



Kineziterapeutų ir gimnastų įtraukimas į skaitmeninį profesijos  
vykdymą ir vadovavimą pratimams nuotoliniu būdu

REBALANCE Project

2021-2-NL01-KA220-VET-000049424

# PROFESIONALO VADOVAS

PR2.A7

Data: 10/01/2024

Autorius: Bárbara Oliveira

Organizacija: CEPROF



Co-funded by  
the European Union

*The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein*

## 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.			

## Santrauka

Darbas yra svarbi mūsų gyvenimo dalis, nes praleidžiame mažiausiai 1/3 savo dienos dirbdami. Covid-19 protrūkis iš karto pakeitė mūsų darbo stilių ir daugelis žmonių buvo priversti nuolat dirbti iš namų. Pagal darbo iš namų koncepciją žmonės, viršydami darbo valandas, sumažina judėjimą ir fizinio aktyvumo pusiausvyrą. Ribotas fizinis aktyvumas ir neergonomiška įranga neigiamai veikia kūno struktūras ir sukelia nuolatinius nugaros, kaklo, kelių, ir rankų skausmus.

COVID-19 apribojimai dėl patogumo ir saugumo įtvirtino namų Sveikatingumo koncepciją. Ši veikla dažniausiai grindžiama vaizdo įrašais arba Sveikatingumo programėlėmis be asmeninio specialistų vadovavimo, kurie galėtų atsižvelgti į esamas naudotojų raumenų ir kaulų sistemos problemas. Tai yra dabartinis iššūkis tokiems specialistams kaip kineziterapeutai ir treneriai, nes jie negali užtikrinti, kad jų pacientams ar klientams suteiktos instrukcijos bus pakankamai aiškios ir saugios vykdyti veiklą namuose.

Kineziterapeutai ir treneriai gali teikti savo paslaugas realiu laiku. Mokydami klientus per atstumą, jie gali neturėti techninių įgūdžių ir žinių, kad veiksmingai vadovautų ir užtikrintų, kad vartotojai nesusižalotų.

Rebalance projektas siekia išspręsti šias problemas, nustatydamas šiuos poreikius:

- Poreikis gerinti mokymą, naudojant skaitmeninius metodus, atlikti fizinius pratimus, kai kineziterapeutas ar treneris negali būti pasiekiamas realiu laiku.
- Poreikis, kad kineziterapeutai ir treneriai gerintų savo paslaugų kokybę, įgyvendindami skaitmeninius sprendimus, kurie leistų jiems teikti individualizuotą pagalbą pacientams/klientams, kai negalima mokyti realiu laiku.
- Didinti supratimą apie ilgą sėdėjimo periodų neigiamą poveikį fizinei struktūrai ir sveikatai.

Siekdami patenkinti išsamiai apibrėžtus reikalavimus, norime sukurti prieinamą internetinį sprendimą, kuris pagerintų kineziterapeutų ir trenerių galimybes vadovauti asmenims nuotoliniu būdu, nenaudojant bendrųjų treniruočių programėlių. Mūsų programoje dalyvaujantys specialistai išmoks naudotis naujomis technologijomis savo srityje, lavins savo skaitmeninius gebėjimus ir gaus galutinį, nemokamai naudojamą produktą, kurį galės taikyti savo kasdienėje veikloje.

## Turinys

Santrauka .....	2
1. Įvadas .....	4
NAUDOTOJO VADOVAS.....	5
Pagrindinis .....	6
Mano planas .....	8
Visi pratimai .....	9
Mano pasiekimai .....	11
Kontaktai.....	12

## 1. Įvadas

Rezultatas 2 (R2) projekte apima prieinamo Cross platformos sprendimo sukūrimą, kuris skirtas talpinti mokomąją medžiagą ir treniruočių planus, tiesiogiai susijusius su nustatytais poreikiais, įgūdžiais ir metodikomis, apibrėžtais Rezultate 1 (R1). Šis Cross platformos įrankis yra labai vertingas specialistams mūsų tiesioginėje tikslinėje grupėje, suteikdamas jiems naują ir nemokamą išteklių, kuris padės stiprinti jų darbą ir gerinti paslaugas integruojant skaitmenines technologijas. Be to, ši novatoriška platforma pasieks asmenis iš mūsų netiesioginių tikslinių grupių, ypač tuos, kurie ieško saugesnių ir labiau pritaiktų namų pratimų programų, skirtų spręsti jų raumenų ir kaulų sistemos problemas.

R2 kūrimas adresuoja kritinį poreikį kineziterapijos, treniruočių ir kūno ištvėrmės srityje. Jis siekia pristatyti naują mokomųjų pratimų metodą, specialiai pritaiktą namų fizinei veiklai. Užtikrindamas, kad žmonės turėtų prieigą prie personalizuotų internetinių sprendimų su akredituotų kineziterapeutų ir kvalifikuotų gimnastikos trenerių vadovavimu, platforma sprendžia iššūkius, susijusius su nuotoliniu mokymusi namų pratimų programų kontekste.

Šis rezultatas skirtas dviem pagrindinėms tikslinėms grupėms:

Tiesioginė: kineziterapeutai, gimnastikos treneriai, profesinio mokymo pedagogai, specializuojantys kineziterapijoje ir sporte.

Netiesioginė: sveikatos priežiūros specialistai, darbdaviai, verslo savininkai, personalo vadovai ir darbuotojai, dirbantys sėdimą darbą.

Platformos kūrimo metodologija apima bendradarbiavimą su specialistais, kurie nori prisidėti prie projekto tikslų, kartu su sričių ekspertų parama, siekiant užtikrinti efektyvų įgyvendinimą. Sukurta internetinė Cross platforma turės interaktyvius elementus, daugiausia mokomuosius vaizdo įrašus, kurie suteiks besimokantiems bet kuriuo metu prieigą prie personalizuotų treniruočių programų.

Pagrindinės platformos funkcijos apima naudotojų profilius, individualiems poreikiams pritaikomus filtrus, automatinį pranešimų siuntimą el. paštu arba SMS, vertinimo galimybes nuolatiniam grįžtamajam ryšiui ir tobulėjimui, mėgstamų pratimų žymėjimo funkciją, žaidybinius pasiekimų ženklelius ir naujo turinio generavimą, skirtą tik specialistams.

Kalbant apie inovacijas, išskirtinė platformos savybė yra galimybė naudotojams personalizuoti savo treniruočių programas pagal jų specifinius sveikatos poreikius, naudojantis filtrų sistema, kurią sudarė sričių ekspertai. Tai užtikrina, kad naudotojai galėtų saugiai atlikti pratimus, sumažinant sužalojimo riziką. Automatiniai priminimai ir žaidybinių elementai, tokie kaip ženkleliai, dar labiau skatina naudotojų motyvaciją ir įsitraukimą. Be to, unikali platformos galimybė specialistams kurti savo turinį išskiria ją iš esamų Sveikatinimo programėlių. Jos, kaip internetinės aplikacijos prieinamumas, užtikrina patogų naudojimąsi įvairiuose įrenginiuose ir kontekstuose.

Tikėtina, kad ši platforma turės reikšmingą poveikį, nes ji bus plačiai naudojama kineziterapeutų ir trenerių kaip vertinga priemonė jų praktikoje. Siūlydama personalizuotą požiūrį, kuris leidžia naudotojams pritaikyti savo profilius pagal individualius poreikius, platforma gali reikšmingai pagerinti galutinių naudotojų sveikatą ir gerovę, tuo pačiu metu tobulindama tiesioginių tikslinių grupių teikiamas paslaugas.

Be to, platformos naudojimą užtikrina jos internetinė prigimtis, leidžianti lengvai pasiekti per interneto serverį įvairiuose įrenginiuose be būtinybės įdiegti. Šis prisitaikantis Cross platformos dizainas užtikrina sklandų integravimą ir pritaikomumą įvairiuose kontekstuose, prisidedant prie platesnės sklaidos ir poveikio potencialo.

## NAUDOTOJO VADOVAS

Ši platforma, sukurta kaip antrojo rezultato (R2) dalis, yra ypač svarbi sprendžiant besikeičiančius profesionalų ir asmenų poreikius kineziterapijos, treniruočių ir kūno ištvermės srityse. Jos reikšmė slypi visapusiškame ir lengvai prieinamame šaltinyje, kuris sujungia tradicinius treniruočių metodus su moderniomis skaitmeninėmis technologijomis, taip pagerindamas paslaugų kokybę ir sveikatą.

Platforma skirta įvairiai auditorijai, siūlanti vertingus įrankius:

- Kineziterapeutams, siekiantiems išplėsti mokomųjų pratimų ir treniruočių metodikų repertuarą.
- Gimnastams, siekiantiems papildyti savo žinias ir įgūdžius su kineziterapija susijusiose srityse.
- Profesinio mokymo dėstytojams, specializuojantiems kineziterapijoje ir pratimų atlikime, norintiems praturtinti savo mokymo medžiagą ir metodus.

Be to, platforma siekia netiesiogines tikslines grupes, įskaitant:

- Kitus sveikatos priežiūros specialistus, ieškančius papildomų išteklių savo praktikai.
- Darbdavius ir verslo savininkus, besidominčius sveikatos ir gerovės iniciatyvų skatinimu savo darbuotojų tarpe.
- Personalo vadovus, siekiančius padėti darbuotojams, turintiems sėdimą darbą, palaikyti fizinę formą.

Platforma yra vartotojui draugiškas, įvairiapusis sprendimas, prieinamas per interneto naršykles. Joje pateikiama gausybė mokomosios medžiagos ir treniruočių planų, pritaikytų specifiniams vartotojų poreikiams ir įgūdžių lygiams. Ši medžiaga apima platų pratimų spektrą, susijusį su kineziterapija, treniruotėmis ir kūno ištverme, kurias parengė akredituoti profesionalai.

Pagrindinės platformos funkcijos apima:

- Vartotojų profiliai: Leidžiantys suasmenintas patirtis.
- Pritaikomi filtrai: Tiksliniam pratimų pasirinkimui.
- Automatinės pranešimų funkcijos: Siekiant palaikyti vartotojų motyvaciją ir nuoseklumą.
- Įvertinimo galimybės: Vartotojų atsiliepimams ir nuolatiniam tobulėjimui.
- Mėgstamų pratimų žymėjimo funkcija: Lengvam priėjimui prie mėgstamų pratimų.
- Žaidybiniai elementai: Tokie kaip pasiekimų ženkliai vartotojų motyvacijai.
- Prieiga prie naujo turinio: Kurį išimtinai generuoja šios srities profesionalai.

Apibendrinant, ši platforma yra visapusiškas ir prieinamas šaltinis, tenkinantis įvairius kineziterapeutų, gimnastų, profesinio mokymo dėstytojų ir asmenų, ieškančių suasmenintų namų pratimų sprendimų, poreikius. Jos vartotojui draugiška sąsaja, pritaikomos funkcijos ir gausybė mokomosios medžiagos daro ją nepakeičiamu įrankiu žinių plėtojimui, sveikatos skatinimui ir rezultatų gerinimui kineziterapijos srityje ir už jos ribų.

## Pagrindinis

„Rebalance“ projekto platformos „Pagrindinis“ skiltis šiltai sveikina visus dalyvius, nustatydamą įsitraukimo ir bendradarbiavimo toną. Šioje pagrindinėje skiltyje naudotojai susiduria su keturiais kruopščiai parengtais segmentais, skirtais suteikti esminę informaciją ir padėti geriau suprasti projekto apimtį ir tikslą.

Pirmiausia naudotojai vedami per išsamią instrukciją, kaip naudotis platforma, užtikrinant sklandžią sąveiką ir jos funkcijų naudojimą. Tai leidžia naudotojams greitai priprasti prie platformos ir maksimaliai išnaudoti jos galimybes.

Po to pateikiama glausta, bet informatyvi prezentacija, apibūdinanti pagrindinius projekto tikslus ir siekius. Aiškiai pateikiant apžvalgą, naudotojai gauna įžvalgų apie projekto misiją ir tikslus, inicijuojant vartotojų bendrų tikslų ir veiksmų suvokimą.

Vėliau sekanti skiltis gilina į „Cross mokymo platformos“ koncepciją, paaiškindama jos reikšmę ir kūrimo priežastis. Naudodami įžvalgius paaiškinimus ir pavyzdžius, naudotojai geriau supranta, kaip šis novatoriškas požiūris skatina tarpdisciplininę mokymąsi ir bendradarbiavimą, praturtindamas bendrą projekto patirtį.

Galiausiai, naudotojai supažindinami su garbingais projekto partneriais, kurių kolektyvinė patirtis ir parama yra esminiai siekiant projekto tikslų. Be to, naudotojams suteikiama galimybė susipažinti su šių partnerių svetainėmis, skatinant gilesnį įsitraukimą ir galimas bendradarbiavimo galimybes.

Apibendrinant, „Pagrindinis“ skiltis tarnauja kaip informatyvi ir kviečianti dalyvauti bei prasmingai bendradarbiauti iniciatyva, „Rebalance“ projekto bendruomenėje.



## 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!

Skiltyje „Pagrindinis“ rasite pasveikinimą ir instrukcijas – tai pirmoji dalis, prie kurios dalyviai turės prieigą platformoje.

## 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.

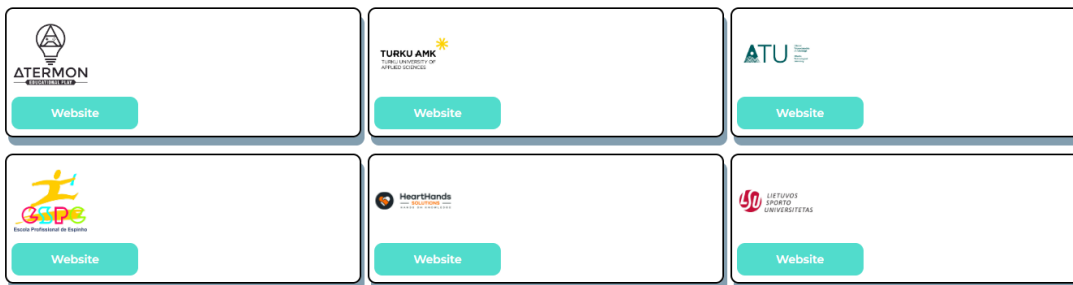
Antroji skyriaus „Pagrindinis“ dalis – trumpas projekto pristatymas.

### 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.

Trečioje dalyje dalyviai ras trumpą paaiškinimą, kas yra Cross-Training platforma.

## 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

Galiausiai skyrius „Pagrindinis“ baigiasi partnerių pristatymu ir projekto socialinių tinklų nuorodomis.



## Mano planas

Skyrius „Mano planas“ yra kaip suasmenintas prieglobstis platformoje, kruopščiai pritaikytas pagal unikalius kiekvieno vartotojo ar dalyvio poreikius ir siekius. Čia asmenys gali įsigilinti į išsamią informaciją ir kruopščiai parengtus pratybių planus, kurie yra kruopščiai sukurti taip, kad atitiktų jų konkrečius reikalavimus ir tikslus.

Siekiant užtikrinti didžiausią šių planų aktualumą ir veiksmingumą, dalyviai raginami užpildyti išsamią formą. Ši forma tarnauja kaip gyvybiškai svarbus kanalas, leidžiantis asmenims tiksliai suformuluoti savo poreikius, pageidavimus ir lūkesčius. Per šį procesą dalyviai aktyviai prisideda prie specialiai pritaikyto turinio, atitinkančio jų unikalias aplinkybes ir tikslus, kūrimo.

Be to, skiltyje „Mano planas“ teikiama sklandi vartotojo patirtis, suteikianti galimybę dalyviams pažymėti tam tikras veiklas kaip „mėgstamiausias“. Ši intuityvi funkcija supaprastina naršymą, todėl žmonės gali be vargo peržiūrėti pageidaujamus pratimus ir juos atlikti. Kurdami mėgstamų veiklų kolekciją, dalyviai gali ugdyti labiau individualizuotą ir malonesnę kūno lavinimo kelionę.

Iš esmės skyrius „Mano planas“ įkūnija platformos įsipareigojimą teikti individualizuotą paramą ir įgalinimą, suteikdama dinamišką erdvę, kurioje vartotojai gali leistis į savęs atradimo ir holistinės gerovės kelionę.



Home My Plan All Exercises My Achievements Contact



### 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.

My Favorites

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

You have no plan

Kiekvieną kartą, kai vartotojas nueina į skyrių „Mano planas“, jis ras tokį puslapį kaip paveikslėlyje. Jei neužpildė klausimyno, jie gali spustelėti „čia“ ir užpildyti. Dalyviai taip pat gali naudoti dalį „Mano mėgstamiausi“ norėdami rasti savo mėgstamą veiklą.

## Visi pratimai

Skiltyje „Mano pratimai“ vartotojai susiduria su dviem skirtingomis sritimis, kurių kiekviena atlieka esminį vaidmenį palengvinant jų kūno lavinimo kelionę. Pirmoji sritis apima išsamią paieškos sąsają su intuityviais filtrais, kurie supaprastina paiešką. Vartotojai gali patikslinti paiešką pagal tris pagrindinius parametrus: „pratimų kategorija“, „trukmė“ ir „atlikimo dažnumas per savaitę“.

Ši sudėtinga paieškos funkcija leidžia vartotojams kruopščiai pritaikyti pratimų pasirinkimą, kad atitiktų jų pageidavimus ir tikslus. Vartotojai gali lanksčiai tiksliai taikyti savo užsiėmimo paieškos kriterijus nepriklausomai ar sutelkiamas dėmesys konkrečioms raumenų grupėms, paskirstant laiko apribojimus ar struktūrizuotam užsiėmimui dažniu.

Pradėjus paiešką, vartotojai yra žingsnis po žingsnio nukreipiami. Jie pirmiausia nurodo tikslią kūno dalį savo užsiėmimui. Vėliau vartotojai gali patikslinti savo paiešką, nurodydami norimą kiekvienos pratybų trukmės laiką, atsižvelgdami į skirtingus grafikus ir kūno lavinimo lygį.

Galiausiai vartotojai turi galimybę apibrėžti pratimų dažnumą per savaitę, derindami savo užsiėmimų rutiną su asmeniniais tikslais ir įsipareigojimais. Toks kruopštus dėmesys detalėms suteikia vartotojams galimybę sukurti individualų mankštos režimą, kuris ne tik atitiktų jų fizinius poreikius, bet ir taptų jų gyvenimo dalimi.

Iš esmės skyrius „Mano pratimai“ yra dinamiškas centras, kuriame vartotojai gali leisti į tyrinėjimo ir savęs tobulinimo kelionę. Pasinaudoję išplėstinėmis paieškos galimybėmis, vartotojai gali atrasti pritaikytus pratimus, atitinkančius jų individualius pageidavimus ir siekius, taip atverdami kelią pilnaverčiam ir efektyvesniam kūno lavinimo potyriui.

### Exercise Category

- Any -



### Duration

- Any -



### Repeating within the week

- Any -



Paieškos sritis skiltyje „Mano pratimas“ su 3 skirtingais paieškos būdais.

**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

Viršuje esanti vaizdas yra toks vaizdas, kuris atsiranda ieškant bet kokio pratimo, tai yra šios dalies rezultatų skiltis.

## Mano pasiekimai

Skiltyje „Mano pasiekimai“ vartotojai atras žaidimų ženklelių pasirinkimo sistemą, kuri sukurta taip, kad jie motyvuotų vartotojus jų kūno lavinimo kelionėje. Šie ženkleliai yra strategiškai naudojami siekiant įkvėpti ir paskatinti vartotojus giliau įsitraukti į įvairių mūsų programoje siūlomą veiklą.

Kadangi vartotojai aktyviai dalyvauja šioje veikloje, jie gauna vertingų patirties taškų, simbolizuojančių jų pažangą ir įsitraukimą. Šis progresas vizualiai vaizduojamas per intuityvią eigos juostą, suteikiančią vartotojams apčiuopiamą pažangą siekiant ženklelio. Šis vizualinio grįžtamojo ryšio mechanizmas ne tik padidina vartotojų įsitraukimą, bet ir skatina vartotoją dirbti atsakingai siekianti savo tikslų.

Spustelėjus vartotoją dominantį ženklelį, pateikiamas išsamus langas, kuriame ne tik pateikiama informacija apie konkrečius reikalavimus norint gauti ženklelį, bet ir pateikiama vertingų patarimų apie numatomą pasiekimų laikotarpį. Besidarbuodami tokiu būdu, vartotojai gali nusistatyti aiškius tikslus ir tiksliai sekti savo pažangą.

Svarbu pažymėti, kad mūsų žaidimų sistema apima įvairius septynis skirtingus ženklelius, kurių kiekvienas yra unikalus vartotojo progresui. Nuo pradedančiųjų pasiekimų iki pažangesnių laimėjimų – šie ženkleliai tinka visų lygių vartotojams, todėl užtikrinama, kad kiekvienas patirs motyvaciją ir pripažinimą mūsų programoje.

Apibendrinant, manome, kad šie žaidimų ženkleliai yra galingi vartotojų įsitraukimo ir išlaikymo katalizatoriai. Pripažindami ir apdovanodami vartotojų pasiekimus, siekiame įkvėpti toliau naudotis mūsų programa ir skatinti malonumą bei pasitenkinimą siekiant asmeninių kūno lavinimo tikslų.

## 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.

Viršuje esančiame paveikslėlyje matome sritį, kurioje vartotojai gali peržiūrėti jau uždirbtus ženklelius.

## Kontaktai

Mūsų platformos kontaktų skiltis atlieka labai svarbią paskirtį kaip pagrindinis vartotojų ir projekto partnerių bendravimo kanalas. Šioje skiltyje naudotojai gali betarpiškai bendrauti su projekto suinteresuotosiomis šalimis, sudarant neįkainojamus atsiliepimus ir skatinant prasmingą dialogą tiek apie platformą, tiek apie visa apimantį projektą.

Šioje skiltyje vartotojai raginami dalintis savo įžvalgomis, pasiūlymais ir užklausomis aktyviai prisidedant prie platformos ypatybių ir funkcijų tobulinimo ir plėtojimo. Nesvarbu, ar vartotojai ieško paaiškinimų apie projekto tikslus, nori pagalbos naršydami platformoje, ar nori pateikti atsiliepimus apie savo kaip vartotojo patirtį, kontaktų skyrius yra svetinga erdvė atviram bendravimui.

Šio skyriaus naudojimas yra paprastas ir aiškus. Vartotojai tiesiog turi užpildyti pagrindinius laukus, įskaitant „temą“ ir žinutę“. Šis supaprastintas procesas užtikrina, kad vartotojai galėtų greitai ir efektyviai išsakyti savo mintis ir susirūpinimą be jokių kliūčių ar komplikacijų.

Pažymėtina, kad mes teikiame pirmenybę savo vartotojų konfidencialumui ir privatumui. Garantuojame, kad bet kokia informacija, pateikta kontaktų skiltyje, išlieka griežtai konfidenciali ir niekada nebus bendrinama su jokiais trečiųjų šalių organizacijomis. Mūsų įsipareigojimas išlaikyti naudotojų duomenų apsaugą pabrėžia mūsų pasišventimą kuriant patikimą ir į vartotoją orientuotą platformos patirtį.

Apibendrinant galima teigti, kad kontaktų skiltis įkūnija mūsų įsipareigojimą skatinti skaidrumą, bendradarbiavimą ir vartotojų galių suteikimą. Raginame vartotojus pasinaudoti šiuo ištekliumi kaip konstruktyvaus dialogo platforma, leidžiančia mums nuolat tobulėti ir plėstis atsižvelgiant į vartotojų poreikius ir pageidavimus.

## Contact the REBALANCE Team

Your name

João Gonçalves

Your email address

joaogoncalves@espe.pt

Subject \*

Message \*

Send yourself a copy

Send message

Aukščiau pateiktas vaizdas yra vaizdas, kurį vartotojai ras įėję į platformos skyrių „Kontaktai“.