

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

| ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ | |
|---------------------------|--|
| Όνοματεπώνυμο: | Δημήτρης Χειμάρας |
| E-mail: | heimaras@yahoo.gr |
| Στρατιωτικές υποχρεώσεις: | Εκπληρωμένες |

| ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ: | |
|-------------|---|
| 2016-2020 | Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης Ειδικότητα: Κλασικός Αθλητισμός Κατεύθυνση: Προπονητική |
| 2016 | 4 ^ο Γενικό Λύκειο Αγίας Παρασκευής |

| ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ: | |
|-----------------------|--|
| 01/03/2020-30/04/2020 | Πρακτική Άσκηση ΕΣΠΑ, Σύλλογος ΠΑΣ Ρήσσος , Κομοτηνή |

| ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ: | |
|-------------------------|--|
| 01/07/2017 | Ομαδάρχης σε αθλητική κατασκήνωση (SPORTCAMP LOUTRAKI) |

| ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ: | |
|--------------------------|--|
| 12-14/06/2020 | 28 ^ο Διεθνές e-Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή |
| 10-12/05/2019 | 27 ^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή |
| 08-09/11/2019 | 2 ^ο Διεθνές Συνέδριο 'Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενους', Κομοτηνή |
| 18-20/05/2018 | 26 ^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή |
| 30/11/2018-01/12/2018 | 1 ^ο Διεθνές Συνέδριο 'Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε αθλητές και ασκούμενου', Κομοτηνή |
| | 25 ^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή |

| ΑΛΛΑ ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ: | |
|-----------------|--|
| ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΑ | Καλή γνώση Αγγλικών ABLE B2 (LOWER) (HELLENIC AMERICAN UNIVERSITY) |

| ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ: | |
|----------------|---|
| 2021 | Κάτοχος Άδειας Ασκήσεως Επαγγέλματος Προπονητή Στίβου, Γενική Γραμματεία Αθλητισμού |
| 2017 | Επόπτη Ασφαλείας, Ναυαγοσωστική Σχολής Ανατολικής Μακεδονίας 1999 <ul style="list-style-type: none"> • Γνώση Πρώτων Βοηθειών |
| | Δίπλωμα οδήγησης : A1 |
| | Δίπλωμα οδήγησης : B |

| ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΩΝ: | |
|---------------------------|--|
| 2019-2020 | Παρακολούθηση 8 διαδικτυακών σεμιναρίων από την Επιτροπή Επιμόρφωσης και Επιστημονικής Στήριξης (ΕΠΕΠ), ΣΕΓΑΣ |
| 1/12/2018 | “Εφαρμογή προγράμματος άσκησης για πόνο στον αυχένα και την άνω ράχη σε υπαλλήλους γραφείου” (1 ^ο Διεθνές Συνέδριο στη Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και ασκούμενους, Κομοτηνή) |
| 2/12/2018 | “ Εκπαιδευτικό Σεμινάριο FIFA 11+” (1 ^ο Διεθνές Συνέδριο στη Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές και ασκούμενους, Κομοτηνή) |

| ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ: | |
|---------------|---|
| 2020 | Χειμάρας Δ. , Αποστόλου Ε., Σταμπουλής Θ., Αχμέτ ογλού Γ., Πανταζής Δ., Πρωτόπαπα Μ., Μπαλαμπάνος Δ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α. (2020) “ Η επίδραση της πρόσληψης ζωικής πρωτεΐνης στη σύσταση σώματος και την κατανομή του λίπους σε αγόρια προεφηβικής ηλικίας”, 28 ^ο Διεθνές e-Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμό, Κομοτηνή, 12-14 Ιουνίου. |
| 2020 | Χειμάρας Δ. , Σερασιδής Α., Μπαλαμπάνος Δ., Σταφυλίδης Χ., Σταμπουλής Θ., Μαργώνης Κ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α. (2020) “ Η συσχέτιση του phase angle, της σύστασης σώματος και της δυναμομέτρησης χειρός σε άνδρες που ασχολούνται με το crossfit”, 28 ^ο Διεθνές e-Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμό, Κομοτηνή, 12-14 Ιουνίου. |
| 2020 | Σερασιδής Α., Χειμάρας Δ. , Μπαλαμπάνος Δ., Ακτύπη Σ., Σταμπουλής Θ., Μαργώνης Κ., Αυλωνίτη Α., Χατζηνικολάου Α. (2020) “ Η συσχέτιση του phase angle, της σύστασης σώματος και της δυναμομέτρησης χειρός σε γυναίκες αθλήτριες που ασχολούνται με το crossfit” 28 ^ο Διεθνές e-Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμό, Κομοτηνή, 12-14 Ιουνίου. |

| | |
|------|---|
| 2020 | Μαστροπαύλος Ε., Χειμάρας Δ. , Αποστόλου Ε., Ηλιόπουλος Σ., Κάβουρας Π., Τσέγκου Σ., Καλενδράλη Α., Γατσουλιά Π., Τιλιγαδά Β., Μιχαήλοβιτς Β., Σπάσης Α., Καρακύριου Σ., Μαργώνης Κ., Μπερμπερίδου Φ., Δούδα Ε. (2020) “ Σχέση μεταξύ της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και δεικτών υγείας/ φυσικής κατάστασης σε άτομα νεαρής ηλικίας”, 28 ^ο Διεθνές e-Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμό, 12-14 Ιουνίου. |
| 2019 | Θεοτοκίδου Π., Σκλέπα Α., Τιλιγαδά Β., Ηλιόπουλος Σ., Τσέγκου Σ., Αανδρονουπούλου Χ., Καλενδράλη Α., Χειμάρας Δ. , Γατσουλιά Π., Μπόκα Α., Σκιντζής Δ., Αποστόλου Ε., Σπάσης Α., Μπερμπερίδου Φ., Δούδα Ε. (2019)“ Σχέση δεικτών παχυσαρκίας και σπλαχνικού λίπους με τη γλυκόζη νηστείας σε άτομα νεαρής ηλικίας”, 27 ^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 10-12 Μαΐου. |
| 2018 | Μαυροειδή Φ., Κατσιγιάννης Π., Χατζηγιάννης Ι., Χειμαράς Δ. , Φελεσάκης Ι., Παπαϊωάννου Φ., Ηλιόπουλος Σ., Σπάσης Α., Καραπαναγιώτου Αικ., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., (2018) “Εγκυρότητα αυτό-αναφερόμενων ανθρωπομετρικών δεικτών και παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε άτομα νεαρής ηλικίας”, 26 ^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 10-12 Μαΐου. |

| ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: | |
|-------------------------|---|
| 01/07/2019 - 30/08/2019 | Ναυτικός όμιλος Αταλάντης πρόγραμμα παιδί και θάλασσα. (Γυμναστής) |
| 10-12/05/2019 | 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Ομάδα υποδοχής και υλικού) |
| 24/03/2019 | 1 ^ο Φεστιβάλ Ποδηλάτου “THRAKI BIKE FESTIVAL” (Εθελοντής στις διαδρομές) |
| 08-09/05/2019 | 1ο Φεστιβάλ Παιχνιδιών Χωρίς Σύνορα- Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα #BEACTIVE (Υποδοχή και χωρισμός σε ομάδες των μαθητών) |
| 01/12/2019 | 5 ^ο Περιφερειακό Φεστιβάλ ‘Via Egnatia’ – ‘RODOPI RUN 2019’ (Εθελοντής στις διαδρομές) |
| 09/12/2019 | 4ο Santa Run- Κομοτηνή (Εθελοντής στις διαδρομές) |

| | |
|---------------|--|
| 01/07/2018 | Ναυτικός όμιλος Αταλάντης πρόγραμμα παιδί και θάλασσα. (Γυμναστής) |
| 18-20/05/2018 | 26ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Ομάδα υποδοχής και υλικού) |
| 06/05/2018 | “Το μονοπάτι της Παναγίας” της Ιεράς Μητροπόλεως Μαρώνειας & Κομοτηνής. (Εθελοντής στις διαδρομές) |
| 20/05/2018 | ΚΟΜΟΡΥΝ ΑΣΤΙΚΑ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ (Εθελοντής στις διαδρομές) |
| 28/09/2018 | 4ο Περιφερειακό Φεστιβάλ ‘VIA EGNATIA 2018’ (Εθελοντής στις διαδρομές) |
| 2017 | 25ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Ομάδα υποδοχής και υλικού) |