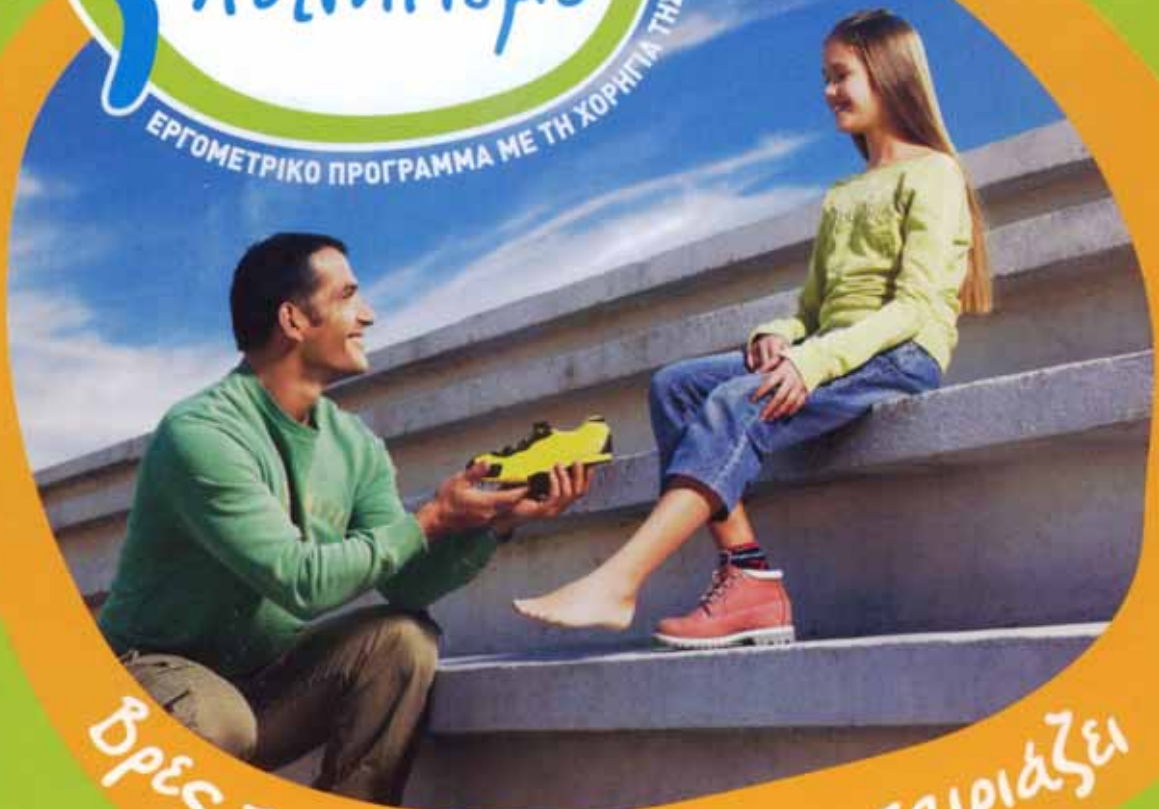


# ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Για παιδιά και νέους 9 έως 16 ετών



ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΤΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ COSMOTE



Όρες το άθλημα που σου ταιριάζει

Διοργανωτής

Επιστημονική Υποστήριξη

Χορηγός

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ-ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ



## Έτοιμοι για τις απαραίτητες μετρήσεις;

- Μέτρηση ταχύτητας (τρέξιμο 30 μ.)
- Μέτρηση αντοχής (παλίνδρομο τρέξιμο 20 μ.)
- Μέτρηση δύναμης και εκρηκτικότητας κάτω άκρων (κατακόρυφα άλματα χωρίς φόρα)
- Μέτρηση δύναμης άνω άκρων (με χρήση ειδικού εξοπλισμού)
- Μέτρηση ευκαμψίας
- Προσδιορισμός σωματομετρικών χαρακτηριστικών και σωματικής σύστασης (μέτρηση ύψους, βάρους, λίπους)

## Έτοιμοι για τα αποτελέσματα;

Μέσα σε 30 ημέρες από την ολοκλήρωση του προγράμματος, όποιος πάρει μέρος, θα λάβει ταχυδρομικώς:

- **Προσωπικό δελτίο** με τα αποτελέσματα της αξιολόγησής του από το Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας
- **Ενημερωτικό έντυπο** με γενικές συμβουλές σωστής διατροφής

## Ξέρετε πού θα πραγματοποιηθεί το Εργομετρικό Πρόγραμμα;

Στον ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΥΡΗΝΑ  
ΕΡΓΑΝΗΣ  
14-16 Νοεμβρίου 2006  
(17:00-20:00)

## Δηλώστε συμμετοχή... τώρα!

Κρατήσεις θέσεων στο  
τηλέφωνο 210 994 4544,  
(καθημερινές, 10:00-14:00)  
Θα τηρηθεί σειρά  
προτεραιότητας.

Για τη συμμετοχή ενός παιδιού/νέου στο πρόγραμμα είναι απαραίτητη:

Η συμπλήρωση Εντύπου Συγκατάθεσης, Ιατρικού Ιστορικού και Ερωτηματολογίου Διατροφικών Συνηθειών από το γονέα/κηδεμόνα. Και τα τρία παραδίδονται στη Γραμματεία του Εργομετρικού Προγράμματος την ημέρα διεξαγωγής του. Κατά τη συμμετοχή στο πρόγραμμα, ενδείκνυται κάθε παιδί/νέος να προσέρχεται με αθλητική περιβολή (φόρμα και αθλητικά παπούτσια).

## Έντυπο Συγκατάθεσης

ΚΩΔΙΚΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΟΣ/ΟΥΣΑΣ  
(Συμπληρώνεται από τη γραμματεία)

Δηλώνω υπεύθυνα ότι ο/η κηδεμονευόμενός/ή μου  
(παρακαλούμε να συμπληρωθεί το όνομα του συμμετέχοντος/ουσας)

συμμετέχει στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής του σχολικού προγράμματος, δεν πάσχει από κάποια χρόνια πάθηση ή ασθένεια και μπορεί να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες. Δέχομαι αβίαστα να συμμετάσχει στις προγραμματισμένες εργομετρήσεις, διατηρώντας το δικαίωμα να σταματήσει ή να αποσυρθεί οποιαδήποτε στιγμή, σύμφωνα με την προσωπική του κρίση. Η ΕΥ ΖΗΝ Α.Ε και το Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθήνας δεν φέρουν οιαδήποτε ευθύνη, σε περίπτωση που προκληθεί οιοδήποτε πρόβλημα υγείας, λόγω ανακρίβειας της ανωτέρω δήλωσης ή ελλιπούς ενημέρωσης ως προς το ιατρικό ιστορικό των συμμετεχόντων.

Το Εργομετρικό Πρόγραμμα έχει σχεδιασθεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξασφαλίζει απόλυτα το απόρρητο των αποτελεσμάτων - επιδόσεων των συμμετεχόντων τόσο έναντι τρίτων όσο και έναντι του προσωπικού της ΕΥ ΖΗΝ Α.Ε και του Εργαστηρίου Εργοφυσιολογίας - Εργομετρίας του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθήνας. Οι γονείς και κηδεμόνες των μαθητών που ενδιαφέρονται να λάβουν περαιτέρω πληροφορίες αναφορικά με τη διαδικασία διεξαγωγής του προγράμματος και, ιδίως του τρόπου με τον οποίο εξασφαλίζεται η ανωνυμία των συμμετεχόντων έναντι των συντελεστών του προγράμματος, μπορούν να απευθυνθούν στην ΕΥ ΖΗΝ Α.Ε., Ποσειδώνος 1, Άγιος Δημήτριος 173 42 (με την ένδειξη Εργομετρικό Πρόγραμμα) τηλ.: 210 994 4544 (καθημερινές, 10:00-14:00) και να λάβουν το ειδικό ενημερωτικό έντυπο, στο οποίο περιγράφεται αναλυτικά η ακολουθούμενη διαδικασία.

Στο πλαίσιο του Εργομετρικού Προγράμματος, που συνίσταται στον αθλητικό προσανατολισμό και τη σκιαγράφιση της φυσικής κατάστασης και των αθλητικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων, η ανώνυμη εταιρία με την επωνυμία «ΕΥ ΖΗΝ Παραγωγές εκδηλώσεων και Αναπτύξεις ψυχαγωγίας Α.Ε.», που είναι υπεύθυνη για τη διεξαγωγή του Προγράμματος, τηρεί και επεξεργάζεται αρχείο με τα στοιχεία των συμμετεχόντων. Η συλλογή, καταχώριση, διαχείριση και προστασία των προσωπικών στοιχείων των συμμετεχόντων γίνεται με τη ρητή συγκατάθεση των εχόντων και ασκούντων τη γονική μέριμνα και επιμέλεια αυτών και σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2472/1997. Η εταιρία ΕΥ ΖΗΝ διατηρεί αρχείο με τα προσωπικά αυτά στοιχεία αποκλειστικά για την ενημέρωση και αποστολή των αποτελεσμάτων-επιδόσεων των συμμετεχόντων στο Εργομετρικό Πρόγραμμα. Αποδέκτες των στοιχείων του αρχείου δύναται να είναι αποκλειστικά και μόνο συνεργάτες της ΕΥ ΖΗΝ στο πλαίσιο της υποστήριξης και λειτουργίας του Προγράμματος. Τα δεδομένα υγείας συλλέγονται και τηρούνται ανώνυμα για λόγους στατιστικής και επιστημονικής έρευνας. Σε κάθε περίπτωση οι συμμετέχοντες και οι κηδεμόνες τους έχουν δικαίωμα πρόσβασης στο αρχείο με τα προσωπικά τους στοιχεία και να ζητήσουν τη διόρθωση, αλλαγή ή διαγραφή τους. Κάθε σχετικό γραπτό αίτημα θα πρέπει να απευθύνεται στην ΕΥ ΖΗΝ Α.Ε.

Έχω λάβει πλήρη γνώση των όρων διεξαγωγής του Εργομετρικού Προγράμματος και δηλώνω υπεύθυνα ότι συναινώ στη συμμετοχή του παιδιού/κηδεμονευομένου μου στο εν λόγω πρόγραμμα και στην επεξεργασία των προσωπικών του δεδομένων.

Όνοματεπώνυμο Κηδεμόνα (ολογράφως) \_\_\_\_\_

Διεύθυνση: \_\_\_\_\_ Τ.Κ. \_\_\_\_\_

Τηλ.: \_\_\_\_\_ Υπογραφή Κηδεμόνα \_\_\_\_\_

# Ερωτηματολόγιο Διατροφής

(Να συμπληρωθεί από το γονέα/κηδεμόνα)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΟΣ/ΟΥΣΑΣ  
(Συμπληρώνεται από τη γραμματεία)

ΗΛΙΚΙΑ: \_\_\_\_\_ ΥΨΟΣ: \_\_\_\_\_ ΒΑΡΟΣ: \_\_\_\_\_

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: \_\_\_\_\_

ΦΥΛΟ: ΑΓΟΡΙ  ΚΟΡΙΤΣΙ

• Λαμβάνει το παιδί σας συμπληρώματα βιταμινών; ΝΑΙ  ΟΧΙ

• Αν ναι, πόσες φορές την ημέρα και για πόσο καιρό; \_\_\_\_\_ φορές για \_\_\_\_\_ μήνες

• Πόσα γεύματα την εβδομάδα τρώει εκτός σπιτιού;

κανένα  1  2  3-4  5 ή περισσότερα

• Πόσα από αυτά είναι σε εστιατόρια γρήγορης εστίασης (fast food); \_\_\_\_\_ γεύματα

• Ποια είδη φαγητών του/της αρέσουν λιγότερο;

\_\_\_\_\_

• Ποιο είναι το αγαπημένο του/της γεύμα;

\_\_\_\_\_

• Ποιο είναι το αγαπημένο του/της snack;

\_\_\_\_\_

• Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε στο σπίτι κόκκινο κρέας; \_\_\_\_\_ φορές

• Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε στο σπίτι κοτόπουλο; \_\_\_\_\_ φορές

• Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε στο σπίτι ψάρι; \_\_\_\_\_ φορές

• Ποιος είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος μαγειρέματος στο σπίτι;

τηγάνισμα  βράσιμο  ψήσιμο στο φούρνο  άλλο

• Τι είδους έλαια-λίπη (μαργαρίνη ή βούτυρο) χρησιμοποιούνται συνήθως για το μαγείρεμα στο σπίτι σας; \_\_\_\_\_

• Τι είδους έλαιο χρησιμοποιείτε για το τηγάνισμα στο σπίτι σας;

\_\_\_\_\_

• Γυμνάζεται; ΝΑΙ  ΟΧΙ

• Αν ναι, σε ποιο άθλημα; \_\_\_\_\_

• Για πόσο καιρό; \_\_\_\_\_ • Πόσες φορές την εβδομάδα; \_\_\_\_\_

• Για πόση ώρα κάθε φορά; \_\_\_\_\_

# Ιατρικό Ιστορικό συμμετέχοντος/ουσας (Να συμπληρωθεί από το γονέα/κηδεμόνα)

ΚΩΔΙΚΟΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΟΣ/ΟΥΣΑΣ  
(Συμπληρώνεται από τη γραμματεία)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: \_\_\_\_\_

ΦΥΛΟ: ΑΓΟΡΙ  ΚΟΡΙΤΣΙ

Παρουσίασε ή παρουσιάζει το παιδί σας κάποια νόσο και αν ναι, ποια;

Λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή και αν ναι, τι είδους;

Ταλαιπωρείται από μυοσκελετικές κακώσεις (κάταγμα, διάστρεμμα κ.λπ.) ή σκολίωση;

## Οικογενειακό Ιατρικό Ιστορικό

Παρουσίασε ή παρουσιάζει κάποιος από τους συγγενείς έως και δεύτερου βαθμού κάποιο από τα παρακάτω νοσήματα:

- Καρδιαγγειακή νόσο
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Αλλεργίες
- Υπερλιπιδαιμία
- Σακχαρώδη διαβήτη
- Άλλα \_\_\_\_\_

## Ερωτηματολόγιο Συχνότητας Κατανάλωσης Τροφίμων (Συμπληρώνεται από το γονέα/κηδεμόνα)

Παρακαλούμε απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις		ΝΑΙ	ΟΧΙ
1.	Καταναλώνει το παιδί σας 1 φρούτο ή 1 ποτήρι χυμό κάθε μέρα;		
2.	Καταναλώνει 2 ή περισσότερα φρούτα κάθε μέρα;		
3.	Καταναλώνει φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά 1 φορά την ημέρα;		
4.	Καταναλώνει φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά περισσότερες από 1 φορά την ημέρα;		
5.	Καταναλώνει τακτικά ψάρι (2-3 φορές την εβδομάδα);		
6.	Τρώει σε εστιατόρια γρήγορης εστίασης (fast food) πάνω από 1 φορά την εβδομάδα; (βλέπετε επεξήγηση Α)		
7.	Τρώει όσπρια πάνω από 1 φορά την εβδομάδα;		
8.	Καταναλώνει ρύζι ή ζυμαρικά σχεδόν κάθε μέρα; (τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα)		
9.	Καταναλώνει δημητριακά πρωινού ή ψωμί - φρυγανιές για πρωινό;		
10.	Καταναλώνει τακτικά ξηρούς καρπούς; (τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα)		
11.	Στο σπίτι χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο;		
12.	Τρώει πρωινό;		
13.	Για πρωινό τρώει γάλα ή γιαούρτι;		
14.	Για πρωινό τρώει έτοιμα ψημένα προϊόντα ή προϊόντα ζύμης; (βλέπετε επεξήγηση Β)		
15.	Τρώει 2 γιαούρτια ή/και τυρί (40 γρ.) καθημερινά;		
16.	Τρώει γλυκά, καραμέλες και σοκολάτες κάθε μέρα;		
17.	Πίνει 1 ποτήρι αναψυκτικού σχεδόν κάθε μέρα; (5 φορές την εβδομάδα τουλάχιστον)		
18.	Πίνει συνολικά 2 ποτήρια γάλα (ή τρώει 2 γιαούρτια) ή/και τυρί κάθε μέρα;		
19.	Πίνει συνολικά 3 ποτήρια γάλα (ή τρώει 3 γιαούρτια) ή/και τυρί (40 γρ.) την ημέρα;		

### Επεξηγήσεις:

Α) Στην ερώτηση 6, ως τροφές fast food εννοούνται τα σουβλάκια και τα hamburgers.

Β) Στην ερώτηση 14, ως έτοιμα ψημένα προϊόντα και προϊόντα ζύμης εννοούνται οι τυρόπιτες και τα συναφή παρασκευάσματα καθώς και τα κρουασάν (γλυκά και αλμυρά).