



POLIZIA DI STATO  
QUESTURA DI PARMA

**ATTENTI RAGAZZI!**  
DROGA ALCOL BULLISMO INTERNET  
STRADA SICURA



BATTEI



POLIZIA DI STATO  
QUESTURA DI PARMA

LEGGI QUESTE PAGINE  
CON ATTENZIONE:  
DA SOLO  
INSIEME AI TUOI COMPAGNI  
AI TUOI GENITORI  
AI TUOI INSEGNANTI.

**ATTENTI RAGAZZI!**  
DROGA ALCOL BULLISMO INTERNET  
STRADA SICURA

BATTEI

# PREFAZIONE

*Ai giovani, futuro della nostra società nei quali sono riposte le nostre speranze e le nostre aspettative, s'indirizza questa pubblicazione, semplice nel formato ed agevole nella lettura, dal titolo emblematico "Attenti ragazzi!".*

*"Attenti" ad essere sempre coscienti delle vostre capacità e dei vostri limiti, e rispettosi della vostra dignità; "attenti" a non farvi adescare dalle tante lusinghe della realtà quotidiana, in un momento in cui risultano mancare riferimenti essenziali quanto a "valori" e "persone".*

*In tale contesto, la Questura di Parma, con questa pubblicazione semplice e veloce, vuole rappresentare la continuità del proprio impegno nella tutela dei cittadini e fornire anche opportuni suggerimenti e consigli circa alcuni fenomeni che, oggi, maggiormente interessano i giovani, soprattutto adolescenti.*

*Si è quindi scelto di parlare di droga, di alcool, di bullismo, di "rete" e di circolazione stradale, perché riteniamo siano questi i fenomeni che attengono soprattutto alla*

*sicurezza e alla salute dei giovani. Infatti, sempre più spesso siamo costretti ad intervenire per eventi causati o subiti da: tossicodipendenti, per reati di furto, rapina, spaccio di stupefacenti o per attività di prostituzione; giovani rimasti vittime d'incidenti stradali, causati dall'abuso di alcool o stupefacenti, o dall'inosservanza di alcune regole fondamentali del Codice Stradale; giovani vittime di bullismo da parte di coetanei; giovani che hanno conosciuto soggetti in "rete": incontri a volte finiti in violenze, stupri od omicidi.*

*La presente pubblicazione non ha alcuna pretesa d'essere un compendio esaustivo degli argomenti trattati, ma vuole invece essere una guida, uno strumento pratico di aiuto ai nostri giovani, alle famiglie e agli insegnanti.*

*In conclusione rivolgo un caloroso ringraziamento al presidente della Fondazione Cariparma, che ha reso possibile la realizzazione di questa guida e all'editore Antonio Battei per la sua indispensabile e fattiva collaborazione.*

**Gennaro Gallo**  
Questore di Parma



# BE FREE

## DROGA E ALCOL



### Cosa sono le droghe?

La droga può essere considerata un veleno e l'effetto che produce sul fisico dipende dalla quantità assunta: una piccola quantità può avere un effetto stimolante, una quantità maggiore funziona come sedativo e una quantità ancora superiore agisce esattamente come un veleno e può causare la morte. Ma l'assunzione di droga, a qualsiasi dosaggio, aggredisce non solo il fisico ma anche la mente e influenza la psiche annullando o indebolendo, momentaneamente o permanentemente, la ragione e la volontà dell'individuo. **Le più recenti e autorevoli ricerche scientifiche hanno dimostrato che non esistono differenze sostanziali tra l'assunzione di droghe dette "leggere" e "pesanti":** tutte creano dipendenza, tutte alterano il rapporto dell'individuo con sé stesso e con il mondo che lo circonda. Con l'uso della droga scompare la dignità della persona: ragione e volontà vengono annullate, affetti, capacità lavorativa e ogni altro rapporto sociale vengono stravolti con conseguenze sempre estremamente gravi, basta considerare che il consumo di droga fra i giovani è la prima causa di furti, suicidi, morte, gravidanze indesiderate, malattie veneree e abbandono degli studi. **L'uso o il possesso di droga è sempre illegale, indipendentemente dalla quantità che si ha con sé: la dose massima di principio attivo che si può possedere (stabilita per legge) distingue solo il consumo dallo spaccio e quindi un illecito amministrativo da un illecito penale.**

La droga è un problema che può colpire chiunque: spesso si parte dallo spinello offerto da amici e poi si passa ad altre sostanze ricercando sensazioni sempre più forti ed estreme. Le ragioni per le quali, pur consapevole dei rischi, un giovane sceglie di provare la droga possono essere diverse e passano dal desiderio di una nuova esperienza, al combattere la noia e la depressione, alla voglia di trasgressione, ma anche per l'influenza negativa del gruppo di amicizie.

## Perché si assumono droghe?

- **Per sentirsi bene:** alcuni individui assumono sostanze stimolanti o eccitanti per fare fronte a stress, ansia e depressione, convinti di poter controllarne l'uso e di poter smettere in qualsiasi momento. In realtà le droghe possono rapidamente prendere il sopravvento sulla vita di una persona e, alterando la chimica cerebrale, peggiorare le condizioni di chi già soffre di disturbi e malattie mentali.

- **Per curiosità o perché altri lo fanno:** gli effetti delle sostanze variano da individuo ad individuo e non c'è modo di prevedere quali possono essere le reazioni che si scatenano in una persona. Anche in seguito ad una sola assunzione alcune sostanze, come la cocaina, l'eroina, gli inalanti e i sedativi, possono causare attacchi di cuore o soffocamento e quindi portare alla morte. Altre sostanze, invece, come la marijuana, seppur non mortali, compromettono le facoltà mentali e la capacità di giudizio e quindi alterano la percezione del pericolo in situazioni che richiedono particolare attenzione, come la guida di un'auto.

- **Per farsi notare, per apparire adulti:** molti giovani ricorrono

al fumo, all'alcol, all'uso di sostanze per essere accettati dal gruppo, per dimostrarsi spavaldi e coraggiosi, in realtà l'uso di droghe conduce ad un progres-

sivo decadimento delle capacità fisiche e mentali, peggiora il rendimento a scuola, nello sport e sul lavoro, così come si distruggono i rapporti con le persone vicine, familiari, amici, compagni di classe...

**L'uso di tutte le sostanze stupefacenti (stimolanti, narcotici, allucinogeni) interferisce con le funzioni di base del**

**sistema nervoso, alterando il comportamento, le percezioni e l'umore e comportando gravi rischi per la salute.**

In un primo momento le persone percepiscono solo gli effetti gratificanti, ma l'uso porta sempre ad una riduzione della capacità di giudizio ed espone il consumatore a situazioni pericolose quali, ad esempio, rapporti sessuali non protetti, infezioni e malattie, incidenti stradali. Il consumo può prendere velocemente il sopravvento. Le sensazioni che inizialmente si ricercavano perdono il loro grado di piacevolezza e l'assunzione diventa indispensabile per sentirsi "normali": così si arriva alla dipendenza.



## Tipi di droghe

Nome	Cos'è	Effetti e rischi
CANNABIS	La cannabis, comunemente detta canapa indiana, è una pianta dalla quale si ricavano due sostanze stupefacenti: la marijuana, formata da un miscuglio di foglie, fiori e semi secchi, e l'hashish, la resina della pianta.	Fumare marijuana genera una sensazione di rilassatezza, migliorando capacità mentali e creative, ma produce anche aumento del battito cardiaco, difficoltà di concentrazione, sonnolenza, problemi di equilibrio e lentezza nei riflessi. L'uso continuo può condurre ad uno stato di apatia, generare ansia e attacchi di panico e addirittura danneggiare i neuroni cerebrali con conseguenti difficoltà a svolgere le normali attività sociali, lavorative ed intellettuali.
ANFETAMINA	Sono pasticche, capsule, polvere e fiale stimolanti usate per restare svegli, per controllare la fame, per sopportare la fatica. Ice, shabu, crystal e crank (non il crack) sono anfetamine.	Sono sostanze che fanno sentire carichi di energia, super-efficienti e "cancellano" fame e fatica ma allo stesso tempo accelerano il battito del cuore e il respiro e ostacolano il sonno. Dosi eccessive possono provocare coma, febbre, convulsioni; l'overdose può portare alla morte. Quando l'effetto finisce lasciano spossatezza, irritabilità e depressione, quindi si ricorre ad un'altra dose e tutto diventa una spirale. Socialmente chi assume anfetamina è spesso incapace di valutare correttamente le proprie capacità e i risultati delle proprie azioni: il comportamento diviene violento, viene azzerata la capacità autocritica e spesso si arriva all'isolamento e alla paranoia.
ECSTASY	È una droga sintetica, generalmente prodotta in pastiglie composte da droghe allucinogene e anfetamina: le diverse sostanze utilizzate e la quantità di principio attivo presente determinano effetti sempre diversi, per questo motivo se ne trovano di moltissime forme e colori, con simboli e disegni differenti.	Agisce direttamente sull'umore e distorce la percezione della realtà provocando euforia e perdita d'inibizione; inoltre, annulla le sensazioni di sonno, fatica e fame, ma provoca aumento delle pulsazioni, secchezza della bocca, contrae i muscoli delle mascelle, dilata le pupille, alza la pressione del sangue e fa aumentare la temperatura corporea. In queste condizioni il corpo è sottoposto ad un fortissimo stress, inoltre l'assunzione avviene solitamente in ambienti molto caldi e dove ci si muove freneticamente come la discoteca e quindi aumentano i rischi di disidratazione e collasso. L'uso costante e prolungato causa danni cerebrali irreversibili, danni al sistema immunitario e stati di forte depressione.
LSD	È un potente allucinogeno in forma liquida che viene utilizzato imbevendo piccoli pezzi (francobolli, forme di animali, forme geometriche, etc..) o pastiglie. Bastano pochi microgrammi per avere reazioni gravi.	L'LSD provoca esperienze di forte distorsione della realtà, definite "viaggi", che possono durare fino a 12 ore. L'effetto varia da persona a persona, causando percezioni alterate dei colori, dei suoni e delle luci e forte disorientamento spaziale e temporale, fino a confondere tra reale e immaginario. La psiche viene profondamente alterata e l'uso continuo può generare ansia, panico, depressione, deliri di persecuzione. Molto pericolosi sono i "flashback": ritorno delle allucinazioni anche lontano dall'assunzione.

Nome	Cos'è	Effetti e rischi
COCAINA	È un composto chimico derivato dalla coca, una pianta che si coltiva prevalentemente in America del Sud. Dopo la raffinazione chimica, si presenta generalmente in polvere, cristallina bianca e inodore. Viene assunta inalandola per via nasale, fumata o iniettata.	L'effetto è immediato: euforia, allegria, senso di benessere, sicurezza e fiducia in sé stessi. Inizialmente aumenta anche la voglia di parlare, muoversi e camminare ma passato l'effetto restano irritabilità, agitazione, spossatezza e depressione. Presto si arriva ad un uso incontrollato con rapidissimo aumento delle dosi e della frequenza e nei periodi d'astinenza si piomba in uno stato di profonda apatia (abbandono dei contatti sociali, incapacità nel mantenere impegni lavorativi, trascuratezza fisica, pensieri di suicidio). In un circolo vizioso la dipendenza psicologica si rafforza con l'aumento dei dosaggi e della frequenza di assunzioni, fino ad arrivare ad una dipendenza totale. La cocaina spesso induce infarti o blocchi respiratori.
EROINA	L'eroina è una sostanza chimica derivata dall'oppio con un forte effetto antidolorifico, simile alla morfina, ma molto più potente. Si presenta come una polvere bianca o marrone spesso granulosa e può essere assunta inalandola per via nasale o iniettandola in vena; molto più raramente viene fumata.	Subito genera uno stato di benessere diffuso eliminando dolori e ansie, ma perde rapidamente i suoi effetti lasciando una forte dipendenza fisica e psichica che costringe ad una disperata ricerca dello stupefacente e ad un costante aumento della quantità assunta. Gravi sono le crisi d'astinenza con sudore, brividi, crampi, vomito, dolori addominali e forte agitazione. L'uso di eroina porta ad un generale decadimento dello stato di salute: disordini alimentari, abbassamento delle difese immunitarie, carie e perdita di denti, flebiti, ascessi. A livello sociale è un disastro: si è interessati solo alla droga, trascurando qualsiasi rapporto sociale, perdendo ogni senso di rispetto e dignità e arrivando a commettere furti o altri reati. Inoltre, con l'iniezione in vena, batteri e virus vengono introdotti direttamente nel flusso sanguigno causando gravi infezioni così come lo scambio di siringhe può essere veicolo di trasmissione di epatite e HIV.

## Dipendenza: come ci si arriva e come uscirne

L'uso, occasionale o continuativo, di droga (di qualsiasi tipo di droga) agisce sul sistema nervoso modificando l'equilibrio psicofisico dell'organismo e provocando assuefazione, abituando cioè il corpo alla presenza di quella sostanza: in questo modo, per ottenere l'effetto d'euforia iniziale, è necessario consumarne quantità sempre maggiori, fino a non poterne più fare a meno. **La maggior parte delle persone che iniziano ad assumere droga lo fanno con la convinzione di potersi controllare** e poterla usare solo occasionalmente, ma **le droghe agiscono sul cervello in modo imprevedibile** e presto s'innesca il processo di dipendenza. La dipendenza può essere fisica, quando il corpo entra in astinenza se questa sostanza viene a manca-

re, ma anche psichica, molto più insidiosa, perché anche dopo i trattamenti disintossicanti, rimane latente e permanente la sensazione di non poter vivere senza la droga, con il rischio di tornare ad assumerla alla minima difficoltà.

**Come accorgersi quando una persona ha un problema di dipendenza?** Per amici e familiari non sempre è facile rendersene subito conto perché inizialmente, quando una persona comincia a fare uso di droga, tiene un comportamento che non dà adito a preoccupazioni. Man mano che la dipendenza comincia a fare parte della sua vita, **la persona inizia ad avere forti sbalzi d'umore, smette di curare il proprio aspetto, appare trascurato e trasandato, perde ogni interesse nei confronti delle attività che in precedenza lo occupavano, fino ad essere completamente distaccato dalla realtà.**

La sua prima ed unica preoccupazione è non “farsi scoprire”, non permettere che qualcuno interferisca. Chi fa uso di droga tende a chiudersi sempre più in se stesso, si allontana dai soliti amici, cambia abitudini e frequenzazioni, è sempre meno presente nella vita familiare, cerca di sfuggire a controlli e confronti: tutto per condividere il suo “segreto” solo con le persone con le quali condivide anche l’assunzione delle sostanze. Una persona che arriva ad assumere abitualmente sostanze lo fa per sfuggire la realtà, per annullare problemi che non riesce a risolvere, per cancellare situazioni di malessere che non riesce a superare: **non vi è mai nulla di positivo nel consumo di droga e non può portare nessun miglioramento alla propria vita.** Il disagio che spinge una persona verso gli stupefacenti si riproporrà in maniera ancora più forte quando smetterà di usarla e per chi le sta accanto, e si accorge della sua dipendenza, il primo modo per aiutarla è affrontare insieme problemi e sofferenze, convincendola ad intraprendere un percorso terapeutico di disintossicazione.



# ALCOLICI USO E ABUSO

Superalcolici, distillati, vino e birra: mille forme di consumo del tutto lecite che però non devono far dimenticare i rischi del facile abuso. L’alcol è una droga a tutti gli effetti e come tutte le droghe dà dipendenza, assuefazione, problemi di astinenza (con tremori, aritmie, allucinazioni) e, in casi estremi, decesso. In Italia l’alcol si può assumere del tutto liberamente, ma la guida in stato di ebbrezza è severamente punita.

## Cos’è l’alcolismo?

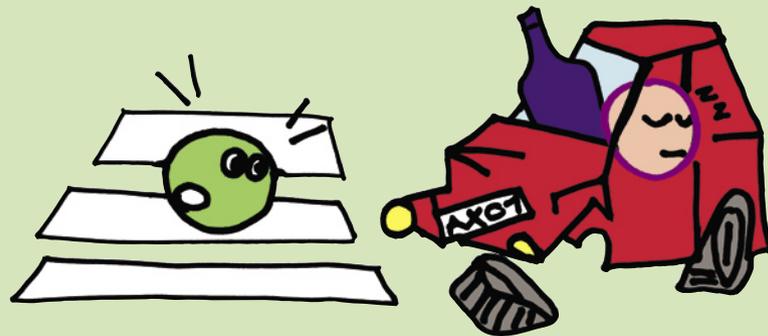
L’alcolismo è una sindrome patologica determinata dall’assunzione di grandi quantità di alcol senza riuscire a controllarne il consumo. Per il nostro corpo l’etanolo è una sostanza tossica particolarmente dannosa in quanto, dopo l’assunzione, viene velocemente assorbito dallo stomaco ed entra nel circolo sanguigno raggiungendo tutti gli organi vitali e danneggiandoli anche in maniera irreversibile: quantità eccessive di alcol possono portare fino al coma e alla morte. **Va ricordato che con un’ubriacatura si perdono circa 100.000 neuroni, tanti quanti quelli di un’intera giornata di vita.** La velocità con cui il fegato



riesce a rimuovere l'alcol dal sangue varia da individuo ad individuo: in media, per smaltire un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica l'organismo impiega circa 2 ore, ma se si beve molto alcol in poco tempo, lo smaltimento è più lungo e difficile, e gli effetti più gravi. **L'alcol provoca** inizialmente euforia e perdita dei freni inibitori, ma a quantità progressivamente crescenti corrispondono effetti come riduzione del campo visivo, perdita di equilibrio, difficoltà motorie, nausea, confusione, sonnolenza: in generale compromette la capacità di giudizio anche perché il senso di benessere e di sicurezza che provoca porta a sopravvalutare le proprie capacità e ad affrontare rischi che in situazioni normali non si sarebbero mai corsi, oltre a ridurre la capacità di gestire problemi ed emergenze.



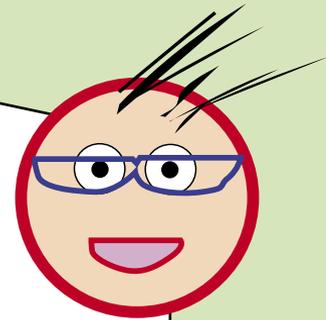
vi patologie come: gastrite, epatopatia, pancreatite, carenze vitaminiche ed epilessia e, chiaramente, all'aumentare delle quantità di alcol aumenta anche la percentuale di rischio. In Europa (dove il consumo è doppio rispetto alla media mondiale) l'alcol è il terzo fattore di rischio per i decessi e per le invalidità e il principale fattore di rischio per la salute dei giovani: si stima che, calcolando anche suicidi e incidenti stradali, le sostanze alcoliche uccidano 17.000 persone ogni anno. **La probabilità di incidenti stradali aumenta in modo esponenziale all'aumentare della concentrazione di alcol etilico nel sangue (alcolemia).** Un'altra concausa per incidenti stradali è determinata dall'età: il verificarsi di incidenti gravi o mortali dovuti all'alcol è più alto nei giovani, probabilmen-



te per l'inesperienza. Con un tasso alcolemico elevato, ad esempio 1 g/l, automobilisti di 35-54 anni incorrono in un rischio di incidente 3-4 volte più elevato di un conducente sobrio; per la fascia d'età 25-34 anni il rischio sale a 6-7 volte, per quella di 18-24 anni arriva a 15. Infine, anche **la diffusa abitudine tra i giovani di consumare grandi quantità di alcol in una sola occasione, fa sì che durante i fine settimana aumenti il numero di incidenti.** Infatti, la probabilità di incidente nelle ore notturne del fine settimana per soggetti con alcolemia superiore a 1,5 g/l è 380 volte maggiore rispetto ai soggetti in condizioni di sobrietà. È esperienza comune verificare che se una persona si abitua a consumare bevande alcoliche, nel tempo i suoi effetti tendono a ridursi a parità di quantità introdotte, così chi beve può, nel tempo, aumentare le dosi senza avvertire sintomi di ubriachezza. Questo meccanismo di assuefazione, il medesimo di tutte le altre droghe, indica un progressivo adattamento dell'organismo agli effetti della sostanza, dovuti ad un aumento della capacità del fegato di metabolizzare l'alcol e ad una maggior resistenza del cervello ai suoi effetti psicoattivi. La tolleranza si sviluppa di solito nel corso di anni, per cui molte persone si trovano ad aver aumentato il loro consumo di bevande alcoliche quasi senza rendersene conto, convinte di bere ancora "moderatamente" perché non avvertono i sintomi dell'ubriachezza. Soprattutto coloro che assumono alcol per i suoi effetti piacevoli, nel tempo dovranno bere sempre di più per poterli avvertire con l'intensità cui sono abituati, in questo modo

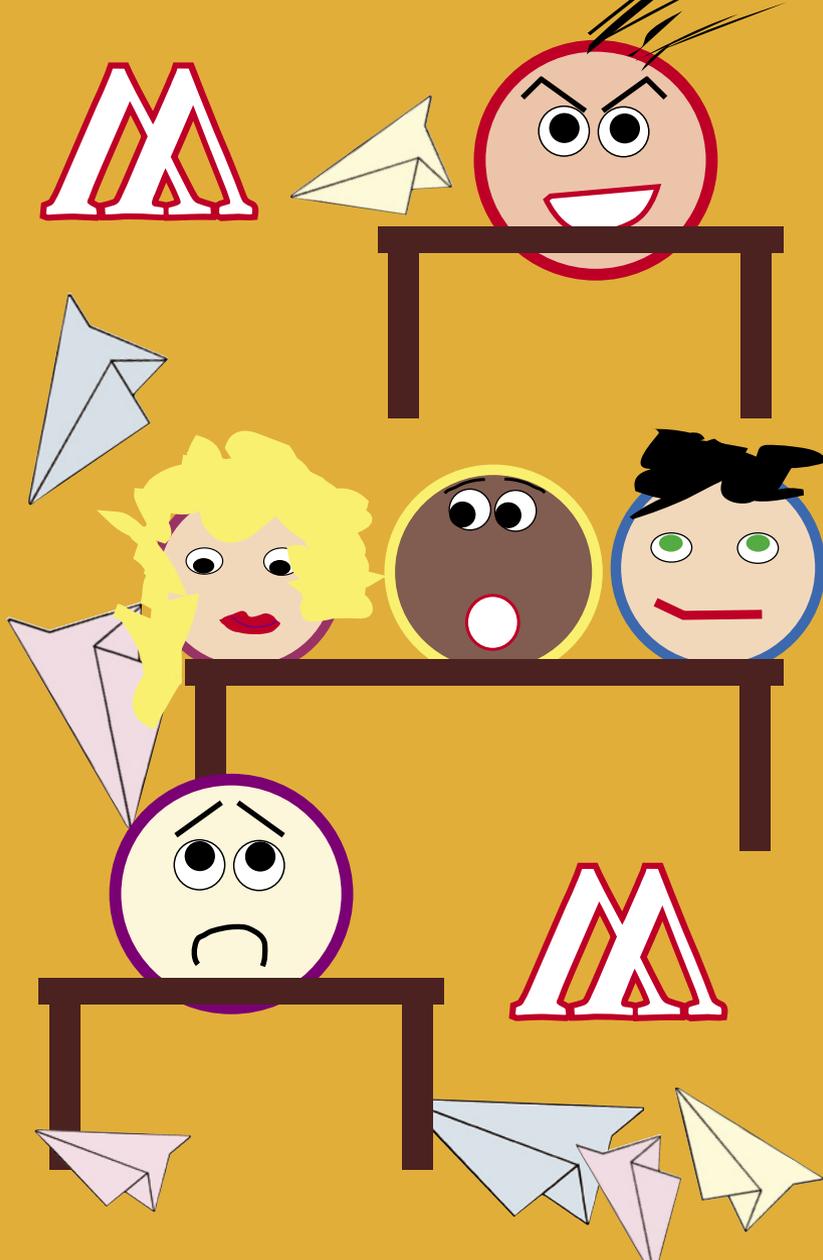
però anche i sintomi dell'intossicazione acuta arrivano tardivamente, quindi si è portati ad assumere alcol in quantità elevate, sovraccaricando il fegato ed esponendo l'organismo agli effetti tossici dell'etanolo. **In soggetti assuefatti, quando l'azione sedativa dell'alcol viene a mancare, l'organismo rimane spiazzato e si verifica uno squilibrio che si traduce nella comparsa dei cosiddetti "sintomi d'astinenza"** che sono di segno opposto rispetto agli effetti indotti dall'alcol. Perciò: se l'alcol ha un'azione ansiolitica, l'astinenza causerà agitazione e irritabilità; se l'alcol rilassa, la sua assenza causerà tremori, sudorazione, palpitazioni, nausea; se l'alcol induce sonnolenza, la sua sospensione provocherà insonnia, e così via. Chi avverte questi disturbi ben presto impara a ricorrere all'alcol per poterli attenuare instaurando un circolo vizioso che non fa altro che alimentare un legame di dipendenza per il quale, nonostante si sia consapevoli delle conseguenze dannose di questo comportamento, si è convinti di non poter svolgere le normali attività della vita quotidiana se non è sotto l'effetto dell'alcol. Nei casi in cui lo stato di intossicazione fisica sia significativo, l'improvvisa interruzione dell'uso di alcol può determinare sintomi molto più gravi, quali agitazione, febbre, disidratazione, allucinazioni visive e uditive, crisi convulsive, e nei casi estremi addirittura la morte, soprattutto se la persona non viene trattata con una terapia adeguata. A lungo andare chi impara ad usare l'alcol per ottenere determinati effetti, tende ad aumentare, per il meccanismo della tolleranza, le dosi e anche la frequenza di assunzione, associando l'uso di alcol a varie situazioni, ambienti, stati d'animo, bisogni, fino a creare un legame specifico con la sostanza che acquisterà sempre più importanza nella vita della persona, finché il soggetto arriva a impegnare gran parte della sua giornata per procurarsi, assumere e smaltire gli effetti dell'alcol. È chiaro che **la perdita della capacità di controllare l'uso di alcol porta all'instaurarsi di numerose problematiche a livello fisico, psicologico, familiare, relazionale e sociale.**

# NO ALLE DROGHE PERCHÈ...



- perché le droghe distruggono la possibilità di realizzare sogni e progetti, di diventare persone libere e affidabili, di avere relazioni sane e felici in famiglia e con gli amici, di raggiungere obiettivi importanti a scuola o nel lavoro;
- perché l'abuso di droghe danneggia il nostro cervello in modo radicale e permanente, compromettendo le funzioni mentali e motorie;
- perché le droghe alterano la nostra capacità di giudizio spingendoci ad attività sconsigliate e azzardate;
- perché l'uso di sostanze può causare gravi problemi psicologici e gravi danni fisici al cuore, al fegato e al cervello;
- perché non è possibile prevedere gli effetti delle sostanze che variano da persona a persona e, anche nella stessa persona, a seconda del momento di assunzione;
- perché, anche se all'inizio possono darci la fugace sensazione di stare bene, questo senso di benessere non dura a lungo: con il tempo, per sperimentare le medesime sensazioni, occorre aumentare sempre più le dosi, rischiando dipendenza e overdose;
- perché usare droghe, oltre che dannoso, è sempre illegale.

# ABBASSO IL BULLO!



## Bullismo: come riconoscerlo...

Bullo è chi, ripetutamente, da solo o in gruppo, compie azioni di prepotenza nei confronti di una persona più debole, fisicamente o anche psicologicamente: il *persecutore* agisce con la precisa intenzione di fare del male, provando piacere nell'insultare o, peggio, nel malmenare, per così affermare la propria superiorità. Il bullo ha sempre un potere maggiore della sua *vittima*, spesso perché più grande d'età, o perché più forte fisicamente o per la posizione di leader all'interno del gruppo dei coetanei. **Ogni volta che un bambino (o un ragazzo) diventa vittima di bullismo si sente isolato, umiliato, profondamente ferito:** non sa, o non riesce, a difendersi adeguatamente e questo comporta una forte perdita di autostima, causando un danno che può protrarsi anche a lungo, negli anni successivi. Va poi sottolineato che **il bullismo non coinvolge solo la vittima ma anche quanti assistono a tali episodi o comunque ne sono a conoscenza**, arrivando a compromettere la valenza positiva dei contesti frequentati dai ragazzi: ambienti che dovrebbero garantire una crescita culturale e civile ed un ricco percorso di "educazione alla socialità" vengono oscurati da un clima di tensione e di insicurezza, così come situazioni di serena convivenza e scambio di esperienze si trasformano in momenti di paura e violenza. **Di fronte ad episodi di prepotenza è quindi opportuno intervenire con tempestività** poiché tali comportamenti, se non adeguatamente contrastati, possono avere un effetto devastante non solo sulla vittima ma anche su chi li esercita: il bullo, infatti, si abituerà a considerare normale relazionarsi con le altre persone attraverso la violenza. Affrontando questa problematica è opportuno tener presente che il fenomeno del bullismo può riguardare sia l'universo maschile che quello femminile ed **il luogo più frequente nel quale vengono commessi questi atti è la scuola** proprio per la possibilità, da parte del bullo, d'inferire quotidianamente, quasi ritualmente, sulla sua vittima. Tuttavia vi sono anche altri "luoghi a

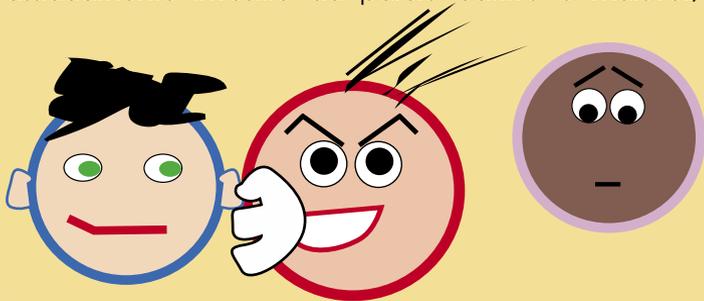
rischio” come i mezzi di trasporto impiegati nel tragitto scuola-casa: qui i ragazzi si ritrovano ogni giorno per un tempo anche piuttosto lungo e nella sostanziale assenza di adulti.

### Diversi aspetti dello stesso problema...

Per poter riconoscere e contrastare il bullismo, innanzitutto, bisogna individuarlo, eccone quindi alcune manifestazioni:

#### bullismo verbale

quando una persona è frequentemente oggetto d’insulti e minacce o viene presa in giro per la razza, il sesso, l’aspetto, il carattere o la religione, o anche quando viene assiduamente investito da parole cattive e malevoli;



#### bullismo psicologico

quando qualcuno viene costantemente e deliberatamente ignorato o escluso dal gruppo, isolandolo ed impedendo ai compagni di stare vicino a lui. Ma è una forma di bullismo anche diffondere informazioni false e maligne sul conto di una persona, per metterla in cattiva luce o umiliarla;

#### bullismo fisico

quando una persona subisce abitualmente prepotenze fisiche e viene così ripetutamente aggredito con colpi, calci o spinte, o viene molestato;

#### bullismo elettronico o cyberbullying

è quello che si esprime tramite messaggi molesti via sms o chat, oppure con fotografie o video realizzati, magari di

nascosto, e poi diffusi, ovviamente senza il consenso della vittima, per prenderla in giro, per diffamarla, per minacciarla o tormentarla.

Si tratta sempre di bullismo anche quando qualcuno viene spesso costretto a consegnare denaro, o la merenda, o a compiere azioni contro la sua volontà (es. passare i compiti, o rubare...), o viene fatto bersaglio di furti o di danneggiamento di materiale scolastico, di abiti, di oggetti personali come il cellulare, la bicicletta...

### ... e come difendersi

#### Consigli per i ragazzi

Spesso il ragazzo che è vittima (o che assiste) a episodi di bullismo non ne parla con nessuno perchè ha paura e si vergogna, oppure perchè teme di non essere ascoltato o, ancora peggio, di non essere creduto. Altre volte pensa che parlarne non serva a nulla, invece **è importante condividere con i compagni, i genitori e gli insegnanti la propria sofferenza e il proprio disagio**: solo in questo modo si possono ridurre o eliminare le prepotenze, solo parlandone si può smascherare il bullo e fare in modo che venga fermato. Se temi di poter essere oggetto di aggressioni fisiche o verbali da parte di un bullo ricorda che ci sono dei comportamenti e delle azioni che puoi mettere in pratica per ridurre o almeno controllare le occasioni e gli episodi nei quali restare vittima:

- a scuola, nei momenti più a rischio come all’entrata, all’uscita o durante l’intervallo e in mensa, cerca di stare in una zona tranquilla e sicura, vicino a degli amici o a qualche adulto;
- sul pulmino scolastico, sull’autobus o sul treno siediti vicino ad un adulto;
- quando il bullo vuole provocarti rispondi “NO” con voce decisa poi allontanati ignorandolo: non preoccuparti di dare l’impressione di avere paura o di scappare;

- cerca di non far capire al bullo che sei spaventato o arrabbiato: se le sue parole non provocano reazioni il bullo non avrà soddisfazione e presto smetterà di tormentarti;
- alle prese in giro cerca di rispondere in modo spiritoso e intelligente, lui non se lo aspetterà e così lo metterai in imbarazzo e ti lascerà stare;
- quando il bullo ti provoca, non reagire: potresti peggiorare la situazione, farti male o prenderti la colpa di aver cominciato per primo;
- racconta sempre a qualcuno cosa ti sta succedendo, non affrontare le cose da solo e parla con un insegnante o con i tuoi genitori anche quando assisti o vieni a conoscenza di episodi che non ti riguardano direttamente, così puoi certamente aiutare qualcuno.

### Consigli per i genitori

In molte famiglie il problema del bullismo è ignorato o sottovalutato *in primis* perchè i figli, vittime dei bulli, **tendono a chiudersi in sé stessi, si vergognano di non aver saputo reagire, di essere stati deboli**. Il primo passo è dunque quello di rassicurarli. Ecco come:

- aumentando la loro autostima;
  - incoraggiandoli a dimostrare le loro capacità;
  - stimolandoli a costruirsi una sana rete di amicizie sicure e favorendone la partecipazione a gruppi sportivi, parrocchiali, di volontariato...
  - insegnando loro a difendersi e a chiedere aiuto;
  - parlando apertamente con gli insegnanti, con i dirigenti scolastici e con gli altri genitori;
  - ricordando che gli adulti non dovrebbero mai rinunciare alla propria funzione educativa.
- Inoltre i genitori, per comprendere tempestivamente una situazione di disagio del figlio, devono porre attenzione a segnali indiretti quali per esempio:
- non vuole più andare a scuola o chiede di essere accompagnato;

- peggiora il rendimento scolastico;
- rientra a casa, dopo la scuola o dopo un'uscita con i compagni, con lividi o con tagli, graffi o strappi negli indumenti;
- non possiede più oggetti ai quali era affezionato;
- aumentano le richieste di denaro;
- è molto nervoso e aggressivo o al contrario troppo silenzioso e riservato;
- ha sbalzi d'umore, dorme male o torna a bagnare il letto;
- si rifiuta d'uscire di casa giustificandosi di non avere nessun amico.

Se si hanno solo dei sospetti e ancora non si è certi che il proprio figlio sia vittima di bullismo **è utile chiedere apertamente di raccontare cosa ha fatto a scuola, con chi a giocato, cosa ha fatto durante l'intervallo o a mensa, se c'è qualcuno con il quale sta volentieri o al contrario qualcuno che gli è antipatico**, cercare insomma di raccogliere informazioni. A questo punto è certamente buona cosa chiedere anche agli insegnanti, con serenità e senza creare allarmismi, ma solo per esporre i propri dubbi, così che anche loro possano porre maggiore attenzione ai comportamenti, ed intuire eventuali situazioni di disagio.

### Consigli per gli insegnanti

Il problema del bullismo a scuola è più frequente e serio di quanto si possa immaginare, va quindi monitorato e affrontato con particolare attenzione: innanzitutto è necessario capire le dimensioni del fenomeno e quindi può essere utile far compilare agli alunni un questionario anonimo, poi è consigliabile coinvolgere le famiglie organizzando incontri mirati.

Si possono anche attuare alcuni provvedimenti concreti come:

- aumentare il controllo durante la ricreazione e la mensa;
- valutare di, eventualmente, dividere gli spazi e i tempi della ricreazione a seconda dell'età, poiché in genere sono gli studenti più grandi a fare i bulli con quelli più piccoli;

- individuare, coi ragazzi, poche e semplici regole di comportamento contro il bullismo: le regole devono essere esposte in modo ben visibile e tutti devono impegnarsi a rispettarle. Accanto a queste misure di controllo **la scuola può attuare anche un'efficace azione di prevenzione costruendo relazioni educative forti e attente con i ragazzi e con le loro famiglie** e favorendo una maggiore coesione tra gli studenti attraverso occasioni di conoscenza reciproca, d'affermazione della propria autostima, d'apertura verso la diversità, di riduzione del pregiudizio, di partecipazione alla vita scolastica e di classe, di riconoscimento di regole di convivenza condivise.

Ecco infine qualche suggerimento per contrastare gli episodi di bullismo e aiutare chi ne è vittima:

- sanzionare le prepotenze;
- parlare con chi fa o con chi subisce queste azioni, e/o con le loro famiglie;
- incoraggiare chi si trova ad assistere a questi episodi a prendere posizione;
- stimolare la classe a mettersi nei panni di chi riceve determinati comportamenti;
- stimolare i ragazzi a non nascondere la verità, creando occasioni nelle quali raccontare serenamente ciò che accade;
- l'unica cosa assolutamente da non fare è fingere di non vedere.

### **Quando il bullismo diventa reato**

Può accadere che un atteggiamento di bullismo degeneri in un vero e proprio atto di violenza come: **procurare ferite gravi, minacciare con coltelli o altri oggetti offensivi, perpetrare molestie o abusi sessuali, rubare, compiere atti vandalici: questi episodi costituiscono reato**, quindi bisogna rivolgersi direttamente alle autorità competenti per denunciare l'accaduto. Non farlo significa non solo andare contro la legge, ma anche favorire un senso d'impunità che, purtroppo spesso, fa sentire il bullo in diritto di compiere azioni ancora più gravi.



# **PER UN AIUTO IMMEDIATO RIVOLGERSI A**

Polizia di Stato **113**

Emergenza Infanzia **114**

Carabinieri **112**

Telefono Azzurro **19696**

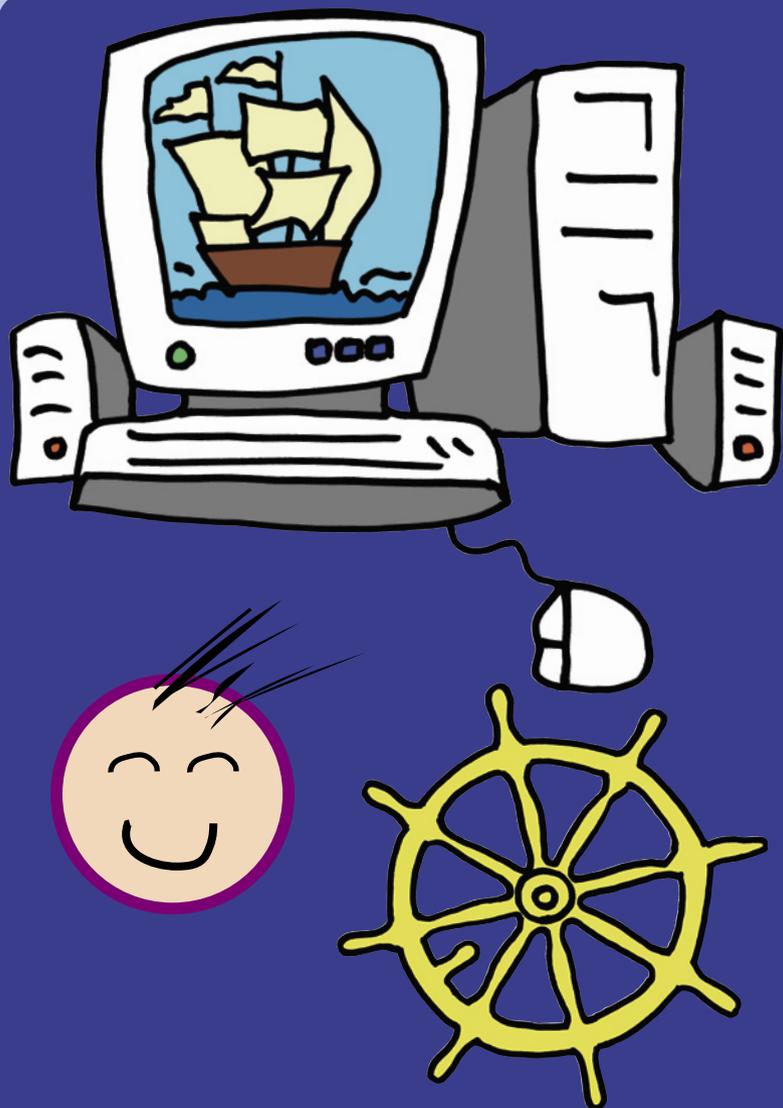
Il Ministero della Pubblica Istruzione ha realizzato una specifica campagna d'informazione riguardante questi fenomeni intitolata

### **Smonta il bullo**

e ha creato un numero verde **800669696** al quale prontamente rivolgersi per chiedere consiglio o aiuto.

**Il silenzio  
protegge il bullo!**

# NAVIGARE SICURI



## Cos'è Internet

Internet, nella sua definizione più immediata, è semplicemente uno strumento di comunicazione di massa: una rete di connessione globale che, attraverso supporti informatici, consente un rapido scambio d'informazioni tra persone distanti tra loro, superando barriere geografiche e fisiche. Collegandosi ad Internet con il proprio computer è possibile scambiarsi testi scritti, ascoltare musica, vedere immagini, dialogare in tempo reale con persone lontane: **Internet costituisce dunque una miniera d'informazioni, ma anche un luogo d'interazione culturale, sociale ed economica**, è come una grande biblioteca ove si trovano libri, articoli, video, file musicali e al tempo stesso come un giornale che riporta notizie, costantemente aggiornate, da tutto il mondo.

**L'uso di Internet può offrire notevoli risorse anche ai più giovani:**

- effettuare ricerche,
- trovare informazioni in biblioteche e musei on-line,
- socializzare con altri ragazzi e condividere passioni o interessi a distanza,
- seguire lezioni e corsi.

## I rischi della rete

Nonostante Internet si possa considerare un'incredibile risorsa, non va dimenticato che, **Insieme a tante opportunità, questo mezzo nasconde anche molti rischi. Bambini e ragazzi devono avvicinarsi a questa tecnologia con cautela**, meglio se accompagnati da un adulto: nella rete, infatti, si trovano materiali e contenuti inadeguati per la loro giovane età, che incitano alla violenza o al razzismo o con espliciti riferimenti sessuali e si può anche cadere vittima di soggetti malintenzionati che possono ingannare ed invitare a comportamenti o azioni pericolose.

## Acquistare on-line

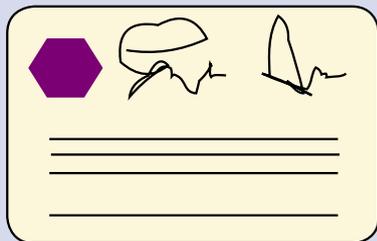
Per acquistare in rete con pagamento elettronico (tramite carta di credito) di solito vengono richiesti:

- nome e cognome del titolare della carta;
- data di scadenza della carta;
- numero della carta.

Durante la trasmissione di questi dati è bene che il sito nel quale si inseriscono sia criptato: ed un sito che usa dati criptati si riconosce perché nell'indirizzo compare "https" evitando così, a pirati informatici, di carpire i dati personali mediante intrusione telematica.

**Per ridurre i rischi di frode è quindi consigliabile:**

- far sì che la propria carta venga maneggiata dal minor numero di persone possibile;
- effettuare spese utilizzando solamente siti conosciuti e che abbiano credibilità sia per quanto riguarda il prodotto venduto, che la solidità del marchio;
- usare soluzioni di home banking che permettono di controllare - quasi in tempo reale - il proprio estratto conto, in modo da bloccare tempestivamente la carta qualora si riscontrassero incongruità negli addebiti;
- verificare con attenzione gli estratti conto segnalando immediatamente, alla società che emette la carta, ogni transazione sconosciuta.



## Truffe sul web

Ormai lo sappiamo: **Internet è un mondo "parallelo", fonte di informazioni, di relazioni sociali, di crescita culturale, ma vi si possono incontrare anche disonesti pronti a truffare e ingannare.** Ormai, sempre più spesso, si sente parlare di furti d'identità, di scippi virtuali, oltre che di "phishing" e di social network utilizzati per danneggiare una perso-

na: veri e propri reati, difficili da perseguire, ma per i quali quotidianamente sono impegnati quasi duemila uomini della Polizia postale e delle comunicazioni di tutta Italia.

## In quali trappole si può cadere e come difendersi

Partiamo dal **phishing**: truffa informatica, che carpisce, attraverso un'e-mail, i dati personali di accesso alla propria banca on-line. Ecco come avviene: arriva nella casella di posta elettronica un'e-mail che sembra provenire da una banca della quale si è clienti e nel messaggio il destinatario è invitato a digitare la "user-id" e la "password" di accesso al conto corrente on-line. Solitamente dopo che sono stati inseriti i dati, entro pochi secondi, appare un pop-up nel quale s'informa l'utente che per assenza di collegamento non è possibile la connessione. A questo punto, però, qualcuno è entrato in possesso dei vostri dati e può fare operazioni dal vostro conto. Il raggirò consiste quindi nell'acquisire "user-id", "password", nome dell'istituto di credito ed eventuali altri dati immessi dall'ignaro utente. Così grazie a quel primo pop-up che ha registrato i dati, il conto corrente viene svuotato con bonifici fatti a società fantomatiche.

**Per non abboccare al phishing la cosa più importante è avere sempre sul computer antivirus aggiornati e utilizzare una navigazione protetta.** Inoltre mai cliccare su un link che arriva per e-mail invitandovi a cambiare la vostra password, a entrare nella vostra banca o sul conto alla posta: nessuna banca, o ufficio postale, invia un'e-mail per verificare dati o comunicare con i clienti.

Altra truffa è quella dei **viaggi fantasma**: in particolare nei periodi di vacanza, arrivano numerose finte offerte di viaggi che propongono pacchetti "last minute" in villaggi inesistenti o fatiscenti. In realtà questo può succedere anche se si affitta una casa vacanza da un giornale di annunci di privati, quindi non è tanto un problema di

Internet quanto di incauto acquisto, ma la diffusione e la capillarità della rete ha grandemente aumentato il rischio di caderne vittima.

In questi casi, così come per qualsiasi acquisto in rete, è importante:

- verificare il contesto in cui avviene l'inserzione;
- vedere se la società che gestisce la vendita è affidabile o meno;
- verificare le credenziali del venditore privato;
- non inviare tutti i soldi subito: inviare solo una caparra e poi pagare il resto del soggiorno una volta verificata la rispondenza con l'offerta.

Infine, attraverso Internet, si possono addirittura subire **furti d'identità**. Soprattutto tra i giovani capita che qualcuno s'impadronisca dell'identità di una persona per diffamarla, denigrarla o, peggio ancora, distribuire password e numeri di telefono. È possibile anche che qualcuno s'impadronisca dell'identità di persone, più o meno note, per ricevere benefici, compiere atti illeciti o ricatti. **I più esposti sono coloro che frequentano i social network: per cautelarsi la prima regola è quella di non fornire dati personali** sensibili (indirizzo, data di nascita, luogo di lavoro o scuola frequentata, fotografie e così via). **Più informazioni si danno più è facile per un altro spacciarsi per noi.**

Ecco alcune delle principali truffe telematiche nelle quali si può incorrere:

- finte vendite all'asta con prezzi gonfiati o con merci offerte e mai inviate ai clienti;
- offerta di servizi gratis su Internet che poi si rivelano a pagamento;
- vendita di prodotti su catalogo on-line pagati in anticipo e poi mai inviati o diversi da quelli pubblicizzati;
- prestiti di denaro (mai concessi) con richiesta anticipata di commissione;
- false promesse di concessione di prestiti o carte di credito a soggetti con credenziali negative;

- numeri a pagamento (tipo 899) da chiamare per scoprire un ammiratore segreto o una fantomatica vincita (premi, vacanze, oggetti, ...).

Gli esperti del servizio di Polizia postale ricordano che la sostituzione di persona, così come l'accesso abusivo ai sistemi informatici, o l'utilizzo non autorizzato del sistema e la detenzione di codici e password sono tutti reati previsti dal Codice penale e punibili con la reclusione: poiché nella maggior parte dei casi il tentativo di truffa inizia con l'invio di un'e-mail alla potenziale vittima, in caso di sospetto salvare il messaggio e informare immediatamente le autorità competenti.

## **Pedofilia on-line**

I controlli e le operazioni delle forze di Polizia dimostrano come il fenomeno della pedofilia on-line sia molto diffuso e il rischio di **adescamento in rete** in continuo aumento. La curiosità per alcune tematiche e la propensione alla socializzazione possono indurre bambini e adolescenti, all'oscuro da genitori e insegnanti, a comportamenti pericolosi, come la decisione d'incontrare persone conosciute via Internet. Alcuni fattori facilitano l'approccio da parte di pedofili e malintenzionati:

- il bambino è da solo;
- non percepisce il pericolo;
- è incuriosito dalla persona conosciuta on-line e dall'esperienza proposta;
- genitori o insegnanti non controllano l'attività on-line.

## **Ritratto del cyberpedofilo**

Il pedofilo telematico è un individuo socialmente inserito, quasi sempre maschio, di età compresa tra i venti e i trent'anni, con un buon titolo di studio, solitamente celibe. Spesso la modalità d'approccio on-line segue uno schema comune: inizialmente il soggetto cerca d'instaurare un rapporto basato sulla fiducia e sull'amicizia, fingendo d'essere un coetaneo del bambino o dell'adolescente a cui si rivolge.

Nel corso di quel primo contatto (che avviene generalmente in chat), il malintenzionato affronta temi apparentemente rassicuranti e generici, tesi però a carpire informazioni e in particolare ad accertare se l'interlocutore sia solo, o comunque non controllato da persone adulte. In seguito il cyberpedofilo gradualmente introduce argomenti sessuali, saggiando il terreno ed inviando a volte fotografie pedo-pornografiche: strategia per convincere il minore che tali comportamenti sono normali, anzi sani ed apprezzabili. Arrivati a questo punto, se i genitori non intervengano (avvertiti dal ragazzo confuso e spaventato) il malintenzionato diventerà sempre più sicuro e invadente e in qualche caso tenterà di coinvolgere il ragazzo di persona. **Se per un bambino o un adolescente, il pericolo maggiore deriva dall'incontro diretto con soggetti malintenzionati conosciuti in chat, non si sottovaluti la presenza in rete di materiale potenzialmente traumatico.** In primis, vi sono le immagini pornografiche e pedo-pornografiche, i messaggi equivoci e le offerte di natura sessuale, alle quali un bambino può accedere anche solo utilizzando i motori di ricerca: la stessa ricerca di cartoni animati, cantanti e attori, può condurre a foto e/o filmati di tipo pornografico, dal momento che spesso sono mascherati da file con nomi ingannevoli. Inoltre, aldilà dei contenuti di natura sessuale, Internet può veicolare anche altri contenuti dei quali diffidare, come l'esaltazione della violenza e della crudeltà, l'istigazione all'odio e al razzismo, la pubblicità di tabacco e alcol, l'esaltazione di comportamenti illegali: spesso tali messaggi sono particolarmente forti e convincenti soprattutto per chi, come un giovane fruitore, non è ancora in grado di comprenderli e valutarli adeguatamente. **Dietro al computer chiunque può ingannare e fingersi molto diverso da quello che è in realtà.** È sempre bene ricordare che Internet è come il mondo reale: si possono fare esperienze positive ed esperienze negative, conoscere cose belle e cose brutte, ma basta seguire alcune semplici regole ed essere cauti ed attenti per evitare brutte sorprese.

## Consigli per i giovani cibernauti

Navigare su Internet è utile e divertente, ma prima è importante conoscere e ricordare alcune importanti regole:

- non dare mai informazioni come nome e cognome, indirizzo, nome della scuola o numero di telefono a persone conosciute su Internet;
- non mandare mai vostre foto a qualcuno conosciuto via Internet senza il permesso dei genitori;
- leggere le e-mail con i genitori e controllare con loro ogni allegato;
- rivolgersi subito ai genitori o agli insegnanti se leggete o vedete qualcosa su Internet che vi fa sentire a disagio o vi spaventa, per esempio fotografie di persone adulte o di bambini nudi;
- non fissare incontri con persone conosciute via Internet senza il permesso dei genitori;
- ricordare che on-line le persone possono non essere quello che dicono di essere: la bambina con cui credete di "chattare" potrebbe essere un uomo adulto!
- essere diffidenti nei confronti di chi vuole sapere troppe cose;
- non condividere mai la tua password;
- se si capita in un sito dove è scritto "accesso vietato a bambini ed adolescenti" rispettare quell'indicazione: può essere pericoloso fingersi "grande";
- non entrare mai in siti "a pagamento" che richiedono il numero di una carta di credito o anche solo il tuo nome e indirizzo e-mail;
- eliminare ogni e-mail che arrivi da sconosciuti.

### Ricordati che nel mondo virtuale hai numerosi diritti:

- il diritto di non fornire informazioni che ti appartengono e di proteggere la tua identità;
- il diritto di essere rispettato dagli altri navigatori;
- il diritto di esercitare il tuo senso critico rispetto ai contenuti che trovi on-line;



- il diritto di esprimerti liberamente nel rispetto degli altri.

**Quindi, se qualcuno ti disturba, ti mette a disagio, bloccalo immediatamente interrompendo i contatti.**

### Qualche consiglio anche per i genitori



- raccomandare sempre di non fornire dati personali (nome, cognome, età, indirizzo, numero di telefono, nome e orari della scuola, nome degli amici) perché potrebbero essere utilizzati da potenziali pedofili;

- controllare quando sono collegati e quali sono i loro interessi;
- collocare il computer in una stanza di accesso comune e usarlo qualche volta insieme;
- non consentire l'uso della carta di credito senza la vostra presenza;
- controllare periodicamente il contenuto dell'hard disk e verificare la "cronologia" dei siti web visitati;
- controllare i profili legati ad un "nickname" per usare programmi di chat;
- proibire ogni incontro personale con chi si è conosciuto in rete;
- leggere insieme le e-mail e controllare ogni allegato;
- suggerire di non rispondere quando ricevono messaggi di posta elettronica di tipo volgare, offensivo o pericoloso e, allo stesso tempo, invitarli a non usare un linguaggio scurrile o inappropriato e a comportarsi correttamente;
- stabilire chiaramente quanto tempo possono trascorrere navigando su Internet e, soprattutto, non considerare il computer un surrogato della baby-sitter;
- installare software che impediscono l'accesso a siti non desiderati (per esempio violenti o pornografici), attraverso "filtri" o elenchi predefiniti di siti da evitare.

### Come proteggere il pc

L'unico modo per rendere i nostri computer ragionevolmente sicuri è applicare una corretta e continua "politica della sicurezza": ecco alcuni consigli tecnici di base, che ogni navigatore potrà utilmente mettere a frutto per difendersi.



#### 1 • Utilizzare i firewall

I firewall sono strumenti, sia di tipo hardware che software, che controllano lo scambio di dati che intercorre tra il nostro computer ed il mondo esterno, bloccando

l'accesso a possibili intrusioni telematiche.

#### 2 • Utilizzare sempre gli antivirus ed aggiornarli regolarmente

Il virus informatico non è altro che un programma che ha la capacità di autoreplicarsi e di raggiungere un vasto numero di computer "infettandoli" e operando una serie di operazioni più o meno dannose. Considerato che ogni giorno vengono creati nuovi virus e che, con lo sviluppo della rete Internet, questi si diffondono con eccezionale rapidità, risulta fondamentale non solo installare sul proprio computer un buon antivirus ma anche aggiornarlo frequentemente.

### 3• Controllare con attenzione la posta elettronica

Il principale veicolo di diffusione dei virus è proprio la posta elettronica, per essere più precisi gli allegati ai messaggi: non è infatti possibile infettare il nostro computer leggendo semplicemente il testo di una e-mail ma è necessario eseguire il file infetto che potremmo trovare allegato alle e-mail che riceviamo. È quindi importante aprire gli allegati solo se provenienti da un mittente che si considera "sicuro", anche se questo non è di per sé sufficiente a mettere al riparo dal contagio poiché alcuni tipi di virus prelevano dal computer infettato gli indirizzi di posta elettronica registrati, quindi potrebbe arrivare un messaggio infetto anche da un mittente conosciuto. Nessun messaggio potrà quindi mai essere sicuro al cento per cento, per questa ragione serve installare gli antivirus.

### 4• Effettuare copie di back-up

È particolarmente importante effettuare regolarmente una copia di back-up dei dati poiché si potrebbe sempre verificare il caso che un antivirus, per ragioni diverse, non riconosca un file contenente un virus e quindi il computer venga contagiato, con il conseguente rischio di perdere i dati contenuti sul disco fisso.

### 5• Scegliere una password sicura

Per creare una password sicura seguire i seguenti accorgimenti:

- sfruttare la lunghezza massima permessa dal sistema, ci vorrà più tempo per scoprirla;
- non scegliere termini di senso compiuto contenuti nel dizionario poiché esistono dei programmi che, supportati dalla potenza di calcolo degli elaboratori, provano tutte le parole;
- utilizzare sia lettere minuscole che maiuscole, unitamente a simboli alfanumerici, come asterischi e trattini, per renderla ancora più complicata;



- non crearla utilizzando riferimenti alla vita privata del titolare, perché risulterebbe facilmente individuabile;
- non scriverla da nessuna parte;
- cambiarla periodicamente;
- sostituire subito la password di default, assegnata dai sistemi, la prima volta che vengono utilizzati.



# UNA STRADA PIÙ SICURA PROTEGGE LA TUA VITA E QUELLA DEGLI ALTRI



## **Codice della strada ed educazione stradale**

Con l'avvento, sul finire del XVIII secolo, dei primi autoveicoli, da subito si avverte anche l'esigenza di controllare il traffico stradale attraverso disposizioni e prescrizioni che, se rispettate, dovrebbero eliminare o quanto meno altamente ridurre il rischio d'incidenti. Il Codice della strada è, appunto, lo strumento moderno che raccoglie tutte le norme emanate per regolare la circolazione stradale dei veicoli e dei pedoni. Nel nostro paese l'attuale Codice della strada è entrato in vigore nel 1992 e poi costantemente aggiornato e modificato secondo le direttive europee.

## **Educazione stradale**

La strada è un luogo pubblico, che appartiene a tutti e dove tutti possono transitare, per questo è innanzitutto bene ricordare che la strada non è:

- una pista ove effettuare gare di velocità;
- un luogo ove giocare;
- un luogo ove abbandonare rifiuti.

Le prescrizioni, gli avvertimenti e le indicazioni rivolti agli utenti della strada sono indicati attraverso segnaletica stradale, così suddivisa: segnaletica verticale, orizzontale e segnaletica luminosa. Il traffico inoltre può essere regolato da personale addetto (polizia, carabinieri, vigili urbani) con segnalazioni manuali: gli utenti della strada sono tenuti ad ottemperare, senza indugio, alle loro segnalazioni.

## **Trasporto passeggeri e bambini**

Il trasporto di persone deve rispettare alcune chiare e semplici norme indicate nell'articolo 169 del Codice della strada. Innanzitutto **il conducente deve sempre avere piena libertà di movimento, completa visibilità** e in ogni caso il numero delle persone trasportate non può superare quello indicato nella carta di circolazione. Per quanto riguarda i mezzi a due ruote si fa riferimento all'articolo 170: il conducente deve stare seduto in posizione corret-

ta e deve reggere il manubrio con ambedue le mani. Il trasporto di altre persone è consentito solo se il posto per il passeggero è espressamente indicato nel certificato di circolazione e solo se il conducente ha compiuto diciotto anni, è invece sempre vietato il trasporto di bambini di età inferiore a cinque anni. In auto, **l'uso di cinture di sicurezza è obbligatorio per tutti, conducente e passeggeri**, e, nel caso di trasporto di bambini, si devono adottare i sistemi di ritenuta idonei (seggiolini o adattatori). Chiunque non usa le cinture di sicurezza o i sistemi di ritenuta per bambini, è soggetto a sanzione amministrativa (da 74 a 299 euro). Quando la violazione riguarda un bambino la multa viene data al conducente o a chi in quel momento è tenuto alla sorveglianza del bambino stesso.

### Trasporto animali

L'articolo 169 del Codice della strada consente la possibilità di trasportare con la propria autovettura un solo animale domestico e comunque in condizioni tali da non costituire impedimento o pericolo per chi guida: quando trasportiamo un animale domestico, dunque, è bene trovargli una sistemazione che oltre ad essere a norma di legge sia anche sicura, eventualmente utilizzando gabbie o sistemi divisori.



### In caso d'incidente...

Il Codice della strada all'articolo 189, in caso d'incidente stradale, prevede l'obbligo di prestare soccorso, stabilendo una sanzione per chi non lo rispetta. L'obbligo di soccorso riguarda non solo chi è in qualche modo coinvolto nell'incidente, ma anche chi si trova a passare ed ha la

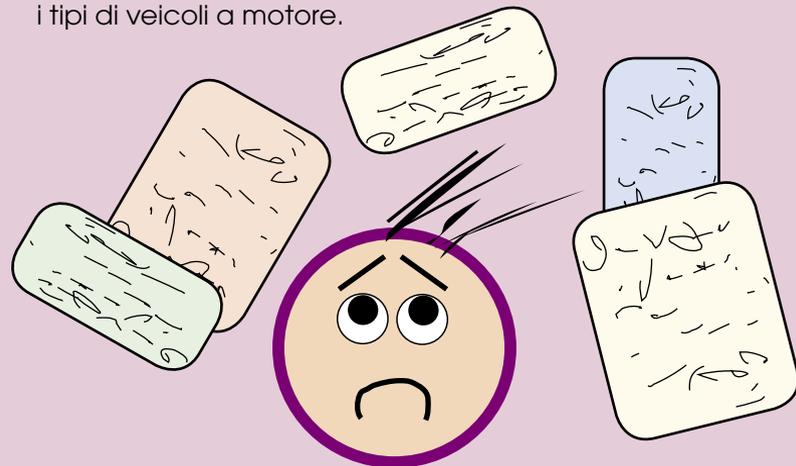
chiara percezione dell'esistenza di feriti.

È importante allertare i servizi di soccorso (113 Polizia, 112 Carabinieri, 118 Emergenza sanitaria): **la chiamata gratuita dei mezzi di soccorso è un'operazione assolutamente necessaria e urgente**, da fare il prima possibile, per consentire l'arrivo di personale specializzato e di mezzi attrezzati. **All'operatore telefonico bisogna fornire elementi il più possibile precisi sul luogo dell'incidente**, tipo di veicoli coinvolti, numero di persone ferite, gravità delle lesioni, se i feriti sono bloccati all'interno del veicolo, ed altre eventuali situazioni di imminente pericolo (come la fuoriuscita di liquidi infiammabili o l'arresto di un veicolo in bilico su una scarpata). Tutte le informazioni fornite permetteranno l'invio di un numero congruo di ambulanze, con personale e attrezzature necessari, ed eventualmente prevedere l'intervento di vigili del fuoco.



### Documenti per chi guida

L'articolo 180 del Codice della strada dettagliatamente indica i documenti necessari per poter circolare con tutti i tipi di veicoli a motore.



## **Nel caso di un'automobile ad uso privato, il conducente deve portare con sé:**

- la carta di circolazione;
- la patente di guida valida per la corrispondente categoria di veicolo condotto;
- il certificato di assicurazione obbligatoria.

Qualora il conducente non abbia ancora conseguito la patente, nell'esercitarsi nella guida deve portare con sé la prescritta autorizzazione (il così detto "foglio rosa") ed un documento di riconoscimento.

## **Il conducente di un ciclomotore deve portare con sé:**

- il certificato d'idoneità tecnica del veicolo;
- un documento di riconoscimento;
- il certificato di idoneità alla guida del ciclomotore, obbligatorio per i minori ma anche per chi ha compiuto 18 anni ma non possiede la patente di guida dell'auto.

La violazione di queste disposizioni di legge prevede il pagamento di una sanzione da 38 a 155 euro per i veicoli a motore o da 23 a 92 euro per i ciclomotori. L'articolo 181 precisa inoltre l'obbligo per gli autoveicoli e i motoveicoli di esporre, nella parte anteriore o sul vetro parabrezza, il contrassegno relativo all'assicurazione obbligatoria. Per motocicli e ciclomotori non è previsto l'obbligo di esporli, tuttavia vi è l'obbligo di portare con sé sia il contrassegno attestante il pagamento della tassa automobilistica che quello relativo all'assicurazione obbligatoria. La violazione di queste disposizioni prevede una sanzione amministrativa del pagamento di una somma da euro 23 a euro 92.

Per il duplicato della patente e della carta di circolazione in caso di smarrimento o di furto, il Codice prevede la possibilità di richiedere un permesso provvisorio: basta sporgere denuncia entro 48 ore presso un ufficio di Polizia che provvederà a rilasciare un permesso provvisorio di guida o di circolazione valido fino al ricevimento del duplicato.

## **Al volante senza alcol e droghe**

Gli articoli 186 e 187 del Codice della strada sanzionano la guida in stato di ebbrezza o sotto l'effetto di sostanze stupefacenti o psicotrope, tra le principali cause degli incidenti stradali gravi e mortali, in particolare tra i giovani.

**L'assunzione di alcool e droga, anche a livelli molto bassi, riduce le capacità di chi guida, allungando i tempi di reazione agli stimoli visivi e aumentando la tendenza ad agire in modo estremamente rischioso.**

La normativa vigente stabilisce sanzioni in aumento in base al livello di alcolemia:

- tra 0,5 e 0,8 g/l è prevista un'ammenda da 500 a 2000 euro e la sospensione della patente da 3 a 6 mesi;
- tra 0,8 e 1,5 g/l l'ammenda varia da 800 a 3200 euro ed è previsto l'arresto fino a 6 mesi e la sospensione della patente per un periodo di tempo compreso tra 6 mesi ed 1 anno;
- oltre 1,5 g/l è previsto il pagamento di un'ammenda da 1500 a 6000 euro, l'arresto da tre mesi ad 1 anno, la sospensione della patente da 1 a 2 anni e la confisca del veicolo.

**Le condizioni di alterazione fisica e psichica indotta dall'uso di sostanze stupefacenti provocano situazioni di pericolo per il conducente del veicolo, i passeggeri e gli altri utenti della strada.**

In particolare, l'uso di sostanze stupefacenti comporta:

- alterazione del livello di attenzione e della capacità di concentrazione;
- modificazione della reattività agli stimoli;
- alterazione della percezione sensoriale;
- aumento di comportamenti aggressivi;
- aumentata assunzione di condotte rischiose.

In caso di incidente o quando si abbia ragione di ritenere che il conducente del veicolo si trovi in uno stato di ebbrezza derivante dall'uso di alcol o droghe, gli agenti possono sottoporlo ad accertamenti e a prove, attraverso apparecchi portatili o presso strutture sanitarie fisse, per verificare la presenza di tali sostanze.

# PER UNA STRADA SICURA

## Le principali cause d'incidente stradale sono:

- eccesso di velocità;
- guida in stato di ebbrezza o sotto l'effetto di droghe;
- mancato rispetto della distanza di sicurezza;
- mancato uso delle cinture di sicurezza;
- sorpassi azzardati;
- uso del telefonino durante la guida;
- stanchezza e colpi di sonno;
- essere disattenti, indecisi, eccessivamente competitivi, sopravvalutare le proprie e l'altrui capacità.

## Per evitare gravi conseguenze, basta essere prudenti e seguire semplici accorgimenti:

- allacciare le cinture di sicurezza e montare i seggiolini per bambini;
- rispettare i limiti di velocità e comunque adeguarla sempre alle condizioni della strada, del traffico e alla situazione atmosferica, particolarmente pericolosi sono: ghiaccio, pioggia e nebbia;
- prestare particolare cautela all'interno dei centri abitati;
- rallentare agli incroci, anche se si ha la precedenza e in prossimità delle strisce pedonali;
  - sorpassare solo in condizioni di completa visibilità e senza costituire pericolo o intralcio per gli altri utenti;

- di notte, guidare con particolare prudenza in prossimità degli incroci, se i semafori non sono funzionanti;
- mantenere l'auto in buone condizioni di efficienza, ed effettuare controlli periodici;
- circolare con tutti i documenti in regola (carta di circolazione, assicurazione, patente di guida, bolli-no anti-inquinamento...) e rispettare le scadenze di revisione.

## Le due ruote fanno pensare ad una maggiore libertà:

la prudenza non è mai troppa, soprattutto nei luoghi abitati, infatti il rischio d'incidenti è maggiore. È quindi necessario guidare con tanta attenzione per aumentare i margini di sicurezza ed evitare di cadere o scivolare sull'asfalto: moto e scooter richiedono abilità e riflessi pronti.

## Ecco semplici consigli per aumentare la sicurezza:

- usare un casco omologato e indossarlo sempre ben allacciato: salva la vita;
- di sera usare materiale rifrangente: giacche e pantaloni con inserti di materiale riflettente, ma anche bande laterali riflettenti sul mezzo e sul casco;
- prestare particolare attenzione alle auto parcheggiate sulla destra: possono immettersi in carreggiata senza azionare gli opportuni segnalatori;
- sul bagnato guidare con prudenza, dolcezza e cautela;
- in caso di pioggia, nebbia o scarsa visibilità, è consigliabile fermarsi o proseguire a bassissima velocità.





