

Ulteriori informazioni e servizi di supporto

Prevenzione Svizzera della Criminalità

Prevenzione della criminalità su diversi argomenti: ciberbullismo, sextortion, stalking ecc.
www.skppsc.ch

Aiuto alle vittime di reati in Svizzera

Supporto gratuito, riservato e anonimo per reati di qualsiasi tipo.
www.opferhilfe-schweiz.ch

Swiss Sport Integrity

Fondazione per una lotta costante ed efficiente contro comportamenti non etici o corretti nello sport.
www.sportintegrity.ch

Giovani e media

Portale informativo per la promozione delle competenze medial, consigli sul ciberbullismo per bambine, bambini, giovani e genitori.
www.giovanimedia.ch

Swiss Olympic
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Main National Partners



Premium Partners



Foto: Adobe Stock



Come gestire il ciberbullismo e lo stalking sui social media

Consigli e offerte di aiuto per atlete e atleti

Come gestire il cyberbullismo e lo stalking sui social media

I social media sono uno strumento eccezionale per interagire con amiche e amici, fan o media. Purtroppo, però, di tanto in tanto alcuni singoli membri delle community superano dei limiti. Può trattarsi di critiche eccessivamente dure, di insulti, di commenti discriminatori o sessisti o addirittura di stalking da parte di sconosciuti o di persone che si conoscono. Proprio in veste di atleta, potresti essere maggiormente oggetto di tali commenti rispetto ad altre persone nel tuo ambiente.

Tuttavia, puoi prendere diverse misure per proteggerti al meglio da queste esperienze negative. All'occorrenza, puoi anche ricorrere a un supporto professionale. I consigli e le offerte riportati di seguito potranno esserti d'aiuto.

I nostri consigli

Filtrare e limitare i commenti e i messaggi nelle impostazioni

I social network come Instagram o TikTok hanno, alla voce «Impostazioni», diverse opzioni di privacy o «Protezione dati», in modo da filtrare o limitare del tutto messaggi o commenti indesiderati con determinate parole chiave. Impara a utilizzare queste opzioni e, se necessario, fatti consigliare da qualcuno che si intenda di social network.

Supporto da chi ti sta intorno

Amici, famiglia o il tuo ambiente (sportivo) possono aiutarti in diversi modi nella gestione dei tuoi profili sui social media. Consultati con loro su contenuti e domande e fatti aiutare nel dare risposta ai messaggi. In questo modo possono per esempio filtrare messaggi indesiderati o offensivi senza che tu li debba vedere. Inoltre dovrebbero anche essere prudenti con la divulgazione di informazioni sulla tua persona (numero di cellulare, foto, ecc.).

Mantenere il sangue freddo

Certo, a volte è più facile a dirsi che a farsi. Non lasciarti però abbattere dagli insulti o da affermazioni frustranti da parte di altre persone, perché non meritano questo riconoscimento. Rafforza le tue competenze di vita con i consigli di «cool & clean» ([BeStrong](#)) e ricorda che puoi contare sul supporto del tuo ambiente, della società o federazione e di Swiss Olympic.

Segnalare e bloccare account

Sfrutta la possibilità di segnalare o bloccare gli account che ti importunano, tramite le funzioni e le impostazioni corrispondenti sulla piattaforma.

Segnalare minacce e contenuti illegali

Internet non è una zona franca al di fuori della legge. Se un messaggio è illegale, penalmente rilevante, minaccioso, ecc. può essere segnalato alla polizia. Tramite un'ordinanza del tribunale è possibile individuare gli account e i relativi IP di provenienza. Se ricevi minacce o insulti dovresti comunicarlo alle autorità o a organizzazioni specializzate (vedi sotto).

Raccogliere prove

Se per determinati insulti o attacchi desideri chiedere il supporto della polizia o di altre organizzazioni, salva i messaggi e i commenti in questione (per es. con screenshot). In questo modo potranno essere usati come prova.

Attenzione alla funzione «Condividere la posizione»

Se ti senti concretamente sotto minaccia o sei vittima di stalking, dovresti evitare di condividere la tua posizione nei social network.

Cautela con i dati di contatto personali

In generale dovresti prestare molta attenzione nel pubblicare informazioni e dati di contatto personali. Numeri di telefono privati o indirizzi e-mail non vanno mai inseriti nella descrizione del profilo.