

Guida ai social media

Consigli pratici su come usare i social media
con parte aggiuntiva per allenatori e monitori



Colophon:**Editore**

Swiss Olympic, Dipartimento Etica e Formazione

Ideazione e realizzazione

Weissgrund AG (Zurigo)

Testi

LerNetz AG (Berna)

Immagine di copertina

Anthony Anex, Keystone

Stampa

printgraphic AG (Berna)

© Swiss Olympic 2016

Ai fini di una migliore leggibilità del testo si utilizza unicamente la forma maschile, quella femminile è sottintesa.

I tuoi social media



Il presente opuscolo è stato redatto nel 2016. Alcune applicazioni e piattaforme menzionate potrebbero nel frattempo essere obsolete. Le possibilità d'uso e i consigli pratici hanno, in tutti i casi, valenza generale e possono essere applicati anche ai social media che hanno preso o prenderanno il loro posto.

Whatsapp, Snapchat, Facebook, Instagram, Youtube, Tumblr e altre applicazioni social ti sono sicuramente noti poiché li userai con grande frequenza. La presente Guida ti fornisce consigli pratici su come utilizzare correttamente e miratamente, in veste di atleta, le diverse piattaforme.

La tua presenza sui social media può avere grandi ripercussioni su di te, sia come persona sia come giovane atleta. Può far decollare la tua carriera sportiva, rinforzare l'immagine della disciplina sportiva da te praticata oppure spronare i tuoi sostenitori. Un passo falso in rete può tuttavia anche influenzare negativamente il tuo cammino sportivo. Chi si espone molto deve anche essere pronto ad assumersi le proprie responsabilità.

Allenatori e monitori trovano in una rubrica a essi dedicata utili informazioni per il loro lavoro insieme ai giovani atleti (a partire da pagina 18).

Opportunità

In ambito sportivo puoi utilizzare i social media in svariati modi. Seguono alcuni esempi che possono essere fonte d'ispirazione per te.

Informare

Se ti manca il tempo per coltivare singolarmente i tuoi contatti, puoi informare i tuoi sostenitori, i tuoi amici e i tuoi familiari sulle tue attività – ad esempio riferire in tempo reale su una giornata di gara creando una story su Snapchat, arricchendola di immagini e filmati di momenti speciali.

Fare il tifo

Puoi fare il tifo per amici atleti oppure mostrare ad altri, attraverso immagini e rapporti sulle tue vittorie, che vale la pena impegnarsi nelle competizioni. Viceversa puoi trarre energia dagli incitamenti dei tuoi sostenitori e amici. Sul tuo blog su Tumblr o sul tuo profilo Instagram, ad esempio, puoi postare immagini delle competizioni e sottoporle ai like e ai commenti dei tuoi follower.

Plasmare la tua immagine

Nei tuoi social media sei tu a decidere quale immagine di te rendere pubblica in veste di atleta. Commentando ad esempio, con una congratulazione o un complimento su Twitter o Facebook, la vittoria di un altro atleta, mostri il tuo lato collegiale e sportivo.

Rappresentare

In veste di atleta rappresenti anche sempre la tua disciplina sportiva, il tuo gruppo o il tuo quadro – e attraverso i social media puoi accrescere la vostra popolarità. Puoi, ad esempio, caricare, sul canale personale di Youtube, dei filmati GoPro di una seduta d'allenamento, offrendo così la possibilità di entrare nel tuo mondo.

Sponsor

Gli atleti particolarmente attivi sui social media che hanno numerosi follower e ottengono innumerevoli like sono molto appetibili per gli sponsor: se, ad esempio, tagghi il tuo sponsor in un tuo post su Instagram che ritrae te con la tua nuova attrezzatura, questo sarà visibile a tutti i tuoi follower.

Risparmiare denaro

Non dovendo pagare per ottenere un profilo sui social media più popolari, questi costituiscono per te un mezzo conveniente per le tue comunicazioni.

Rischi

Anche se non ci sono ancora state tue apparizioni pubbliche nei media – ad esempio su quotidiani o canali televisivi – nei social media gli atleti giovani vengono seguiti fin dall'inizio. Un passo falso sui social media può ripercuotersi negativamente sulla tua carriera sportiva.

Informazioni private diventano pubbliche

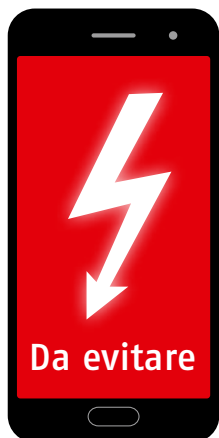
Attraverso i social media, i tuoi contenuti raggiungono rapidamente un'ampia cerchia di destinatari – anche se si tratta di un commento poco ponderato o di un'immagine in verità destinata a una cerchia ristretta. Inoltre, ognuno può diffondere i contenuti da te pubblicati. Attraverso post imprudenti corri il rischio di danneggiare la tua immagine all'interno del tuo gruppo o del tuo quadro, nei confronti dei tuoi sostenitori o addirittura del pubblico intero. I tuoi allenatori e sponsor potrebbero anche infliggerti delle sanzioni.

Tempo

Il tempo vola quando ti dedichi ai social media ed elabori i tuoi profili – tempo che avresti potuto dedicare all'allenamento o al riposo.

Immagini

Le immagini e i filmati vanno gestiti con grande attenzione sui social media. Alcuni osservatori potrebbero ritenere determinate immagini fuori luogo o di cattivo gusto.



Non dovresti mai postare o inoltrare i seguenti contenuti:

- ▶ Immagini e filmati che ti ritraggono mentre fumi, consumi alcool o assumi stupefacenti
- ▶ Foto e filmati che danno di te un'immagine più libertina o erotica rispetto a quella che vorresti rendere pubblica
- ▶ Immagini e filmati pornografici o violenti

Internet ha la memoria lunga

I tuoi «peccati digitali» possono essere riesumati in qualunque istante e nei momenti meno appropriati – ed essere pubblicati, ad esempio, in un giornale gratuito dopo la tua consacrazione a livello sportivo. Immagina una foto di una festa sfrenata che hai condiviso con i tuoi colleghi su Snapchat. Lo troveresti divertente se il tuo sponsor vedesse la foto o se venisse pubblicata, anni dopo, sul profilo Twitter di un giornalista sportivo?

Esempi

Come per le tue preferenze riguardo alla musica, all'abbigliamento o alla disciplina sportiva, anche sui social media devi trovare il tuo stile personale, adatto a te e con il quale ti senti a tuo agio. A tal fine puoi trarre ispirazione da altri atleti.

Social media utilizzati: Facebook, Instagram

Contenuto dei miei post: Facebook è il mezzo principale attraverso il quale comunico con i miei sostenitori e mostro loro la mia vita di sciatrice. Il mio profilo Instagram è pubblico ma spesso vi posto anche foto private per colleghi e amici sportivi.

Frequenza dei miei post: Nei periodi ricchi di avvenimenti pubblico un post quasi ogni giorno ma faccio attenzione a non utilizzare i social media troppo spesso e troppo a lungo. Nei momenti calmi può succedere che per due settimane io non pubblichi alcun post.

I miei highlight: È fantastico ricevere centinaia di like per un proprio post. Sono anche rimasta meravigliata della velocità con cui una foto possa circolare in Internet.

I miei consigli: Secondo me è importante mostrarsi come si è realmente – ciò non significa che bisogna pubblicare post troppo privati. Inoltre, in momenti particolarmente bui consiglio di lasciar passare un po' di tempo prima di scrivere qualcosa al riguardo, per non pentirsi in seguito di un post pubblicato troppo frettolosamente.



Aline Danioth

Sciatrice, originaria di Andermatt. I suoi più grandi successi conseguiti finora: due medaglie d'oro e due medaglie di bronzo ai Giochi Olimpici invernali della Gioventù 2016, sei piazzamenti in Coppa Europa tra le dieci migliori atlete, medaglia d'oro e per tre volte quarto posto ai Campionati mondiali juniores 2016.



Aline Danioth 😊 glücklich

7. März · 🌐

Update:
Cosa seguirà
ora ...

Wauu, was für eine Zeit liegt hinter mir ... Unglaublich was ich in den letzten Wochen erleben durfte, diese Tage werden mir immer in Erinnerung bleiben!

😊 #youtholympicchampion #worldjuniorchampion ✓🏆🏆🏆

Jetzt einige Tage Erholung zu Hause bevor es nach Spanien ans Europacup Finale geht. 😊

Danke allen die mich immer unterstützen und natürlich meinen Sponsoren.

#SkiArenaAndermattSedrun #leki #head #momanddad



Grazie agli
#sponsor



Retrospeviva
sulle vittorie



588 congratulazioni
da parte di sostenitori
e amici

👍 Gefällt mir

👍❤️👤 588

Chronologisch ▾



Caroline Agnou

Praticante di atletica leggera, originaria di Bienne. I suoi più grandi successi conseguiti finora: titolo di Campionessa europea U20 di eptathlon, qualificazione ai Campionati mondiali di atletica leggera 2016, riconoscimento come miglior giovane talento sportivo femminile svizzero del 2015 conferito da Aiuto sport.

Social media utilizzati: www.carolineagnou.ch, Facebook

Contenuto dei miei post: Sul mio sito Web pubblico notizie, risultati e immagini delle competizioni nonché le date di imminenti gare. In principio utilizzavo il mio profilo Facebook solo privatamente per tenere aggiornati familiari e amici. Dopo il titolo conseguito ai Campionati europei U20 ho deciso di rendere pubblico il mio profilo per poter raggiungere tutti i miei sostenitori. La quantità dei «Mi piace» mi mostra con precisione quante persone riesco a raggiungere con i miei post.

Frequenza dei miei post: Il mio obiettivo è quello di postare, tre-quattro volte al mese, qualcosa di nuovo su entrambe le piattaforme. Non voglio bombardare le persone con post quotidiani ma postare solo cose che ritengo importanti.

I miei highlight: Dopo aver conseguito il titolo di Campionessa europea U20, la mia vittoria ha fatto il giro dei media e ho ricevuto innumerevoli commenti positivi anche sul mio profilo Facebook.

I miei consigli: La cosa più importante è, a mio avviso, rimanere spontanei e non stare un'eternità a limare un post. In questo modo, le emozioni sono percepibili – ed è quello che piace alla gente. Ma mi piace anche postare immagini istantanee che forniscono un quadro emozionante dell'attività sportiva. Bisognerebbe tuttavia commentare anche gli avvenimenti negativi – d'altronde la gente vuole sapere come stai anche quando stai passando un momento difficile.

FOTOS

VIDEOS

WURDE VON DIESER SEITE MIT „GEFÄLLT MIR“ MARKIERT

- I believe in you Guter Zweck
- Swiss Athletics Sportmannschaft
- Rio 2016 Sportveranstaltung

Foto e filmati di premiazioni, allenamenti e viaggi

Aggiornamenti sui successi conseguiti

Caroline Agnou hat 2 neue Fotos hinzugefügt.
glücklich.
10. April um 04:11 · 🌐

Ich kann es immer noch kaum glauben!!!
Ich hatte die Ehre, den Nachwuchspreis der Stiftung Schweizer Sporthilfe entgegen zu nehmen.
Von ganzem Herzen bedanke ich mich bei allen die mitgestimmt haben und mir damit die Möglichkeit geben, meine Träume und Ziele zu erreichen. Ein grosses Dankeschön auch an die Jury und die Medien ohne die es nie zu dieser Entscheidung gekommen wäre.

Ringraziamenti ai sostenitori, ai giudici e ai media



113 congratulazioni da parte di sostenitori

Altre pagine sportive e siti che piacciono a Caroline

Gefällt mir · 131 · Chronologisch

4 weitere Kommentare anzeigen

Stiftung Schweizer Sporthilfe Liebe Caroline, die Stiftung Schweizer Sporthilfe gratuliert dir nochmals herzlich zur Wahl «Sporthilfe Nachwuchsathletin des Jahres 2015» 🎉 @NWP #NachwuchsPreis

1 · 11. April um 02:38



Loïc Meillard

Sciatore, originario di Neuchâtel. Oggi vive nel Vallese. I suoi più grandi successi conseguiti finora: oro, argento e bronzo ai Campionati mondiali juniores, cinque podi in Coppa Europa, un piazzamento in Coppa del mondo tra i dieci migliori atleti, riconoscimento come miglior giovane talento sportivo maschile svizzero del 2015 conferito da Aiuto sport.

Social media utilizzati: www.loicmeillard.ch, Facebook, Instagram, blog su tooski.ch

Contenuto dei miei post: Il mio sito Web è il mio biglietto da visita con il quale mi presento come atleta. Lì inserisco anche dei link agli altri miei profili. Su Facebook e Instagram pubblico immagini e commenti su allenamenti, gare e risultati. Su Instagram pubblico, a volte, qualche foto privata o istantanea. Utilizzo il blog per fornire maggiori dettagli sulla mia quotidianità sportiva – ad esempio informazioni dal campo d'allenamento, con retroscena riguardanti gare e risultati.

Frequenza dei miei post: Su Facebook e Instagram pubblico uno fino a due post alla settimana; con maggiore frequenza in periodi ricchi di avvenimenti. Scrivo sul blog solo quando accade qualcosa di particolare, più o meno ogni due settimane.

I miei highlight: Quando Aiuto sport mi ha eletto miglior giovane talento sportivo maschile svizzero, su Facebook ho ringraziato la mia famiglia, i miei amici e i miei sponsor. In seguito ho ricevuto innumerevoli commenti positivi.

I miei consigli: I post non devono essere un obbligo ma un piacere. Se pubblichi post solo per aggiungere qualcosa sul tuo profilo, i tuoi follower si annoiano. Puoi anche riferire di insuccessi, rimanendo tuttavia neutrale e obiettivo. Non dimenticare di ringraziare i tuoi sostenitori e i tuoi follower, menzionando o taggando i tuoi sponsor.

26/09/2015 // Shooting star!

Les shootings pour Ochsner Sport et le *Schweizer Illustrierte* étaient vraiment sympas, voici un premier aperçu:

Malgré ce planning bien rempli, j'ai pu faire quelques manches de géant pour retrouver le rythme de glacier après Ushuaïa. Au programme, un test de géant, puis Zermatt où je ferai du slalom.

Backstage: Retrosce
su un'apparizione
pubblica nei media



© Eric Meillard

Update:
Come mi alleno?
Cosa seguirà ora?

15/09/2015 // Détente et entraînement physique

Les deux dernières semaines se sont très bien passées. Après 3 jours de pause où je n'ai rien fait du tout, j'ai repris l'entraînement physique. D'ailleurs, j'ai deux jours de tests de condition qui m'attendent! La reprise sur les skis est prévue pour jeudi 17.

03/09/2015 // De retour d'Argentine

Le stage en Argentine s'est vraiment bien passé, même si les conditions n'ont pas toujours été optimales. En fait, on a connu un peu tous les types de neige. Globalement, on peut parler d'un excellent camp d'entraînement, majoritairement dédié au géant et au slalom, avec tout de même deux jours de Super-G. Je suis néanmoins content d'être de retour en Suisse.



Journal: Informazioni
e immagini dal campo
d'allenamento

La suite du programme? Deux semaines de pause, deux jours de tests physiques, puis retour sur les skis à Zermatt.

Consigli utili



Prima di pubblicare un post pensa se vuoi effettivamente renderlo pubblico. Vorresti che venisse pubblicato anche sui giornali?

Non farsi prendere la mano

Dopo un avvenimento ricco di emozioni come lo è una sconfitta, lascia trascorrere un po' di tempo prima di commentarla. Dormici su una notte e vedrai il mondo da un'altra prospettiva. Inoltre, non crucciarti se vengono pubblicati commenti critici o negativi, lasciali senza problema sul tuo profilo, fino a quando non ti creano veramente fastidio.

La vita privata deve rimanere privata

Controlla regolarmente le tue liste di contatto nonché le impostazioni del tuo profilo e quelle di sicurezza.

Due profili

Magari è utile per te possedere due profili: un profilo protetto per i tuoi contatti privati e un profilo pubblico per la tua attività di atleta. Ma non dimenticare che anche il tuo profilo personale non è completamente privato, i relativi contenuti potrebbero essere resi pubblici in qualunque momento e circolare in rete.

Fai una ricerca su di te su Google

Fai regolarmente una ricerca su Google inserendo il tuo nome e cognome. Trovi risultati imbarazzanti o dannosi per la tua persona? Richiedi all'occorrenza alla persona che ha pubblicato il contenuto o al gestore della pagina di cancellare il contenuto in questione.

Sii rispettoso e responsabile

Applica anche sui social media i principi della Carta etica dello sport svizzero (consulta a tale riguardo il sito www.spiritofsport.ch): rispetta tutte le persone e palesa la tua contrarietà al fumo, agli stupefacenti, al doping e alla violenza. Quando consumi alcool, fallo in maniera responsabile e conformemente alla legge sulla protezione della gioventù.

Non postare immagini prive di stile

Le immagini hanno un grande effetto. Prima di caricare foto e filmati pensa bene se vuoi effettivamente renderli pubblici. Saresti felice di vedere una tua foto stampata su una parete pubblica per affissioni? Anche dopo cinque anni?



Fotografie o riprese da vicino di singole persone possono essere postate o condivise solo con la loro autorizzazione. Immagini pornografiche e rappresentazioni di atti di violenza vanno assolutamente evitate.

Usa i time-out

Prima delle competizioni o dopo intensi periodi di allenamento o di gara, dimentica per un attimo i social media. Se solitamente sei molto attivo in rete, puoi chiedere a una persona di fiducia di amministrare temporaneamente il tuo profilo.

Cybermobbing: Stop – block – tell

Vieni attaccato e denigrato miratamente da una persona? In quel caso, non reagire, blocca il contatto e rivolgiti a una persona di fiducia – genitore, allenatore, insegnante – oppure a un servizio di consulenza (troverai i relativi recapiti al capitolo «Link e servizi d'aiuto»).

Dipendenza da Internet

Internet è per molti irrinunciabile, per alcuni è addirittura una dipendenza. Per queste persone, Internet è più importante della vita reale, senza Internet diventano nervose e irritabili, trascurano il lavoro, la scuola, gli amici e gli hobby, non dormono e non si allenano. La dipendenza da Internet non è causata da una deficienza caratteriale ma da processi mentali alterati. Con l'aiuto di uno specialista si può svolgere una terapia mirata per curare la dipendenza. Rivolgiti a un servizio di consulenza se sei preoccupato e ritieni che trascorri troppo tempo su Internet – o se sei preoccupato per un'amica o un amico.



Pubblica regolarmente post ma tieni sotto controllo il tempo: stabilisci quanto tempo trascorrere in rete. Fissa delle fasce orarie per i social media e non rispondere subito a ogni messaggio o commento.

Link e servizi d'aiuto

www.147.ch

Servizio di informazione e consulenza offerto da Pro Juventute e destinato ai giovani in caso di domande che vertono su diverse tematiche. Consulenza telefonica, via chat, e-mail o SMS – 24 ore su 24, 365 giorni l'anno.

www.skppsc.ch

Piattaforma dell'ente Prevenzione svizzera della criminalità, destinata ai giovani e ai genitori, con informazioni e consigli pratici sull'uso sicuro di Internet, dei social media e molto altro.

www.cybersmart.ch

Informazioni utili su temi che riguardano il mondo di Internet.

www4.ti.ch/generale/infogiovani/tempo-libero/internet

Informazioni e proposte del Cantone Ticino sul tema ragazzi e internet.

www.spiritofsport.ch

Carta etica con i nove principi nello sport svizzero. Progetto sostenuto da Swiss Olympic, dall'Ufficio federale dello sport UFSPO e dalle federazioni sportive svizzere.

www.swissolympic.ch/it/Ethik/No-agli-abusi-sessuali

Programma elaborato da Swiss Olympic e dall'Ufficio federale dello sport UFSPO contro gli abusi sessuali nello sport – con informazioni, servizi di sostegno e di consulenza.

Retrosceca e consigli utili supplementari per allenatori, funzionari e monitori giovanili

Perché è importante questo tema?

La maggior parte dei giovani svizzeri possiede un profilo su almeno un social media (nel 2014 la percentuale ammontava all'89%). I giovani atleti sono pertanto molto attivi sui social media. Per loro è normale utilizzare le piattaforme anche in combinazione con la propria attività sportiva. In veste di «supervisore» puoi aiutare e consigliare i giovani nell'uso dei social media in ambito sportivo.

In qualità di allenatore, funzionario o monitore giovanile, come puoi incentivare un uso sicuro e competente dei social media da parte dei giovani atleti?

Possibili misure da adottare a tal fine:

- ▶ Affrontare, con i giovani, il tema dell'uso dei social media, ad esempio discutendo di avvenimenti attuali in relazione a esponenti del mondo dello sport.
- ▶ Usare in prima persona i social media in maniera consapevole ed esemplare – ad esempio entrando solo in selezionati gruppi, rifiutando le richieste di contatto (anche da parte di giovani) in caso di dubbi, richiedendo – prima di pubblicare foto e filmati di sedute d'allenamento o competizioni – l'autorizzazione da parte di tutte le persone ritratte nelle foto e riprese nei filmati.
- ▶ Stabilire delle regole all'interno della società sportiva o del gruppo riguardanti l'uso dei social media – ad esempio concordando il divieto d'utilizzo dei social media durante le sedute d'allenamento o poco prima delle competizioni.

- ▶ Vietare commenti negativi su altri membri del gruppo o sugli avversari – anche all'interno di nuclei chiusi del gruppo o del quadro.
- ▶ Far girare il presente opuscolo che può essere ordinato gratuitamente alla seguente pagina:
www.swissolympic.ch/fr/mediassociaux

Cosa fare in caso di problemi?



Livello 1: Cogliere i segnali durante l'allenamento e confrontarsi con altri supervisor.

Livello 2: Scambiarsi impressioni e stabilire insieme i passi successivi. A seconda del grado di criticità, passare al livello successivo.

Livello 3: Condurre colloqui mirati con i giovani e stabilire relativi accordi per risolvere il problema.

Livello 4: Coinvolgere i genitori.

Livello 5: Coinvolgere o mobilitare l'ambiente esterno.

Ente di servizio competente in caso di problemi:
<http://monitori-gioventu.projuventute.ch> oppure
058 618 80 80 e monitori-gioventu@projuventute.ch
(servizio disponibile 24 ore su 24)

Cybermobbing / cyberbullismo

Con cybermobbing o cyberbullismo si intendono atti di mobbing in Internet da parte di un gruppo di persone o di una singola persona, mirati a diffamare, schernire o molestare un'altra persona sui social media ripetutamente e per un periodo prolungato, pubblicando o facendo circolare immagini denigratorie o testi offensivi su di essa. Sulle vittime, il cybermobbing o cyberbullismo ha gli stessi effetti di qualsiasi altro tipo di mobbing: emarginazione, perdita della fiducia in sé stessi, isolamento sociale, aumento della rabbia e dell'irascibilità e, in casi gravi, stati d'angoscia e depressione. Le vittime giovani hanno spesso difficoltà a parlare del problema con altre persone. Per tale ragione, gli assistenti devono fare attenzione e cercare di riconoscere i sintomi di mobbing e, in caso di sospetti, contattare uno dei servizi di consulenza.

Dipendenza da Internet

Una persona affetta da dipendenza da Internet non è più in grado di controllare il proprio utilizzo di Internet, trascorre moltissimo tempo in rete, è nervosa e irritata quando non può navigare e trascura altre abitudini, interessi o relazioni sociali. Possono causare dipendenza in particolare i giochi on-line, le reti sociali in Internet e i siti Web con contenuti pornografici. I giovani sono i soggetti maggiormente esposti al rischio di sviluppare una dipendenza da Internet. Come altre forme di dipendenza, la dipendenza da Internet causa mutazioni a livello mentale, può danneggiare le relazioni sociali, condizionare le prestazioni sportive, scolastiche o lavorative e ripercuotersi sulla salute (danni posturali, emicrania, problemi di vista). Diversi servizi di consulenza offrono aiuto alle persone affette da dipendenza da Internet (consulta il capitolo «Link e informazioni aggiuntive per allenatori, funzionari e monitori giovanili»).

Legislazione



Quali atti sono vietati dalla legge anche in Internet:

- ▶ Rendere accessibile materiale pornografico a persone sotto i 16 anni (art. 197 del Codice penale svizzero).
- ▶ Mostrare, acquistare o possedere materiale pornografico vietato (pedofilia, zooerastia, violenza; art. 197 del Codice penale svizzero).
- ▶ Mostrare, acquistare o possedere rappresentazioni di spietati atti di violenza contro persone o animali (ad esempio rappresentazioni di uccisione e tortura; art. 135 del Codice penale svizzero).
- ▶ Caricare – upload, file sharing – di contenuti protetti dal diritto d'autore (art. 10, 33, 36, 37 della Legge sul diritto d'autore e sui diritti di protezione affini).

Link e informazioni aggiuntive per allenatori, funzionari e monitori giovanili

Il servizio di consulenza gratuito di Pro Juventute è a tua disposizione per qualunque necessità, 24 ore su 24:
<http://monitori-gioventu.projuventute.ch>,
058 618 80 80, jugendleiter@projuventute.ch

Ulteriori servizi

www.swisscom.ch/it/scuole-in-internet

Corsi sui media destinati ai giovani per insegnare loro a usare i media digitali in modo consapevole, attraverso il modulo speciale «La mia presenza su internet come sportivo» per scuole sportive, in collaborazione con Swiss Olympic.

www.swisscom.ch/it/mediamitico

Luogo d'incontro per genitori sulla capacità di utilizzare i media digitali con competenza.

www.skppsc.ch

Piattaforma dell'ente Prevenzione svizzera della criminalità, destinata ai giovani e ai genitori, con informazioni e consigli pratici sull'uso sicuro di Internet, dei social media e molto altro.

www.cybercrime.admin.ch

Servizio nazionale di coordinazione per la lotta contro la criminalità su Internet (SCOCI).

www.giovanimedia.ch

Programma nazionale per la promozione delle competenze medialità tra i giovani.

www4.ti.ch/generale/infogiovani/tempo-libero/internet

Informazioni e proposte del Cantone Ticino sul tema ragazzi e internet.

Swiss Olympic
Dipartimento Etica e Formazione
Casa dello sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen presso Berna

Tel. +41 (0)31 359 71 39
ausbildung@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

**Ordina ulteriori esemplari gratuiti del
presente opuscolo per il tuo gruppo,
il tuo quadro o la tua società sportiva:**
www.swissolympic.ch/fr/mediassociaux

National Supporter

SPORT-TOTO  **SWISSLOS**

Leading Partners



amag

**OCHSNER
SPORT**

