

Corretti e puliti con «cool and clean»

# Online with Respect



Per un uso prudente e appropriato dei media sociali nel mondo dello sport

## Cosa sono esattamente i media sociali

L'espressione «media sociali» raggruppa le piattaforme on line che servono a scambiarsi opinioni, impressioni, esperienze, fotografie e musica. Questi mezzi di comunicazione possono essere classificati in sette ambiti diversi: wiki, blog, forum, reti sociali, chat, borse di scambi e portali dedicati a filmati e musica.

Facebook, twitter, what's app, flickr, google+, netlog, -myspace, badoo, pinteres,... Le reti sociali sono molto popolari anche fra gli adulti (attivi ad esempio su xing o linkedin). La metà dei giovani, oggi, dedica giornalmente una parte del tempo che ha a disposizione alle reti sociali e questo perché esse offrono molto di più che la semplice possibilità di navigare. L'84% dei giovani possiede un profilo personale su almeno uno dei fornitori elencati e trascorre il proprio tempo a pubblicare fotografie, scrivere dei post, comunicare con gli amici e scaricare musica.

## I commitment di «cool and clean»

Saper utilizzare le reti sociali oggi è quasi «d'obbligo» per i giovani. Un uso sapiente dei media sociali presuppone però responsabilità, conoscenza delle opportunità e dei rischi e una certa dose di ragionevolezza.

1. Voglio raggiungere i miei obiettivi!  
(Sport giovanile)  
Voglio arrivare in alto!  
(Sport giovanile di competizione)
2. Mi comporto correttamente!
3. Non faccio uso di doping!
4. Rinuncio al consumo di tabacco!
5. Quando bevo alcool lo faccio evitando di nuocere a me stesso e agli altri!
6. Io ...! Noi ...! (Qui viene formulato un commitment personale)

# Opportunità, pericoli e uso corretto

## Il cellulare fra i giovani

Gli smartphone – equipaggiati di telefono, internet, MP3, videocamera e interfaccia bluetooth – sono molto popolari fra i giovani, che si servono del cellulare soprattutto per spedire sms e per telefonare. La loro priorità infatti è quella di rimanere in contatto con i loro amici. Ma gli smartphone sono utilizzati anche per ascoltare musica e per giocare, così come per guardare film e fotografie. Per navigare in internet, invece, solo un terzo dei giovani ricorre a questi apparecchi.

## La responsabilità degli adulti

Fra i giovani si riscontra un uso intensivo delle reti sociali. Gli adulti, invece, spesso conoscono molto poco «i luoghi digitali» in cui si recano i loro figli. Chi vuole proteggere i giovani dai pericoli di internet necessita di competenze in ambito mediale e di una visione d'insieme dei media sociali. Ciò significa che bisogna conoscere il modo di utilizzare i media digitali nonché le opportunità e i rischi che essi celano. Per i genitori, gli insegnanti e gli altri operatori (monitori, allenatori) si tratta quindi di trasmettere molto più di semplici nozioni tecniche. Anche chi non è interessato ai dettagli tecnici più recenti e non è attivo sulle piattaforme sociali può acquisire delle competenze mediali. Nel settore dell'educazione e dei media, diverse istituzioni e uffici cantonali organizzano dei corsi o delle formazioni in questo campo (v. link sotto).

## Opportunità

Oggi, le reti sociali offrono ai giovani numerose possibilità positive:

- Rapporti sociali: con internet è facile allacciare e curare dei rapporti sociali.
- Senso di appartenenza: i giovani sviluppano un senso di appartenenza grazie alle reti alle quali sono collegati.
- Scambio di informazioni: internet offre svariate possibilità di condividere gli interessi personali con altre persone e di raccogliere informazioni.
- Feedback: i riscontri provenienti da coetanei o persone con gli stessi interessi sono importanti per la formazione di un'identità propria.

## Rischi

- Diritti di utilizzazione: spesso i giovani non sono consapevoli che i post e le foto pubblicati su internet sono accessibili ad altre persone e che possono anche essere usati in modo distorto. Attenzione: tutto ciò che viene pubblicato in rete non può più essere cancellato.
- Distrazione: chi sta sempre su internet distoglie l'attenzione dalle cose più importanti e perde la concentrazione.
- Dipendenza on line: il desiderio di muoversi in rete può diventare rapidamente una dipendenza e si può perdere il contatto con la realtà.
- Contatti indesiderati e abusi sessuali: oggi, i pedocriminali utilizzano le reti sociali per contattare le loro potenziali vittime.
- Prima pensare, poi agire: in occasione dei Giochi olimpici 2012, un giocatore di calcio della nazionale svizzera, in preda alla frustrazione dopo una sconfitta, definì gli avversari su twitter «una banda di andiccappati mentali». Questo comportamento gli costò l'esclusione immediata dalla squadra olimpica.
- Cyberbullying/cybermobbing: essere deriso, offeso o molestato da altri utenti può ferire profondamente. Rebecca Marino, speranza del tennis canadese, ne è un esempio. Dopo aver ricevuto una serie di brutte minacce non resistette alla pressione e si ritirò dallo sport agonistico.







### Mai più senza cellulare & smart-phone

Oggi, quasi tutti i giovani svizzeri fra i 12 e i 19 anni possiedono un proprio cellulare o uno smart-phone. Molti genitori acquistano dei cellulari addirittura ai bambini piccoli. In questo modo è più semplice organizzare le giornate e i bambini sono raggiungibili sempre e ovunque, anche a scuola e agli allenamenti. Questo tranquillizza i genitori ma i telefonini che squillano costantemente possono disturbare le lezioni o gli allenamenti. È importante perciò che i monitori stabiliscano regole precise circa l'uso dei cellulari durante l'allenamento e che ne discutano insieme ai giovani.

### I giovani hanno bisogno di esempi

I genitori, gli insegnanti, i monitori sono degli esempi importanti per i bambini e i giovani per quanto riguarda l'uso dei mezzi di comunicazione. Chi si lascia distrarre continuamente dalla suoneria del proprio cellulare non può certo aspettarsi attenzione da parte dei ragazzi e nemmeno che rinuncino al loro telefonino. È buona regola perciò analizzare le proprie abitudini in materia di consumo mediale.

# Consigli per delle attività sportive e degli allenamenti indisturbati

## Le regole garantiscono chiarezza

Per i monitori è importante stabilire non soltanto delle regole sportive ma anche delle norme sull'uso degli apparecchi digitali. In questo caso è utile disporre di un concetto chiaro che riguarda quando e dove il cellulare può essere utilizzato durante gli allenamenti e le attività sportive.

## L'autorità dei monitori

Fondamentalmente, i monitori hanno il potere di impartire delle istruzioni e questo riguarda anche le regole per l'uso dei cellulari. I monitori devono insistere sul fatto che i telefonini debbano rimanere spenti durante l'allenamento e l'attività sportiva.

## Regole della società sportiva sull'uso del cellulare

I monitori possono anche incoraggiare la loro società sportiva a definire delle regole sull'uso del cellulare e dei mezzi di comunicazione moderni destinate a tutti i gruppi giovanili. In questo modo, la società dispone di una linea chiara da seguire. Naturalmente le regole sul cellulare sono stabilite dalla società e successivamente comunicate ai genitori.

## Tornei e campi di allenamento

Durante i tornei e i campi di allenamento, occorre definire dei periodi in cui i giovani possono usare i cellulari. Anche in questo caso i monitori devono stabilire delle regole.

## Cellulari e smartphone sono proprietà privata

I cellulari non possono essere ritirati e il loro contenuto non può essere controllato. In presenza di un ragionevole dubbio sull'esistenza di immagini pornografiche o di contenuti violenti in un cellulare (senza però aver verificato!), i monitori possono sequestrare l'oggetto ma devono consegnare il telefonino alla polizia senza modificarne il contenuto.

## Emergenze

I monitori possono comunicare il loro numero di cellulare ai genitori dei loro giocatori e, in caso di emergenza, essere raggiungibili durante gli allenamenti e l'attività fisica.

Le informazioni di questo documento sono state redatte in collaborazione con il Dr. Urs Reinhard, avvocato presso lo studio legale Hodler-Emmenegger a Berna.

## Fonti e altri link:

[www.giovaniemedia.ch](http://www.giovaniemedia.ch), [www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)  
(solo in francese e tedesco)  
[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be) (solo in francese),  
[www.elternet.ch](http://www.elternet.ch) (solo in tedesco), [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch)  
[www.swisscom.ch](http://www.swisscom.ch) > Chi siamo > Media >  
Scuole in Internet > Offerte di formazione  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch) > Informazione > Prevenzione  
Guida di Swiss Olympic e modulo di corso  
in collaborazione con [LerNetz.ch](http://LerNetz.ch):  
[www.swissolympic.ch/socialmedia](http://www.swissolympic.ch/socialmedia)  
(solo in francese e tedesco)



Per ragioni di leggibilità, nella designazione delle persone il presente documento menziona unicamente la forma maschile.

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Casa dello sport  
Casella postale 606  
3000 Berna 22  
Tel. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Collaborazione



Gestione



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

«cool and clean» è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la prevenzione del tabagismo.