# PROGRAMME OVERVIEW

Ringkasan Program



aia-financial.co.id

# **AIA** Vitality

Table of Content Daftar Isi

Welcome to AIA Vitality! Selamat datang di AIA Vitality!

- 5 YOUR MEMBERSHIP Status & Poin Vitality
- 21 VITALITY POINTS & STATUS Keanggotaan Anda
- 31 USING AIA VITALITY APP Menggunakan Aplikasi AIA Vitality
  - 41 ASSESSMENTS Assessment
  - 59 CHALLENGES Challenge
  - 71 REWARDS Rewards
- 73 PROFILE Profil
- 85 WORKOUT TRACKER Workout tracker
- 93 HELP Keanggotaan Anda

# Welcome to AIA Vitality!

Selamat datang di AIA Vitality!

AlA Vitality is a health and wellness programme that aims to motivate you to be proactive about improving your health and general well-being by providing Vitality points and various partner benefits which may include discounts, exclusive offers, vouchers and other benefits.

As an AIA Vitality member, you can get an extra benefit on your Vitality Integrated Insurance Policy and enjoy an extensive range of privileges from our partner to motivate you to live a healthier, longer, better life.

When you choose to live a healthy life by having regular exercise, eating healthy food or taking your regular health check, you will earn Vitality Points.

The more points you earn, the higher Vitality Status you will achieve, and the greater rewards you can enjoy.

Start your journey towards a healthier, longer, better lives with us now!

AlA Vitality adalah program kesehatan dan kebugaran yang bertujuan untuk memotivasi Anda untuk aktif dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda dengan memberikan poin Vitality dan berbagai manfaat mitra berupa diskon, penawaran eksklusif, voucher, dan manfaat lainnya.

Sebagai anggota AIA Vitality, Anda mendapatkan keuntungan ekstra dari Polis Terintegrasi Vitality dan menikmati berbagai keistimewaan dari mitra kami untuk memotivasi Anda menjalani hidup yang lebih sehat, lebih lama, lebih baik.

Ketika Anda memilih untuk hidup sehat dengan olahraga teratur, konsumsi makanan bernutrisi, atau melakukan pemeriksaan kesehatan rutin Anda, Anda akan mendapatkan Poin Vitality.

Semakin banyak poin yang Anda kumpulkan, semakin tinggi status Vitality yang Anda raih, dan semakin besar hadiah yang dapat Anda nikmati.

Mulailah perjalanan Anda menuju hidup yang lebih sehat, lebih lama, lebih baik bersama kami sekarang!

AIA Vitality



# YOUR MEMBERSHIP

Keanggotaan Anda



## Qualification as a Vitality Programme member

Persyaratan anggota Vitality Program

To qualify as an AIA Vitality member, you should meet the following requirements:

- You must be 18 years or older by the time of application, whereas the maximum issue age is based on the underlying policy of the Vitality Integrated Policy.
- 2. You must be the current main life insured of a Vitality Integrated Policy.
- 3. Your Vitality Programme membership fee is duly paid.

Your participation in the Vitality Programme will require your Vitality Integrated Policy to be in force.

The Vitality Programme Member must be a natural person (i.e. an individual). Each individual is entitled to only one active Vitality Programme membership in Indonesia. Standalone purchase of the Vitality Programme membership without Vitality Integrated Policy is not allowed. Anda harus memenuhi persyaratan di bawah ini untuk menjadi anggota AIA Vitality:

- Anda berusia 18 tahun atau lebih saat mendaftar Vitality Program, dengan umur masuk maksimal mengikuti ketentuan Polis Terintegrasi Vitality terkait.
- 2. Anda merupakan tertanggung utama dari Polis Terintegrasi Vitality.
- 3. Anda telah membayar biaya keanggotaan.

Anda hanya dapat berpartisipasi dalam Vitality Program jika Polis Terintegrasi Vitality Anda dalam keadaan aktif.

Anggota harus merupakan perorangan. Setiap individu hanya bisa memiliki satu keanggotaan Vitality Program yang aktif di Indonesia. Keanggotaan Vitality Program tidak dijual secara terpisah tanpa Polis Terintegrasi Vitality yang berlaku.

## **Membership Status**

#### Status Keanggotaan

As an AIA Vitality Member, you should know that there are two types of membership status. Remember not to confuse your membership status with Vitality Status.

Your membership status corresponds tightly with your Integrated Policy, so make sure you maintain the policy well - too!

The two membership statuses are as follows:

#### 1.Active

Active membership status means your AIA Membership is in a good position.

Here you can do a bunch of activities with AIA Vitality. Excite yourself with our dynamic challenges, get to know your health state, keep track of your progress, and don't forget to enjoy what our reward partners have to offer.

Make sure your membership is active by ensuring that your billing on Vitality Integrated Policy premium and Vitality membership fee are duly paid and there are no arrears in premium payments or membership fees.

If you plan on changing your payment method, please let us know by contacting **AIA Customer Care Line** at 1500 980 or (021) 3000 1980 or send email to id.customer@aia.com. Sebagai anggota AIA Vitality, Anda perlu tahu bahwa ada dua status keanggotaan. Harap diingat, ini berbeda dengan status Vitality, jadi jangan sampai tertukar.

Status keanggotaan Anda berkaitan erat dengan Polis Terintegrasi Vitality, oleh sebab itu pastikan polis Anda juga dikelola dengan baik!

Status keanggotaan terdiri dari:

#### 1.Aktif

Status keanggotaan aktif menandakan keanggotaan AIA Anda dalam kondisi yang baik.

Anda dapat melakukan banyak aktivitas bersama AIA Vitality. Mulai dari melakukan dynamic challenge yang menantang Anda dengan target yang terus berubah, mengetahui lebih dalam kondisi kesehatan tubuh. Jangan lupa juga untuk menikmati reward dari mitra kami.

Pastikan keanggotaan Anda tetap aktif dengan memastikan tagihan premi Polis Terintegrasi Vitality dan biaya keanggotaan Vitality telah dibayar serta bebas tunggakan.

Jika Anda berencana mengganti metode pembayaran, harap beritahu kami dengan menghubungi **AIA Customer Care Line** di 1500 980 atau (021) 3000 1980 atau melalui email ke id.customer@aia.com.

#### 2. Inactive

Inactive membership status means you are no longer able to access AIA Vitality App or enjoy all the rewards and perks that we offer.

It is possible for your membership to be inactive if you happen to miss either or both your Vitality Integrated Policy premium as well as AIA Vitality membership fee payment.

It is also possible that you have paid your AIA Vitality membership fee, but your Vitality Integrated Policy became lapsed.

Remember that your AIA Vitality Membership and your Integrated Policy is tied. While your policy will survive without AIA Vitality (but you are definitely missing the benefits and rewards), but your AIA Vitality membership will only stay active if your Integrated Policy is active and in-force.

Your membership status will also be Inactive if you have chosen to deactivate by opting out from AIA Vitality membership.

If you think that your membership should not be inactive or wondering about the cause of the deactivation, please do not hesitate to contact **AIA Customer Care Line** at 1500 980 or (021) 3000 1980 or send email to id.customer@aia.com.

#### 2. Tidak Aktif

Status keanggotaan tidak aktif artinya Anda tidak lagi dapat mengakses Aplikasi Vitality AIA atau menikmati semua manfaat dan fasilitas yang kami tawarkan.

Keanggotaan Anda dapat menjadi tidak aktif jika Anda lupa membayar premi Polis Terintegrasi Vitality maupun biaya keanggotaan Vitality.

Kemungkinan lainnya, Anda telah membayar biaya keanggotaan AIA Vitality, tapi Polis Terintegrasi Vitality Anda telah kedaluwarsa.

Ingat bahwa keanggotaan AIA Vitality dan Polis Terintegrasi Vitality Anda saling terkait. Polis Terintegrasi Vitality Anda dapat tetap berlaku tanpa AIA Vitality (tapi tentu saja Anda jadi kehilangan reward dan manfaatnya), sedangkan keanggotaan AIA Vitality hanya akan aktif jika Polis Terintegrasi Anda aktif.

Status keanggotaan Anda juga akan menjadi tidak aktif jika Anda memutuskan untuk menonaktifkan dengan keluar dari keanggotaan AIA Vitality.

Jika Anda merasa bahwa seharusnya keanggotaan anda masih aktif atau meragukan penyebabnya, jangan ragu untuk menghubungi **AIA Customer Care Line** di 1500 980 atau (021) 3000 1980 atau melalui email ke id.customer@aia.com.

## Reinstatement and Reactivation Membership Status

#### Pemulihan dan Pengaktifan Kembali Status Keanggotaan

If you are an inactive member, the policy owner can reinstate or reactivate the membership status as long as the Vitality Integrated Policy remains in-force.

First, let's prepare the required documents you need:

- a completed Vitality Programme membership instatement/reactivation application form and signed by the policy owner
- a copy of the policy owner and life insured's valid national ID (KTP for Indonesians or passport for foreign nationals)
- payment receipt of membership fee
- any relevant documents with the Vitality Programme reinstatement or reactivation request.

Then, policy owners must apply or submit their membership status reinstatement/reactivation to us to become an active member.

Remember, you need to pay off any outstanding membership fee since becoming an inactive member to complete this process. Jika Anda adalah anggota tidak aktif, pemegang polis dapat melakukan pemulihan dan pengaktifan kembali status keanggotaan selama Polis Terintegrasi Vitality masih berlaku.

Pertama, mari siapkan dokumen yang Anda perlukan:

- formulir aplikasi pemulihan/pengaktifan kembali keanggotaan Vitality
   Program yang telah dilengkapi dan ditandatangani oleh pemegang polis
- fotokopi identitas diri (KTP bagi WNI atau paspor bagi WNA) pemegang polis dan tertanggung yang masih berlaku.
- bukti pembayaran biaya keanggotaan
- semua dokumen yang relevan dengan pengajuan pemulihan atau pengaktifan kembali Vitality Program.

Lalu, pemegang polis harus mengajukan permintaan pemulihan atau pengaktifan kembali status keanggotaan kepada kami untuk menjadi anggota aktif.

Harap diingat bahwa Anda perlu membayar semua tunggakan (jika ada) biaya keanggotaan sejak menjadi anggota tidak aktif untuk menyelesaikan proses ini.

## Things you need to know about status membership reinstatement:

If we receive all outstanding membership fees within 120 (one hundred and twenty) days since you are becoming an inactive member, your membership status will be automatically updated to an active member without requiring any application.

Policy owners will receive programme benefits accrued prior to reinstatement (if any) after becoming reinstated as an active member.

Things you need to know about status membership reactivation:

The policy owner and life insured will not be entitled to any programme benefits and/or partner benefits accrued prior to reactivation (if any).

Your Vitality Status will be reset to the new status after reactivation date. Vitality Programme effective date shall be readjusted to the reactivation date.

## Hal yang perlu Anda ketahui terkait pemulihan status keanggotaan:

Jika kami menerima semua tunggakan biaya keanggotaan dalam 120 (seratus dua puluh) hari sejak Anda menjadi anggota tidak aktif, status keanggotaan Anda akan secara otomatis menjadi anggota aktif tanpa perlu melakukan pengajuan apa pun.

Pemegang polis akan menerima manfaat program yang diperoleh sebelum pemulihan (jika ada), setelah dipulihkan status keanggotaan kembali aktif.

Hal yang perlu Anda ketahui terkait pengaktifan kembali status keanggotaan:

Pemegang polis dan tertanggung tidak dapat menikmati manfaat program dan/atau manfaat mitra yang diperoleh sebelum pengaktifan kembali (jika ada).

Status Vitality Anda akan berubah ke status baru setelah tanggal aktivasi ulang. Tanggal efektif Vitality Program akan mengikuti tanggal pengaktifan kembali.



## **Membership Fee**

#### Biaya Keanggotaan

The AIA Vitality fee is IDR 50.000 per month (tax included), providing you access to a variety of discounts and rewards.

Your membership fee will be billed together, following your Vitality Integrated Policy billing cycle. Note that all membership fees will be payable on or before your membership fee due date and collected together with your insurance policy premiums as determined by PT AIA Financial. Biaya keanggotaan AIA Vitality adalah Rp 50.000 per bulan (termasuk pajak), memberikan Anda akses ke berbagai diskon dan reward.

Biaya keanggotaan Anda akan ditagih bersama dan mengikuti siklus penagihan Polis Terintegrasi Vitality Anda. Perhatikan bahwa semua biaya keanggotaan akan dibayarkan pada atau sebelum tanggal jatuh tempo biaya keanggotaan Anda dan dikumpulkan bersama dengan premi polis asuransi Anda sebagaimana ditentukan oleh PT AIA Financial.

## Download AIA Vitality App for Android or iPhone

#### Unduh aplikasi AIA Vitality di Android ataupun iPhone

You might have your Vitality Integrated Policy processed, but you will need to have the AIA Vitality Mobile App installed to be able to work with us towards your healthy goals.

Once we receive your Vitality Integrated Policy application, you can expect to receive an SMS with a download link to the App. Polis Terintegrasi Vitality Anda mungkin telah berhasil diproses, tapi Anda perlu menginstal aplikasi AIA Vitality untuk mewujudkan gaya hidup sehat idaman bersama kami.

Setelah pengajuan Polis Terintegrasi Vitality Anda diterima, Anda akan menerima SMS berisi tautan untuk mengunduh aplikasi. However, even if you have lost your SMS, you will still be able to go to your download points, be it a Google Play Store or Apple App Store, depending on your device.

Search "AIA Vitality Indonesia" on the search field and you should be able to find us. We will be there with the following logo and name: Namun, jika Anda tidak menerima SMS tersebut, Anda tetap dapat mengunduh aplikasi AIA Vitality melalui Google Play Store atau Apple App Store sesuai perangkat Anda.

Ketik "AIA Vitality Indonesia" pada kolom pencarian dan Anda akan menemukan aplikasi AIA Vitality. Kami akan tersedia dengan logo dan nama berikut:



#### **AIA Vitality Indonesia**

Cannot find us? Worry not! Just contact AIA Customer Care Line at 1500 980 or (021) 3000 1980 or send email to id.customer@aia.com. We will be more than happy to assist you.

To install, simply follow the steps to download and install the App.

Make sure that you have a supporting operating system installed on your phone. Our AIA Vitality Apps work best on devices with Android 8.0 and above as well as iOS 13.0 and above.

Also check your memory capability and free up at least 100 MB to be able to have the apps installed.

Last but not least, make sure you have a stable, working internet connection that supports the download!

Tidak dapat menemukan kami? Jangan khawatir! Hubungi AIA Customer Care Line di 1500 980 atau (021) 3000 1980 atau kirim pesan melalui email di id.customer@aia.com. Kami akan dengan senang hati membantu Anda.

Untuk menginstal, Anda hanya perlu mengikuti tahapan yang diberikan hingga selesai.

Pastikan versi sistem operasi perangkat Anda sesuai dengan spesifikasi aplikasi AIA Vitality. Aplikasi AIA Vitality kami bekerja paling baik pada perangkat dengan sistem operasi Android versi 8.0 keatas atau iOS 13.0 keatas.

Periksa juga kapasitas memori perangkat dan sediakan setidaknya 100 MB agar aplikasi dapat diinstal.

Terakhir, pastikan Anda memiliki koneksi internet yang stabil dan berfungsi dengan baik untuk mengunduh aplikasi!



## Activate my AIA Vitality membership

#### Aktivasi keanggotaan AIA Vitality saya

So, we're guessing that you have successfully installed your AIA Vitality apps. Congratulations!

Just one more step to officially be an AIA Vitality Member and having the access to all the excitement that AIA Vitality brings.

For security reasons, you will only be able to access your AIA Vitality account only after you successfully activate your account. This is to make sure that we allow only the right persons to get into AIA Vitality accounts.

Don't get discouraged, though. Our activation process is really simple. In fact, you can easily follow the guide to get your account activated. Sepertinya Anda telah berhasil menginstal aplikasi AIA VItality Anda. Selamat ya!

Tinggal satu langkah lagi untuk resmi menjadi Anggota AIA Vitality dan memiliki akses ke semua keistimewaan yang dihadirkan AIA Vitality.

Untuk alasan keamanan, Anda dapat mengakses akun AIA Vitality hanya setelah proses aktivasi berhasil dilakukan. Dengan begitu, kami hanya mengizinkan orang yang tepat untuk masuk ke akun AIA Vitality.

Jangan khawatir, proses aktivasi kami sangat sederhana. Kami yakin Anda dapat mengikuti panduan aktivasi dengan mudah.



There an account

#### **Get Started**

- On this page, you can change your preferred application language – whether it is in English or Bahasa Indonesia, by clicking the language selection link on the right – just above the fields.
- To activate your account, you need to fill in your Government ID that you used to register with us.

That means, you will need your KTP (If you are Indonesian) or passport number (If you are an expatriate) and the mobile number that you register as well.

## 3. Click on **Terms of Use** and **Privacy Statement** links and be sure to understand them.

Give your consent by checking on the checkbox next to "Read Terms of Use and Privacy Statement" then click on the **Activate account** button.

#### The Activate Account

button will only be active and clickable when both fields (Government ID and Mobile Number) are filled, and the consent box on Terms of use & Privacy Statement is ticked.

#### Mulai

- Di halaman ini, Anda dapat mengubah bahasa aplikasi yang Anda inginkan (Bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia) dengan mengklik tautan pilihan bahasa di sebelah kanan, tepat di atas kolom.
- 2. Untuk mengaktifkan akun, Anda harus melengkapi nomor identitas, sesuai dengan yang Anda gunakan saat mendaftar Vitality Program.

Dengan begitu, Anda memerlukan KTP (jika Anda orang Indonesia) atau nomor paspor (jika Anda seorang ekspatriat), serta nomor telepon yang Anda daftarkan.

3. Klik tautan **Ketentuan-Ketentuan Penggunaan** dan **Pernyataan Privasi** dan pastikan Anda telah memahaminya.

Berikan persetujuan Anda dengan memberi tanda centang pada kotak di samping Baca Ketentuan-Ketentuan Penggunaan dan Pernyataan Privasi" lalu klik tombol **Aktivasi** 

Tombol **Aktivasi** hanya akan aktif dan dapat diklik jika kolom KTP dan nomor telepon terisi, dan kotak persetujuan Ketentuan-Ketentuan Penggunaan & Pernyataan Privasi tercentang.







 Once you click on Activate Account, our system will trigger an OTP (one-timepassword) that is sent via SMS to your registered mobile phone number.

If you are not getting the OTP on your mobile phone, you can click on the **Resend** button so we can send you another.

If you worry that you might have registered the wrong number, or whether or not there is a glitch in your provider, do not hesitate to call us.

You can do so by clicking on the **Contact us** button on your screen. It will direct you to call our Customer Care.

5. Successfully received vour OTP?

Enter the OTP into the field and click the Continue button.

Make sure you have entered the right OTP, otherwise we will not be able to proceed your activation.  Setelah Anda mengklik
 Aktivasi, sistem kami akan mengirimkan OTP (*one-time-password*) melalui SMS ke nomor telepon yang terdaftar.

Jika Anda tidak menerima OTP, Anda dapat mengklik tombol **Kirim lagi** sehingga kami dapat mengirimkan OTP kembali.

Jika Anda khawatir Anda mungkin telah mendaftarkan nomor yang salah atau menduga ada kesalahan pada provider Anda, jangan ragu untuk menghubungi kami.

Anda dapat melakukannya dengan mengklik tombol **Hubungi kami** di layar Anda. Anda akan langsung diarahkan menuju Layanan Pelanggan kami.

5. Berhasil menerima OTP?

Masukkan OTP ke dalam kolom yang tersedia dan klik tombol Lanjutkan.

Pastikan Anda telah memasukkan OTP yang benar, sebab jika tidak proses aktivasi tidak dapat dilanjutkan.



#### Set username

Create a username that: D homose Pas 18: Multianetters Pas both numbers and terms

Dismania

Theorem and agree with the terms and exceeded and a second second



- If OTP is matched, you will be prompted to create a unique username.
- 7. Set a username following the guidelines on the screen and don't forget to tick on the Terms & Condition tick box before clicking on the **Continue** button.

Please read the Terms & Conditions carefully before you give a consent. If you do not agree to these Terms & Conditions, we strongly suggest not to continue with the application and contact AIA Customer Care.

 After you configure a username, then you need to set the acceptable passwords.

> Make sure to comply with the rules and guidelines given, so the **Continue** button will be clickable.

If you'd like to know whether or not your password has complied, see the small circles just above the field. Blue ticks real mean that your password has complied with the rules. Meanwhile, if you see a colorless exclamation mark 1, you should fix your password to follow the guidelines.

- 6. Jika OTP cocok, Anda akan diminta untuk membuat username yang unik.
- 7. Buatlah username sesuai dengan pedoman yang tampil di layar dan jangan lupa untuk mencentang kolom Syarat & Ketentuan sebelum mengklik tombol Lanjutkan.

Harap baca Syarat & Ketentuan dengan seksama sebelum memberikan persetujuan. Jika Anda tidak menyetujui Syarat & Ketentuan ini, kami sangat menyarankan Anda tidak melanjutkan proses aktivasi dan menghubungi layanan pelanggan AIA.

8. Setelah username berhasil dibuat, selanjutnya Anda perlu membuat password.

Pastikan untuk memenuhi persyaratan yang diberikan agar tombol Lanjutkan menjadi aktif.

Jika Anda ingin tahu apakah password Anda telah sesuai atau belum, lihatlah lingkaran kecil tepat di atas kolom. Apabila tampil tanda centang biru , maka password Anda telah memenuhi kriteria . Sedangkan, jika Anda melihat tanda seru berwarna abuabu , maka Anda perlu memperbaiki password sesuai pedoman yang tersedia.







0

This may seem bothersome to some, but really, the password is set for your security.

9. For better experience, convenience, and security, we also have biometrics feature for you.

However, you should know that you will only be able to set up the biometrics if your password is properly set up. You should also check on your devices' biometrics capabilities before setting up your biometrics login on AIA Vitality App.

To proceed with the details on how you can set up biometrics, please go to "How do I turn on Face/ Touch ID login" below for further information.

10. If you are not convenient to set up biometrics, it's also alright with us. Your account is secured enough with your password. So you do not have to worry about security.

Once you click on **Continue**, your account will be activated!

We strongly recommend you to click on the **Remember my login details** button for easier Bagi sebagian orang, mengatur password mungkin merepotkan, tapi Anda pun pasti sudah tahu pentingnya password untuk keamanan akun Anda, bukan?

9. Untuk pengalaman, kenyamanan, dan keamanan yang lebih baik, kami juga menyediakan fitur biometrik.

Tapi, Anda harus tahu bahwa Anda hanya dapat mengatur biometrik setelah memiliki password. Anda juga harus memeriksa ketersediaan fitur biometrik pada perangkat Anda.

Untuk mengetahui cara mengatur login menggunakan biometrik, Anda dapat menuju bagian "Cara mengaktifkan login pengenal wajah/sidik jari" di bawah.

10. Jika Anda tidak ingin menggunakan fitur login biometrik, tidak masalah. Akun Anda akan tetap aman menggunakan password. Jadi tidak perlu khawatir soal keamanannya.

Setelah Anda mengklik tombol **Lanjutkan**, akun Anda akan langsung diaktifkan!

Kami sangat menyarankan Anda mengklik tombol



login, and so you can focus on remembering all the important things in life.

Of course, it's also okay if you choose not to remember the details. If you forget any of your details, you can always let us know so we can help you reset.

#### Simpan detail login saya untuk login yang lebih mudah sehingga Anda dapat fokus untuk mengingat semua hal penting dalam penting.

Tentu saja, tidak masalah jika Anda memilih tidak menggunakan fitur ini. Jika Anda lupa detail login, Anda selalu dapat meminta bantuan kami untuk menyetel ulang kembali.

## How do I turn on Face/Touch ID login

Cara mengaktifkan login pengenal wajah/sidik jari

For easier login experience, you can set biometrics login credentials when you are activating your Vitality account within the app.

Please note that the availability of biometrics depends on your devices. While some devices may only be equipped with either fingerprint biometrics or face identification, some other devices provide both. Untuk pengalaman login yang lebih mudah, Anda dapat mengaktifkan fitur login biometrik saat melakukan aktivasi akun Vitality Anda di dalam aplikasi.

Harap diperhatikan bahwa ketersediaan biometrik bergantung kepada perangkat Anda. Beberapa perangkat mungkin hanya dilengkapi dengan sidik jari atau pengenal wajah, sementara perangkat lainnya menyediakan keduanya.



If you happen to skip set up biometrics during activation, worry not. You still have the chance to set up your biometrics login after your account is activated.

You can find **Set up Biometrics** feature on these locations:

- Biometrics button next on Login button on Login page
- · Biometrics section on Settings page

#### How to set biometrics security:

AIA Vitality App will automatically set up your biometrics security based on your devices.

If your device has both fingerprint and face identification for biometrics setting, then the AIA Vitality App will direct you to set up with fingerprints. Jika Anda melewatkan proses pengaturan biometrik saat aktivasi, jangan khawatir. Anda masih memiliki kesempatan untuk mengatur login biometrik setelah akun diaktifkan.

Anda dapat menemukan fitur **Atur Biometrik** pada lokasi berikut:

- Tombol **Biometrik** di sebelah tombol **Login** pada halaman **Login**
- Bagian Biometrik pada halaman
   Pengaturan

#### Cara mengatur keamanan biometrik:

Aplikasi AIA Vitality secara otomatis mengatur keamanan biometrik berdasarkan fitur yang tersedia pada perangkat Anda.

Jika perangkat Anda dilengkapi dengan pengenal sidik jari dan wajah, maka aplikasi AIA Vitality akan mengarahkan Anda ke pengaturan biometrik menggunakan sidik jari.

## **AIA** Vitality

If your device only caters to one, then AIA Vitality App will direct you to the available biometrics login, either Face ID or Touch ID.

Before continuing to set biometrics, make sure that you have your biometrics setting enabled, so we can integrate your biometrics data.

- Click on Set Up Now to proceed, or Skip if you decide to just set the biometrics later on.
- 2. Set up your Touch/Face ID and the biometric feature will be ready to use for your next login.

Jika perangkat Anda hanya dilengkapi satu jenis fitur biometrik, maka aplikasi AIA Vitality akan mengarahkan Anda ke pengaturan biometrik yang tersedia, Face ID ataupun Touch ID.

- Sebelum melanjutkan pengaturan biometrik, pastikan Anda telah mengaktifkan fitur biometrik pada perangkat Anda, sehingga kami dapat mengintegrasikan data biometrik Anda.
- Klik tombol Atur sekarang untuk melanjutkan, atau Lewatkan jika Anda ingin mengaktifkan fitur biometrik pada lain waktu.
- 2. Atur Pengenalan wajah/sidik jari sesuai petunjuk dan fitur biometrik siap digunakan pada login Anda selanjutnya.

# VITALITY POINTS & STATUS

**Status & Poin Vitality** 



## **Vitality Status**

**Status Vitality** 

You will start your journey as AIA Vitality member with Bronze status. Your status will progress as you accumulate AIA Vitality Points by completing assessments, challenges, and as easy as being active in your daily activities.

The higher your status, the more rewards you get.

Here's how many points you need to reach each status:

Anda akan memulai perjalanan sebagai anggota AIA Vitality dengan status Bronze. Status Anda akan meningkat seiring bertambahnya jumlah poin yang Anda kumpulkan dengan menyelesaikan assessment, tantangan, dan menjadi lebih aktif dalam aktivitas sehari-hari.

Semakin tinggi status Anda, semakin banyak reward yang Anda peroleh.

Berikut ini jumlah poin yang Anda butuhkan untuk mencapai setiap status:

AIA Vitality Status Status AIA Vitality	<b>AIA Vitality Points</b> Poin AIA Vitality
Bronze	0-9,999
Silver	10,000-19,999
Gold	20,000-29,999
Platinum	30,000+

As your status changes, the benefits you are entitled to and the terms relating to those benefits may change. (Please refer to the Benefit Guides for further information).

It is important that you regularly check your points. Therefore, please contact and inform us as soon as possible if you suspect that your points are incorrectly displayed on your AIA Vitality App.

You can see your total earned points and status on the Profile Page and the top right of the Dashboard.

If you feel like going into all the details, click on **Point history** on the Profile Page. Make sure to always press the **Refresh** button, located on the top right to ensure you are getting the latest point statement. Saat status Anda berubah, manfaat yang menjadi hak Anda dan persyaratan yang terkait dengan manfaat tersebut dapat turut berubah. (Mohon merujuk ke Panduan Manfaat untuk informasi lebih lanjut).

Jangan lupa periksa poin Anda secara teratur. Harap segera hubungi kami jika Anda mencurigai adanya ketidaksesuaian poin yang tampil pada Aplikasi AIA Vitality.

Anda dapat melihat status dan total poin yang Anda kumpulkan pada halaman Profil serta pada bagian kanan atas Dashboard.

Jika Anda ingin melihat rinciannya, silakan klik tombol **Catatan poin** pada Halaman Profil. Pastikan untuk selalu menekan tombol **Refresh** yang terletak pada kanan atas untuk mendapatkan informasi catatan poin terbaru.

## How do I Earn Vitality Points?

Bagaimana Mengumpulkan Poin Vitality?

Now let's get to the fun and earn some Vitality points!

There are many different ways to earn Vitality points, from checking your health to going for a run.

Find out how to start earning Vitality points on **Earn points** menu in your AIA Vitality app. Sekarang mari bersenang-senang dan kumpulkan poin Vitality!

Ada banyak cara untuk mengumpulkan poin Vitality, mulai dari memeriksa kondisi kesehatan hingga aktif bergerak.

Cari tahu cara mengumpulkan poin Vitality melalui menu **Kumpulkan poin** pada aplikasi AIA Vitality Anda.



#### Accessible from:

- Dashboard, on Earn points on tray menu
- Profile, on Earn points on profile tray

Please note that once an activity has been done and the points have been awarded, the activity will no longer appear in the Earn points page.

#### Dapat diakses dari:

- Kumpulkan poin pada baki menu Dashboard
- Kumpulkan poin pada baki menu Profil

Harap diperhatikan bahwa setelah Anda melakukan aktivitas tertentu dan mengumpulkan poinnya, aktivitas tersebut akan hilang dari halaman Kumpulkan poin

Anda dapat mengumpulkan poin AIA Vitality dengan melakukan:

#### 1. Assessment

Kategori
Online
Assessment Online • Seberapa sehatkah Anda? • Bagaimanakah kebiasaan makan Anda? • Seberapa aktifkah Anda? • Seberapa stres Anda? • Pernyataan tidak merokok • Sebaik apakah kualitas tidur Anda?

## • BMI Blood pressure Cholesterol Blood alucose Advance screening Mammogram test

- Dental assessment
- · Prostate test

Offline

(VHC)

Vitality Health Check

#### Vaccination Up to 7.000 points • Flu

- HPV

3.000 points - bonus +3.000 points if you

are all within the

per assessment

result submission

Cek Kesehatan AIA Vitality • IMB

Offline

- healthy range (750 • Tekanan darah Kolesterol
  - Gula darah

Pemeriksaan lanjutan

Pap smear serviks

Kanker kolon

Mamogram

Prostat

• Flu

• HPV

• MMR

and 750 for being in the healthy range per assessment item).

#### 5.000 points

- Colon cancer screen (maximum depends on age and gender)
- Cervical pap smear

- - (maximum depends on age and gender)
- MMR
- DT (ADT Booster)
- Pneumococcal
- Shingles
- Hepatitis B

Fitness assessment Up to 1.500 points

#### Vaksinasi Hingga 7.000 poin (Maksimal poin tergantung pada usia dan jenis kelamin) ADT Booster Pneumokokus Herpes zoster

3.000 poin - bonus

+3.000 poin jika Anda

berada dalam rentang

sehat (750 per hasil

750 poin tambahan

assessment dan

jika berada pada

rentang sehat per

5.000 poin (Maksimal

poin tergantung usia

dan jenis kelamin)

assessment)

• Hepatitis B

2. Challenge

Assessment Hingga 1.500 poin kebugaran

#### 2. Challenge

Category	Benefit (per year)	Kategori	Manfaat (per tahun)
Online		Online	
Fitness centre visit	15.000 points	Kunjungan pusat kebugaran	15.000 poin
points (that is linked to Vitality system)		Aktivitas harian/ poin langkah (yang	
Organised fitness event (OFE)		tersambung dengan sistem Vitality)	
		Acara olahraga dan kebugaran (OFE)	
Goal	6.000 points	Target	6.000 poin
Sleep tracking	1.830 points	Pelacakan tidur	18.30 poin

#### You can earn AIA Vitality points by doing:

per assessment).

#### 1. Assessment

Category	Benefit (per year)	
Online		
Online Assessment	5.500 points - Can	
<ul> <li>How Healthy Are</li> </ul>	be done twice per	
You?	year, 6 months apart	
• How Active Are You?	(500 points per	

- How Well Are You assessment, except Eating? sleep assessment How Stressed Are which is 250 points
- You? • How Well Do You
- Sleep?
- Non-Smokers Declaration





## How do I Check My Point?

Bagaimana cara memeriksa poin saya?





This section allows you to see the log or history of points obtained from various activities that you have completed, including assessments and challenges. Sheet Sheet Sheet Sheet Sheet Sheet Sheet Sheet Sheet

C Patrant

Status meter

23,843 ....

Anda dapat memeriksa poin Anda pada halaman **Catatan poin** di aplikasi AIA Vitality.

Pada bagian ini Anda dapat melihat log atau riwayat poin dari berbagai aktivitas yang telah dilakukan, termasuk assessment dan tantangan. Note that, most of your points will be awarded instantly. However, it is possible that it will take awhile until your point is reflected. You can read our Terms & Conditions to learn more about your points.

#### Accessible from :

• Profile, on Point history on profile tray

Upon landing on **Point history** main page, you will be able to see:

- 1. Total Points
- 2. This month's acquired points

Harap perhatikan bahwa umumnya poin dapat langsung Anda peroleh. Namun, tak menutup kemungkinan Anda perlu menunggu sedikit lebih lama hingga poin yang Anda kumpulkan tampil pada akun Anda. Anda dapat membaca Syarat & Ketentuan kami untuk mempelajari lebih lanjut tentang poin Anda.

#### Dapat diakses dari :

• Catatan poin pada baki menu Profil.

Saat membuka halaman **Catatan poin**, Anda dapat melihat:

- 1. Total poin
- 2. Poin yang diperoleh bulan ini



#### Get started

- 1. Please go to **Points history** page
- 2. Click the **Refresh** button on the top left
- 3. Upon refreshing the point, you will be able to see the point newly renewed on your screen. However if you don't, you can try to check the reason why by clicking the message on the bottom of the page.
  - When you click on Why? A pop-up will appear with choices of solutions, and you can click on each, to try to self-manage your issue.

## Mulai

- 1. Silakan menuju halaman **Catatan poin**
- 2. Klik tombol **Refresh** pada kiri atas
- Setelah me-refresh poin, Anda dapat melihat poin terbaru pada layar. Namun jika tidak, Anda dapat memeriksa penyebabnya dengan mengklik pesan pada bagian bawah halaman.
- Saat Anda mengklik
   Mengapa?, Anda dapat melihat dan memilih solusi yang diberikan untuk mencoba mengatasi masalah yang Anda hadapi.





Back to point histor

If you are still unsure why the points aren't yet awarded, you can click the **Contact us** button in the bottom of the page, or head straight to **Help** to communicate with our Customer Care.

- 4. By default, you will see the point record under "All" categories but you will be able to filter your point history based on the following filters:
  - Assessment
  - Challenges
  - Activity Tracking

To select one of the available filters, simply click on your desired filter.

The point record lists completed activity with pending points as well.



- You will be able to click the (i) button next to "Coming soon" to get more information.
- Either click on the "x" button on the top left or the Back to point history button on the bottom to return to the Point history page.

#### Jika Anda masih meragukan penyebab poin belum diperoleh, Anda dapat mengklik tombol **Hubungi kami** di bagian bawah halaman, atau langsung menuju menu **Bantuan** untuk terhubung dengan Layanan Pelanggan kami.

- 4. Secara default, Anda akan melihat riwayat poin pada kategori "All" tetapi Anda akan dapat memfilter riwayat poin berdasarkan filter berikut:
  - Assessment
  - Challenges
  - Activity Tracking

Klik filter yang Anda inginkan untuk memilih jenis kategori aktivitas.

Catatan poin juga memuat aktivitas dengan poin yang masih tertunda.



- Anda dapat mengklik icon

   (i) di sebelah "Segera hadir" untuk mendapatkan informasi lebih lanjut.
- Klik tombol "x" di kiri atas atau tombol Kembali ke catatan poin di bagian bawah untuk kembali ke halaman Catatan poin.

## Why Am I Not Getting My Points?

#### Mengapa Saya Tidak Mendapatkan Poin Saya?

You have done and achieved a lot, hence we understand your frustration if you don't see those hard-earned points listed somewhere in your Points history.

Below is a list for you to self-check if you wonder why you have not gotten your points:

#### 1. Manual Submission

Note that all our offline assessments (this include Vitality Health Check (aka. Basic Health Check), Advanced Screening, and Vaccination) require you to manually submit your health check results and vaccination certificates.

Manual submission also applies for Fitness Assessment and whenever you participate in any Organized Fitness Events.

Click on the respective assessments and/or event and submit your result to get your points! Anda telah melakukan dan mencapai banyak hal, karenanya kami memahami kekecewaan Anda jika tidak melihat poin yang telah dikumpulkan dengan susah payah, pada halaman Catatan poin Anda.

Anda bisa melakukan salah satu cara di bawah ini jika Anda bertanya-tanya mengapa Anda tidak memperoleh poin:

#### 1. Pengiriman Manual

Mohon perhatikan bahwa untuk semua assessment offline (termasuk Vitality Health Check atau Pemeriksaan Kesehatan Dasar), Pemeriksaan Lanjutan, dan Vaksinasi), Anda harus menyerahkan hasil pemeriksaan kesehatan dan sertifikat vaksinasi secara manual.

Pengiriman manual juga berlaku untuk Assessment Kebugaran dan partisipasi dalam Acara Olahraga dan Kebugaran (OFE)

Klik pada assessment dan/atau jenis aktivitas, lalu kirimkan hasilnya untuk mengumpulkan poin Anda!

## **AIA** Vitality



#### 2. Workout tracker synchronization

Have you synced your trackers? Note that we do not auto-sync your trackers, hence you will need to do manual synchronization.

We of course would prefer you to sync your data with us every day. However, we'll manage if you miss to sync in a couple of days.

Just make sure you sync your trackers as frequent as possible to avoid mismatch.

If you believe that you are not getting your points due to a mistake, please contact and inform us about your missing points. However, remember that we can only help to get your points within 30 days after you complete a certain activity and/or assessment.

#### 2. Sinkronisasi pelacak aktivitas

Sudah menyinkronkan pelacak aktivitas Anda? Kami tidak menyinkronkan pelacak Anda secara otomatis, oleh karena itu Anda perlu melakukan sinkronisasi manual.

Kami tentu saja lebih suka Anda menyinkronkan data Anda dengan kami setiap hari. Namun, kami akan mengaturnya jika Anda melewatkan sinkronisasi dalam beberapa hari.

Pastikan Anda menyinkronkan pelacak Anda sesering mungkin untuk menghindari ketidaksesuaian data.

Jika Anda yakin bahwa Anda tidak mendapatkan poin karena suatu kesalahan, silakan hubungi dan beri tahu kami. Namun, perlu diingat bahwa kami hanya dapat membantu perolehan poin Anda dalam waktu 30 hari setelah Anda menyelesaikan aktivitas dan/ atau assessment.

# USING AIA VITALITY APP

Menggunakan Aplikasi AIA Vitality

## Login to AIA Vitality App

#### Login ke Aplikasi AIA Vitality

Ready to start your health journey with us? If so, let's login into the AIA Vitality mobile app.

Once you have already activated your account (if not, activate your account first. You can follow the guidance that we provide on the "Activate My AIA Vitality Membership" section), The Login screen will be the first view after your application loads.

If you happen to choose to remember your login details during the activation process, you will see that your login details are already pre-filled in the particular fields.

In fact, we strongly recommend you to use the Remember function button for easier login.

Otherwise, you will be prompted to fill in your login details on the login screen.

Siap memulai perjalanan kesehatan Anda bersama kami? Jika iya, mari login ke aplikasi AIA Vitality.

Setelah Anda mengaktifkan akun Anda (jika belum, Anda dapat mengikuti panduan yang kami berikan di bagian "Aktivasi Keanggotaan AIA Vitality Saya"), layar Login akan menjadi tampilan pertama saat membuka aplikasi.

Jika Anda memilih untuk menyimpan detail login selama proses aktivasi, informasi login akan terisi secara otomatis.

Oleh sebab itu, kami sangat menyarankan Anda menggunakan tombol Simpan detail login untuk login yang lebih mudah.

Jika tidak, Anda akan diminta untuk mengisi detail login Anda tiap kali masuk ke dalam aplikasi.

#### Here are two ways to log in:

#### 1. Log in with username and password

• Enter your username and password. Then click on Log in button.

If you input the username and password correctly, you will be directed to the Dashboard screen.

#### 2. Login with Face/ Touch ID

If you have set up biometrics login, it will be even easier for you to log in to AIA Vitality App.

• Click on the biometrics

Make sure you are already set up your biometrics login. If you have not, you will not be able to set it up before you log in.

## Berikut dua cara masuk ke dalam aplikasi:

#### 1.Masuk menggunakan username dan password

• Masukkan username dan password Anda. Kemudian klik tombol Log in.

Jika Anda memasukkan username dan password dengan benar, Anda akan diarahkan ke halaman Dashboard.

#### 2. Login dengan Pengenalan wajah/ sidik jari

Jika Anda sudah mengaktifkan login biometrik, akan lebih mudah bagi Anda untuk login ke Aplikasi AIA Vitality.

• Klik ikon biometrik 📧 di sebelah tombol Log in.

Pastikan Anda sudah mengaktifkan fitur login biometrik. Jika belum, Anda tidak akan dapat menggunakan fitur ini saat login. You can go to "How do I turn on Face/ Touch ID login" section to find out how.

- Once you press the biometrics button, make sure you follow these:
- If your device has face identification: Show your face in front of the camera while the app takes a few seconds to scan your face.
- If your device has fingerprint biometrics: Identify fingerprints by touching the fingerprint scanning pad on your phone.
- You will be redirected instantly to AIA Vitality Dashboard.

## Please note that one account can only log in

on one device at a time. If you log in on a different device, the other previous device will automatically log you out.



Anda dapat membuka bagian "Cara mengaktifkan login pengenal wajah/ sidik jari" untuk melihat panduannya.

- Setelah Anda menekan tombol biometrik, pastikan Anda mengikuti panduan berikut:
- Jika perangkat Anda memiliki fitur pengenal wajah: Tunjukkan wajah Anda di depan kamera sementara aplikasi memerlukan beberapa detik untuk memindai wajah Anda.
- Jika perangkat Anda memiliki fitur pengenal sidik jari: Identifikasi sidik jari dengan menyentuh pemindai sidik jari di ponsel Anda.
- Anda akan langsung diarahkan menuju halaman Dashboard.

Perlu diingat bahwa satu akun hanya dapat digunakan pada satu perangkat dalam satu waktu. Jika Anda masuk pada perangkat yang berbeda, akun Anda

pada perangkat lain akan secara otomatis keluar dari aplikasi.

## Dashboard

#### Dashboard



**Dashboard** is the main landing page of AIA Vitality mobile app. Once you successfully log into your account on AIA Vitality, you will be directed automatically to AIA Vitality Dashboard.

Let's see what you can do via the **Dashboard** page!

 On the top of the layout, you will see your first name and the points that you have earned, along with your Vitality status.



**Dashboard** adalah halaman utama aplikasi AIA Vitality. Setelah Anda berhasil login ke akun Anda di AIA Vitality, Anda akan diarahkan secara otomatis ke AIA Vitality Dashboard.

Ayo lihat apa yang dapat Anda lakukan melalui halaman **Dashboard**!

 Pada bagian atas layar, Anda akan melihat nama depan dan poin yang telah Anda kumpulkan, serta status Vitality Anda.



You will be able to click on your name to go to your profile page. If you click on the points and status snapshot, you will be redirected to **Points History** page, where you can see the complete records of the points that you have earned.

Anda dapat mengklik nama Anda untuk membuka halaman profil. Jika Anda mengklik poin dan status, Anda akan diarahkan ke halaman **Catatan Poin** untuk melihat riwayat perolehan poin.



- 2. On the expandable tray, you will be able see shortcuts to the following feature:
  - Health report: a shortcut for you to quickly access your available Health report.
  - Notifications: direct you to see the Notification main page that shows both read and unread notifications sent by AIA Vitality.
  - Workout tracker: direct you to the Workout tracker page to link your trackers, see your linked fitness tracker devices and your respective workout history. (See "Workout tracker" section for further information).
  - **Use vouchers**: a shortcut for you to quickly access redeemable vouchers.
  - Earn points: direct you to the Earn points page, where you will be able to see the list of both assessment and challenges that take and help you to earn points.
  - **eCard**: a quick access to your Vitality E-Membership Card.
  - **Help**: a function that holds FAQ and launcher to quickly contact AIA Indonesia Customer Support.

- 2. Pada menu baki yang dapat diperluas, Anda akan melihat akses cepat menuju fitur berikut:
  - Laporan kesehatan: mengarahkan Anda menuju halaman Laporan kesehatan.
  - Notifikasi: mengarahkan Anda menuju halaman utama Notifikasi yang menampilkan notifikasi yang dikirim oleh AIA Vitality, baik yang sudah dibaca maupun yang belum.
  - Pelacak aktivitas: mengarahkan Anda ke halaman Pelacak aktivitas untuk menyambungkan pelacak, melihat perangkat pelacak aktivitas yang telah disambungkan, dan riwayat aktivitas Anda. (Lihat bagian "Pelacak latihan" untuk informasi lebih lanjut).
  - Gunakan voucher: mengarahkan Anda menuju halaman Voucher, memuat informasi voucher yang dapat ditukarkan.
  - Kumpulkan poin: mengarahkan Anda ke halaman Kumpulkan poin untuk melihat daftar assessment dan challenge yang membantu Anda mengumpulkan banyak poin.

- eCard: mengarahkan Anda menuju Kartu Keanggotaan Elektronik Vitality Anda.
- **Bantuan**: fitur ini memuat FAQ dan akses untuk menghubungi Layanan Pelanggan AIA Indonesia dengan cepat.



3. Assessment Section

Under assessment section, there are:

- Online Assessments, and
- Offline Assessments

Click on the **See all** button to see the full list of available assessments that you can take on **Assessments** main page.

Once an assessment is completed, the card will not be displayed on the **Dashboard.** 

If you are curious to see what else is available in the **Assessments** section, heads up to **Assessment**, and see what you can do to get to know your health better while earning some points in the process.

#### 3. Assessment

Pada bagian assesment, terdapat:

- Assessment Online, dan
- Assessment Offline

Klik tombol **Lihat semua** untuk melihat daftar lengkap **assessment** yang tersedia dan dapat Anda ikuti di halaman utama Assessment.

Setelah assessment selesai, kartu assessment terkait akan hilang dari halaman **Dashboard.** 

Bukalah menu **Assessment** dan lihat apa yang dapat Anda lakukan untuk memahami kondisi kesehatan Anda dengan lebih baik sekaligus mengumpulkan poin.



#### 4. Challenges Section

4. Challenges

Under **challenges** section, there are:

- Weekly challenges,
- Personalized challenges
- Click on the **See all** button to see the full list of available challenges you can take.

#### Chattenges

Pada bagian bawah **challenge**, terdapat:

- Tantangan mingguan,
- Personalized challenges
- Klik tombol Lihat semua untuk melihat daftar lengkap challenge yang tersedia dan dapat Anda ambil.



**Weekly challenges** will always appear on your **Dashboard** to make it easier for you to track your progress.

The progress bar will show real time progress and the bar will move dynamically following your activity.

You can head to the **Challenges** section to see more interesting things about challenges, how it works, and what you can do to improve your health. **Tantangan mingguan** akan selalu muncul pada halaman **Dashboard** Anda untuk memudahkan memantau kemajuan Anda.

Progress bar akan menunjukkan kemajuan secara real time dan bar akan bergerak secara dinamis mengikuti aktivitas Anda.

Anda dapat membuka menu **Challenge** untuk melihat lebih banyak hal menarik terkait tantangan, cara kerja, dan aktivitas yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kesehatan.

#### 5. Rewards Section

Our **Rewards** section provides you with a selection of benefits provided by our partners. There are two types of rewards, the Challenge Rewards and Membership Rewards that you can achieve and enjoy as a Vitality member.

#### 5. Reward

Pada menu **Reward**, Anda dapat memilih reward yang disediakan oleh mitra kami. Terdapat dua jenis reward, yaitu Reward Tantangan dan Reward Keanggotaan yang dapat Anda raih dan nikmati sebagai anggota Vitality.



Note that there are different rules on how you can redeem your rewards. Head up to Rewards and get to know better. Harap perhatikan bahwa tiap reward mungkin memiliki aturan penukaran yang berbeda-beda. Silakan menuju menu Reward untuk mengenal fitur ini lebih jauh.

#### 6. What's On Section

Find out the latest update or upcoming events with AIA Vitality. Here we're looking to keep you updated with what is hot.

#### 6. What's On

Cari tahu informasi terkini mengenai AIA Vitality. Kami ingin terus dapat memberikan informasi terhangat yang berguna untuk Anda.

#### 7. Bottom Navigation Bar

You can also navigate around the app using the bottom navigation bar. The icons will bring you to these pages:

- Dashboard Page
- Assessment
- Challenges
- Rewards
- Profile

If you wish to know further about a specific function, please go to the respective section.

7. Bar Navigasi

Anda juga dapat menggunakan navigasi bar di bagian bawah. Ikon-ikon tersebut akan membawa Anda menuju halaman berikut:

- Halaman Dashboard
- Assessment
- Challenge
- Reward
- Profil

Silakan menuju halaman terkait untuk mengenal fitur lebih jauh.







## **AIA** Vitality

The **Assessment** section is set to provide both quick access to self-assess your wellbeing as well as so you will know more about your overall health status. Halaman **Assessment** dirancang untuk memudahkan Anda melakukan assessment mandiri secara cepat dan mengetahui kondisi kesehatan Anda secara keseluruhan.



#### Accessible from:

- **Dashboard**, by clicking **See all** on Assessments section
- Bottom navigation bar, by clicking
   Assessments

#### Available to sort based on:

- 1. Recommended assessments
- 2. Completed assessments
- 3. Online assessments (self-assessment)
- 4. Offline assessments (submit result from medical check-up)

#### Dapat diakses dari:

- **Dashboard,** klik tombol **Lihat semua** pada bagian Assessment.
- Navigasi bar, klik menu Assessment.

#### Dapat diurutkan berdasarkan:

- 1. Recommended assessments
- 2. Completed assessments
- 3. Online assessments (assessment mandiri)
- 4. Offline assessments (mengirimkan hasil pemeriksaan kesehatan)

#### Here's what you can do on Assessment section

You will know your Vitality age, your health state and earn the points.

#### Hal-hal dapat Anda lakukan pada menu Assessment

Anda dapat melihat usia Vitality Anda, status kesehatan, dan mengumpulkan poin.



#### 1. Vitality age

Your Vitality Age is a measure of how healthy you are relative to your actual age. It measures all aspects of your wellness like exercise, nutrition and stress.

You will be able to see your Vitality age once you have completed at least 1 (one) of the 5 (five) **Online assessment** modules.

#### 1. Usia Vitality

Usia Vitality Anda mengukur seberapa sehat Anda relatif terhadap usia Anda sebenarnya. Perhitungan usia dilakukan dengan mengukur semua aspek kesehatan Anda seperti olahraga, nutrisi, dan kesehatan mental.

Anda a dapat melihat usia Vitality Anda setelah menyelesaikan setidaknya 1 (satu) dari 5 (lima) modul **Assessment online**. You can access your report through the **Vitality Age** card to read more about your conditions and suggestions to improve it. Anda dapat mengakses laporan Anda melalui kartu **Usia Vitality** untuk membaca lebih lanjut mengenai kondisi kesehatan Anda dan saran untuk meningkatkannya.



#### 2. Assessment cards

You will be able to see all available assessments that you can take, both online and offline.

The points shown in the assessment cards indicate the number of points you can get upon the completion of each assessment.

(Go to the "Vitality Points and Status" section for more details).

#### 2. Kartu Assessment

Anda dapat melihat semua assessment yang tersedia dan dapat diikuti, baik online maupun offline.

Poin yang ditampilkan pada kartu assessment menunjukkan jumlah poin yang bisa Anda peroleh setelah menyelesaikan setiap assessment.

(Silakan menuju bagian "Poin dan Status Vitality" untuk lebih jelasnya).

## 1. Online Assessments

#### Assessment Online

Start taking charge of your health by completing these health assessments.

Our **Online assessments** are designed to let you self-assess your health conditions in a simple way. Get to know your own body, with points to earn as well!

There are six online assessments, as follows:

How Healthy Are You?
 How Active Are You?
 How Well Are You Eating?
 How Stressed Are You?
 Non-smoker's declaration

6. How Well Are You Sleeping?

You only need to spend approximately 10 minutes or less to finish each of the available Online Assessment. Mari mulai menjaga kesehatan Anda dengan menyelesaikan assessment kesehatan ini.

Assessment online kami dirancang untuk memungkinkan Anda menilai kondisi kesehatan secara mudah dan mandiri. Kenali tubuh Anda sendiri, serta kumpulkan poinnya!

Terdapat enam assessment online, antara lain:

- 1. Seberapa Sehatkah Anda?
- 2. Seberapa Aktifkah Anda?
- 3. Bagaimana Kebiasaan Makan Anda?
- 4. Seberapa Stres Anda?
- 5. Pernyataan Tidak Merokok
- 6. Sebaik Apakah Kualitas Tidur Anda?

Anda hanya perlu sekitar 10 menit atau kurang untuk menyelesaikan setiap Assessment Online yang tersedia.





#### 1.1 How to do the Online Assessments

1. Click on your preferred **Online assessment** cards. You can do this directly from the **Dashboard**, via Assessment main page, or even through the Health report section (if you already have submitted previously).

Upon click, you will be redirected to assessment details page, where you will be able to see the details and description regarding that particular assessment, such as:

- Assessment duration • Total points of the
- assessment · Assessment retake schedule to earn points (only if you've
- 2. Do not miss to tick on the Terms and **Conditions** checkbox then click the Start assessment button to your online assessments. The start button will not be active unless vou have ticked the checkbox

done it before).

#### 1.1 Cara melakukan **Assessment Online**

1. Klik kartu Assessment online yang Anda inginkan. Anda dapat melakukannya dari Dashboard, melalui halaman utama Assessment, atau bahkan melalui menu Laporan kesehatan (jika Anda sudah pernah melakukan assessment sebelumnya).

Setelah mengklik, Anda akan menuju halaman detail assessment untuk melihat informasi detail terkait assessment, seperti:

- Durasi assessment
- Total poin pada assessment
- Jadwal assessment ulang untuk mengumpulkan poin kembali (hanya jika Anda sudah pernah melakukannya).
- 2. Jangan lupa mencentang kotak centang Svarat dan Ketentuan lalu klik tombol Mulai assessment untuk memulai assessment online. Tombol tersebut tidak akan aktif kecuali Anda telah mencentang kotaknva.



3. Answer all questions according to your actual conditions. Each guestion may have a different format, so don't be alarmed if sometimes the Continue button is not active. It means that you will need to input your answers before you can proceed.

9:41

In an average

do you eat

breakfast?

() Largen

3 5 8 days per went

() 1) 4 days per sees

1 1-I days per sent

5. Don't forget to check

wish to make any

your answers. If you

changes, click on the

that you would like to

change. You will be

particular section.

O 16H

-

week, how often

×

3. Jawab semua pertanyaan sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Setiap pertanyaan mungkin memiliki format yang berbeda, jadi jangan khawatir jika terkadang tombol **Lanjutkan** tidak aktif. Artinya, Anda perlu memasukkan jawaban Anda sebelum melanjutkan.



- 4. Click on the Continue 4. Klik tombol Lanjutkan button every time you usai menjawab answer the question pertanyaan hingga until it's complete. selesai.
- 5. Jangan lupa periksa kembali jawaban edit icon on the section redirected back to that tersebut.
- Anda. Jika Anda ingin mengganti jawaban, klik ikon **ubah** di bagian yang ingin Anda ubah. Anda akan menuju ke halaman





- 6. If you think that you have provided all the right answers, go ahead and click on Submit assessment.
- 6. Jika Anda merasa telah memberikan semua jawaban dengan benar, lanjutkan dengan mengklik tombol Kirim assessment

6. Congratulations! You have completed your online assessment. You can then click on the related Health report to see the full report related to that assessment that you have just completed.

Or. vou can click on the Points button to be directed to the Point history page.

6. Selamat! Anda telah menvelesaikan assessment online Anda. Kini, Anda dapat mengklik Laporan kesehatan terkait untuk melihat laporan lengkap terkait assessment yang baru saja Anda selesaikan.

Atau. Anda dapat mengklik tombol **Poin** untuk menuju halaman Catatan poin.

### 2. Offline Assessments (face-to face)

Assessment Offline (tatap muka)

#### **2.1 AIA Vitality Health Check (Basic** health screening)

Regular health checks-up are essential to help vou identify potential problems at an early stage.

That's why AIA Vitality provides vou with an AIA Vitality Health Check (VHC) that is focused on the measurement of four basic key indicators of health, namely: body mass index (BMI), blood pressure, blood glucose and cholesterol.

#### **2.1 AIA Vitality Health Check** (Pemeriksaan kesehatan dasar)

Pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting untuk membantu Anda mengidentifikasi potensi masalah kesehatan secara dini.

Itulah sebabnya AIA Vitality menvediakan AIA Vitality Health Check (VHC) yang berfokus pada pengukuran empat indikator kunci dasar kesehatan, yaitu: indeks massa tubuh (IMT), tekanan darah, gula darah. dan kolesterol.

## **AIA Vitality Health Check**

1. Click on AIA Vitality Health Check cards on the Assessment page.

You can see the details and description regarding that particular assessment, such as:

- · Total submitted health reports
- Time of the last taken and submitted previous AIA Vitality Health Check result (if you have done this previously)
- Relevant available rewards that can be used for the health check

#### Cara melakukan **AIA Vitality Health Check**

1. Klik pada kartu AIA Vitality Health Check pada halaman Assessment.

Anda dapat melihat detail dan penjelasan assessment terkait, seperti:

- Total laporan kesehatan yang dikirimkan
- Waktu pemeriksaan dan penyerahan hasil AIA Vitality Health Check sebelumnya (jika Anda pernah melakukan ini sebelumnya)
- Reward berlaku yang relevan dan dapat digunakan untuk pemeriksaan kesehatan

## How to do the

- Vitality points that you can earn by completing the particular assessment.
- If you see zero points will be awarded, most likely because you have submitted your previous result and it is not yet the time to be awarded points for retaking assessment
- Poin vitality yang bisa Anda kumpulkan dengan menyelesaikan assessment tertentu.
- Jika Anda melihat nilai poin nol, kemungkinan besar Anda telah mengirimkan hasil pemeriksaan dan bisa memperoleh poin kembali.



- 2. Click on the **Book appointment** button.
- Click on the chosen clinic to proceed the booking. You will be able to conduct your check in either AIA Partner Clinics, or with our Partner, Prodia.

You will be directed to the clinic's detail page and see:

- Clinic's location on mapClinic's detailed address
  - and phone number, and
- Clinic's operating hours

You can click on the map search button to be taken to your device's map application for navigation.

- 2. Klik tombol **Buat janji** temu.
- Klik klinik yang dipilih untuk melanjutkan penjadwalan janji temu. Anda dapat melakukan pemeriksaan di Klinik Mitra AIA, atau dengan Mitra kami, Prodia.

Anda akan menuju halaman detail klinik dan melihat:

- Lokasi klinik pada peta digital
- Alamat detail dan nomor telepon klinik, dan
- Jam operasional klinik

Anda dapat mengklik tombol pencarian peta untuk membuka aplikasi peta pada perangkat Anda sebagai navigasi.





4. Click on the Call the clinic button to book an appointment via phone call.

We also provide a Book online button to help you to book appointments online on the Clinic's official website. However, this is applicable only for Prodia.  Klik tombol Hubungi klinik untuk membuat janji melalui panggilan telepon.

Kami juga menyediakan tombol Atur online untuk membantu Anda membuat janji temu secara online di situs web resmi Klinik. Namun, fitur ini hanya tersedia untuk Prodia.

#### 2.2 Advanced Health Screening

Advanced screening allows you to detect serious illnesses earlier so allow yourself to do the necessary preventive care as early as possible, so as to increase the chance of cure and recovery.

Advanced health screenings include more specific disease detection screens and are only for members in the higher risk group.

Age and gender eligibility criteria generally apply unless clinically appropriate, such as:

#### 2.2 Pemeriksaan Kesehatan Lanjutan

Pemeriksaan lanjutan memungkinkan Anda untuk mendeteksi penyakit serius lebih awal, jadi lakukan langkah pencegahan yang diperlukan sedini mungkin untuk meningkatkan kemungkinan penyembuhan dan pemulihan.

Pemeriksaan kesehatan lanjutan mencakup skrining penyakit khusus dan hanya jika berada pada kelompok risiko yang lebih tinggi.

Berikut ini kriteria usia dan jenis kelamin untuk mengikuti tiap jenis pemeriksaan (kecuali dianjurkan secara klinis), antara lain:

<b>Screening</b>	<b>Eligibility</b>	<b>Frequency</b>
Pemeriksaan	Kriteria	Frekuensi
Colon cancer screen	Adult, over 50 years old	Every year
Pemeriksaan kanker kolon	Dewasa, di atas 50 tahun	Setiap tahun
Mammogram Setiap tahun	Female, 45 years old and above Perempuan, 45 tahun atau lebih	Every 2 years Dua tahun sekali
Cervical pap smear test Tes pap smear serviks	Female, 20 years old and above Perempuan, 20 tahun atau lebih	Every 2 years Dua tahun sekali
Dental assessment	All adults	Every year
Pemeriksaan gigi	Semua usia	Setiap tahun
Prostate	Male, 50 years old and above	Every 2 years
Prostat	Laki-laki, 50 tahun atau lebih	Dua tahun sekali



Accessible from: Assessment page, under "Face to Face" filter.

The documents that you send must contain information on the screening results examination, such as:

- Name and address of the clinic.
- Date of the Screening.
- Results details of the Screening.

Once you have filled in the information, you may continue your submission process.

Dapat diakses dari: Menu Assessment, pada filter "Face-to Face"

Dokumen yang Anda kirimkan harus memuat informasi hasil pemeriksaan, seperti:

- Nama dan alamat klinik
- Tanggal pemeriksaan
- Detail hasil pemeriksaan.

Setelah melengkapi informasi tersebut, Anda dapat melanjutkan proses pengiriman hasil pemeriksaan kesehatan lanjutan.



#### 2.3 Vaccination

We believe that prevention is better than cure. Take the first step today and get vaccinated against the common flu, hepatitis B, cervical cancer and others, all with an extra of earning the Vitality points too.

Currently, you need to upload the vaccination report manually in order to get Vitality points.

You can also capture your vaccination details within the Vitality App.

Input date of vaccination before you upload your vaccination certificate. Make sure that you also show these details on your uploaded file:

- Your name
- Name and address of the clinic.
- Date of the vaccination.
- Results details of the vaccination.

Once you have filled in the information, you may continue your submission process (Please go to the "How to do manual submission" section).

Please note that points must be claimed within 90 days of having vaccination and no later than 30 days after your Membership Anniversary date.

#### 2.3Vaksinasi

Kami percaya bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Ambil langkah pertama hari ini dan lakukan vaksinasi flu, hepatitis B, kanker serviks, dan lainnya, dengan bonus perolehan poin Vitality.

Saat ini, Anda perlu mengirimkan laporan vaksinasi secara manual untuk mengumpulkan poin Vitality.

Anda juga dapat melihat informasi detail vaksinasi Anda di dalam aplikasi Vitality.

Masukkan tanggal vaksinasi sebelum mengirimkan sertifikat vaksinasi Anda. Pastikan dokumen yang Anda kirimkan memuat informasi berikut:

- Nama Anda
- Nama dan alamat klinik.
- Tanggal vaksinasi.
- Rincian hasil vaksinasi.

Setelah Anda melengkapi informasi yang diminta, Anda dapat melanjutkan proses pengiriman hasil pemeriksaan (Silakan menuju bagian "Cara mengirimkan hasil pemeriksaan secara manual").

Harap dicatat bahwa poin harus diklaim dalam waktu 90 hari setelah vaksinasi dan tidak lebih dari 30 hari setelah tanggal *anniversary* keanggotaan Anda.

#### 2.4 How to do manual submission

Already done the face-to-face assessment? Let's submit your results to get the reward points by following this steps:





## 2.4 Cara mengirimkan hasil pemeriksaan secara manual

Sudah melakukan assessment secara tatap muka? Jika iya, mari kirimkan hasilnya untuk mengumpulkan poin reward dengan mengikuti langkahlangkah berikut:

1. Find the assessment that you want to submit your result for, under the **Assessment** section with face-to-face filter.

Once you find the respective assessment, click on the **Submit results** button.

- You will see a series of questions regarding your assessment. Please provide the correct answer to all the questions.
- 3. Check on other health assessments you want to submit (if any) or check No if you only want to upload one assessment, then click on the **Continue** button.

1. Pilih assessment yang inginkan pada menu **Assessment** dengan filter face-to-face.

Setelah Anda menemukan assessment terkait, klik tombol **Kirimkan hasil**.

- 2. Anda akan melihat serangkaian pertanyaan terkait pemeriksaan Anda. Harap jawab semua pertanyaan dengan benar.
- 3. Centang pada pemeriksaan kesehatan lain yang ingin Anda kirimkan juga (jika ada) atau centang pada kolom "Tidak" jika Anda hanya ingin mengirimkan satu hasil pemeriksaan, lalu klik tombol Lanjutkan.



- 4. Upload the examination results in your preferred way:
- Take a photo
- 1. Click on the Take photo option to take a picture of your assessment results or report.
- 2. Click the Take photo button to take a picture. You can also delete (retake), crop or rotate the photo.
- 3. If you are happy with the picture, click any part of the image to continue your submission process.
- You can add a photo by clicking on the Add photo icon and repeat steps on number 2 and 3 to upload all the reports.

4. Unggah hasil pemeriksaan dengan cara yang Anda inginkan:

#### • Ambil foto

- Klik pada pilihan Ambil foto untuk mengambil gambar dari hasil atau laporan pemeriksaan.
- Klik tombol Ambil foto untuk mengambil gambar. Anda juga dapat menghapus (mengambil ulang), memotong, atau memutar foto.
- Jika Anda puas dengan gambar yang diambil, klik pada foto untuk melanjutkan proses pengiriman.
- Anda dapat menambah foto lain dengan mengklik ikon Tambah foto dan ulangi langkah 2 dan 3 untuk mengunggah semua laporan.

#### • Upload a file

- 1. Click on the **Upload a file** option and you will be brought to the upload screen.
- Click on the Select file box to select the file or assessment results in your phone's gallery.
- 3. Once the picture or file of the assessment have been selected, you can click on the **Add a file** button to add more files to upload. Please note that the acceptable file should have the following format: In JPG, PNG or PDF with the size not exceeding 5 MB per file.
- 4. Click on the **Continue** button to continue your submission process.

#### Unggah dokumen

- Klik pada pilihan Unggah dokumen untuk menuju ke tampilan unggah dokumen.
- Klik ikon Pilih dokumen untuk memilih dokumen atau hasil pemeriksaan di dalam galeri ponsel.
- Setelah memilih gambar atau dokumen pemeriksaan, Anda dapat mengklik tombol **Tambah dokumen** untuk mengunggah dokumen lainnya. Harap perhatikan bahwa dokumen harus mengikuti format berikut: JPG, PNG, atau PDF dengan ukuran tidak melebihi 5 MB per dokumen.
- Klik tombol Lanjutkan untuk melanjutkan proses pengiriman.









5. Once you click the **Continue** button after doing one of the two methods above, you will be taken to the **Review** screen.

On this screen, you can review the information that you have keyed in the Biometrics screen.

Click on any of the answers to take you to that particular question.

6. Click on the **Submit** assessment button to submit your report.

After the submission is done, you will see the "Your assessment is done" screen.

On this screen, you can click the related Health report to see more details on your health report.

You can also click on the Points button to be taken to the Earn points/ screen. (Please go to the "Earn points" section for further information). 5. Setelah Anda mengklik tombol **Lanjutkan** dengan mengikuti salah satu cara di atas, Anda akan menuju halaman **Ulasa**n.

> Pada tampilan ini, Anda dapat memeriksa kembali informasi yang telah Anda masukan.

Jika ada jawaban yang ingin diperbaiki, klik pada jawaban terkait.

6. Klik tombol **Kirim** assessment untuk mengirimkan laporan pemeriksaan Anda.

Nantinya, Anda akan melihat pesan "Assessment Anda selesai".

Pada layar ini, Anda dapat mengklik Laporan kesehatan terkait untuk melihat lebih detail mengenai laporan kesehatan Anda.

Anda juga dapat mengklik tombol Poin untuk menuju halaman Kumpulkan poin (Silakan buka bagian "Kumpulkan poin" untuk informasi lebih lanjut).

# **3.2** CHALLENGES



#### The **Challenge** section displays a series of challenges for you in maintaining a healthy lifestyle.

Challenges

15

Recommended Completed

Washly exercise chalterer

Take part in a fitness event

\$ 6

2

Your program

3 the Time

Your program

留自

Menu **Challenge** menampilkan daftar tantangan untuk Anda dalam menjaga gaya hidup sehat.

#### Accessible from:

- Dashboard, by clicking See all on Challenges section
- Bottom navigation bar, by clicking Challenges

#### Available to sort based on:

- Recommended challenges
- Completed challenges
- Fitness challenges
- Personalized challenges

#### On the top of the **Challenges**

- page, you will see: • In Progress: number of
- ongoing challenges
  Completed: number of completed challenges
- Failed: number of unfinished and expired challenges

Sort out by categories:

- Fitness: Activity-based challenges, including Organized Fitness Event.
- Personalized: Personalized challenge

#### Dapat diakses dari:

- Dashboard, klik Lihat semua pada bagian Challenge
  - Bar navigasi, klik
     Challenge

#### : Dapat diurutkan

- berdasarkan:
  - Recommended challenges
  - Completed challenges
  - Fitness challenges
  - Personalized challenges

Pada bagian atas halaman **Challenge**, Anda dapat melihat:

- In Progress: jumlah tantangan yang sedang berlangsung.
- Completed: jumlah tantangan selesai
- Failed: jumlah tantangan yang gagal diselesaikan atau kedaluwarsa.

Pilah berdasarkan kategori:

- Fitness: tantangan berbasis aktivitas, termasuk Acara Olahraga dan Kebugaran.
- Personalized: tantangan yang dipersonalisasi.







50 311

100.000

50 101

top pra.

100 171

5010

100 pro

100 311



Torgene Mark Coll Super-Speed States Torgene Speed Do Alarche for Stream Do Alarche for Stream Do Alarche for 60 years

60% of your age may, for 60 mms.

## Weekly Challenge

#### Tantangan Mingguan

#### Accessible from:

#### Weekly challenge card on

- Challenges main page
  Weekly challenge card on Challenges section in the Dashboard
- Weekly challenge card on Recommended challenges section in other pages

#### Dapat diakses dari:

- Kartu Tantangan
   Mingguan pada halaman
   utama Challenge
- Kartu Tantangan Mingguan pada bagian Challenge di menu Dashboard
- **Kartu Tantangan** Mingguan pada bagian **Rekomendasi tantangan** di halaman lain

# 250 points 1 week Corr Corr

## What's on the Challenge page:

- Description of the weekly challenge, including time to complete and the point rewards.
- "Find out how" button to get the details of the point you can achieve.
- The Link your workout tracker button to link your workout tracker with AIA Vitality mobile app.

If you have linked the device, you will see **This week's progress** feature.

#### Apa yang ada di menu Challenge:

- Informasi tantangan mingguan, seperti waktu penyelesaian dan poin reward.
- Tombol Cari tahu untuk mendapatkan rincian poin yang dapat Anda capai.
- Tombol Sambungkan pelacak aktivitas Anda untuk menautkan alat pelacak kebugaran dengan aplikasi AIA Vitality.

Jika Anda telah menautkan perangkat, Anda dapat melihat fitur **Laporan minggu ini.** 





**Challenge** details, completion status and points breakdown.

Other related function to

- Related health reports,

a quick access to the

**Fitness Health Report** 

Related assessments.

a quick access to the

related Assessment

Once you've completed

your weekly challenge or

your weekly challenge has

expired, you will be able to

see a confirmation screen.

reward voucher fast before it expires. Check out the

Rewards section to find

Redeem your weekly

challenges such as:

screen.

screen

out how

• "Details" button to check

current week's Weekly

on your previous and

 Tombol "Detail" untuk melihat informasi
 Tantangan Mingguan
 Anda sebelumnya dan saat ini, status penyelesaian, dan rincian poin.

- Fungsi terkait tantangan lainnya, seperti:
- Laporan kesehatan
   lainnya, akses cepat
   ke halaman Laporan
   Kesehatan Kebugaran.
- Assessment lainnya, akses cepat ke halaman Assessment terkait.
- Setelah Anda menyelesaikan tantangan mingguan atau tantangan mingguan Anda telah kedaluwarsa, Anda akan dapat melihat pesan konfirmasi.
- Tukarkan voucher reward mingguan Anda segera sebelum melewati masa berlaku. Lihat bagian Reward untuk tahu caranya.

## Personalized Challenge

#### Personalized Challenge

**Personalized Challenge** is a recommendation challenge for you based on the result of your Online Assessment (VHR) and Vitality Health Check (VHC).

You can earn up to 1,000 points for completing each suggested challenge that is assigned to you.

The **personalized challenge** is designed to help you progress towards better health.

- E.g. If you are not in the ideal range of your blood pressure, Vitality app will recommend personalized challenge to lower your blood pressure.
- E.g. if you answered you "don't know" about your blood pressure on the "How Healthy Are You" online assessment (VHR), the Vitality app will recommend you to get your blood pressure checked (do VHC).

Personalized Challenge adalah rekomendasi tantangan yang diberikan berdasarkan hasil assessment online (VHR) dan Vitality Health Check (VHC) Anda.

Anda bisa mengumpulkan hingga 1.000 poin dengan menyelesaikan setiap tantangan yang disarankan untuk Anda.

**Personalized challenge** dirancang untuk membantu Anda meningkatkan kondisi kesehatan, misalnya:

- Jika tekanan darah Anda tidak berada pada kisaran ideal, aplikasi Vitality akan merekomendasikan tantangan untuk menurunkan tekanan darah Anda.
- Jika Anda menjawab "tidak tahu" pada pertanyaan terkait tekanan darah pada assessment online, maka aplikasi Vitality akan merekomendasikan Anda untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah (melakukan VHC).



#### What's on the Personalized Challenge page:

- The details and descriptions of Personalized challenge including:
   Goal or target of the challenge
- Total points you'll get after completing the challenge.
- The challenge periode
- The next challenge's schedule
- 2. Other related function to personalized challenge such as:
- **Related health reports**, a quick access to the "Fitness Health Report" screen.
- Related assessments, a quick access to the "Assessment" screen

#### How to take a personalised challenge:

- 1. Click on the **Take challenge** button in the **Personalized challenge** page.
- 2. Please follow the given steps to complete the challenge successfully.
- Once you finish a personalized challenge, you will see the "Challenge is done" screen and total points you earned.

#### Apa yang ada di menu Personalized Challenge:

- 1. Detail dan deskripsi dari Personalized
- challenge, termasuk:
- Tujuan atau target tantangan
- Total poin yang dikumpulkan dengan menyelesaikan tantangan
- Periode tantangan
- Jadwal tantangan berikutnya

#### 2. Fungsi terkait tantangan lainnya, seperti:

- **Laporan kesehatan lainnya,** akses cepat ke halaman Laporan Kesehatan Kebugaran.
- **Assessment lainnya**, akses cepat ke halaman Assessment terkait.

## Cara mengikuti tantangan yang dipersonalisasi:

- 1. Klik tombol **Ikuti tantangan** pada halaman **Personalized Challenge.**
- 2. Harap mengikuti tahapan yang diberikan untuk menyelesaikan tantangan dengan sukses.
- Setelah Anda menyelesaikan tantangan, Anda akan melihat pesan "Tantangan telah selesai" dan jumlah poin yang Anda peroleh.

## **Organized Fitness Event (OFE)**

#### Acara Olahraga dan Kebugaran

Earn AIA Vitality Points by participating in sports events such as walking, swimming, running, cycling, mountain biking, etc.

#### Accessible from:

- The **Challenge** screen members by clicking on the "Fitness" filter.
- Click on the **Organised Fitness Event** card to navigate to the OFE **Details** screen.

#### What's on OFE screen:

- 1. The details and descriptions of OFE including:
- The challenge duration
- Total points you'll get after completing the challenge.

Click on **Find out more** to get the details of the points on each activity.

Kumpulkan poin AIA Vitality dengan berpartisipasi dalam acara olahraga, seperti berjalan, berenang, berlari, bersepeda, bersepeda gunung, dan lainnya.

#### Dapat diakses dari:

- Menu **Challenge** dengan mengklik filter "Fitness"
- Klik kartu **Acara Olahraga dan Kebugaran** untuk menuju ke halaman **detail** Acara Olahraga dan Kebugaran.

#### Apa yang ada di halaman Acara Olahraga dan Kebugaran:

- 1. Informasi detail mengenai Acara Olahraga dan Kebugaran, meliputi:
- Durasi tantangan
- Total poin yang dapat diperoleh setelah menyelesaikan tantangan.

Klik tombol **Cari tahu** untuk melihat detail poin pada tiap aktivitas.



The following is the points table for OFE activities:

Distance	Points
Canceing	
4.5km to 19km	150
20km to 29km	450
30km or more	900
Road triathlon	
14km to 25.74km	150
25.75km to 51.4km	900
51.5km or more	1500
Duathlon	
Sprint	450
Olympic	900
Surfski	
5km to 9km	150
10km to 19km	450
20km to 39km	900
40km or more	1500
Mountain Biking	
10km to 24km	150
25km to 49km	450
50km to 74km	900
75km or more	1500
Swimming	
0.6km to 2.4km	150
2.5km to 4.9km	450
5km to 7.9km	900
8km or more	1500
Off-road triathlon	
14km to 20.74km	150
20.75km to 39km	450
40km to 59km	900
60km or more	1500

Berikut ini tabel poin untuk aktivitas pada Acara Olahraga dan Kebugaran:

Trail Running	
5km to 9km	150
10km to 19km	450
20km to 29km	900
30km or more	1500
Road Cycling	
15km to 24km	150
25km to 49km	450
50km to 99km	900
100km or more	1500
Walking	
4km to 9km	100
10km to 14km	150
15km to 29km	450
30km to 49km	900
50km or more	1500
Road Running	
5km to 9km	150
10km to 21km	450
21.1km to 42.1km	900
42.2km or more	1500
Obstacle Course	
4km to 14km	150
15km to 29km	450
30km to 49km	900
50km or more	1500



- 2. Other related function to personalized challenge such as:
- Related health reports, a quick access to the "Fitness Health Report" screen.
- **Related assessments**, a quick access to the "Assessment" screen.

You can submit multiple OFE results throughout the year to get points. For each submitted event that you participate in, you can earn up to 1.500 points.

There is no limit on how many fitness events that you can participate in. However, the limit of the points you can get is capped at the 15.000 annual exercise points limit.

You should also be advised that Vitality will only accept one OFE participation within a day.

"Submit Details" process is similar to other upload result processes i.e. on the **Offline assessment** section.

- 2. Fungsi terkait tantangan lainnya, seperti:
- Laporan kesehatan lainnya, akses cepat ke halaman Laporan Kesehatan Kebugaran.
- Assessment lainnya, akses cepat ke halaman Assessment terkait.

Anda dapat mengirimkan lebih dari satu hasil Acara Olahraga dan Kebugaran sepanjang tahun untuk mendapatkan poin. Untuk setiap acara yang Anda ikuti, Anda bisa mengumpulkan hingga 1.500 poin.

Tidak ada batasan berapa banyak acara kebugaran yang dapat Anda ikuti. Namun, batas poin yang bisa Anda peroleh dibatasi sebesar 15.000 poin latihan per tahun.

Anda juga perlu mengetahui bahwa Vitality hanya akan menerima satu laporan partisipasi dalam sehari.

Cara mengirimkan laporan partisipasi serupa dengan cara pengiriman laporan lainnya, misalnya pada Assessment offline.

## **Sleep Tracking Challenge**

#### Tantangan Pelacakan Tidur

You are able to track your sleep using your device and get points for having a healthy sleeping pattern.

#### Accessible from:

Through the **Challenge** screen you are able to navigate on to the Sleep tracking screen.

## What's on Sleep tracking challenge screen:

- The sleep duration needed to get points.
- The number of points you can get for sleeping for at least 7 hours.
- The challenge duration.

This is a daily challenge or event, you are able to get points everyday (annual sleep tracking points applied). Anda dapat melacak tidur Anda menggunakan pelacak kebugaran dan mengumpulkan poin karena memiliki pola tidur yang sehat.

#### Dapat diakses dari:

Melalui menu **Challenge,** Anda dapat menuju ke halaman Pelacakan tidur.

## Apa yang ada pada halaman Tantangan pelacakan tidur:

- Durasi tidur yang dibutuhkan untuk mengumpulkan poin.
- Jumlah poin yang bisa Anda peroleh dengan tidur minimal 7 jam.
- Durasi tantangan.

Tantangan bersifat harian sehingga Anda bisa mendapatkan poin setiap hari (dengan mengikuti ketetapan poin pelacakan tidur tahunan).

#### How it works:

• Click on the Link your workout tracker button to sync your device to track your sleep patterns.

Once you synced your device, you will be able to track your sleep patterns to get points.

You also can see a report of previous night sleep tracked:

- The bar will be red if you can't manage to get 7 hours of sleep.
- The bar will be blue if you can manage to get 7 hours of sleep

You are also able to scroll down on the screen to see other related functions to challenges such as:

- Related health reports.
- Related assessments.
- Related articles.

#### Bagaimana cara kerjanya:

 Klik tombol Sambungkan pelacak aktivitas Anda untuk menyinkronkan perangkat guna melacak pola tidur Anda.

Setelah Anda menyinkronkan perangkat, Anda dapat melacak pola tidur Anda untuk mengumpulkan poin.

Anda juga dapat melihat laporan tidur yang dilacak pada malam sebelumnya:

- Icon bar akan berwarna merah jika Anda tidak tidur selama 7 jam.
- Icon bar akan berwarna biru jika Anda tidur selama 7 jam

Anda juga dapat menggeser ke bawah untuk melihat fungsi terkait tantangan, seperti:

- Laporan kesehatan lainnya
- Assessment lainnya
- Artikel terkait





## **Challenges Rewards**

#### **Reward Tantangan**

941 at the second secon

Commission
 C

Use 1 by Thursday After you completed your weekly challenge and earned your vouchers, you can redeem your active rewards by clicking **Vouchers** menu on **Rewards** page.

## How to use the active rewards:

Click on the **Redeem now** button to redeem the
 voucher. The reward will
 then move to the **Rewards** main screen.

Before that, you are able to click on the detail link to see the detail of the active reward e.g. the amount of the reward, expiry date, etc.

On the **Rewards** main screen, you will be able to see the list of rewards that you have.

#### Setelah Anda menyelesaikan tantangan mingguan dan mendapatkan voucher, Anda dapat menukar reward dengan mengklik menu **Voucher** pada halaman **Reward**.

#### Cara menggunakan reward:

 Klik tombol Tukar sekarang. Reward akan berpindah ke halaman utama Reward.

Sebelum itu, Anda dapat mengklik tautan detail untuk melihat informasi reward, seperti jumlah hadiah, tanggal kedaluwarsa, dan lainnya.

Pada halaman utama **Rewards**, Anda dapat melihat daftar reward yang Anda miliki.



# **3.3** REWARDS

Rewards



## **Rewards**

#### Reward



AIA Vitality has partnered with some of the most inspiring brands to reward you for your commitment to your health.

Check the rewards you have on the **Rewards** page.

Accessible from:

- Rewards button on the bottom navigation bar of the dashboard.
- See all button on the Related Rewards section on all corresponding pages.

In this **Rewards** screen, you are be able to:

- Click on the Points button to check on Vitality Points and Status.
- Click on Vouchers to check on active rewards vouchers that you got by completing your weekly challenge.
- Scroll down to check all the available rewards that the members can use.

You may click on the filter to sort out the list of rewards based on the category of the rewards. AIA Vitality telah bermitra dengan sejumlah brand paling inspiratif untuk menghargai komitmen Anda terhadap kesehatan.

Cek reward yang Anda miliki pada halaman **Reward**.

Dapat diakses dari:

- Tombol Reward pada bar navigasi
- Tombol Lihat semua pada bagian Reward lainnya di semua halaman terkait.

Pada halaman **Reward**, Anda dapat:

- Mengklik tombol Poin untuk melihat poin dan status Vitality.
- Mengklik tombol **Voucher** untuk melihat reward
   berlaku yang Anda peroleh
   dengan menyelesaikan
   tantangan mingguan.
- Menuju bagian bawah untuk melihat semua reward yang tersedia dan dapat Anda gunakan.

Anda dapat menggunakan fitur filter untuk melihat daftar reward berdasarkan kategori.







Get to know about your AIA Vitality membership on the **Profile** page.

Cari tahu tentang keanggotaan AIA Vitality Anda di halaman **Profil**.

#### Accessible from:

- Name on the top
- Profile button on the bottom navigation bar

#### Dapat diakses dari:

- Nama pada bagian atas
- Tombol profil pada bar navigasi

## **1. Point and Status**

Poin dan Status

Know where you stand by looking at your account snapshot at **Profile** page.

On this feature, you also can see your name, Vitality membership number, and an expiry date.

The (i) icon next to the status is clickable. Upon click, you will see a pop up status meter page that illustrates where your points are progressing in the status ladder.

You can see how much you have progressing and the total points that you have earned throughout the membership year.



Pada fitur ini, Anda juga dapat melihat nama, nomor keanggotaan Vitality, dan tanggal kedaluwarsa.

Anda dapat mengklik ikon (i) di sebelah status untuk melihat status meter yang menggambarkan perkembangan poin pada tiap tingkatan status.

Anda dapat melihat kemajuan Anda dan total poin yang telah Anda peroleh sepanjang tahun keanggotaan.





## 2. eCard

#### eCard

**eCard**, or Electronic Vitality Membership card, is an electronic card that works as a valid AIA Vitality membership proof.

You might need to present your electronic membership cards to redeem your rewards at our partners' stores or venues.

You can access eCard

eCard button in the

Dashboard

Page

page

such as:

vear

points:

through the following entry

eCard button in the Profile

eCard button in Reward

The barcode will be able to

be scanned at the partners'

partners the respective your

membership information.

Membership Number

End date of membership

venue, and will provide





**eCard**, atau Kartu Keanggotaan Vitality elektronik, adalah kartu elektronik yang berfungsi sebagai bukti keanggotaan AIA Vitality yang sah.

Anda mungkin perlu menunjukkan kartu keanggotaan elektronik untuk menukarkan reward di toko atau tempat mitra kami.

> Anda dapat mengakses **eCard** melalui:

- Tombol eCard di Dashboard
  - Tombol eCard di halaman
     Profil
- Tombol eCard di halaman Reward

Tersedia barcode yang dapat dipindai di tempat mitra, dan akan memberikan mitra informasi keanggotaan Anda, seperti:

- Nama lengkap yang terdaftar
- Your registered full name
   Nomor keanggotaan
  - Tanggal akhir tahun keanggotaan

### 3. Health Report

#### Laporan kesehatan

If you wonder where the answers that you provide for both online and offline assessments go - Well, there they are!

The Health report section keeps a tab of your provided answers and health information to make it easier for you to track and know where you are as well as how you progress.

- To get more information, click on the Health report card to view specific health reports or click on the See all button to see the full list of available health reports.
- On Health report we have:
- Vitality Age

A reflection of current condition and the real age of your body. Your body might be younger or older compared to your actual age, and it's up to your health condition

• Vitals

The main indicators of your health. We combine your provided answers from both "How Healthy Are You" and "Vitality Health Check" here for you to see if you are in good range.

• Fitness

Keep in check of your fitness level. This section houses the answers provided for "How Active Are You" and the result of your Fitness Assessment. Jika Anda bertanya-tanya kemana perginya jawaban yang Anda berikan untuk assessment online dan offline -Ya, itu dia!

Laporan kesehatan menyimpan jawaban dan informasi kesehatan yang Anda berikan untuk memudahkan Anda melacak dan mengetahui kondisi kesehatan Anda serta bagaimana meningkatkannya.

- Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut, klik kartu Laporan kesehatan untuk melihat laporan kesehatan tertentu atau klik tombol Lihat semua untuk melihat daftar lengkap laporan kesehatan yang tersedia.
- Laporan kesehatan menampilkan:
  Usia Vitality

Gambaran mengenai kondisi kesehatan dan usia tubuh Anda saat ini. Tubuh Anda mungkin lebih muda atau lebih tua dibandingkan dengan usia Anda yang sebenarnya, dan itu tergantung pada kondisi kesehatan Anda

Vital

Indikator utama kesehatan Anda. Kami menggabungkan jawaban yang Anda berikan pada assessment "Seberapa Sehat Anda" dan hasil "Vitality Health Check" agar Anda dapat melihat apakah keduanya dalam kondisi yang baik. • Nutrition

A snapshot on your eating habit is available here. You will be able to see if your food choices you tell us while doing "How Well Are You Eating" and see if you eat well enough.

• Sleep

Know your sleep habits in this section. Be sure to check our tips to have a good night's sleep.

Stress

Mental health is an important factor to your entire wellbeing. See whether you have a good way to manage it, or if you need support to navigate through your challenges.

• Smoking

We reward non-smokers. Your "Non-Smoker declaration" will be reflected here. A smoker? Might be the right time to rethink to stop.



#### Kebugaran

Periksa tingkat kebugaran tubuh Anda. Bagian ini menggabungkan jawaban yang Anda diberikan pada assessment "Seberapa Aktif Anda" dan hasil "Pemeriksaan Kebugaran" Anda.

Nutrisi

Gambaran tentang kebiasaan makan Anda tersedia di sini. Anda dapat melihat kebiasaan makan Anda yang berasal dari assessment "Seberapa Baik Anda Makan" serta melihat apakah Anda pola makan Anda sudah cukup baik.

• Tidur

Ketahuilah kebiasaan tidur Anda di bagian ini. Pastikan untuk memeriksa tips dari kami untuk mendapatkan tidur malam yang nyenyak.

Stres

Kesehatan mental merupakan faktor penting untuk kesejahteraan Anda. Cari tahu apakah Anda sudah dapat mengelolanya dengan baik atau perlu meningkatkannya melalui tantangan.

Merokok

Kami menghargai non-perokok. Jawaban dari assessment "Pernyataan Tidak Merokok" akan tercermin di sini. Seorang perokok? Mungkin sekarang saat yang tepat untuk berhenti.



- Click on the down arrow next to each report to get more detailed information and tips on how you can improve your current condition.
- Klik ikon panah ke bawah di samping setiap laporan kesehatan untuk mendapatkan informasi detail dan tips meningkatkan kondisi kesehatan Anda saat ini.

## 4. Notification

#### Notifikasi

At the very bottom on the Profile page, you will see a **Notification** menu.

- Click **See all** to see the entire list of notifications received.
- Click on the **Notification** card you want to read and the desired notification will appear in a new page.
- Click an arrow button on the top left of the screen to go back to the **Notification** main page.

Pada bagian bawah halaman Profil, Anda dapat melihat menu **Notifikasi.** 

- Klik Lihat semua untuk melihat seluruh daftar notifikasi yang diterima.
- Klik kartu Notifikasi yang ingin Anda baca dan notifikasi tersebut akan tampil pada halaman baru.
- Klik tanda panah pada bagian kiri atas layar untuk kembali ke halaman utama Notifikasi.

9:41	47=
C- Settings	œ
Locale	
Language	()(mi)) ()
Deplet	
City of nexidence	đ
Communication	
Push notifications	
Email notifications	

In the **Settings** page you can set the following functions, in sequence:

#### 1. Local Function

• Language preferenceread You will be able to

choose between: - Bahasa Indonesia

- English To choose, simply

click on the preferred language.

After choosing a preferred language, the whole contents within the app, including the notification will change following the preferred language.

#### 2. Communication

Push notification
 You can choose to turn
 on or turn off Push
 notification by clicking
 on the slider button on
 Push notification box

By default, **Push notification** is turned on.

#### When Push notification

is turned on, the slider button will be colored in green/tosca. Otherwise, it will turn grey and slid to the left. Di halaman **Pengaturan**, Anda dapat mengatur fungsi-fungsi berikut, secara berurutan:

#### 1. Fungsi Lokal

#### Bahasa

Anda dapat memilih antara:

- Bahasa Indonesia
- Bahasa Inggris

Untuk memilih, cukup klik pada bahasa yang diinginkan.

Setelah memilih bahasa yang diinginkan, seluruh konten dalam aplikasi, termasuk notifikasi akan berubah mengikuti bahasa yang diinginkan.

#### 2. Komunikasi

Push notification
 Anda dapat
 mengaktifkan fitur

 Push notification
 dengan mengklik
 tombol slider pada
 kotak Push notification

Secara default, fitur **Push notification** telah aktif.

#### Saat Push notification

diaktifkan, slider akan berwarna hijau. Jika tidak, slider akan berubah menjadi abuabu dan bergeser ke kiri.

## 5. Setting

Pengaturan



Through this page, you will be able to set your preferences towards certain functions as well as to update your details.

**Settings** main page can be accessed from the gear icon on **Profile** main page.

Melalui halaman ini, Anda dapat mengatur fungsi-fungsi tertentu pada aplikasi sesuai preferensi Anda serta memperbarui informasi email Anda.

Halaman utama **Pengaturan** dapat diakses dari ikon roda gigi di halaman utama **Profil**.



80



Romotional materials

Facil I milde



Biometrics

 Promotional Materials You can choose whether or not you would like to receive promotional materials.

By default, promotional materials preference is turned on – which means that you will be able to get promotional materials from AIA Indonesia, AIA Vitality, and AIA Vitality partners.

If you want to opt out on promotional materials, click on the green slider, it will turn grey and the slider is slid to the left.

#### 3. Security

Biometrics
 If you opt to set up
 biometrics login when
 you activate, you will
 see that the biometrics
 login is enabled,
 indicated with the slider
 button colored in tosca.

To set up biometrics security, please go to the "Activation" section within this document.

Password

If you would like to change your passwords, you can click anywhere on the **Password** section, and the password tray will expand. Push notification
 Anda dapat memilih
 apakah Anda ingin
 menerima materi
 promosi atau tidak.

Secara default, fitur materi promosi Anda diaktifkan sehingga Anda akan mendapatkan materi promosi dari mitra AIA Indonesia, AIA Vitality, dan AIA Vitality.

Jika Anda tidak ingin menerima materi promosi, klik bilah geser hijau yang berubah menjadi abu-abu dan bergeser ke sebelah kiri.

#### 3. Keamanan

• Biometrik

Jika Anda telah mengaktifkan fitur login biometrik ketika Anda melakukan aktivasi akun, Anda akan login biometrik telah aktif ditandai dengan tombol slider yang berwarna tosca.

Untuk mengatur fitur keamanan biometrik, silakan buka bagian "Aktivasi" pada dokumen ini.

Password

Jika Anda ingin mengubah kata sandi, Anda dapat mengklik bagian **Password** dan tampilan berikut akan muncul:





One-time password (OTP) We've sent 2 one time pastword to your mobile number.



#### you need to: 1. Key in your current password in "Curren

password in "Current Password" field and desired new password in "New Password" field.

To change your password,

#### Change Password

button will not be clickable until the new password complies with the guidelines, that is: • Consists of 8

- characters
- Consists of 1 upper and 1 lower case
  Contains 1 special
- characters, e.g: !, @, #, %
- 2. Click on the Change Password button. You will be then directed to the OTP page.
- Enter the OTP that you receive on your mobile number.

If you don't accept the OTP, you will be able to click on the Resend button after waiting for 30 seconds.

You will see a link that says: "Having Difficulties? Contact Us" after hitting the Resend button.

Click on the **Continue** button and you will be directed to the successful confirmation page.

### Cara mengubah kata sandi:

1. Masukkan kata sandi Anda saat ini dan kata sandi baru di kolom yang sesuai.

#### Tombol Ubah password

tidak dapat diklik sampai kata sandi baru yang dimasukan memenuhi kriteria berikut:

- Terdiri dari 8 karakter
- Terdiri dari 1 huruf kapital dan 1 huruf kecil
- Berisi 1 karakter khusus, misalnya:!, @, #,%
- 2. Klik tombol Ubah password. Anda akan diarahkan ke halaman OTP.
- Masukan kode OTP yang Anda terima melalui nomor telepon.

JIka Anda tidak menerima kode OTP, Anda dapat mengklik tombol Kirim ulang OTP setelah menunggu selama 30 detik.

Anda akan melihat tautan "Mengalami kesulitan? Hubungi kami" setelah mengklik tombol Kirim ulang

#### Klik tombol **Lanjutkan**

dan Anda akan melihat konfirmasi bahwa alamat email telah berhasil diubah.

## **AIA** Vitality



Bign out Array our set Al data answer at the Array out of the data and the Array Array out of the data at the Array Cancel • Login Details You can opt to either remember your login details or not.

• Sign out When you wish to sign out of the app, you can click on the Sign out link on the Setting page.

The **Sign out** section will expand, and ask for confirmation whether or not you would like to proceed.

If you choose not to proceed, click the icon **cancel**.

However, if you confirmed to sign out and click on **Confirm**, you will be taken out of the app.

#### Detail Login

Anda dapat memilih untuk menyimpan detail login atau tidak.

• Keluar Jika Anda ingin keluar

dari aplikasi, Anda dapat mengklik tombol **Keluar** pada halaman **Pengaturan**.

Nantinya, Anda akan diminta konfirmasi untuk keluar dari aplikasi atau tidak.

Jika Anda ingin membatalkan, klik ikon **batal**.

Namun, jika Anda mengkonfirmasi untuk keluar dan mengklik tombol **Konfirmasi**, Anda akan keluar dari aplikasi.

# WORKOUT TRACKER

Workout Tracker



## **Workout Tracker**

Workout Tracker

You can access **Workout tracker** page from the **Dashboard** through the following entry points:

- Add tracker/Workout tracker icon on the top navigation bar
- Link your workout tracker button in Challenge cards
- Workout Tracker section on Profile page

If you have not linked your device to AIA Vitality app, the displayed message will be **"Link your workout tracker".** 

Otherwise, your device logo will be displayed along with the following details such as:

- Last time the device synced
- Number of steps
- Average Heart Rate

The details will vary according to the devices linked.

Anda dapat mengakses halaman **Workout tracker** dari **Dashboard** melalui:

- Ikon Add tracker/Workout tracker pada bar navigasi
- Tombol **Sambungkan pelacak aktivitas** Anda pada kartu Challenge
- Bagian **Workout tracker** pada halaman **Profil**

JIka Anda belum menyambungkan pelacak aktivitas dengan aplikasi AIA Vitality, Anda akan melihat pesan **"Sambungkan pelacak aktivitas Anda".** 

Jika sudah, Anda dapat melihat logo pelacak aktivitas Anda dilengkapi informasi berikut:

- Terakhir kali perangkat disinkronkan
- Jumlah langkah
- Detak jantung rata-rata

Informasi detail akan bervariasi sesuai perangkat yang tersambung.



The **Add tracker** button will direct you to the device link page to link your fitness device and/or fitness app.

In this Workout tracker Screen, you may be able to :

- 1. Select on a synced tracker on your device to check the details and,
- 2. Add or Link a tracker by clicking on the + icon



Tombol **Add tracker** mengarahkan Anda ke halaman sambungkan perangkat untuk menautkan alat atau aplikasi pelacak aktivitas Anda.

Pada halaman **Workout tracker**, Anda dapat:

- Memilih pelacak aktivitas yang ingin disinkronkan untuk memeriksa informasi detail and,
- 2. Menyambungkan pelacak aktivitas baru dengan mengklik ikon +.

On this screen, you can:

- Click on the Voucher icon on the top right to check out the rewards you are eligible for (e.g passthrough discounts) related to fitness tracker devices on our partners.
- Pada layar ini, Anda dapat:
- Mengklik ikon Voucher pada bagian kanan atas untuk melihat reward yang tersedia terkait alat pelacak aktivitas kebugaran di mitra kami.



- Click on one of the rewards vouchers on the partner's website to apply and enjoy the passthrough discount.
- Click on one brand from the list of available brands of fitness trackers that are compatible with our program to sync your tracker with Vitality.

## 1. How to link/sync a tracker

After clicking on the **Add tracker** button, you will be able to navigate to the **Add tracker** screen.

- Please follow this steps:
- 1. Click on one brand from the list of available brands of fitness trackers.
- Once you click on a device name to sync the tracker, you will be taken on an instructions page on the steps to link your tracker.

Follow the steps to complete.

- Mengklik salah satu voucher reward pada situs mitra untuk menggunakan dan menikmati diskon.
- Mengklik salah satu pelacak aktivitas yang tersedia pada program kami untuk menyinkronkan pelacak Anda dengan aplikasi Vitality.

#### 1. Cara menyambungkan/ menyinkronkan alat pelacak

Setelah mengklik tombol Add tracker, Anda akan menuju ke halaman Add tracker.

Lalu, silakan ikuti langkahlangkah berikut:

- 1. Klik salah satu alat pelacak aktivitas kebugaran yang tersedia
- Setelah mengklik nama perangkat, Anda akan menuju halaman instruksi untuk menyambungkan alat pelacak Anda.

lkuti tahapan yang diberikan hingga selesai. You can click on the **terms and conditions** link before syncing your tracker to read up on the disclaimer for the fitness tracker in relation with the Vitality program.

3. Click on a **Link now** button to bring you to the fitness tracker's page.

Log in to your account (yes, you will need to have an account with your trackers' app to be able to connect with us), and follow the steps to get your trackers connected.

Be advised that sometimes, you will need to allow all data transfer to Vitality for more accurate activity reading, so you will get the right amount of points!

4. Once you have successfully linked your tracker with Vitality, you will see an information page that notifies you that you have succeeded in linking up your tracker. Anda dapat mengklik tautan **syarat dan ketentuan** sebelum menyinkronkan alat pelacak untuk membaca syarat dan ketentuan mengenai pelacak aktivitas kebugaran pada program Vitality.

3. Klik tombol **Hubungkan sekarang** untuk menuju halaman pelacak aktivitas.

Masuk ke akun Anda (ya, Anda harus memiliki akun pada aplikasi pelacak Anda untuk dapat terhubung dengan kami), dan ikuti langkah-langkah untuk menyambungkan pelacak Anda.

Harap diperhatikan bahwa terkadang, Anda perlu mengizinkan semua transfer data ke Vitality untuk menerima informasi aktivitas lebih akurat sehingga Anda dapat mengumpulkan jumlah poin yang sesuai!

4. Setelah Anda berhasil menghubungkan pelacak Anda dengan Vitality, Anda akan melihat konfirmasi bahwa alat pelacak aktivitas Anda telah sukses disambungkan.





## 2. Workout tracker details

Once you sync your tracker, your device will be on the list on the Workout tracker page.

You can select on your synced tracker to navigate into the tracker details page.

#### 2. Detail pelacak aktivitas Setelah Anda

Menyinkronkan pelacak aktivitas, perangkat Anda akan muncul pada halaman Workout tracker

Anda dapat memilih pada pelacak aktivitas yang telah tersambung untuk membuka halaman detail pelacak aktivitas.

## Read terms & contributions.

<ul> <li>Workout tracker</li> </ul>		
e Apple Health	nin apr	:0
10,508	<sup>ing to and 1</sup> 20	14
Fibit	nes (6	2
10,508	120	77

#### On the tracker details page, you can:

- Check the number of steps you have taken
- Check your average heart rate.
- Check your sleeping hoursYou may also see your history of tracked physical activities.

If your recent physical activity wasn't tracked, try to refresh the page by clicking on the **refresh icon** on the top right.

If you clicked on the **kebab** (3 dot) button, you will be presented with 2 options:

**1. How to earn points**, direct you to a page explaining the physical activity points.

## Di halaman detail pelacak aktivitas, Anda dapat:

- Melihat jumlah langkah yang telah Anda lakukan
- Melihat detak jantung rata-rata Anda.
- Melihat jam tidur Anda

Anda juga dapat melihat riwayat aktivitas fisik yang terlacak.

Jika aktivitas fisik Anda baru-baru ini tidak terlacak, cobalah muat ulang halaman dengan mengklik ikon **refresh** di kanan atas.

Jika Anda mengklik tombol **kebab (3 titik),** Anda dapat melihat menu:

**1. Cara mengumpulkan poin**, halaman informasi poin pada setiap aktivitas fisik.



Δ	Δ	1/L	1.1
		VIIC	ury

9.41		9.41	
+	0	+	0
C ****	j.	Palat How t	o earn points?
Today 00 lines 00 lines 00 lines	and types	Today De-Ito	ktracker
7 ter 3 mins.	bpm	7 tr 3 mins	
(Reps) (Heart Lair	(Speer) (	(Reps) (Heart)	ala (Speer) (
May 1 Beached 7,500 steps	50 pro.	Mariji Reached 7,500 steps	90 pm
(127) 70% of your age max. for 30 mins	100,001	One 1 70% of your age mas, for 30 m	100 pra
ngent to: Reached 12,500 steps	100 gen.	Notices Reactional 12,590 steps	100 pm
rent 20 Realthed 7,500 steps	50 pm	nerf 25 Beached 7,500 steps	<sup>17</sup> 50 pro-
rent (in Reached 7,500 steps	60 ans	nent 20 Reached 7,500 steps	90.ym
Plant 25 Reactived 7,500 steps	50 pm	Special Reached 7,500 steps	50 pm

9:41

2. Delink tracker, where you may proceed to de-link your tracker.

#### 2. Lepas sambungan perangkat, untuk menghapus alat pelacak aktivitas dari aplikasi.

- 9.41 ..... 4 Product of How to earn points? Today De-link tracker 10,508 7 tor 3 mins. (Reps) (Heart rate ) (Speer) ( Mar.J Reached 7,500 steps 10 pri: Visi 1 70% of your age man, for 30 mins 100 pro Notice1 Reached 12,500 steps 100 ..... new phases in the second states in the second state 50 ..... Fund 28 Reached 7,500 steps 60 yes: special Reached 7,500 steps 10 100
- Click on the **Delink now** button to de-link your tracker and you will get a "Successful de-link tracker" message.

Click on the **Back to Workout** tracker to go back to the Workout tracker main screen.

• Klik tombol Lepas hubungan sekarang untuk menghapus tautan dengan alat pelacak dan Anda akan melihat pesan bahwa perangkat sudah tidak tersambung.

Klik tombol Kembali ke Workout tracker untuk kembali ke halaman utama Workout tracker.





**Need more information?** Feel free to contact us in your preferred way.

You can use the Help section through the Dashboard on AIA Vitality mobile app.

Here is what you need to do:

Dashboard tray, then you will see

Click the **Help** button in the

the help main page.

# **Butuh informasi lebih lanjut?** Jangan ragu untuk menghubungi kami dengan cara yang Anda inginkan.

Anda dapat menggunakan fitur **Bantuan** melalui **Dashboard** pada aplikasi AIA Vitality.

Klik tombol **Bantuan** pada menu tray

Dashboard untuk menuju halaman

Caranva:

utama Bantuan.

**Help** main page is house of the following features:

• Frequently Asked Question Here you can find answers to the most

frequently asked questions (FAQs) about AIA Vitality program.

Tap on Frequently asked questions to see all the listed questions.

You can also search for specific topics by typing the topics you would like to know in the search box.

#### • Call us

If you need to speak to our customer support agent, simply click on the **Call us** icon.

Your device will open a pop-up and prompt you to confirm a call to AIA Indonesia Customer Care. After you confirm and click Call, you will be directed to the call screen.

Please note that the display on the screen may vary depending on the user's devices.

#### • Send us a message

We warmly welcome any inquiries from you. Click on this section to open your default email app.

You will see AIA email prefilled on the destination field. Write away your problem and send! Halaman utama Bantuan memiliki fiturfitur berikut:

• Pertanyaan yang sering diajukan Pada fitur ini Anda dapat menemukan jawaban atas pertanyaan yang paling sering diajukan (FAQ) mengenai program AIA Vitality.

Klik menu **Pertanyaan yang sering diajukan** untuk melihat daftar pertanyaan.

Anda juga dapat mencari topik tertentu dengan mengetik topik yang ingin Anda ketahui di kotak pencarian.

• Hubungi kami

Jika Anda perlu berbicara dengan layanan pelanggan kami, cukup klik ikon **Hubungi kami.** 

Nantinya akan ada pop-up meminta konfirmasi Anda untuk melakukan panggilan ke Layanan Pelanggan AIA Indonesia. Setelah Anda mengkonfirmasi dan mengklik Panggil, Anda akan diarahkan ke layar panggilan.

Harap dicatat bahwa tampilan di layar mungkin berbeda-beda tergantung perangkat pengguna.

#### • Kirimkan pesan kepada kami

Kami dengan senang hati menerima pertanyaan Anda. Klik **Kirimkan pesan kepada kami** untuk membuka aplikasi email yang Anda gunakan pada ponsel secara default.

Anda akan melihat alamat email AIA tertulis pada kolom tujuan. Tuliskan masalah Anda dan kirimkan!

## #LiveWithVitality



PT AIA FINANCIAL AIA Central

Jl. Jend. Sudirman Kav.48A Jakarta Selatan 12930, Indonesia

AIA Customer Care Line 1500 980 atau (021) 3000 1980

Email: id.customer@aia.com Fax: 62-21 5421 8699 aia-financial.co.id