

# myStep.

## Guida iscrizione/panoramica.



Iscriversi ora.  
[my.css.ch/mystep](http://my.css.ch/mystep)

myStep.  
Premia la sua attività  
fisica.



CSS

Assicurazione

### Requisiti per l'iscrizione a myStep

#### Account presso il fabbricante del contapassi

Lei ha un account personale presso il fabbricante del contapassi.  
Un account è necessario anche per i membri della famiglia qualora essi vengano iscritti a myStep.

#### Conto utente myCSS

Lei è registrato/a al portale login clienti oppure è amministrato/a dall'utente del portale.

[my.css.ch](https://my.css.ch)

Iscrizione online a myStep (processo unico)

1

Registrazione dei dati d'iscrizione  
> **Iscrizione di ulteriori familiari**

2

Connessione con l'account del contapassi

3

Conferma dell'iscrizione

4

#### Panoramica myStep

Spiegazioni relative ai singoli elementi della panoramica, per esempio dati dei passi, diritto all'indennità, statistica dei passi percorsi.

1

**myStep: I suoi passi saranno premiati**

myStep incita a muoversi di più e promuove la salute grazie all'impiego di contapassi elettronici. Se dispone di un Conto della salute, può iscriversi a myStep. Gli obiettivi di passi raggiunti vengono premiati da myStep a livello finanziario, sotto forma di indennità per passi.

**Raccogliere passi**

- Rileva i suoi passi quotidiani tramite un contapassi delle marche FITBIT®, Jawbone® o Garmin® e li sincronizza tramite il suo account del fabbricante.
- I suoi passi percorsi saranno trasferiti sul suo conto myStep ogni notte.

**Riscuotere i contributi dei passi**

- Può ottenere ogni giorno i seguenti accrediti:  
CHF 0.20 per 7500 - 9999 passi al giorno  
CHF 0.40 per 10'000 o più passi al giorno  
L'indennità per passi massima all'anno ammonta a CHF 146 (365 giorni a CHF 0.40).
- Il versamento avviene automaticamente. La condizione è che al momento del conteggio vi sia un avere sufficiente nell'ambito del suo Conto della salute.

**Vantaggi myStep**

- Indennità per passi giornaliera possibile
- Personale panoramica myStep con numero di passi trasparente e attuale
- Gestione semplice con sincronizzazione automatica per persone singole e famiglie
- Possibilità di attivare e disattivare in ogni momento il conto myStep gratuito
- Per gli assicurati con bonus del Conto della salute, ogni tre anni, vi è un'ulteriore partecipazione ai costi di CHF 50 per l'acquisto di apparecchi contapassi

Fanno fede le [condizioni di partecipazione](#) di myStep.

[Iscrizione](#)

## Registrazione dei dati d'iscrizione

- 1 Acceda nel suo portale myCSS alla voce «myStep».
- 2 La pagina «Vantaggi» contiene tutte le informazioni importanti.
- 3 Clicchi su «Iscrizione» o selezioni il registro «Iscrizione».
- 4 Selezioni il fabbricante del suo contapassi.
- 5 Il suo indirizzo e-mail è già precompilato. Se necessario, lo modifichi.
- 6 Confermi le indicazioni di partecipazione e di protezione dei dati e voglia apporre un segno di spunta (visto) per dichiarare che il suo stato di salute attuale le permette la partecipazione.
- 7 Clicchi su «Iscrizione».

**myStep: Con la CSS un passo avanti**

Accendere il contapassi e via!  
Raggiunga gli obiettivi di passi e approfitti di un'indennità dei passi di fino a CHF 146 all'anno (365 giorni a CHF 0.40).

[Vantaggi myStep](#)

**Contapassi**

Selezioni il fabbricante del suo contapassi per la sincronizzazione dei dati:

[fitbit.](#) JAWBONE GARMIN.

**Informazioni di contatto**

Indirizzo e-mail: [ueli.muster@testmail.ch](mailto:ueli.muster@testmail.ch)

☒ Confermo che la persona da iscrivere accetta le [condizioni di partecipazione](#) e si dichiara d'accordo con l'elaborazione dei suoi dati da parte della CSS.

☒ Confermo che lo stato di salute attuale della persona da iscrivere permette la partecipazione.

[Iscrizione](#)

## Iscrizione di ulteriori familiari

Per ogni membro della famiglia è necessaria un'iscrizione separata.

- 8 Selezioni nel registro «Iscrizione», nella colonna a sinistra, il familiare che desidera iscrivere.

Avanti con 4.

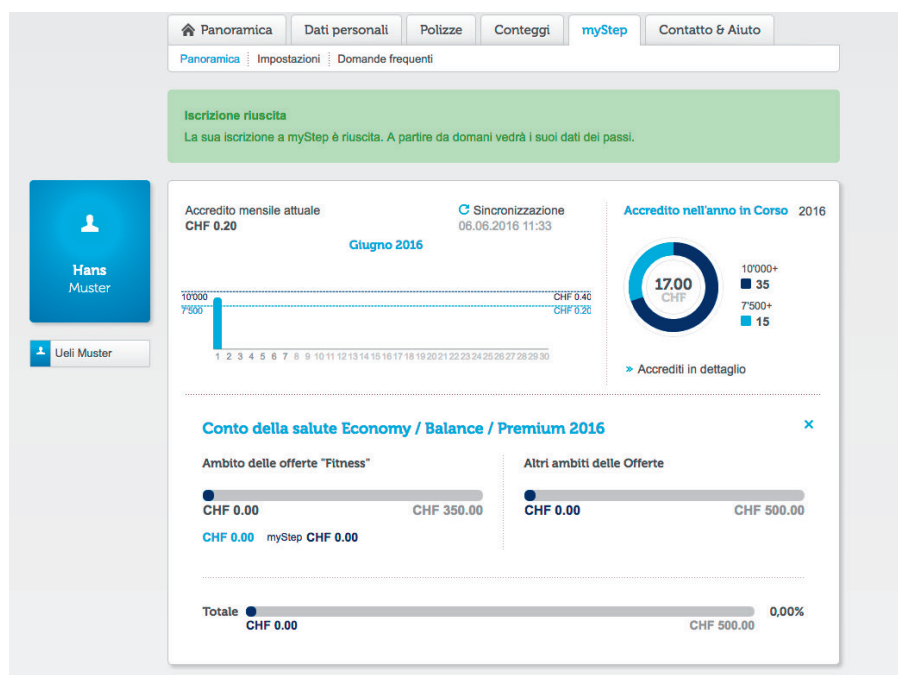
2

### Connessione con l'account del contapassi

- 9 Dopo aver cliccato su «Iscrizione» si apre la finestra login del fabbricante scelto.
- 10 Inserisca i suoi dati dell'utente del suo account del fabbricante e accetti la trasmissione dei suoi dati dei passi a myCSS risp. myStep.

Per esempio account del fabbricante Fitbit® (in tedesco).

3



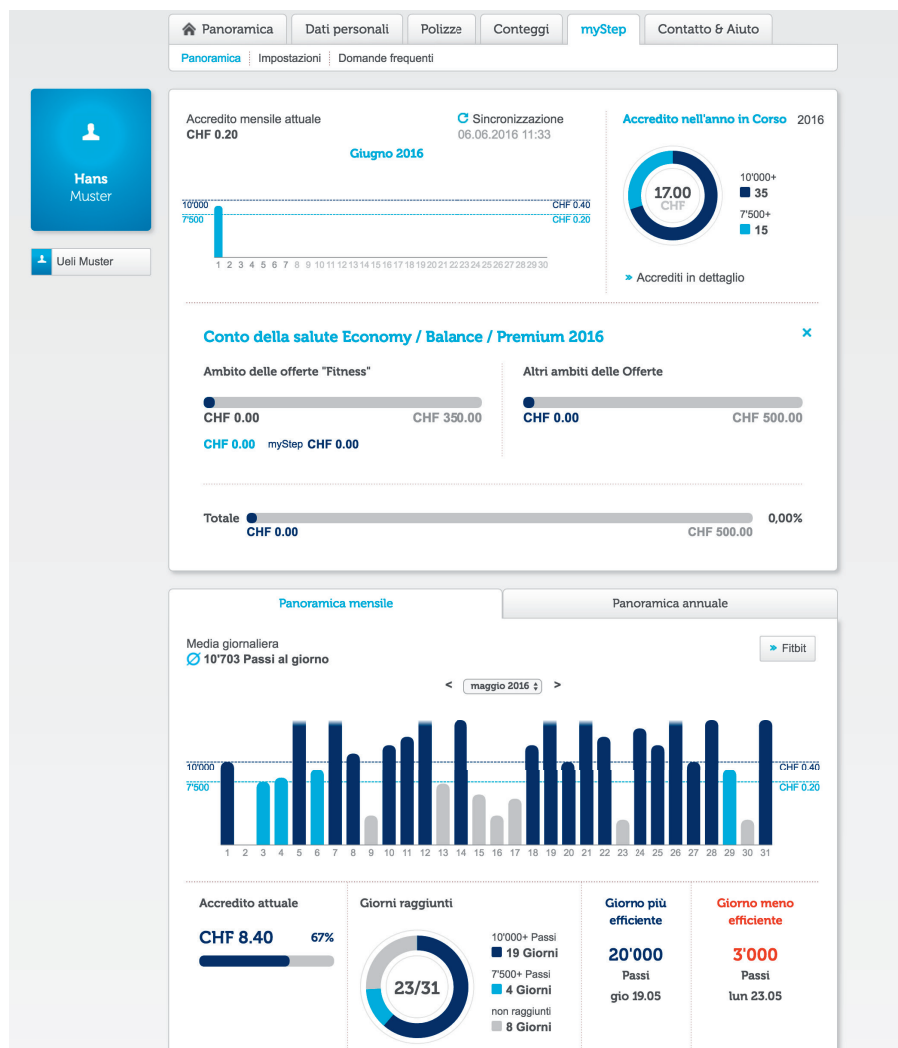
### Conferma dell'iscrizione

Non appena l'account del contapassi sarà connesso, l'iscrizione sarà terminata e lei vedrà la seguente notifica.

Se non dovesse apparire, la preghiamo di effettuare nuovamente l'iscrizione.



4

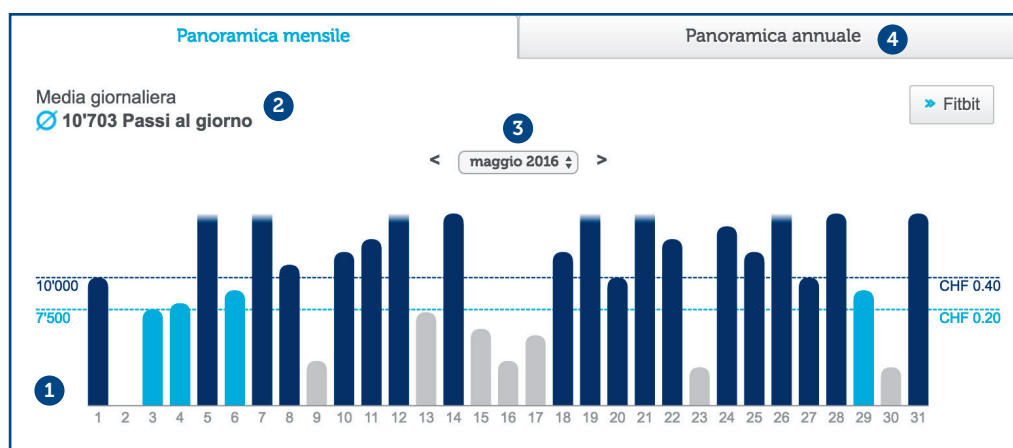


Dopo l'iscrizione a myStep, il giorno dopo (per la prima volta il 2 luglio 2016) sarà attivata la panoramica myStep personale. Se nel portale login clienti myCSS si apre «myStep», appare la panoramica myStep con i dati dei passi sincronizzati.

4

**Accredito attuale**

- ① Mostra i passi percorsi nel mese attuale in un grafico a barre.
- ② Mostra l'accredito dei passi nell'attuale mese e anno, in considerazione delle prestazioni già riscosse dall'ambito delle offerte fitness del Conto della salute.

**La panoramica mensile**

- ① Mostra nel grafico a barre quanti passi sono stati percorsi in quali giorni nel mese attuale.
- ② Mostra la media giornaliera nel mese selezionato.
- ③ È possibile sfogliare in avanti o indietro, a partire dalla data di iscrizione fino al mese attuale, massimo 12 mesi.
- ④ La panoramica annuale mostra 12 mesi a cavallo tra due anni.

**Il mese in dettaglio**

Contiene le seguenti informazioni relative al mese attuale:

- ① Accredito dei passi percorsi (in CHF)
- ② Giorni raggiunti
- ③ Giorno più efficiente
- ④ Giorno meno efficiente

4

Data	Giorno della settimana	Passi	Grado di adempimento	Accredito
31.05.2016	martedì	15'000	Eccellente	CHF 0.40
30.05.2016	lunedì	3'000	Peccato	Alcuno
29.05.2016	domenica	9'000	Bene	CHF 0.20
28.05.2016	sabato	15'000	Eccellente	CHF 0.40
27.05.2016	venerdì	10'000	Eccellente	CHF 0.40
26.05.2016	giovedì	18'000	Eccellente	CHF 0.40
25.05.2016	mercoledì	12'000	Eccellente	CHF 0.40
24.05.2016	martedì	14'000	Eccellente	CHF 0.40
23.05.2016	lunedì	3'000	Peccato	Alcuno
22.05.2016	domenica	13'000	Eccellente	CHF 0.40
21.05.2016	sabato	16'000	Eccellente	CHF 0.40
20.05.2016	venerdì	10'000	Eccellente	CHF 0.40
19.05.2016	giovedì	20'000	Eccellente	CHF 0.40
18.05.2016	mercoledì	12'000	Eccellente	CHF 0.40
17.05.2016	martedì	5'500	Peccato	Alcuno
16.05.2016	lunedì	3'500	Peccato	Alcuno
15.05.2016	domenica	6'000	Peccato	Alcuno
14.05.2016	sabato	15'000	Eccellente	CHF 0.40
13.05.2016	venerdì	7'300	Peccato	Alcuno
12.05.2016	giovedì	16'500	Eccellente	CHF 0.40
11.05.2016	mercoledì	13'000	Eccellente	CHF 0.40
10.05.2016	martedì	12'000	Eccellente	CHF 0.40
09.05.2016	lunedì	3'500	Peccato	Alcuno
08.05.2016	domenica	11'000	Eccellente	CHF 0.40
07.05.2016	sabato	18'000	Eccellente	CHF 0.40
06.05.2016	venerdì	9'000	Bene	CHF 0.20
05.05.2016	giovedì	16'000	Eccellente	CHF 0.40
04.05.2016	mercoledì	8'000	Bene	CHF 0.20
03.05.2016	martedì	7'500	Bene	CHF 0.20
02.05.2016	lunedì	0	Peccato	Alcuno
01.05.2016	domenica	10'000	Eccellente	CHF 0.40

### L'elenco giornaliero

Mostra i seguenti dettagli del giorno relativi al mese attuale:

- Data
- Giorno della settimana
- Passi
- Grado di adempimento
- Accredito dei passi

4

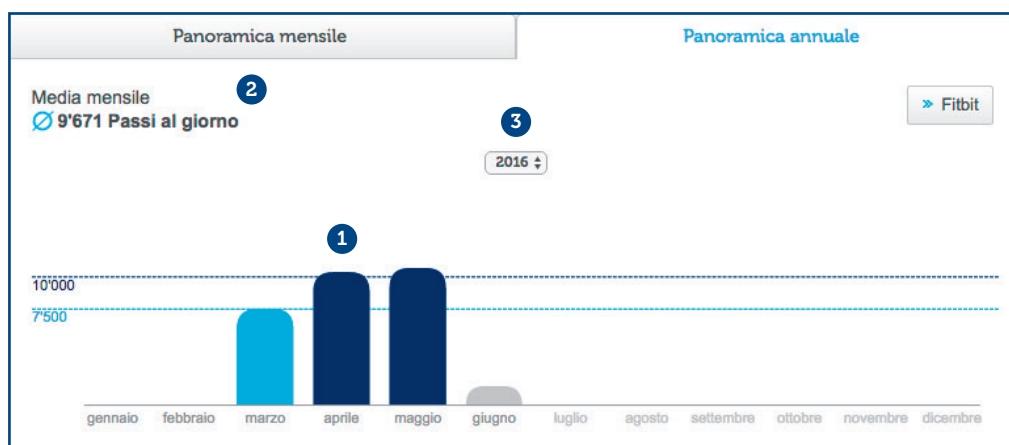
Mese	Ø Passi	Giorno più / meno efficiente Giorno	Giorno più / meno efficiente Giorno della settimana	Giorni raggiunti 10'000+   7'500+	Accredito nell'anno in Corso
Giugno 2016 »	1'500	mer 01.06 - 9'000 mer 01.06 - 9'000	Mercoledì - Ø 9'000 Mercoledì - Ø 9'000	0 Giorni   1 Giorni	CHF 0.20
Maggio 2016 »	10'703	gio 19.05 - 20'000 lun 23.05 - 3'000	Giovedì - Ø 17'625 Lunedì - Ø 3'250	19 Giorni   4 Giorni	CHF 8.40
Aprile 2016 »	10'385	gio 21.04 - 19'000 sab 02.04 - 2'000	Giovedì - Ø 17'960 Lunedì - Ø 4'150	15 Giorni   10 Giorni	CHF 8.00
Marzo 2016 »	7'500	gio 31.03 - 15'000 gio 31.03 - 15'000	Giovedì - Ø 15'000 Giovedì - Ø 15'000	1 Giorni   0 Giorni	CHF 0.40

### L'elenco mensile

Mostra i dettagli dei mesi nell'anno in corso:

- Media dei passi fatti
- Giorno più/meno efficiente e giorno della settimana
- Giornate con obiettivo raggiunto (10 000/7500 passi)
- Accredito di passi raggiunto (in CHF)

Indicazione: non viene mese in corso.



### La panoramica dell'anno

- 1 Mostra in un grafico a barre la media dei passi percorsi al mese.
- 2 Mostra le media dell'anno selezionato.
- 3 Si può sfogliarla avanti e indietro dalla data d'iscrizione fino all'anno in corso.



### Il dettaglio dell'anno

Comprende le seguenti informazioni sull'anno in corso:

- 1 Accredito dei passi percorsi (in CHF), tenendo conto delle prestazioni di cui si è già usufruito nell'anno civile in corso dall'ambito d'offerta «Fitness» del Conto della salute.
- 2 Giorni in cui si è raggiunto l'obiettivo
- 3 Mese più/meno efficiente



**Indicazioni:** Con riserva delle divergenze dalle maschere (screenshot) riportate.

FITBIT® è un marchio registrato di Fitbit, Inc. myStep utilizza la piattaforma Fitbit. Fitbit non ha realizzato myStep, non cura tale applicazione e non è responsabile per la sua funzionalità.

JAWBONE e UP sono dei marchi di commercio di AliphCom dba Jawbone. myStep utilizza la piattaforma UP di Jawbone. Jawbone non ha realizzato myStep, non cura tale applicazione e non è responsabile per la sua funzionalità.

Garmin® è un marchio registrato di Garmin Ltd e delle società affiliate.

#### Supporto

Hotline myCSS 0844 277 397\*  
lunedì–venerdì, ore 8–18

[mysupport@css.ch](mailto:mysupport@css.ch)

\*tariffe telefoniche a seconda dell'operatore

#### Impressum

Edito da:

CSS Assicurazione SA

Edizione:

06.16

