

Verslag van Fit-meal.pl

Gegenereerd op 2024-04-12

introduction

Dit verslag geeft u een overzicht van de belangrijkste onderdelen die de SEO en gebruiksvriendelijkheid van uw pagina kunnen beïnvloeden. De Markering Efficiëntie wordt bepaald door een rang met het maximum van 100. Ons algoritme baseert dit op 70 verschillende criteria inclusief Zoekmachine data, website structuur, website prestatie en meer. Een rang onder de 40 betekent dat er een hoop te verbeteren is. Een rang boven de 70 is zeer goed en betekent dat uw website goed geoptimaliseerd is. Interne pagina's worden beoordeeld op een schaal van A+ tot E (Met A+ het beste en E het laagste) en wordt gebaseerd op bijna 30 verschillende criteria. Onze verslagen bevatten extra informatie en advies om een website zijn efficiëntie te verbeteren. Aarzel niet om contact met ons op te nemen voor meer informatie.

Inhoudsopgave

Zoekmachine optimalisatie (SEO)

Gebruiksvriendelijkheid

Mobiel

Technologie

Bezoekers

Sociaal

Link analyse

iconografie



Goed



Moeilijk om op te lossen



Te verbeteren



Een beetje moeilijk om op te lossen



Foutmeldingen





Makkelijk op te lossen



Onbelangrijk





Geen actie nodig

 **Titel Label** Dieta pudełkowa • Catering dietetyczny z dowozem do domu • Łódź • Fit-Meal


Lengte: 74 Karakter(s)

Het beste is als uw "title tag" tussen de 10 en 70 tekens bevat (Inclusief spaties),
Zorg ervoor dat uw titel expliciet is en uw meest belangrijke trefwoorden bevat.
Weer zeker dat elke pagina een unieke titel heeft.

 **Meta omschrijving** Catering dietetyczny ★ Dieta pudełkowa ★ Różnorodność dań ★ Diety wegańskie, wegetariańskie, dla sportowców ★ Z niskim IG ★ Bez laktozy ★ Fit-Meal ★ Łódź


Lengte: 153 Karakter(s)

De Meta Omschrijving bevat tussen de 70 en 160 tekens (inclusief spaties).
Hiermee kunt u beïnvloeden hoe uw webpagina's worden beschreven en weergegeven in zoekresultaten.
Zorg ervoor dat elke pagina een unieke meta omschrijving heeft, die expliciet is en uw meest belangrijke trefwoorden bevat (deze worden dik gedrukt als ze een volledig of een deel overeenkomen met de zoekopdracht van de gebruiker).
Een goede Meta omschrijving werkt als een organische advertentie, dus maak gebruik van verleidelijke berichten die tot actie oproepen om meer verkeer aan te trekken.

 **Meta Trefwoorden** Geen trefwoorden


Meta Trefwoorden zijn een specifieke soort meta tag die in de HTML code van een webpagina voorkomen, deze gebruiken zoekmachines om te ontdekken wat het onderwerp van de pagina is.
Echter, Google maakt geen gebruik van deze meta trefwoorden.

Google Voorbeeld

[Dieta pudełkowa • Catering dietetyczny z dowozem do domu • Łódź • Fit-Meal fit-meal.pl/](#)

Catering dietetyczny ★ Dieta pudełkowa ★ Różnorodność dań ★ Diety wegańskie, wegetariańskie, dla sportowców ★ Z niskim IG ★ Bez laktozy ★ Fit-Meal ★ Łódź

Dit is een voorbeeld van hoe je "Title Tag" en meta omschrijving er in de Google zoekresultaten eruit ziet.

Hoewel Title tags & Meta omschrijvingen worden gebruikt om de zoekresultaten op te bouwen, kan de zoekmachine hem vervangen als er niet eentje aanwezig is, slecht geschreven of niet relevant aan de pagina.

Title tags en Meta omschrijvingen worden afgesneden als ze te lang zijn, dus het is belangrijk dat je binnen de aanbevolen hoeveelheden tekens te blijven.

Kopteksten

<H1>	<H2>	<H3>	<H4>	<H5>	<H6>
1	4	10	0	0	0

<H1> Aromatyczny, zdrowy i zbilansowany catering dietetyczny Dieta pudełkowa Fit-Meal </H1>

<H2> Twoja dieta pudełkowa dostarczana niezależnie od tego gdzie jesteś w Polsce! </H2>

<H2> Dlaczego warto wybrać zdrowy catering dietetyczny? </H2>

<H2> Zobacz, co mówią o nas nasi zadowoleni klienci </H2>

<H2> Potrzebujesz informacji? Sprawdź nasze często zadawane pytania! </H2>

<H3> Oszczędzaj bez utraty jakości! Zawsze gwarantujemy najniższą cenę, jednocześnie dbając o wysoką jakość naszych dań. </H3>

<H3> Każdego dnia nowe smaki – niech Twoje podniebienie odkrywa nieustającą przygodę. </H3>

<H3> Świeżość i jakość na pierwszym miejscu – używamy tylko najświeższych i najwyższej jakości składników w naszych posiłkach. </H3>

<H3> Dostawy dopasowane do Ciebie – łatwo zmieniam i zawieszam dni dostaw według swojego harmonogramu. </H3>

<H3> Dbamy o środowisko, dzięki możliwości wybrania diety w bio opakowaniach. </H3>

<H3> Nasz Team zawsze w gotowości, by pomóc Ci dobrać dietę i udzielić odpowiedzi na pytania. </H3>

<H3> Diety pudełkowe – współpracujemy z: </H3>

<H3> Kontakt </H3>

<H3> Menu </H3>

<H3> Cookie and Privacy Settings </H3>

Gebruik uw trefwoorden in de kopteksten, zorg ervoor dat de hoogste koptekst (H1) uw meest belangrijke trefwoorden bevat. Gebruik nooit uw "title tag" in uw kopteksten.

Hoewel het belangrijk is dat elke pagina een H1 heeft, voeg er nooit meer dan een per pagina toe. Gebruik in plaats daarvan meerdere H2-H6 elementen.

Trefwoorden wolk

dieta 40 cookies 16 office 8 home 7 szczegóły 6
sprawdź 6 catering 6 dnia 5 sport 5 się 5
will 5 menu 5 dietetyczny 4 google 4 wybrać 4

Deze trefwoorden cloud biedt u een inzicht in het gebruik van trefwoorden op uw pagina.

Het is van belang dat u een trefwoordonderzoek doet om een beter begrip te krijgen in wat voor trefwoorden uw doelgroep gebruikt.

Trefwoord Consistentie

Trefwoorden	Freq	Titel	Desc	<H>
dieta	40	✓	✓	✓
cookies	16	✗	✗	✗
office	8	✗	✗	✗
home	7	✗	✗	✗
szczegóły	6	✗	✗	✗
sprawdź	6	✗	✗	✓
catering	6	✓	✓	✓
dnia	5	✗	✗	✓
sport	5	✗	✓	✗
się	5	✗	✗	✗
will	5	✗	✗	✗
menu	5	✗	✗	✓
dietetyczny	4	✓	✓	✓
google	4	✗	✗	✗
wybrać	4	✗	✗	✓

Deze tabel toont u het belang van een consistent gebruik van uw trefwoorden.

Om u beter zichtbaar te maken in de zoekresultaten raden wij u aan om zoekwoorden te gebruiken in de: Pagina URL, Pagina inhoudt, title tag, Meta omschrijving, Kopteksten, afbeelding Alternatieve tekst, interne link/anker tekst en backlink tekst.

 **Alt Attribuut**


Wij hebben 22 afbeeldingen op deze webpagina gevonden
 4 attributen zijn leeg of missen.

<https://fit-meal.pl/wp-content/uploads/2019/09/flaga-banków.jpg>
<https://fit-meal.pl/wp-content/uploads/2019/01/facebook-logo-fotter.png>
<https://fit-meal.pl/wp-content/uploads/2019/01/instagram-logo-fotter.png>
<https://fit-meal.pl/wp-content/uploads/2023/09/Google-oraz-Dietly-START23.png>

Alternatieve tekst worden gebruikt als omschrijvingen voor slechtzienden en voor Zoekmachine crawlers, die gebruiken deze informatie om uw afbeeldingen te indexeren en beter zichtbaar te maken op Google Images.

 **Tekst/HTML verhouding**


HTML naar tekst verhouding is: **5.79%**

Tekst inhoud grootte 9290 bytes

Totale HTML grootte 160329 bytes

Code naar tekst verhouding toont het percentage van werkelijke tekst op een pagina vergeleken met de hoeveelheid HTML code. Dit wordt door zoekmachines gebruikt om te berekenen hoe relevant uw webpagina is.

Een hogere code naar tekst verhouding verbetert uw kansen binnen een zoekmachine.

 **GZIP compressie**


GZIP is ingeschakeld!

 Uw webpagina is gecomprimeerd van 157 KB naar 39 KB (74.9% besparing)

GZIP is een manier om bestanden te verkleinen om zo een sneller netwerk overdracht te creëren.

Het verkleint de web pagina en andere web bestanden tot ongeveer 30% (of minder) van hun totale grootte voordat het verzonden wordt.

 **IP Canonicalization** Uw Domein IP 85.232.237.68 verwijst niet naar fit-meal.pl



Om dit te controleren voor uw website, voer in de adresbalk van uw browser uw IP adres in en zie of de site laadt.
Het beste is als uw IP adres zich doorverbindt naar een pagina op uw website, of die van uw host.
Als dit niet het geval is moet u een 301 redirect instellen, zodat uw IP adres niet op zoekmachines wordt geïndexeerd.

 **URL herschrijven** Alle URLs zien er schoon en vriendelijk uit



Uw website URL's bevatten onnodige elementen die ze ingewikkeld maken.
Een URL moet makkelijk leesbaar zijn en simpel om te onthouden. Zoekmachines heeft schone URL's nodig met de meest belangrijke trefwoorden.
Schone URL's zijn ook van belang op sociale media, aangezien ze de pagina inhoud kunnen tonen.

 **Laagstreepjes in de URLs** Je gebruikt geen laagstreepjes (zoals_dit_voorbeeld) in je url's



U gebruikt geen laagstreepjes (dit_zijn_laagstreepjes) in uw URL's.
Hoewel google koppelteken wel als woord afscheiders ziet doet het dit niet voor laagstreepjes.

✔ **WWW oplossingen** Een verwijzing is in plaats om bezoekers van uw niet-favoriete domein te verwijzen



Het doorsturen van URL's van pagina's die niet uw voorkeur hebben is belangrijk aangezien zoekmachines URL's met en zonder "www" als 2 verschillende pagina's ziet.

✔ **XML sitemap** Je hebt een XML sitemap bestand!



<http://fit-meal.pl/sitemap.xml>

Eens sitemap toont alle URL's die beschikbaar zijn voor een zoekmachine crawler en kunnen toegevoegde informatie bevatten zoals uw websites laatste updates, de regelmaat van veranderingen en het belang van URL's. Dit staat toe dat zoekmachines beter over uw pagina kunnen zoeken.



We raden uw aan om voor uw website een XML sitemap te genereren en dit zowel via de Google Search Console en Bing Webmaster Tools te plaatsen. Het is ook van belang dat u de locatie van uw sitemap in het robots.txt bestand plaatst.

✔ **Robots.txt** je hebt een Robots.txt bestand!



<http://fit-meal.pl/robots.txt>



Een robots.txt bestand verminderd te toegang voor zoekmachine Crawlers (programma's die over het internet webpagina's opzoeken en indexeert) en kan ze volledige toegang ontzeggen aan bepaalde pagina's. Dit bestand toont ook waar de XML sitemap is geplaatst. U kan uw robots.txt bestand controleren op foutmeldingen via de Google Search Console (voorheen Webmaster Tools) door de "Robots.txt tester" te selecteren onder "crawl". Hiermee kan u individuele pagina's testen zodat googlebot voldoende toegang heeft.

 **Embedded objecten** Geen embedded objecten zijn gedetecteerd op deze pagina


Embedded objecten zoals Flash horen alleen gebruikt te worden voor specifieke verbeteringen.



Hoewel Flash de inhoud er beter uit kan laten zien, kan het niet goed opgenomen worden in zoekmachines. Daarbij wordt vanaf 2020 Flash niet meer ondersteunt

Vermeid het gebruik van Flash om uw SEO te verbeteren.

 **Iframe** Er is iframe content op de pagina gedetecteerd!


Frames kunnen een probleem veroorzaken op uw webpagina aangezien zoekmachines de inhoud hiervan niet meenemen.

Frames worden ook niet volledig ondersteunt in HTML 5. Vermeid het gebruik van frames, of gebruik een NoFrames element als u ze moet gebruiken.

 **Domein registratie** Hoeveel jaren en maanden precies


Domein leeftijd: 9 Years, 77 Days

Datum van aanmaken: 26th-Jan-2015

Datum van updaten: 9th-Jan-2024

Vervaldatum: 26th-Jan-2025

De leeftijd van uw domein is voor een klein deel belangrijk, nieuwere domeinen hebben regelmatig moeite om hogerop te komen in de zoekresultaten voor de eerste paar maanden (dit wordt ook bepaald door andere factoren). U kunt overwegen om een tweedehands domein naam te kopen.

Wist u dat u een domeinnaam voor 10 jaar kan registreren? Hiermee toont u aan dat u serieus bent over uw website.

 **Geïndexeerde pagina's**


Geïndexeerde pagina's in zoekmachines

0 Pagina('s)

Dit is de hoeveelheid pagina's die we op uw website hebben aangetroffen.

Een laag nummer kan betekenen dat bots uw webpagina's niet kan vinden, wat een resultaat kan zijn van een slechte website architectuur en slechte interne links, of onbekend tot u staat u bots niet toe om over uw website te gaan en deze te indexeren.

 **Backlinks teller**


Aantal inkomende links naar uw pagina

0 Inkomende links

Backlinks zijn links die vanaf een andere website naar uw website verwijzen. Deze links zijn als aanbevelingen voor uw website. Backlinks zijn een cruciale factor in de SEO, het beste is om een strategie te hebben die de kwaliteit en hoeveelheid van backlinks verbeterd.



URL

http://fit-meal.pl
Lengte: 8 leestekens

Houdt uw URL's kort en vermeid lange domein namen indien mogelijk.
een beschrijvende URL wordt beter herkent door zoekmachines.
een gebruiker hoort door naar de adresbalk te kijken een goed idee te krijgen wat de inhoud is van de pagina voordat ze die openen.



Favicon

 Uw website heeft een favicon

Een favicon verbeterd een merk zijn zichtbaarheid.
Een favicon is extra van belang in de bladwijzers van gebruikers. Zorg ervoor dat het consistent is binnen uw merk.



Aangepaste 404 pagina

Uw website heeft een aangepaste 404 error pagina

Wanneer een bezoeker een "404 file not found" foutmelding krijgt op uw site staat u op het punt deze bezoeker kwijt te raken.
Creëer daarom een aangepaste 404 pagina die de gebruiker binnen uw website houdt.



Pagina grootte

157 KB (Wereldwijde grote is gemiddeld 320 Kb)



De twee grootste oorzaken voor een grotere pagina zijn afbeeldingen en JavaScript bestanden.

Paginagrootte bepaald de snelheid van uw website. Probeer daaro dan ook om de pagina grootte onder 2mb te houden.

Gebruik afbeeldingen van een klein formaat en optimaliseer ze door middel van GZIP.



Laad tijd

3.13 Seconde(s)



De snelheid van uw website is een belangrijke factor om hoog binnen Google te scoren en de ervaring voor de gebruiker te verbeteren.



Taal

U heeft de taal van uw website aangeduid

Aangeduide taal: PL-PL



Zorg ervoor dat de taal die u heeft aangegeven ook dezelfde is die door Google wordt ontdekt.

Daarbij geef de taal aan in de code van elke HTML pagina.

Domein beschikbaarheid

Domeinen (TLD)	Status
fit-meal.com	Is al geregistreerd
fit-meal.net	Beschikbaar
fit-meal.org	Is al geregistreerd
fit-meal.biz	Is al geregistreerd
fit-meal.us	Beschikbaar

Registreer de verschillende vormen van uw domeinnaam om cybersquatters (Personen die vergelijkbare domeinnamen opkopen, en ze aan uw willen doorverkopen, of deze doorsturen naar andere web-pagina's) tegen te gaan en uw merk te beschermen.

Typo beschikbaarheid

Domeinen (TLD)	Status
cit-meal.pl	Beschikbaar
dit-meal.pl	Beschikbaar
eit-meal.pl	Beschikbaar
rit-meal.pl	Beschikbaar
tit-meal.pl	Beschikbaar

Registreer verschillende typvormen van uw domeinnaam om uw merk te beschermen tegen cybersquatters (Personen die vergelijkbare domeinnamen opkopen, en ze aan uw willen doorverkopen, of deze doorsturen naar andere web-pagina's).



E-mail privacy

Er is een e-mail adres in de text gevonden



We raden het af om e-mail adressen in standaard/linked tekst te plaatsen op uw webpagina.

Schadelijke bots kunnen dit adres kopiëren en er Spam naartoe sturen. Wij raden u een contactformulier aan.




Veilig browsen

Deze website is niet op een zwarte lijst, en ziet er veilig uit om te gebruiken





Safe Browsing wordt gebruikt gebruikt om onveilige websites te identificeren en zodoende gebruikers en webmasters te waarschuwen zodat ze zichzelf kunnen beschermen.

 **Mobiele
toegankelijkheid**


Deze pagina is niet gebruiksvriendelijk op mobiel
Uw mobiele gebruiksvriendelijkheidsscore is 0/100

Mobiele vriendelijkheid bepaald de gebruiksvriendelijkheid van uw mobiele website, Google gebruikt dit om mobiele zoekresultaten te bepalen.

 **Mobiele compatibiliteit** Er zijn embedded objecten gedetecteerd


Embedded objecten zoals Flash, Silverlight of Java moeten alleen gebruikt worden voor specifieke verbeteringen.
Vermeid het gebruik van deze objecten om ervoor te zorgen dat uw website toegankelijk blijft op alle apparaten.

Mobiel aanzicht



De hoeveelheid mensen die het internet op hun mobiel gebruiken is enorm. Over 75 procent van de gebruikers heeft toegang tot een smartphone.

Uw website hoort er goed uit te zien op de meeste mobiele apparaten.

gebruik een analyse tool om het mobiele gebruik van uw pagina te volgen.

Server IP

Server IP	Server locatie
85.232.237.68	//wh.ipaddress.com/a34,193,179,192?u="+encodeURIComponent(docum

Uw server's IP adres heeft weinig impact op uw SEO resultaten. Het is wel van belang dat u uw website op een server host die dichtbij uw gebruikers is. Zoekmachines gebruiken de geografische locatie en website snelheid om uw positie te bepalen.

Snelheid tips

Tips om snel ladende HTML pagina's te autoriseren:

- ✗ Uw website heeft veel CSS bestanden
- ✗ Uw website heeft veel JavaScript bestanden
- ✓ Uw website gebruikt geen geneste tabellen
- ✗ Uw website gebruikt Inline CSS

Website snelheid heeft een groot impact op de prestaties, Google rang, gebruikers ervaring en conversie.

Door pagina laadtijden te verminderen is er minder kans dat bezoekers afgeleid worden en zoekmachines plaatsen u hoger in de zoekresultaten.

De hoeveelheid conversie is aanzienlijk hoger voor websites die sneller laden dan die van de concurrentie.

Analyse

Wij hebben geen analyseer tool gevonden op deze website

Web analyse tools laten u gebruikersactiviteit volgen op uw website.

Het beste is om minstens een analysetool geïnstalleerd te hebben, maar u kunt ook meerdere analyse tools geïnstalleerd hebben om gegevens te kunnen vergelijken.



Doc type



Uw web pagina doctype is HTML 5

De doctype wordt gebruikt om aan webbrowsers an te geven wat voor document type er gebruikt wordt.

Bijvoorbeeld in welke versie HTML de pagina is geschreven.

De doctype declareren helpt webbrowsers om de inhoudt correct te tonen.



W3C Validiteit



W3C is niet gevalideerd

W3C is een groep die de webstandaard bepaalt.

Door correcte markup te gebruiken die geen foutmeldingen bevat is erg belangrijk omdat syntax fouten het moeilijk maakt voor zoekmachines om uw pagina te vinden. Gebruik de W3C validatie service elke keer als u aanpassingen maakt aan uw pagina code.



Encoding




Taal/tekencodering is gespecificeerd UTF-8

De gebruikte taal/tekens aanduiden zorgt ervoor dat er geen fouten ontstaan wanneer er speciale karakters getoond moeten worden op het scherm.

Sociale data

Uw sociale media status

 Facebook:  Fitmealcateringlodz

 Twitter: 

 Instagram:  Fitmealcatering

Sociale data is data dat individuele gebruikers vrijwillig delen.

De kosten maakte het gebruiken van deze semi-publieke manier van communiceren onhaalbaar.

Maar door de groei van sociale netwerken tussen 2004 en 2010 heeft het gebruik hiervan mogelijk gemaakt.

Verkeer rang Geen wereldwijde rang
⚙️⚙️⚙️

Een lage rang betekent dat uw website veel bezoek krijgt.

Uw Alexa rang is een goede schatting naar hoeveel internationaal verkeer uw website heeft, maar het is niet 100% precies.

Bezoekers lokalisatie Uw website is populair in de volgende landen
⚙️⚙️⚙️

Geen data beschikbaar

We raden het aan om domeinnamen te registreren in de landen waar uw website populair is.

Dit voorkomt mogelijke concurrentie om deze naam te registreren en gebruik te maken van uw reputatie in deze landen.

Geschatte waarde \$60 USD
⚙️⚙️⚙️

Een geschatte waarde van uw website gebaseerd op de Alexa rang

 **in-pagina links**
  

We hebben 50, zowel interne als externe, links op uw website gevonden

Anker	Type	Volgen
518 139 199	interne links	Dofollow
No Anchor Text	interne links	Dofollow
Menu	interne links	Dofollow
Dieta Standard	interne links	Dofollow
Dieta Vegetarian	interne links	Dofollow
Dieta Sport	interne links	Dofollow
Dieta Home Office	interne links	Dofollow
Dieta Keto	interne links	Dofollow
Dieta No fish	interne links	Dofollow
Dieta Home Office Vegetarian	interne links	Dofollow
Dieta Low IG	interne links	Dofollow
Dieta Vege + Fish	interne links	Dofollow
Dieta Fit	interne links	Dofollow
Opinie	interne links	Dofollow
Cennik	interne links	Dofollow
Blog	interne links	Dofollow
Kontakt	interne links	Dofollow
Zamów teraz!	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Sprawdź szczegóły	interne links	Dofollow
Follow a manual added link	interne links	Dofollow
Aleksandrów Łódzki	interne links	Dofollow
Zgierz	interne links	Dofollow
Konstantynów Łódzki	interne links	Dofollow
Pabianice	interne links	Dofollow
*Alergeny	interne links	Dofollow
Regulamin Sklepu Fit-Meal.pl	interne links	Dofollow
Regulamin programu lojalnościowego	interne links	Dofollow
Polityka Prywatności i Plików Cookies	interne links	Dofollow
Wzór formularza odstąpienia od umowy	interne links	Dofollow
Mapa dostaw	externe links	Dofollow
Panel	externe links	Dofollow
No Anchor Text	externe links	Dofollow
No Anchor Text	externe links	Dofollow
No Anchor Text	externe links	Dofollow
Mapa dostaw	externe links	Dofollow
Made dy CastCone	externe links	Dofollow

Er is geen limiet aan de hoeveelheid links die u op uw pagina kan hebben. Maar het beste is om niet meer dan 200 links op uw pagina te hebben.

Er wordt een waarde over de links meegestuurd naar andere pagina's, maar de hoeveelheid waarde die meegestuurd kan worden is verdeelt over alle links op een pagina. Waardoor een grote hoeveelheden links de waarde van een pagina doen verminderen.

Een Nofollow attribuut binnen een link voorkomt dat de waarde van de pagina wordt overgedragen via die link. Maar deze links worden wel nog altijd in rekening genomen wanneer wordt berekend hoeveel waarde elke link heeft. Hierdoor kan nofollow ook de rang van uw pagina verminderen.



Gebroken links



Geen gebroken links zijn gevonden op deze pagina

Gebroken links sturen gebruikers naar niet bestaande pagina's. Deze zijn slecht voor de bruikbaarheid van uw website, slecht voor uw reputatie en de SEO. Als u gebroken links aantreft is het van belang dat u deze maakt of verwijdert.