



Fysioterapeuttien ja urheiluvalmentajien digitaalisten taitojen kehittäminen fyysisen harjoittelun etäohjaukseen.

- Engaging Physiotherapists and gymnasts in the digital performance of their profession for distance guidance in physical exercise

REBALANCE Project

2021-2-NL01-KA220-VET-000049424

AMMATTILAISEN KÄSIKIRJA

PR2.A7

Date of Issue: 10/01/2024

Authored by: Bárbara Oliveira

Partner Organisation: TUAS



Co-funded by
the European Union

Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuotannolle ei tarkoita sellaisen sisällön hyväksymistä, joka kuvastaa vain tekijöiden näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuussa julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.

Revision History

Version	Date	Author	Description	Action	Pages
1.0	10/01/2024	CEPROF	Creation	C	5
2.0	29/02/2024	CEPROF	Draft	I	14

(*) Action: C = Creation, I = Insert, U = Update, R = Replace, D = Delete

Referenced Documents

ID	Reference	Author	Title
1.			

Applicable Documents

ID	Reference	Author	Title
1.			

Tiivistelmä

Työ on tärkeä osa elämäämme, koska vietämme sen parissa vähintään 1/3 päivästämmme. Covid-19-epidemia toi välittömän muutoksen työtyyliimme ja monet ihmiset joutuivat työskentelemään pysyvästi kotoa käsin. Kotoa työskentely -konseptissa työaikoja liioittelevat ihmiset vähensivät liikumistaan ja fyysisen aktiivisuutensa tasapainoa. Rajoitettu fyysinen aktiivisuus ja epäergonomiset työvälineet heikentävät tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa aiheuttaen toistuvia selkä-, niska-, polvi- ja käsikipuja.

COVID-19-rajoitukset ottivat käyttöön kotikuntokonseptin sen mukavuuden ja turvallisuuden vuoksi. Nämä harjoitukset perustuvat joko videoihin tai kuntosovelluksiin ilman henkilökohtaista ohjausta ammattilaisilta, jotka voisivat huomioida käyttäjän olemassa olevia tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia. Tämä on ajankohtainen haaste, joka ilmaantui ammattilaisille, kuten fysioterapeuteille ja valmentajille, koska he eivät voineet olla varmoja siitä, että heidän potilailleen tai asiakkailleen antamansa opastus riittäisi varmistamaan, että näiden harjoitusten suorittaminen onnistuu kotona turvallisesti.

Fysioterapeutit ja valmentajat voivat tarjota palvelujaan reaaliajassa. Kun ohjaa asiakkaita etänä, ammattilaisilta saattaa puuttua teknisiä taitoja ja tietoja tehokkaaseen etäohjaukseen varmistamaan, etteivät heidän asiakkaansa vahingoita itseään harjoitellessaan.

Rebalance-projekti pyrkii ratkaisemaan nämä ongelmat tunnistamalla seuraavat tarpeet:

- Tarve parantaa fyysisten harjoitusten toteutusta tilanteissa, joissa fysioterapeutti tai valmentaja ei ole reaaliajassa tavoitettavissa digitaalisin menetelmin.
- Fysioterapeuttien ja kouluttajien tarve parantaa palvelujaan ottamalla käyttöön digitaalisia ratkaisuja, joiden avulla he voivat tarjota yksilöllistä apua potilailleen/asiakkailleen, vaikka he eivät pystyisikään opettamaan heitä reaaliajassa.
- Lisätä tietoisuutta pitkän istumisen negatiivisista vaikutuksista ihmisen fyysiseen rakenteeseen ja terveyteen.

Yksityiskohtaisten vaatimusten täyttämiseksi haluamme kehittää saavutettavan verkkoratkaisun, joka parantaa olosuhteita, joissa fysioterapeutit ja urheiluvalmentajat/ -ohjaajat ja kouluttajat voivat ohjata ihmisiä etäältä ilman, että heidän tarvitsee käyttää yleisiä harjoitussovelluksia. Ohjelmaamme osallistuvat ammattilaiset oppivat käyttämään uusia teknologioita alallaan, kehittämään digitaalisia kykyjään ja saavat lopullisen, vapaasti käytettävän tuotteen päivittäiseen toimintaansa.

Sisältö

1. Johdanto.....	4
KÄYTTÄJÄN OPAS.....	5
Koti	6
Oma suunnitelma.....	8
Omat harjoitukset.....	9
Omat saavutukset.....	11
Yhteystiedot.....	12

1. Johdanto

Hankkeen tulospaketti 2 (R2) sisältää esteettömän verkkoalustaratkaisun, joka on suunniteltu tarjoamaan opetusmateriaaleja ja koulutussuunnitelmia, jotka liittyvät suoraan tulospaketissa 1 (R1) määriteltyihin tunnistettuihin tarpeisiin, taitoihin ja menetelmiin. Tällä verkkoalustalla on merkittävää arvoa suoraan kohderyhmäämme kuuluville ammattilaisille, ja se tarjoaa heille uudenlaisen ja maksuttoman työkalun vahvistaa työtään ja parantaa palvelujaan integroimalla digitaalisia teknologioita. Lisäksi tämä innovatiivinen alusta laajentaa tavoitavuuttaan epäsuorissa kohderyhmissämme oleviin henkilöihin, erityisesti niihin, jotka etsivät turvallisempia ja räätälöidympiä kotiharjoittelurutiineja tuki- ja liikuntaelämisen ongelmien ratkaisemiseksi.

R2:n kehittäminen vastaa tarpeeseen fysioterapian, harjoittelun ja kestävyden alalla. Se pyrkii esittelemään uuden opetusharjoitusmenetelmän, joka on räätälöity erityisesti kotona tapahtuvaan fyysiseen toimintaan. Varmistamalla yksilöiden pääsyn räätälöityihin verkkoratkaisuihin erityisesti fysioterapeuttien ja pätevien urheilvalmentajien ja -ohjaajien ohjauksessa, alusta vastaa etäopetukseen liittyviin haasteisiin kotiharjoitusohjelmien yhteydessä.

Tämä alusta palvelee kahta ensisijaista kohderyhmää:

- Suora: Fysioterapeutit, urheiluohjaajat, fysioterapiaan ja urheiluun erikoistuneet ammatillisen koulutuksen opettajat.
- Epäsuorat: Terveystieteiden ammattilaiset, työnantajat, yritysten omistajat, henkilöstöjohtajat ja istumista vaativien ammattiryhmien työntekijät.

Tämän alustan kehittämismetodologia on sisältänyt yhteistyötä projektin tavoitteita edistävien ammattilaisten kanssa, sekä toimialueen asiantuntijoiden tukea tehokkaan toteutuksen varmistamiseksi. Tuloksena oleva verkkopohjainen cross-platform -verkkoalusta sisältää vuorovaikutteisia elementtejä, pääasiassa opetusvideoiden muodossa, mikä tarjoaa harjoittelijoille milloin tahansa pääsyn räätälöityihin koulutusohjelmiinsa.

Alustan keskeisiä ominaisuuksia ovat käyttäjäprofiilit, mukautettavat suodattimet yksilöllisten tarpeiden mukaan, automaattinen ilmoitustoiminto sähköpostilla tai tekstiviestillä, luokitusominaisuudet jatkuvaa palautetta ja parannusta varten, suosikkiharjoituksen kirjanmerkkiominaisuus, viimeistelymerkit pelillistämistä varten ja uuden sisällön luominen alan ammattilaisille.

Innovatiivisuuden kannalta alustan erottuva ominaisuus on sen kyky antaa käyttäjille mahdollisuus räätälöidä koulutusohjelmiaan erityisten terveystarpeidensa perusteella, asiantuntijoiden luomien suodattimien avulla. Tämä varmistaa, että käyttäjät voivat osallistua harjoituksiin turvallisesti, mikä minimoi loukkaantumisen riskin. Automaattisten muistutusten sisällyttäminen pelillistämiselementtien, kuten palkintomerkkien rinnalle lisää käyttäjien motivaatiota ja sitoutumista entisestään. Lisäksi alustan ainutlaatuinen tarjonta, jonka avulla ammattilaiset voivat luoda sisältöä, erottaa sen olemassa olevista kuntoilusovelluksista. Sen käytettävyys verkkosovelluksena varmistaa helpon käytön eri laitteissa ja yhteyksissä.

Tämän alustan odotettu vaikutus on merkittävä, sillä fysioterapeuttien ja valmentajien/ohjaajien/kouluttajien odotetaan ottavan sen laajalti käyttöön yhtenä työvälineenä. Tarjoamalla yksilöllisen lähestymistavan, jonka avulla käyttäjät voivat räätälöidä profiilinsa yksilöllisiin

tarpeisiinsa, alustalla on konkreettinen vaikutus asiakkaiden terveyden ja hyvinvoinnin parantumiseen ja samalla se edistää suorien kohderyhmiemme tarjoamia palveluita.

Lisäksi alustan käytettävyyttä korostaa sen web-pohjainen luonne, joka mahdollistaa helpon pääsyn web-palvelimen kautta useilla laitteilla ilman erillistä asennustarvetta. Tämä vuorovaikutteinen cross-platform -muotoilu varmistaa saumattoman integraation ja mukautuvuuden eri verkkoyhteyksiin, mikä edistää sen laajempaa levittämistä ja vaikutusta.

KÄYTTÄJÄN OPAS

Tämä verkkoalusta, joka on kehitetty osana tulospakettia numero 2 (R2), on erittäin tärkeässä asemassa fysioterapian, urheiluvalmennuksen ja kehon kestävyuden alalla toimivien ammattilaisten ja yksilöiden kehittyvien tarpeiden huomioon ottamiseksi. Sen merkitys on siinä, että se tarjoaa kattavan ja helposti saatavilla olevan resurssin, joka kattaa perinteisten koulutusmenetelmien ja nykyaikaisten digitaalisten tekniikoiden välisen kuilun ja parantaa siten palvelujen laatua ja terveydellisiä tuloksia.

Tämä verkkoalusta palvelee monipuolista yleisöä ja toimii arvokkaana työkaluna:

- Fysioterapeuteille, jotka haluavat laajentaa opetusharjoitteiden ja koulutusmenetelmien valikoimaansa.
- Urheilijoille, jotka haluavat laajentaa taitojaan ja tietopohjaansa fysioterapiaan liittyvissä käytännöissä.
- Fysioterapiaan ja urheiluun erikoistuneet ammatillisen koulutuksen opettajat, joiden tavoitteena on rikastuttaa opetusmateriaaleja ja -menetelmiä.

Lisäksi alusta laajentaa tavoitavuuttaan epäsuorien kohderyhmien yksilöihin, mukaan lukien:

- Muut terveydenhuollon ammattilaiset, jotka etsivät lisäresursseja toiminnalleen.
- Työnantajat ja yritysten omistajat, jotka ovat kiinnostuneita edistämään terveyden ja hyvinvointiin liittyviä aloitteita työvoimansa keskuudessa.
- Henkilöstöpäälliköt, joiden tavoitteena on tukea istumista vaativissa työtehtävissä olevia työntekijöitä fyysisen kunnon ylläpitämisessä.

Alusta itsessään on käyttäjäystävällinen cross-platform- ratkaisu, johon pääsee verkkoselaimen kautta. Se sisältää runsaasti opetusmateriaaleja ja koulutussuunnitelmia, jotka on räätälöity käyttäjien erityistarpeiden ja taitotason mukaan. Nämä materiaalit kattavat laajan kirjon fysioterapiaan, harjoitteluun ja kehon kestävyteen liittyviä harjoituksia alan akkreditoitujen ammattilaisten luomina. Käyttäjillä on joustavuus muokata harjoitusohjelmiaan mukautettavien suodattimien avulla, mikä varmistaa, että harjoitukset räätälöidään heidän henkilökohtaisiin terveystarpeisiinsa ja mieltymyksiinsä.

Alustan tärkeimpiä ominaisuuksia ovat:

- Käyttäjäprofiilit, jotka mahdollistavat yksilöllisiä kokemuksia.
- Mukautettavat suodattimet kohdennettuun harjoitusvalintaan.

- Automaattinen ilmoitustoiminto, joka pitää käyttäjät sitoutuneina ja oikeilla jäljillä harjoitteluunsa.
- Arviointiominaisuudet käyttäjäpalautteen ja jatkuvan parantamisen kannalta.
- Suosikkiharjoituksen kirjanmerkkiominaisuus helpottaa haluttujen rutiinien käyttöä.
- Pelilliset elementit, kuten suorittamismerkit, jotka motivoivat käyttäjiä.
- Pääsy uuteen sisältöön, jonka ovat luoneet yksinomaan alan ammattilaiset.

Yhteenvetona voidaan todeta, että tämä alusta toimii kattavana ja helposti saatavilla olevana resurssina, joka täyttää fysioterapeuttien, urheiluvalmentajien ja -ohjaajien, ammatillisen koulutuksen opettajien, sekä yksilöllisiä kotiharjoitteluratkaisuja etsivien henkilöiden monipuoliset tarpeet. Sen käyttäjäystävällinen käyttöliittymä, mukautettavat ominaisuudet ja runsaasti opetusmateriaaleja tekevät siitä välttämättömän työkalun tiedon edistämiseen, terveyden edistämiseen ja tulosten parantamiseen fysioterapian alalla ja sen ulkopuolella.

Koti

Rebalance-projektialustan "Koti"-osio toivottaa kaikki osallistujat lämpimästi tervetulleeksi ja asettaa lähtökohdat harjoitteluun sitoutumiseen ja yhteistyöhön. Tässä keskeisessä osiossa käyttäjät kohtaavat neljä huolellisesti valikoitua osiota, jotka on suunniteltu tarjoamaan olennaista tietoa ja helpottamaan projektin laajuuden ja tarkoituksen syvempää ymmärtämistä.

Aluksi käyttäjiä ohjataan kattavien ohjeiden avulla alustalla liikkumiseen, mikä varmistaa saumattoman vuorovaikutuksen ja sen ominaisuuksien hyödyntämisen. Tämä varmistaa, että käyttäjät voivat nopeasti oppia alustan käyttöliittymän ja siten maksimoida sen hyödyllisyyden.

Tämän jälkeen tiivis mutta informatiivinen esitys hahmottelee hankkeen ydintavoitteita ja pyrkimyksiä. Tarjoamalla selkeän yleiskatsauksen käyttäjät saavat käsityksen yleisestä tehtävästä ja tavoitteista, jotka vievät aloitetta eteenpäin, mikä edistää tarkoituksenmukaisuutta ja osallistujien välistä yhdenmukaisuutta.

Seuraavassa osiossa käsitellään "ristiinkoulutus-alustan" eli "Cross-Training Platformin" käsitettä ja selvennetään sen merkitystä ja sen kehittämisen perusteita. Oivallisten selitysten ja esimerkkien avulla käyttäjät saavat syvemmän ymmärryksen siitä, kuinka tämä innovatiivinen lähestymistapa edistää poikkitieteistä oppimista ja yhteistyötä rikastaen kokonaiskokemusta.

Lopuksi käyttäjille esitellään arvostetut projektikumppanit, joiden yhteinen asiantuntemus ja tuki ovat avainasemassa hankkeen tavoitteiden toteuttamisessa. Lisäksi käyttäjille tarjotaan mahdollisuus tutustua näiden kumppanien verkkosivustoihin, mikä helpottaa syvempää sitoutumista ja mahdollisia yhteistyömahdollisuuksia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että "Koti"-osio toimii informatiivisena ja kutsuvana porttina, joka luo perustan mielekkäälle osallistumiselle ja yhteistyölle Rebalance-projektiyhteisössä.

Welcome to the Cross Training Platform

Instructions to the users

Create an account via the Log In option at the top of the page.
Fill in the parts required and select between the body parts categories based on your needs. Custom activities will be presented based on your selections.
Mark the activities that you prefer the most as Favourites so that you can easily access them through the My Plan and My Favorites option.
Mark your activities as Completed to gather points and see the badges you earn through the My Achievements section. Ready to start? Create your account now!

Etusivu-osiosta löydät tervetuloivotukset ja ohjeet, tämä on ensimmäinen osa, johon osallistujat pääsevät alustassa.

The REBALANCE project

This project aims to train physiotherapists and professional sports trainers to adapt to new technologies, tools, and trends for their services' distant provision. Professionals participating in our program will learn how to exploit new technologies in their sector, enhance their digital skills, and receive a final, free-to-use product to operate in their daily activities and support the distance guidance of their clients/patients in physical endurance.

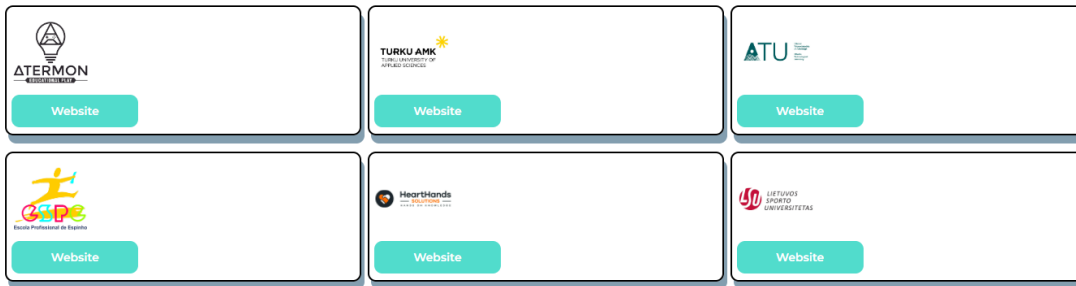
”Koti”-osion toinen osa on lyhyt esittely projektista.

Cross-Training Platform

This platform is an interactive platform with instructional scenarios to support the tailor-made physical exercise of users, based on their everyday needs and musculoskeletal problems, as well. The platform includes exercises that support the work-life balance of in-house and remote employees following a sedentary lifestyle. The goal is to activate their body in their everyday performance reducing screen time and boosting their bodies for the prevention of musculoskeletal problems. The proposed activities can be performed on an everyday basis and together with distant guidance from a healthcare professional or sports trainer.

Kolmannessa osassa osallistujat löytävät lyhyen selityksen siitä, mikä on Cross-Training Platform.

Who we are



REBALANCE

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Project Number: 2021-2-NL01-KA220-VET-000049424



Useful links

[Our Website](#)

[Privacy policy](#)



The REBALANCE Cross-Training Platform © 2023 by The Consortium of the EU Co-Funded Project "Rebalance"

is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Lopuksi "Koti"-osio päättyy kumppanien esittelyyn ja projektin sosiaalisen median linkkeihin.

Oma suunnitelma

"Oma suunnitelma" -osio on henkilökohtainen osio alustassa, joka on huolellisesti räätälöity vastaamaan kunkin käyttäjän tai osallistujan ainutlaatuisia tarpeita ja toiveita. Täällä yksilöt voivat syventyä kattavaan tietoon ja luotuihin harjoitussuunnitelmiin, jotka kaikki on suunniteltu huolellisesti vastaamaan heidän erityisvaatimuksiaan ja tavoitteitaan.

Näiden suunnitelmien merkityksellisyyden ja tehokkuuden varmistamiseksi osallistujia kehoitetaan täyttämään yksityiskohtainen lomake. Tämä lomake toimii tärkeänä kanavana, jonka avulla yksilöt voivat ilmaista tarpeensa, mieltymyksensä ja odotuksensa tarkasti. Tämän prosessin kautta osallistujat osallistuvat aktiivisesti räätälöidyn sisällön luomiseen, joka vastaa heidän ainutlaatuisia olosuhteitaan ja tavoitteitaan.

Lisäksi "Oma suunnitelma" -osio tarjoaa saumattoman käyttökokemuksen ja antaa osallistujille mahdollisuuden merkitä tietyt toiminnot "suosikeiksi". Tämä intuitiivinen ominaisuus helpottaa alustalla navigointia, jolloin käyttäjät voivat vaivattomasti käydä uudelleen ja osallistua haluamiisi harjoituksiin. Valitsemalla kokoelman suosittuja aktiviteetteja osallistujat voivat kehittää henkilökohtaisempaa ja nautinnollisempaa kuntoilumatkaa.

Pohjimmiltaan "Oma suunnitelma" -osio kuvastaa alustan sitoutumista yksilölliseen tukeen ja vaikutusmahdollisuuksiin tarjoamalla dynaamisen tilan, jossa käyttäjät voivat lähteä itsensä löytämisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin matkalle.

My Plan

Our goal is to provide you with personalized content tailored to your needs. Based on the filters you set when creating your profile, activities that match your preferences will be displayed below. If you have already selected your favorite activities, simply press the My Favorites button to view them.

If you wish to modify your needs click [here](#) or press the icon next to the profile photo

You have no plan

My Favorites

Aina kun käyttäjä siirtyy "Oma suunnitelmani" -osioon, hän löytää kuvassa olevan näkymän. Jos he eivät ole täyttäneet kyselylomaketta, he voivat täyttää sen napsauttamalla "tätä". Osallistujat voivat myös etsiä suosikkiaktiviteetteja "Omat suosikit" -osion avulla.

Omat harjoitukset

"Omat harjoitukset" -osiossa käyttäjät kohtaavat kaksi erillistä osiota, joista molemmilla on tärkeä rooli heidän kuntomatkinsa helpottamisessa. Ensimmäinen osio sisältää kattavan hakutoiminnon, joka on varustettu intuitiivisilla suodattimilla, jotka helpottavat prosessia. Käyttäjät voivat tarkentaa hakuaan kolmen keskeisen parametrin perusteella: "Harjoitusluokka", "Kesto" ja "Toistotiheys viikon sisällä".

Tämän kehittyneen hakutoiminnon avulla käyttäjät voivat räätälöidä harjoitusvalikoimansa yksilöllisten mieltymyksiensä ja tavoitteidensa mukaan. Keskittyipä sitten tiettyihin lihasryhmiin, aikarajoitukseen tai harjoitustiheyden jäsentämiseen, käyttäjät voivat muokata hakuheitojaan tarkasti.

Haun aloittamisen yhteydessä käyttäjät ohjataan saumattomasti vaiheittaisen prosessin läpi. He aloittavat määrittämällä tietyn kehon osan harjoitusohjelman, mikä varmistaa kohdistetun lähestymistavan kuntoharjoitteluun. Myöhemmin käyttäjät voivat hienosäätää hakuaan ilmoittamalla halutun keston jokaiselle harjoitukselle vaihtelevien aikataulujen ja kuntotasojen mukaan.

Lopuksi käyttäjillä on mahdollisuus määritellä harjoitusten tiheys viikon sisällä ja sovittaa harjoitusrutiinit henkilökohtaisten tavoitteidensa ja sitoumustensa kanssa. Tämä huolellinen huomio yksityiskohtiin antaa käyttäjille mahdollisuuden laatia räätälöity harjoitusohjelma, joka ei ainoastaan täytä heidän fyysisiä tarpeitaan, vaan myös täydentää heidän elämäntapaansa.

Pohjimmiltaan "Omat harjoitukset" -osio toimii dynaamisena keskuksena, jossa käyttäjät voivat aloittaa harjoitteluprosessin ja itsensä kehittämisen. Hyödyntämällä edistyneitä hakuominaisuuksia, käyttäjät voivat löytää räätälöityjä harjoituksia, jotka vastaavat heidän henkilökohtaisia mieltymyksiään ja toiveitaan, mikä tasoittaa tietä kokonaisvaltaisempaan ja tehokkaampaan kuntoilukokemukseen.

Exercise Category

- Any -



Duration

- Any -



Repeating within the week

- Any -



Hakualue "Omat harjoitukset" -osiossa, jossa on 3 erilaista hakutapaa.

Title:

Strength - Single leg calf raise against a wall

Duration:

4 to 5 minutes

Workouts:

3 times per week

Title:

Strength - Bilateral Calf Raise (against a ball)

Duration:

4 to 5 minutes

Workouts:

3 times per week

Title:

Strength - Bilateral Calf Raise (against a wall)

Duration:

4 to 5 minutes

Workouts:

3 times per week

Title:

Ankle hops

Duration:

4 to 5 minutes

Workouts:

3 times per week

Yllä oleva alue on se, joka tulee näkyviin minkä tahansa harjoituksen haun jälkeen, eli se on osion tulosalue.

Omat saavutukset

"Omat saavutukset" -osiossa käyttäjät löytävät valikoidun valikoiman pelillistämismerkkejä, jotka on harkiten suunniteltu toimimaan tehokkaina motivoijana heidän kuntomatksallaan. Näitä merkkejä käytetään strategisesti inspiroimaan ja kannustamaan käyttäjiä sitoutumaan syvemmin sovellukseemme saatavilla oleviin toimiin.

Kun käyttäjät osallistuvat aktiivisesti näihin aktiviteetteihin, he ansaitsevat arvokkaita kokemuspisteitä, jotka symboloivat heidän edistymistään ja omistautumistaan. Tämä edistyminen esitetään visuaalisesti edistymispalkin kautta, joka tarjoaa käyttäjille konkreettisen mittarin heidän edistymisestään kohti tunnuksen saavuttamista. Tämä visuaalinen palautemekanismi ei vain lisää käyttäjien sitoutumista, vaan myös edistää saavutuksen tunnetta, kun käyttäjät työskentelevät kohti tavoitteitaan.

Napsautettuaan kiinnostavaa merkkiä käyttäjille avautuu kattava ponnahdusikkuna. Tämä ikkuna tarjoaa paitsi tietoja merkin ansaitsemisen erityisvaatimuksista, myös arvokasta tietoa saavutuksen odotetusta aikavälistä. Tämän tason läpinäkyvyyden ansiosta käyttäjät voivat asettaa selkeät tavoitteet ja seurata edistymistään tarkasti.

On tärkeää huomata, että pelillistämisyjärjestelmämme sisältää seitsemän erilaista merkkiä, joista jokainen edustaa ainutlaatuista virstanpylvästä käyttäjän matkalla. Aloittelijan saavutuksista edistyneempiin saavutuksiin nämä merkit sopivat kaiken tasoille käyttäjille ja varmistavat, että jokainen löytää motivaatiota ja tunnustusta sovelluksestamme.

My Achievements

Under the My Achievements section, you will find our gamification badges. These badges serve as a motivational tool to encourage you to perform more activities. As you perform more activities, you will gain experience, which is reflected in the progress bar towards obtaining the badge. When you click on a badge, a pop-up window will display information on when you can expect to earn the badge. We hope these badges motivate you to continue using our app and enjoying the activities we offer!

Available Earned

Earned Badges

You haven't earned any badges yet.

Yllä olevassa kuvassa näemme alueen, jossa käyttäjät voivat tarkastella jo ansaitsemiaan merkkejä.



0%

Badge for Full Body Physical Exercises



0%

"Omat saavutukset" -osiossa käyttäjät voivat löytää käytettävissä olevat merkit, joita he voivat ansaita

Yhteenvetona voidaan todeta, että nämä pelillistämismerkkit toimivat tehokkaina katalysaattoreina alustan käyttäjien sitoutumisessa ja säilyttämisessä. Tunnustamme ja palkitsemme käyttäjien saavutuksista, pyrimme inspiroimaan sovelluksemme jatkuvaan käyttöön ja edistämään nautinnon ja täyttymyksen tunnetta henkilökohtaisten kuntotavoitteiden saavuttamisessa.

Yhteystiedot

Alustamme yhteystieto-osio palvelee ensisijaisena viestintäkanavana käyttäjien ja projektikumppaneiden välillä. Tämä osio tarjoaa käyttäjille saumattoman tavan olla vuorovaikutuksessa suoraan projektin sidosryhmien kanssa, mikä helpottaa arvokasta palautteen keruuta ja edistää mielekästä vuoropuhelua sekä alustasta että kokonaisprojektista.

Tässä osiossa käyttäjiä kannustetaan jakamaan näkemyksensä, ehdotuksensa ja kyselynsä, mikä myötävaikuttaa aktiivisesti alustan ominaisuuksien ja toimintojen kehittämiseen ja parantamiseen. Haluavatpa sitten selvyyttä projektin tavoitteista, apua alustan käyttöliittymässä navigoinnissa tai antaa palautetta käyttökokemuksestaan, yhteystieto-osio toimii tervetulleena avoimena kommunikaatiotilana.

Tämän osion käyttäminen on intuitiivista ja suoraviivaista; käyttäjien on yksinkertaisesti täytettävä olennaiset kentät, mukaan lukien "aihe" ja "viesti". Tämä virtaviivaistettu prosessi varmistaa, että käyttäjät voivat nopeasti ja tehokkaasti välittää ajatuksensa ja huolensa ilman tarpeettomia esteitä tai komplikaatioita.

Asetamme etusijalle käyttäjien luottamuksellisuuden ja yksityisyyden. Voit olla varma, että kaikki yhteystiedot-osion kautta annetut tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia, eikä niitä koskaan jaeta kolmansien osapuolien kanssa. Sitoutumisemme käyttäjätietojen ylläpitämiseen korostaa sitoutumistamme luotettavan ja käyttäjäkeskeisen alustakokemuksen rakentamiseen.

Yhteenvetona voidaan todeta, että yhteysosio ilmentää sitoutumistamme avoimuuden, yhteistyön ja käyttäjien voimaannuttamisen edistämiseen. Kannustamme käyttäjiä hyödyntämään tätä resurssia rakentavan vuoropuhelun alustana, jonka avulla voimme jatkuvasti parantaa ja kehittyä käyttäjien tarpeiden ja mieltymysten mukaisesti.

Contact the REBALANCE Team

Your name

João Gonçalves

Your email address

joaogoncalves@espe.pt

Subject*

Message*

Send yourself a copy

Send message

Yllä näkyy kuva, jonka käyttäjät löytävät astuessaan alustan "Ota yhteyttä" -osioon.