

myStep. Leitfaden Anmeldung/Übersicht.



myStep.
Belohnt Ihre körperliche
Aktivität.

Voraussetzungen für die myStep-Anmeldung

Account beim Schrittzähler-Hersteller

Sie haben beim Schrittzähler-Hersteller einen persönlichen Account. Ein Account ist auch für Familienmitglieder des Portalnutzers erforderlich, falls diese für myStep angemeldet werden.

Benutzerkonto myCSS

Sie sind im Kunden-Login-Portal registriert oder werden als Familienmitglied durch den Portalnutzer verwaltet.

my.css.ch

Online-Anmeldung myStep (einmaliger Prozess)

1

Erfassen der Anmelde Daten
> **Anmeldung weitere Familienmitglieder**

2

Verbindung mit Schrittzähler-Account

3

Bestätigung der Anmeldung

4

myStep-Übersicht

Erläuterungen zu den einzelnen Elementen der Übersicht, zum Beispiel Schrittdaten, Entschädigungsanspruch, Statistik zu Ihren Schritten.

1

Übersicht **Personliche Daten** **Poliken** **Abrechnungen** **myStep** **Kontakt & Hilfe**

Vorteile Anmeldung Häufige Fragen

1

2

myStep: Mit der CSS einen Schritt voraus

Schrittzähler ansschnallen und los geht's!
Erreichen Sie die Schrittziele und profitieren Sie von einer Schrittentschädigung von bis zu CHF 146 pro Jahr (365 Tage à CHF 0.40).

Anmelden **3**

myStep: Ihre Schritte werden belohnt

myStep animiert dank elektronischem Schrittzähler zu mehr Bewegung und fördert die Gesundheit. Wenn Sie ein Gesundheitskonto haben, können Sie sich bei myStep anmelden. Erreichte Schrittziele belohnt myStep in Form einer Schrittentschädigung finanziell.

Schritte sammeln

- Ihre täglichen Schritte erfassen Sie mit einem Schrittzähler der Marken FITBIT®, Jawbone® oder Garmin® und synchronisieren diese über Ihren Hersteller-Account.
- Ihre gelaufenen Schritte werden jede Nacht auf Ihr myStep Konto übertragen.

Schrittbeiträge beziehen

- Sie können täglich folgende Gutschrift erzielen:
CHF 0.20 bei 7500 bis 9999 Schritte pro Tag
CHF 0.40 bei 10000 oder mehr Schritten pro Tag
Die maximale Schrittentschädigung pro Jahr ist CHF 146 (365 Tage à CHF 0.40).
- Die Auszahlung erfolgt automatisch. Voraussetzung ist ein zum Abrechnungszeitpunkt ausreichendes Guthaben Ihres Gesundheitskontos (Auszahlung über den Angebotsbereich "Fitness" des Gesundheitskontos).

Vorteile myStep

- Tägliche Schrittentschädigung möglich
- Persönliche myStep-Übersicht mit transparenten, aktuellen Schrittzahlen
- Einfaches Handling mit automatischer Synchronisation für Einzelpersonen und Familien
- Jederzeit an- und abmelden; kostenfreies myStep-Konto
- Für Versicherte mit einem Gesundheitskonto-Bonus zusätzlich alle drei Jahre einen Kostenbeitrag von CHF 50 an den Schrittzähler

Massgebend sind die [Teilnahmebedingungen](#) von myStep.

Anmelden **3**

Erfassen der Anmeldedaten

- 1 Öffnen Sie in Ihrem myCSS-Portal die **Lasche «myStep»**.
- 2 Die Seite «Vorteile» enthält alle wichtigen Informationen.
- 3 Klicken Sie auf «**Anmelden**» oder wählen Sie das Register «**Anmeldung**».
- 4 Wählen Sie Ihren Schrittzähler-Hersteller.
- 5 Ihre E-Mail Adresse ist schon vorausgefüllt. Ändern Sie diese gegebenenfalls.
- 6 Bestätigen Sie die Teilnahme- und Datenschutzhinweise und erklären Sie, dass Ihr derzeitiger Gesundheitszustand die Teilnahme zulässt, indem Sie die Häklein setzen.
- 7 Klicken Sie auf «**Anmelden**».

Anmeldung weiterer Familienmitglieder

Für jedes Familienmitglied ist eine separate Anmeldung erforderlich.

- 8 Wählen sie im Register «**Anmeldung**» auf der linken Spalte das Familienmitglied.

Führen Sie die Schritte 4 bis 7 durch.

Übersicht **Personliche Daten** **Poliken** **Abrechnungen** **myStep** **Kontakt & Hilfe**

Vorteile Anmeldung Häufige Fragen

3

myStep: Mit der CSS einen Schritt voraus

Schrittzähler ansschnallen und los geht's!
Erreichen Sie die Schrittziele und profitieren Sie von einer Schrittentschädigung von bis zu CHF 146 pro Jahr (365 Tage à CHF 0.40).

myStep Vorteile

4

Schrittzähler

Wählen Sie den Hersteller Ihres Schrittzählers zur Synchronisation Ihrer Daten:

fitbit.	JAWBONE	GARMIN.
----------------	---------	---------

5

Kontaktinformationen

Ihre Emailadresse verwenden wir für den Versand von Statusmails sowie allgemeinen myStep-Informationen. Das Statusmails können Sie jederzeit deaktivieren.

E-Mail-Adresse **ueli.muster@testmail.ch**

6

Ich bestätige, dass die anzumeldende Person die [Teilnahmebedingungen](#) akzeptiert und mit der Bearbeitung ihrer Daten durch die CSS einverstanden ist.

Ich erkläre, dass der derzeitige gesundheitliche Zustand der anzumeldenden Person die Teilnahme zulässt.

Anmelden **7**

2

Anmelden

9

E-Mail

Kennwort

Benutzernamen merken [Kennwort vergessen?](#)

ANMELDEN

10

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

Verbindung mit Schrittzähler-Account

- 9 Nach dem Klicken auf «Anmelden» öffnet sich das Login-Fenster des gewählten Herstellers.
- 10 Geben Sie Ihre Benutzerdaten Ihres Hersteller-Accounts ein. Stimmen Sie zu, dass Ihre Schrittdaten an myCSS und damit an Ihr myStep-Konto übermittelt werden.

Beispiel Hersteller-Account Fitbit®

3

Übersicht

Persönliche Daten

Polizen

Abrechnungen

myStep

Kontakt & Hilfe

Erfolgreich Angemeldet

Sie haben sich erfolgreich für myStep angemeldet. Ab Morgen sehen Sie Ihre Schrittdaten.

Aktuelle Monatsgutschrift

CHF 0.20

06.06.2016 11:33

Juni 2016

Gutschrift in diesem Jahr

2016

17.00 CHF

10000+ 35
7500+ 15

Details Gutschriften

Gesundheitskonto Economy / Balance / Premium 2016

Angebotsbereich Fitness

CHF 0.00 CHF 350.00

Abos CHF 0.00 myStep CHF 0.00

Andere Angebotsbereiche

CHF 0.00 CHF 500.00

Total CHF 0.00 CHF 500.00 0.00%

Hans Muster

Ueli Muster

Bestätigung der Anmeldung

Sobald der Schrittzähler-Account verbunden ist, ist die Anmeldung abgeschlossen und Sie sehen diese Meldung.

Sollte diese nicht erscheinen, melden Sie sich bitte nochmals an.

4

The screenshot shows the myStep dashboard with the following sections:

- Header:** Übersicht, Persönliche Daten, Polices, Abrechnungen, myStep, Kontakt & Hilfe. The myStep tab is active.
- Header Submenu:** Übersicht, Einstellungen, Häufige Fragen.
- Left Sidebar:** Profile picture of Hans Muster, and a link to Ueli Muster.
- Top Statistics:**
 - Aktuelle Monatsgutschrift: CHF 0.20
 - Synchronisieren: 06.06.2016 11:33
 - Gutschrift in diesem Jahr: 2016 (17.00 CHF)
- Health Account Summary:** Gesundheitskonto Economy / Balance / Premium 2016. Shows Angebotsbereich Fitness (CHF 0.00, CHF 350.00) and Andere Angebotsbereiche (CHF 0.00, CHF 500.00). Total: CHF 0.00 (0.00%).
- Monatsübersicht (Monthly Overview):**
 - Tagesdurchschnitt: 10703 Schritte am Tag
 - Bar chart for May 2016 showing daily step counts.
 - Aktuelle Gutschrift: CHF 8.40 (67% towards goal).
 - Tags mit Zielerreichung: 23/31 days reached goal.
 - Bester Tag: 20'000 Schritte on Do 19.05.
 - Schwächster Tag: 3'000 Schritte on Mo 23.05.

Nach der erfolgreichen myStep-Anmeldung wird am nächsten Tag (erstmals am 02. Juli 2016) die persönliche myStep-Übersicht aufgeschaltet. Wird im Kunden-Login-Portal myCSS die Lasche «myStep» geöffnet, erscheint die myStep-Übersicht mit den synchronisierten Schrittdataen.

4



Die aktuelle Gutschrift

- 1 zeigt die gelaufenen Schritte im aktuellen Monat in einer Balken-Grafik.
 - 2 zeigt die Schrittgutschrift im aktuellen Monat und Jahr, unter Berücksichtigung der bereits bezogenen Leistungen aus dem Angebotsbereich Fitness des Gesundheitskontos.



Die Monatsübersicht

- 1 zeigt in einer Balken-Grafik, bei welchen Tagen im aktuellen Monat wie viele Schritte geläufen wurden.
 - 2 zeigt den Tagesdurchschnitt im gewählten Monat.
 - 3 blättert Monate ab Anmeldedatum bis zum aktuellen Monat (max. 12 Monate) vor- und zurück.
 - 4 zeigt Jahresübersicht (12 Monate Jahresübergreifend) an



Das Monatsdetail

Enthält folgende Informationen zum aktuellen Monat:

- 1 Erlaufene Gutschrift
(in CHF)
 - 2 Erreichte Tage
 - 3 Bester Tag
 - 4 Schwächster Tag

4

Datum	Wochentag	Schritte	Erfüllungsgrad	Gutschrift
31.05.2016	Dienstag	15'000	Hervorragend	CHF 0.40
30.05.2016	Montag	3'000	Schade	Keine
29.05.2016	Sonntag	9'000	Prima	CHF 0.20
28.05.2016	Samstag	15'000	Hervorragend	CHF 0.40
27.05.2016	Freitag	10'000	Hervorragend	CHF 0.40
26.05.2016	Donnerstag	18'000	Hervorragend	CHF 0.40
25.05.2016	Mittwoch	12'000	Hervorragend	CHF 0.40
24.05.2016	Dienstag	14'000	Hervorragend	CHF 0.40
23.05.2016	Montag	3'000	Schade	Keine
22.05.2016	Sonntag	13'000	Hervorragend	CHF 0.40
21.05.2016	Samstag	16'000	Hervorragend	CHF 0.40
20.05.2016	Freitag	10'000	Hervorragend	CHF 0.40
19.05.2016	Donnerstag	20'000	Hervorragend	CHF 0.40
18.05.2016	Mittwoch	12'000	Hervorragend	CHF 0.40
17.05.2016	Dienstag	5'500	Schade	Keine
16.05.2016	Montag	3'500	Schade	Keine
15.05.2016	Sonntag	6'000	Schade	Keine
14.05.2016	Samstag	15'000	Hervorragend	CHF 0.40
13.05.2016	Freitag	7'300	Schade	Keine
12.05.2016	Donnerstag	16'500	Hervorragend	CHF 0.40
11.05.2016	Mittwoch	13'000	Hervorragend	CHF 0.40
10.05.2016	Dienstag	12'000	Hervorragend	CHF 0.40
09.05.2016	Montag	3'500	Schade	Keine
08.05.2016	Sonntag	11'000	Hervorragend	CHF 0.40
07.05.2016	Samstag	18'000	Hervorragend	CHF 0.40
06.05.2016	Freitag	9'000	Prima	CHF 0.20
05.05.2016	Donnerstag	16'000	Hervorragend	CHF 0.40
04.05.2016	Mittwoch	8'000	Prima	CHF 0.20
03.05.2016	Dienstag	7'500	Prima	CHF 0.20
02.05.2016	Montag	0	Schade	Keine
01.05.2016	Sonntag	10'000	Hervorragend	CHF 0.40

Die Tagesliste

zeigt folgende Tagesdetails
zum aktuellen Monat:

- Datum
- Wochentag
- Schritte
- Erfüllungsgrad
- Schrittgutschrift

4

Monat	Ø Schritte	Bester / Schwächster Tag	Bester / Schwächster Wochentag	Tage mit Zielerreichung 10'000+ 7'500+	Gutschrift in diesem Jahr
Juni 2016 » Tagesansicht	1'800	Mi 01.06 - 9'000 Mi 01.06 - 9'000	Mi - Ø 9'000 Mi - Ø 9'000	0 Tage 1 Tage	CHF 0.20
Mai 2016 » Tagesansicht	10'703	Do 19.05 - 20'000 Mo 23.05 - 3'000	Do - Ø 17'625 Mo - Ø 3'250	19 Tage 4 Tage	CHF 8.40
April 2016 » Tagesansicht	10'385	Do 21.04 - 19'000 Sa 02.04 - 2'000	Do - Ø 17'960 Mo - Ø 4'150	15 Tage 10 Tage	CHF 8.00
März 2016 » Tagesansicht	7'500	Do 31.03 - 15'000 Do 31.03 - 15'000	Do - Ø 15'000 Do - Ø 15'000	1 Tage 0 Tage	CHF 0.40

Das Monatsdetail

Zeigt die Monatsdetails im aktuellen Jahr:

- Durchschnittliche Schritte
- Bester/Schwächster Tag und Wochentag
- Erreichte Tage (10 000/7500 Schritte)
- Erreichte Schrittgutschrift (in CHF)

Hinweis: Der aktuelle Monat wird nicht angezeigt.



Die Jahresübersicht

- ① Zeigt in einer Balkengrafik den Durchschnitt der gelaufenen Schritte pro Monat.
- ② Zeigt den Durchschnitt des gewählten Jahres.
- ③ Es kann ab Anmeldedatum und bis zum aktuellen Jahr jahresweise vor- und zurückgeblättert werden.



Das Jahresdetail

Enthält folgende Informationen zum aktuellen Jahr:

- ① Erlaufende Gutschrift (in CHF), unter Berücksichtigung der im aktuellen Kalenderjahr bereits bezogenen Leistungen aus dem Angebotsbereich «Fitness» des Gesundheitskontos.
- ② Erreichte Tage
- ③ Bester/Schwächster Monat

Hinweise: Abweichungen zu den aufgeführten Bildschirmabzügen (Screenshots) bleiben vorbehalten.

FITBIT® ist eine eingetragene Marke von Fitbit, Inc. myStep nutzt die Fitbit Plattform. Fitbit hat myStep nicht erstellt, pflegt diese Anwendung nicht und ist für dessen Funktionalität nicht verantwortlich.

JAWBONE und UP sind Handelsmarken von AliphCom dba Jawbone. myStep nutzt die UP-Plattform von Jawbone. Jawbone hat myStep nicht erstellt, pflegt diese Anwendung nicht und ist für dessen Funktionalität nicht verantwortlich. Garmin® ist eine eingetragene Marke der Garmin Ltd und deren Tochtergesellschaften.

Support

myCSS-Hotline 0844 277 397*

Montag bis Freitag, 8–18 Uhr

mysupport@css.ch

*Telefongebühren je nach Anbieter

Impressum

Herausgeberin: CSS Versicherung AG

Ausgabe: 06.16