

# myStep. Guida iscrizione/panoramica.



myStep.  
Premia la sua attività  
fisica.

### 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

#### 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

Panoramica Dati personali Polizze Conteggi myStep Contatto & Aiuto

Vantaggi Iscrizione Domande frequenti

**1**

**2**

**3**

**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 percorso 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 **3**

## Registrazione dei dati d'iscrizione

- Acceda nel suo portale myCSS alla voce «**myStep**».
- La pagina «**Vantaggi**» contiene tutte le informazioni importanti.
- Clicchi su «**Iscrizione**» o selezioni il registro «**Iscrizione**».
- Selezione il fabbricante del suo contapassi.
- Il suo indirizzo e-mail è già precompilato. Se necessario, lo modifichi.
- 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.
- Clicchi su «**Iscrizione**».

Panoramica Dati personali Polizze Conteggi myStep Contatto & Aiuto

Vantaggi Iscrizione Domande frequenti

**8**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

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

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

**Contapassi**

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

**fitbit** JAWBONE GARMIN

**Informazioni di contatto**

Indirizzo e-mail 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.

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

Avanti con 4.

2

Anmelden

Bei Facebook anmelden Bei Google anmelden

E-Mail

Kennwort

Benutzernamen merken [Kennwort vergessen?](#)

ANMELDEN

Neu bei Fitbit? Kostenloses Konto [registrieren](#)

### 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

Panoramica Dati personali Polizze Conteggi myStep Contatto & Aiuto

Panoramica Impostazioni Domande frequenti

**Iscrizione riuscita**  
La sua iscrizione a myStep è riuscita. A partire da domani vedrà i suoi dati dei passi.

Accredito mensile attuale CHF 0.20 Giugno 2016 Sincronizzazione 06.2016 11:33

Accredito nell'anno in Corso 2016 17.00 CHF

CHF 0.40	CHF 0.20
35	15
10000+	7500+

Accrediti in dettaglio

**Conto della salute Economy / Balance / Premium 2016**

Ambito delle offerte "Fitness"  
CHF 0.00 CHF 350.00 CHF 0.00 myStep CHF 0.00

Altri ambiti delle Offerte  
CHF 0.00 CHF 500.00

Total CHF 0.00 0.00%

### 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

The screenshot displays the myStep dashboard interface. At the top, there's a navigation bar with links to Panoramica, Dati personali, Polizza, Conteggi, myStep, and Contatto & Aiuto. Below the navigation is a header with 'Panoramica' and 'Impostazioni'.

**Accredito mensile attuale:** CHF 0.20. **Sincronizzazione:** 06.06.2016 11:33. **Giugno 2016:** A horizontal bar chart showing step counts for each day of June 2016. **Accredito nell'anno in Corso 2016:** A donut chart showing the breakdown of credits earned in 2016. **Conto della salute Economy / Balance / Premium 2016:** A section showing fitness offer segments and their values.

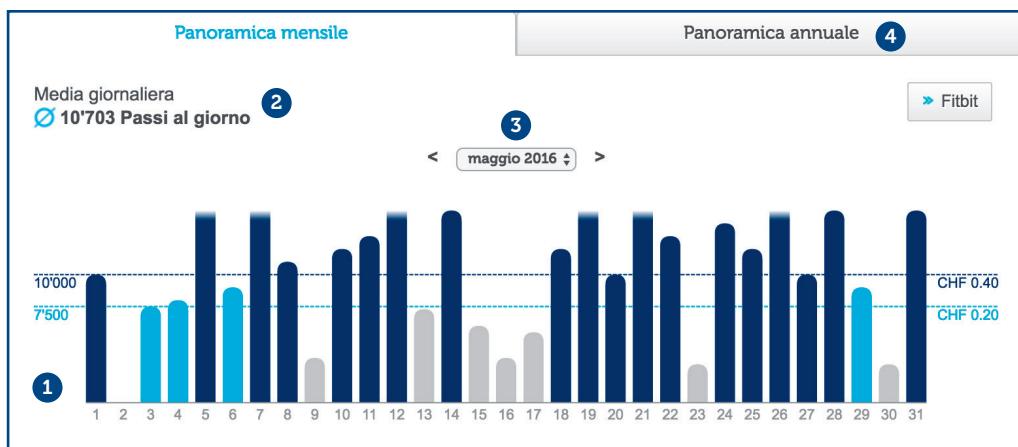
**Panoramica mensile:** Shows the daily step count distribution for May 2016. **Media giornaliera:** 10'703 Passi al giorno. **Accredito attuale:** CHF 8.40 (67% towards goal). **Giorni raggiunti:** 23/31. **Giorno più efficiente:** 20'000 Passi gio 19.05. **Giorno meno efficiente:** 3'000 Passi lun 23.05.

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'accrédit 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 Accrédit 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	<b>CHF 0.40</b>
30.05.2016	lunedì	3'000	Peccato	Alcuno
29.05.2016	domenica	9'000	Bene	<b>CHF 0.20</b>
28.05.2016	sabato	15'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
27.05.2016	venerdì	10'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
26.05.2016	giovedì	18'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
25.05.2016	mercoledì	12'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
24.05.2016	martedì	14'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
23.05.2016	lunedì	3'000	Peccato	Alcuno
22.05.2016	domenica	13'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
21.05.2016	sabato	16'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
20.05.2016	venerdì	10'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
19.05.2016	giovedì	20'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
18.05.2016	mercoledì	12'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
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	<b>CHF 0.40</b>
13.05.2016	venerdì	7'300	Peccato	Alcuno
12.05.2016	giovedì	16'500	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
11.05.2016	mercoledì	13'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
10.05.2016	martedì	12'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
09.05.2016	lunedì	3'500	Peccato	Alcuno
08.05.2016	domenica	11'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
07.05.2016	sabato	18'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
06.05.2016	venerdì	9'000	Bene	<b>CHF 0.20</b>
05.05.2016	giovedì	16'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>
04.05.2016	mercoledì	8'000	Bene	<b>CHF 0.20</b>
03.05.2016	martedì	7'500	Bene	<b>CHF 0.20</b>
02.05.2016	lunedì	0	Peccato	Alcuno
01.05.2016	domenica	10'000	Eccellente	<b>CHF 0.40</b>

**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

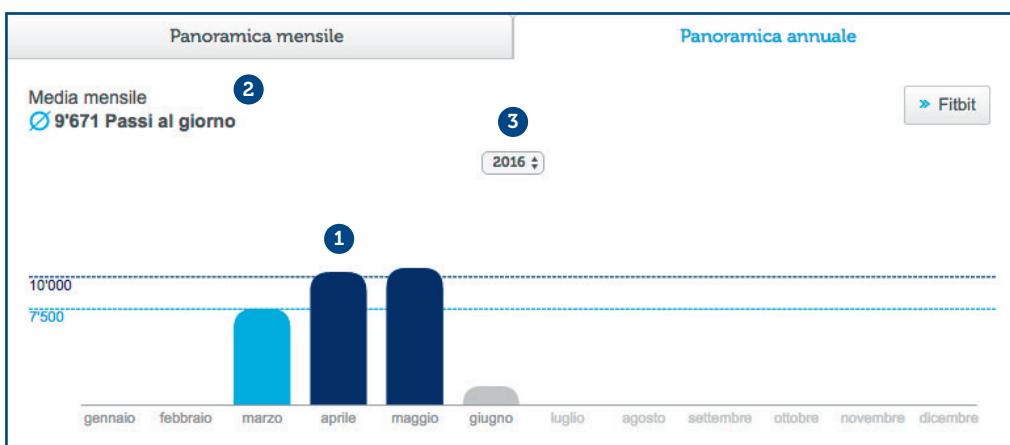
Mese	Ø Passi	Giorno più / meno efficiente Giorno	Giorno più / meno efficiente Giorno della settimana	Giorni raggiunti 10'000+   7'500+	Accredito nell'anno in Corso
Giugno 2016 »	1'500	mer 01.06 - 9'000 mer 01.06 - 9'000	Mercoledì - Ø 9'000 Mercoledì - Ø 9'000	0 Giorni   1 Giorni	CHF 0.20
Maggio 2016 »	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

