμετέχοντες παρακαλούνται να φέρουν αθλητική ενδυμασία.

Ποδόσφαιρο

Εξαιτίας της μεγάλης απόστασης του ποδοσφαιρικού γηπέδου στην περιοχή Πύργου Θερμής από την πόλη της Μυτιλήνης το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού του τμήμα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός αθλητισμός» σε συνεργασία με τις διοικητικές υπηρεσίες του Ιδρύματος για την διευκόλυνση της μετακίνηση των φοιτητών που επιθυμούν να συμμετάσχουν στην προπόνηση της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου εξασφάλισε την διάθεση του Πανεπιστημιακού λεωφορείου. Έτσι κάθε Δευτέρα 15.30 θα γίνεται η αναχώρηση από το super market veroroulos στην προκυμαία με προορισμό το γήπεδο με πλαστικό χλοοτάπητα της Ένωσης Ποδοσφαιρικών σωματείων Λέσβου στην περιοχή Πύργου Θερμής.

Καλαθοσφαίριση

Έπειτα την πραγματοποίηση της κλήρωσης του εσωτερικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου, την διανομή του πλαισίου διεξαγωγής του πρωταθλήματος στους οργανωτικούς υπευθύνους των ομάδων με ιδιαίτερο ενδιαφέρον αναμένεται η έναρξη της διοργάνωσης. Το πρόγραμμα των αγώνων σύμφωνα με την κλήρωση είναι:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	Π.Τ.Ε
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ
Π.Τ.Ε	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε
ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ
Π.Τ.Ε	ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (2251036016 7 2251036809 : nmastrog@aegean.gr
Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής των αγώνων θα καθορίζονται έπειτα από επικοινωνία των οργανωτικών υπευθύνων των ομάδων και του υπευθύνου οργάνωσης του πρωταθλήματος καθηγητή Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών. Οι οργανωτικοί υπεύθυνοι των ομάδων εκτός του τμήματος Κοινωνιολογίας η οποία δεν έχει ακόμη συγκροτήσει ομάδα είναι:

	ΤΜΗΜΑ	ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
1.	Π.Τ.Ε	Μάμαλης Αντώνιος	6972098945
2.	Επιστήμης της Θάλασσας	Μαλαξιάνακης Βασίλης	6972872272
3.	Κοιν. Ανθρωπολογία και Ιστορία	Αραπέτσικας Αλέξανδρος	6977077725
4.	Περιβάλλον	Καλογήρου Διονύσης	
5.	Γεωγραφία	Ζιώγας Αλέξανδρος	6979728792
6.	Κοινωνιολογία		

Η ομάδα της Κοινωνιολογίας έχει την δυνατότητα να δηλώσει την συμμετοχή της μέχρι και την έναρξη της Α' αγωνιστικής.

Υδατοσφαίριση (water polo)

Το Σάββατο 05 Νοεμβρίου 2004, 13.00-15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης ξεκίνησε τις συναντήσεις τις η Πανεπιστημιακή ομάδα υδατοσφαίρισης. Να σημειωθεί πως πρόκειται για μία ακόμη δραστηριότητα του τομέα Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός η οποία γεννήθηκε έπειτα από ενδιαφέρον ομάδας φοιτητών οι οποίοι είτε στο παρελθόν είχαν ασχοληθεί με το άθλημα της υδατοσφαίρισης είτε θέλουν να γνωρίσουν το άθλημα της υδατοσφαίρισης. Εκ μέρους του Γραφείου Φυσικής Αγωγής θα καταβληθεί κάθε προσπάθεια σε οργανωτικό επίπεδο για την ομαλή λειτουργία του νέου αθλήματος και την αντιπροσώπευση του Πανεπιστημίου Αιγαίου στις Πανεπιστημιακές διοργανώσεις.

Αντισφαίριση

Έπειτα από νεώτερη συνεδρίαση της Διοικούσας επιτροπής των χώρων άθλησης του Δήμου Μυτιλήνης για την διάθεση των γηπέδων το πρόγραμμα της αντισφαίρισης διαμορφώνεται ως εξής:

ΤΡΙΤΗ 14.00-15.00
ΤΕΤΑΡΤΗ 14.00-15.00, 20.00-21.00

Ποδηλασία

Έπειτα από τις δηλώσεις συμμετοχής στην ποδηλατική ομάδα άρχισαν οι συναντήσεις και οι διαδρομές σε διάφορα μέρη της Μυτιλήνης. Για την πληροφόρηση σε ότι αφορά την δραστηριότητα της ποδηλασίας όποιος ενδιαφέρεται μπορεί να επικοινωνήσει με τον Παπαδά Χρήστο είτε ηλεκτρονικά είτε στο τηλ. 6993973095.

Η άσκηση δυναμώνει τα οστά

Κάποτε είχαμε τις αλάνες και τους ήσυχους δρόμους, και μπορούσαν τα παιδιά και οι νέοι να τρέχουν, να παίζουν, να χοροπηδούν. Τώρα, δυστυχώς, αυτά χάθηκαν, η ζωή μας έγινε μαλθακή, τρώμε κίολας πολύ... Τα κόκαλά μας το αισθάνονται. Μένουν αγύμναστα και σιγά σιγά χάνουν τις αντοχές τους, χώρια από τη ζημιά που επιφέρει η ηλικία. Τι μπορούμε να κάνουμε για να τα ενισχύσουμε.

Η δύναμη των οστών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Ένας από αυτούς είναι και ο μηχανικός. Αυτό σημαίνει ότι όσο μεγαλύτερες φορτίσεις δέχονται τα οστά τόσο πιο γερά γίνονται. Φυσιολογικά, η οστική μάζα αυξάνεται μέχρι περίπου το 30^ο έτος της ηλικίας και από το 40^ο έτος αρχίζει και φθίνει, με αποκορύφωμα την μετεμμηνοπαυσιακή ηλικία των γυναικών, όπου η οστική απώλεια είναι πολύ μεγάλη, για τουλάχιστον 5 έτη μετά την τελευταία έμμηνο ρύση. Από αυτή την ηλικία και μετά η μείωση του οστού επιβραδύνεται.

Η άσκηση και γενικά η έντονη φυσική δραστηριότητα είναι ωφέλιμη για τα οστά σε όλες τις ηλικίες. Έως περίπου το 30^ο έτος της ηλικίας αυξάνει την οστική μάζα μέχρι το μέγιστο της, που έχει καθοριστεί από τους γενετικούς παράγοντες. Και από και πέρα διατηρεί την ποιότητα του οστού που έχει αποκτηθεί. Αυτό σημαίνει ότι τα μεν παιδιά μέσω του παιχνιδιού στις αλάνες και στα πάρκα, οι έφηβοι και οι νέοι ενήλικοι μέσω του αθλητισμού θα πρέπει να προσπαθούν να αυξήσουν την οστική τους μάζα, έτσι ώστε αυτή να αποτελέσει μια παρακαταθήκη για τη μετέπειτα μείωση της.

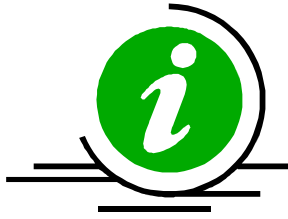
Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η κολύμβηση, που είναι μία πολύ καλή άσκηση, δεν είναι οστεογενετική, λόγω των μειωμένων φορτίσεων που δέχονται τα οστά, και για αυτόν τον λόγο θα πρέπει σε συνδυασμό με άθληση στο έδαφος.

Οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες όπως και οι ηλικιωμένοι άνδρες, θα πρέπει να γυμνάζονται για να καθυστερήσουν την οστική τους απώλεια. Οι συνήθεις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, όσο έντονες κι αν είναι, δεν είναι οστεογενετικές, αλλά μπορούν να καθυστερήσουν την οστική τους μάζα. Μόνο οι πολύ έντονες και ασυνήθιστες δραστηριότητες, που μπορεί να γίνονται μία ή δύο φορές την ημέρα, δίνουν ερέθισμα στα κύτταρα των οστών να παράγουν περισσότερο οστίτη ιστό. Αυτές οι ασυνήθιστες δραστηριότητες μπορεί να είναι το πήδημα από μία καρέκλα, το γρήγορο τρέξιμο σε ανηφόρα ή κατηφόρα, το τρέξιμο στη σκάλα, το σήκωμα κάποιου βάρους κ.λ.π. Επειδή οι παραπάνω δραστηριότητες ενέχουν κινδύνους για τις αρθρώσεις, θα πρέπει να εκτελούνται με προϋποθέσεις, όπως αναφέρεται παρακάτω. Σημειώνεται ότι το απλό βάδισμα είναι μία πολύ καλή άσκηση για το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, αλλά δεν βοηθά στην αύξηση της οστικής μάζας.

- ▶ Οι νεαρότεροι άνθρωποι αυτής της ομάδας, εάν δεν έχουν έντονη φυσική δραστηριότητα και δεν έχουν ευαίσθητες αρθρώσεις, θα πρέπει να καθιερώσουν το γρήγορο τρέξιμο για 30 λεπτά την ημέρα ή να αφιερώσουν μία ώρα για τρεις φορές την εβδομάδα σε κάποιο χώρο άθλησης. Οι ασκήσεις που θα πρέπει να κάνουν είναι αεροβική άσκηση, ασκήσεις με βαράκια ή όργανα γυμναστικής και σχονάκι.
- ▶ Οι μεγαλύτερης ηλικίας άνθρωποι. Τα άτομα με ευαίσθητες αρθρώσεις και τα άτομα με οστεοπόρωση θα πρέπει να συμμετέχουν σε προγράμματα ασκήσεων τα οποία είναι εξατομικευμένα και σχεδιασμένα ειδικά για τον καθένα ξεχωριστά και να εφαρμόζονται από εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές.

Στην υποκατηγορία των ατόμων που έχουν ευαίσθητες αρθρώσεις ή οστεοπόρωση, τα ομαδικά προγράμματα άσκησης δεν είναι ωφέλιμα.

(Καρακασίδου Παλίνα Περ. ΙΑΤΡΙΚΑ, Ένθετο εφημ. ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ, ΤΕΥΧΟΣ 117 σελ. 21, 01.06.2004).



ΕΡΩΤΗΣΗ

Είναι αλήθεια ότι η σωματική άσκηση μπορεί να προκαλέσει αιφνίδιο θάνατο;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Είναι γεγονός ότι μερικοί άνθρωποι πέθαναν κατά την διάρκεια ή αμέσως μετά το πέρας έντονης μυσικής προσπάθειας. Οι θάνατοι αυτοί μπορούν να αποδοθούν σε δύο βασικές αιτίες. Η μία μπορεί να είναι υποβόσκουσα καρδιακή ανωμαλία από την οποία έπασχε το θύμα και την οποία αγνούσε, γιατί δεν είχε υποβληθεί σε κατάλληλο ιατρικό και ειδικό καρδιολογικό έλεγχο. Η άλλη αιτία μπορεί να είναι ανεπαρκής επαναφορά φλεβικού αίματος στην καρδιά, λόγω απότομης διακοπής της προσπάθειας. Η εξήγηση στην δεύτερη αυτή περίπτωση έχει ως εξής: Η αυξημένη απαίτηση του οργανισμού σε οξυγόνο, έχει ως συνέπεια την αύξηση της καρδιακής συχνότητας, της αρτηριακής πίεσης και της ροής του αίματος στους μυς. Η αύξηση αυτή ενισχύεται από την έκκριση κατεχολαμινών. Όταν όμως σταματάει απότομα η προσπάθεια λιγοστεύει η ροή του αίματος και χαμηλώνει αντανακλαστικά η αρτηριακή πίεση, ενώ η καρδιακή συχνότητα εξακολουθεί να παραμένει για λίγα δευτερόλεπτα σε υψηλά επίπεδα. Το ίδιο συμβαίνει και με τις κατεχολαμίνες που εξακολουθούν

να παράγονται κατά την αποκατάσταση και που διεγείρουν την καρδιά, προκαλώντας καμιά φορά την αρρυθμία της. Στην περίπτωση αυτή δεν επανέρχεται αρκετό αίμα στην καρδιά και παρατηρείται ισχαιμία, που μπορεί να προκαλέσει τον αιφνίδιο θάνατο. Έτσι υπάρχει ο κίνδυνος της ανεπαρκούς αποκατάστασης από την άσκηση. Για το λόγο αυτό η άσκηση δεν πρέπει ποτέ να διακόπτεται απότομα, αλλά να μειώνεται προοδευτικά η έντασή της μέχρι οι λειτουργίες του οργανισμού να επανέλθουν σε μία σχετική κατάσταση ομοιοστασίας. Η ελάχιστη διάρκεια της μειωμένης αυτής προσπάθειας κατά την αποκατάσταση πρέπει να είναι πέντε λεπτά. Συμβαίνει όμως καμιά φορά το άτομο να αισθάνεται ζάλη κατά την άσκηση ή να λιποθυμεί. Στην περίπτωση αυτή επιβάλλεται ύπτια κατάκλιση και ανύψωση των ποδιών πάνω από επίπεδο της κεφαλής, έτσι ώστε να εμποδιστεί η λίμναση του αίματος στα κάτω άκρα και να διευκολυνθεί η επαναφορά του στην καρδιά.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ευχαριστεί τα μέλη του Χορευτικού συλλόγου για την παρουσία τους και την εκπροσώπηση του Πανεπιστημίου Αιγαίου στις εκδηλώσεις για τον εορτασμό της 28^{ης} Οκτωβρίου και 8^{ης} Νοεμβρίου.

Λόγω παράβλεψης στο προηγούμενο τεύχος του ηλεκτρονικού περιοδικού δεν υπήρχε η αίτηση για την απόκτηση της ατομικής κάρτας άθλησης. Έτσι, στο σημερινό τεύχος και αμέσως στην επόμενη σελίδα υπάρχει η σχετική αίτηση για όσους ενδιαφέρονται να γίνουν ενεργά μέλη των αθλητικών δραστηριοτήτων.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Λόφος Πανεπιστημίου
81100 Μυτιλήνη



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Μυτιλήνη/...../.....

Α.Α

ΑΙΤΗΣΗ ΕΚΔΟΣΗΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΡΤΑΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

ΕΠΩΝΥΜΟ _____
ΟΝΟΜΑ _____
ΤΜΗΜΑ _____
ΕΤΟΣ _____ **Α.Μ** _____
ΤΗΛ. _____
E- mail. _____

Αθλητικές δραστηριότητες που επιθυμώ να συμμετέχω.....

Ενεργό μέλος αθλητικού συλλόγου

ΝΑΙ **ΟΧΙ**

Εάν ΝΑΙ παρακαλώ σημειώστε το άθλημα

Τυχόν Αθλητικές διακρίσεις

Ο/Η ΑΙΤΩΝ -ΟΥΣΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η δηλώνω υπεύθυνα πως δεν αντιμετωπίζω κάποιο πρόβλημα υγείας και σε αντίθετη περίπτωση οφείλω να ενημερώσω το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Αιγαίου

Ο/Η ΔΗΛΩΝ -ΟΥΣΑ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ (2251036016 7 2251036809 : nmastrag@aegean.gr
Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού