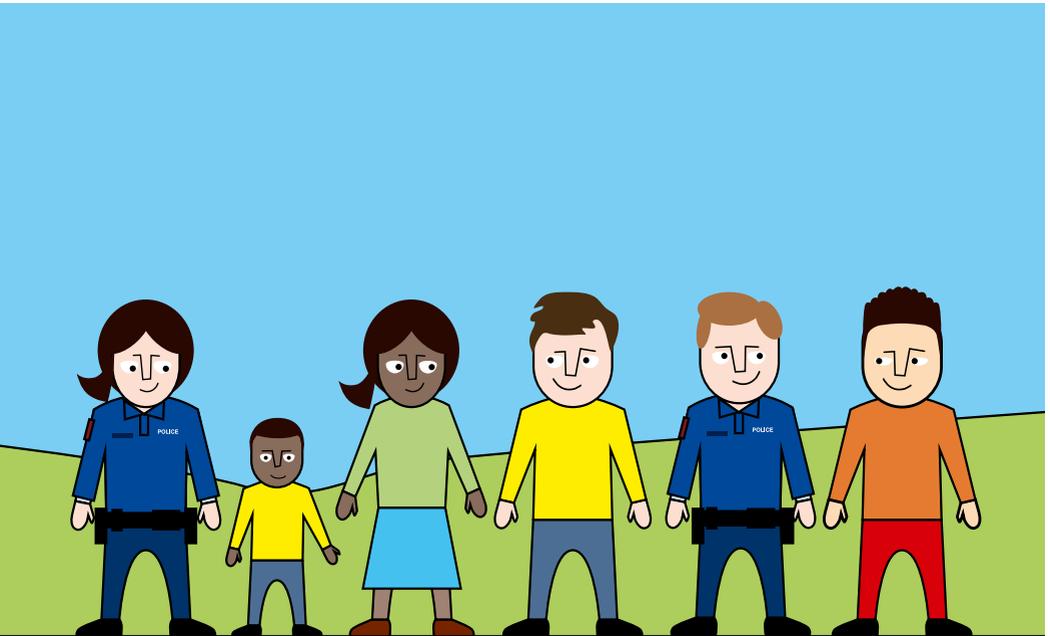
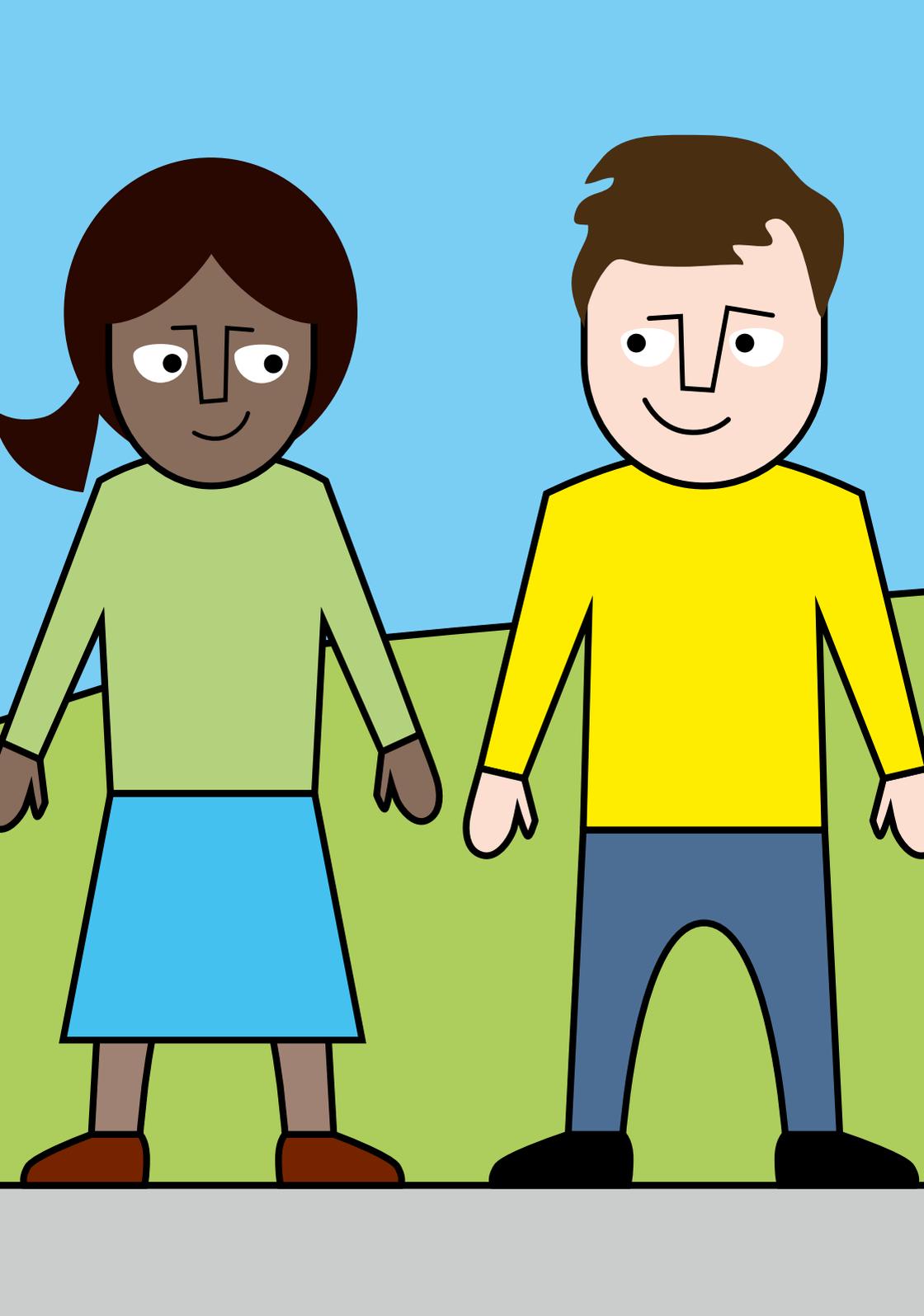


Insieme in sicurezza in Svizzera





Benvenuti!

La Costituzione federale svizzera contiene le regole più importanti per la convivenza in Svizzera. La Costituzione è al di sopra di tutte le altre leggi e nessun'altra legge può violarla.

Tutte le persone in Svizzera hanno diritti e doveri stabiliti dalla Costituzione federale e dalla legge svizzera. Questi diritti e doveri valgono indipendentemente dalle convinzioni di una persona (ad esempio politiche, religiose o sociali).

I diritti più importanti sono iscritti nella Costituzione federale.

Si applicano le seguenti regole

- > Tutti gli esseri umani sono uguali davanti alla legge. La discriminazione e il razzismo sono vietati.
- > Donne e uomini hanno pari diritti e decidono autonomamente della propria vita.
- > Tutte le persone sono libere di esprimere la propria opinione, a patto che non insultino, minaccino o incitino alla violenza contro gli altri.
- > Tutte le persone sono libere di praticare la propria religione e di vivere la propria fede in modo pacifico.

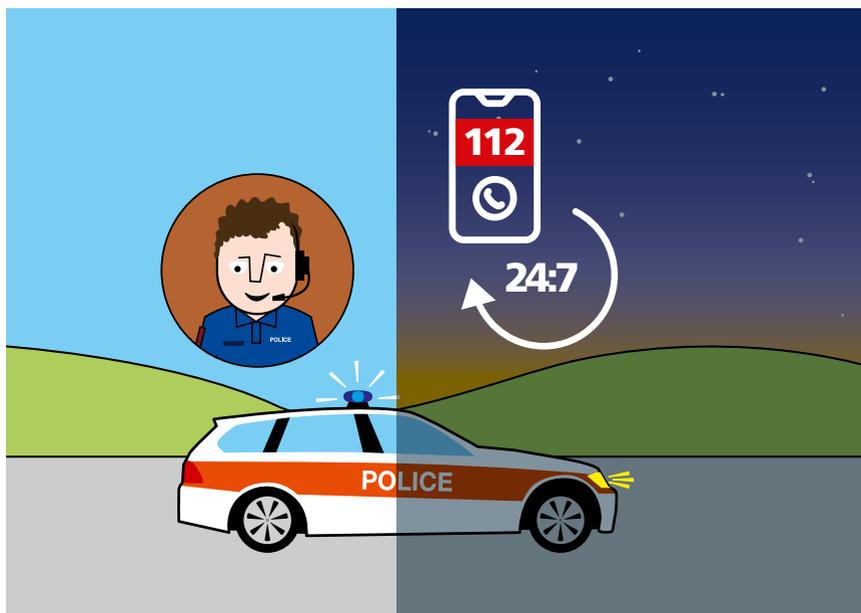
La polizia nella vita quotidiana

La Svizzera è un Paese sicuro. Tuttavia, anche qui vengono commessi dei reati. Ad esempio

- > nei luoghi pubblici, come parchi e ristoranti, sui treni, sugli autobus o nelle stazioni;
- > nell'ambiente di una persona, ad esempio in casa, a scuola o sul lavoro, oppure
- > su Internet.

La polizia ha il dovere di proteggere tutte le persone in Svizzera. Fa rispettare la legge e persegue i crimini.

La polizia è al vostro fianco. Se siete vittime o testimoni di un reato, contattateci. In caso di pericolo, chiamate immediatamente **il numero di emergenza 112**.



Controlli effettuati dalla polizia

La polizia garantisce la sicurezza e l'ordine pubblico. A tal fine, possono essere effettuati controlli di identità. Durante un controllo, è importante mostrare rispetto reciproco. Questo contribuisce a distendere la situazione e a far sì che il controllo di polizia si svolga senza intoppi.

Se venite controllati, dovete esibire un documento d'identità o consentire che la vostra identità venga verificata in altro modo.

Si applicano le seguenti regole

- > Seguite le istruzioni della polizia e comportatevi in modo amichevole. Se non capite una domanda o un'istruzione, dite: «Non la capisco.»
- > Tenete sempre le mani ben visibili e non toccate gli agenti.
- > Fornire informazioni false sul proprio nome e indirizzo è un reato.
- > La polizia ha il diritto di portarvi alla stazione di polizia per ulteriori accertamenti.
- > La polizia può perquisire i vostri vestiti, le vostre borse e altri oggetti che portate con voi per indagare su un possibile reato o prevenirlo.

Anche la polizia deve rispettare le regole e agire in modo appropriato.

- > La polizia deve avere un motivo (un indizio concreto) per verificare l'identità di una persona. Di norma, la polizia deve comunicare il motivo del controllo.
- > L'uniforme della polizia è considerata un documento d'identità. Se la polizia è in abiti civili, deve identificarsi mostrando il tesserino di polizia.

Se ritenete di essere stati trattati ingiustamente dalla polizia durante un controllo, chiedete il nome dell'agente e annotate la data, l'ora e il luogo. Segnalate il problema all'ufficio reclami del corpo di polizia in questione.



Cosa fare in caso di violenza

Violenza in generale

In Svizzera è vietata qualsiasi forma di violenza, sia in pubblico, sia in casa. Ecco alcuni consigli su come proteggersi e chiedere aiuto.

Si applicano le seguenti regole

Le vittime di violenza non sono responsabili di ciò che è accaduto loro. Solo la persona che ha commesso l'atto è responsabile.

Chiedete aiuto. In caso di emergenza, chiamate il 112. Dovreste rivolgervi a un consultorio e/o alla polizia anche se l'atto di violenza è avvenuto in passato.

Durante un atto di violenza

Se siete in grado di agire durante un atto di violenza, provate a fare quanto segue:

- > In caso di emergenza, informate la polizia (numero di emergenza 112). Meglio una volta di troppo che una in meno.
- > Mantenete le distanze dalla persona che vi minaccia e rimanete amichevoli.
- > Chiedete a chi vi circonda di aiutarvi attivamente o attirare l'attenzione su di voi, ad esempio: «Lei, con la giacca rossa, chiami la polizia.»

Dopo l'atto di violenza

- > Non alterate la scena del crimine: non distruggete le tracce.
 - > Non riordinate e non pulite nulla.
 - > Non lavate gli abiti indossati.
- > Chiedete al medico di famiglia o all'ospedale di documentare le lesioni fisiche il prima possibile (entro massimo 72 ore). La documentazione è una prova importante.
- > Chiedete aiuto. Rivolgetevi a un consultorio o alla polizia (numero di emergenza 112 o stazione di polizia di vostra scelta).
- > I consultori e la polizia vi aiuteranno gratuitamente.
- > Potete rivolgervi a un consultorio senza informare la polizia.
- > Anche le persone senza statuto di soggiorno regolare hanno diritto alla consulenza.
- > Se avete difficoltà linguistiche, avete diritto a una traduzione.

Chiedere aiuto a un consultorio

Esistono diversi consultori che possono aiutarvi se siete stati vittima di violenza (vedi ultima pagina):

- > vi ascoltano;
- > vi spiegano i vostri diritti e l'eventuale procedimento penale;
- > vi forniscono sostegno psicologico e
- > vi accompagnano alla polizia, se lo desiderate.

Potete rivolgervi a un consultorio senza che la polizia venga informata. I consultori non possono contattare la polizia senza il vostro permesso.

Chiedere aiuto alla polizia

Se desiderate informare la polizia di un reato (sporgere denuncia), potete recarvi di persona presso qualsiasi stazione di polizia in Svizzera.

- > La polizia vi chiederà informazioni sull'accaduto e annoterà le vostre dichiarazioni. A seconda della situazione, questa procedura può essere stressante.
- > Avete il diritto di chiedere consiglio a un consultorio e di essere accompagnati da una persona di fiducia.
- > Se avete subito violenza sessuale, se possibile sarete interrogati da una persona del vostro stesso sesso.
- > Se avete delle prove, come foto, vestiti ecc., dovete portarle con voi e metterle a disposizione della polizia.
- > Se avete difficoltà linguistiche, avete diritto a una traduzione.

In casi gravi, la polizia indagherà anche se un'altra persona, e non la vittima, ha informato la polizia. Spetta poi al Ministero pubblico o al Tribunale decidere riguardo alla sanzione.



Violenza in famiglia

La violenza domestica è la violenza commessa all'interno di una famiglia o di una coppia ed è punibile in Svizzera. Comprende umiliazioni, furti di denaro e insulti, nonché gravi violenze fisiche, violenze sessuali e coercizione contro i propri figli, i genitori o il/la partner. Sono vietati anche la mutilazione genitale di bambine e donne, i matrimoni forzati e la violenza per motivi di «onore».

Chiunque subisca violenza domestica o ne sia a conoscenza (ad esempio figli, vicini o amici) può informare la polizia. La polizia è obbligata per legge ad agire nei casi di violenza domestica.

Si applicano le seguenti regole

- > Chiedete aiuto. Rivolgetevi a un consultorio e/o alla polizia.
- > Informatevi in anticipo su dove potete trovare aiuto in caso di emergenza, ad esempio nel quartiere.
- > Annotate i numeri importanti della polizia (numero di emergenza 112) e di persone di fiducia e teneteli a portata di mano.
- > Conservate i vostri documenti importanti e quelli dei vostri figli presso una persona di fiducia.

Per le persone non coinvolte direttamente

- > In caso di emergenza: non mettetevi in pericolo. Informate immediatamente la polizia chiamando il numero di emergenza 112.
- > Se si sospetta una violenza domestica: parlate dei vostri sospetti con la persona interessata. Offritevi di accompagnare la persona interessata in un consultorio o alla polizia.

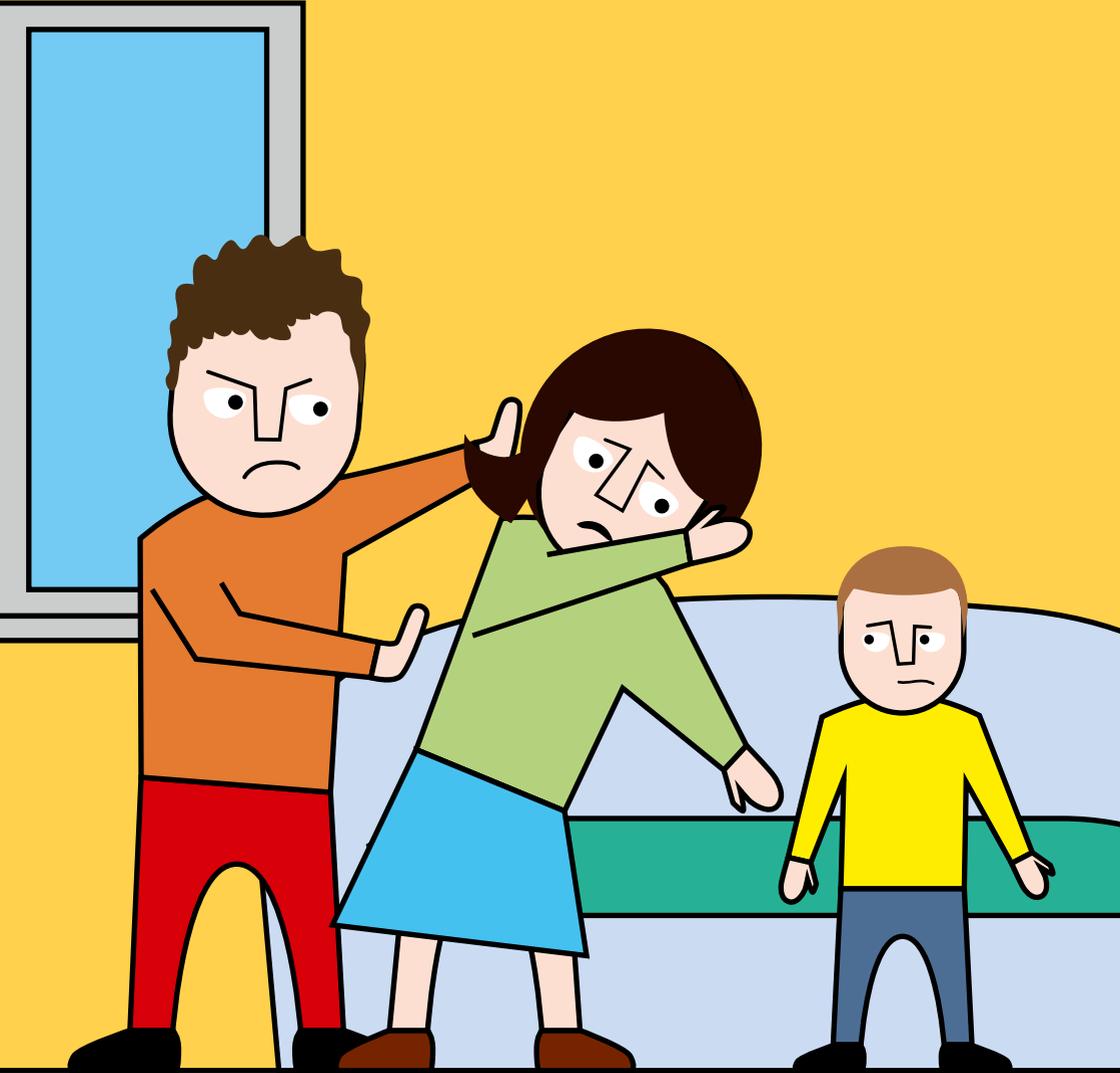
Se la polizia viene chiamata, può ad esempio allontanare l'autore della violenza e vietargli di tornare a casa per alcuni giorni.

Casa protetta

Se il/la coniuge e i figli sono in grave pericolo, possono essere ospitati in una casa protetta. Il luogo è segreto e il soggiorno è gratuito. Anche gli uomini possono essere portati in un luogo sicuro.

Diritto di soggiorno

Le persone beneficiarie del ricongiungimento familiare che subiscono violenza e si separano dal coniuge possono ottenere un permesso di soggiorno indipendente. A tal fine, devono dimostrare di aver subito violenza e presentare certificati medici, rapporti di polizia o relazioni dei servizi di assistenza alle vittime.



Violenza sessuale

La violenza sessuale comprende qualsiasi forma di atto sessuale forzato o di comportamento inappropriato di natura sessuale. Esistono diverse forme di violenza sessuale. Ad esempio:

- > avvicinamento indesiderato da parte di una persona sconosciuta sui trasporti pubblici;
- > toccamenti sessuali non desiderati da parte di un superiore o una superiore;
- > immagini sessualizzate non desiderate di un compagno o una compagna di classe;
- > atti sessuali contro la volontà del marito o della moglie.

Si applicano le seguenti regole

- > Il contatto fisico è accettabile solo con il consenso di tutte le persone coinvolte.
- > Gli atti sessuali tra adulti e persone di età inferiore ai 16 anni sono in linea di principio punibili.
- > Non esistono un codice di abbigliamento o regole di comportamento per uscire. Non importa come una persona si veste, se beve alcolici, balla, flirta o esce tardi la sera: questo non significa che desidera essere avvicinata o toccata.
- > Le persone possono sentirsi molestate sessualmente da parole, sguardi o gesti.
- > Se qualcuno non si difende, ciò non significa che sia d'accordo con il contatto sessuale, i toccamenti, il sesso ecc. Bisogna sempre chiarire se anche l'altra persona desidera compiere atti sessuali.



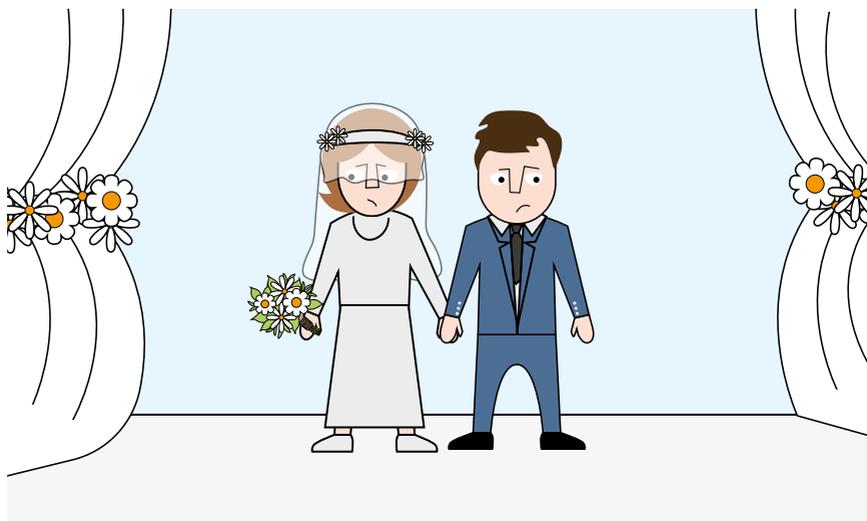
Se siete vittima di violenza sessuale

- > Recatevi in un posto sicuro.
- > Parlatene con una persona di fiducia. Può essere un insegnante, la direzione del centro, un medico, ma anche un consultorio o la polizia.
- > Non alterate la scena del crimine: non distruggete le tracce.
 - > Non fate la doccia.
 - > Non riordinate e non pulite nulla.
 - > Non lavate gli abiti indossati.
- > Fatevi visitare da un medico il più rapidamente possibile (ospedale competente).

Matrimonio forzato e unione forzata

In Svizzera, ogni persona può decidere liberamente se vuole sposarsi e con chi. Le unioni tra persone dello stesso sesso sono consentite. La coercizione e le pressioni sono vietate. Un matrimonio contratto sotto pressione e coercizione sarà annullato. Le persone hanno anche la libertà di scegliere se rimanere in un matrimonio/un'unione domestica o separarsi.

Se voi o qualcuno della vostra cerchia di amici siete vittime di un matrimonio forzato o di un'unione forzata, informate una persona di fiducia e rivolgetevi a un consultorio.

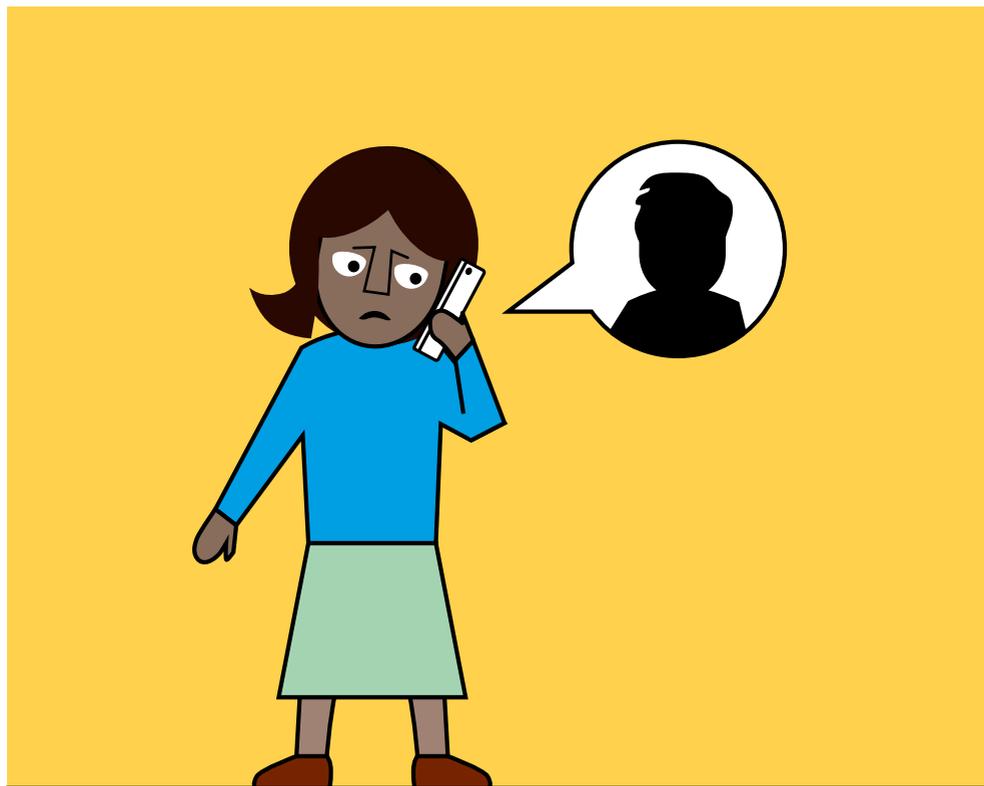


Stalking

Stalking significa che qualcuno contatta o molesta una persona ripetutamente, nonostante l'altra persona abbia detto o mostrato che non vuole che ciò accada. Questa situazione è molto stressante per la persona interessata. Gli atti di stalking includono, ad esempio, telefonate ripetute, messaggi minacciosi, e-mail quotidiane, visite sul luogo di lavoro o a casa, regali regolari, nonché lo spiare e la sorveglianza in generale. Anche singoli atti di stalking possono essere punibili.

Se siete vittima di stalking

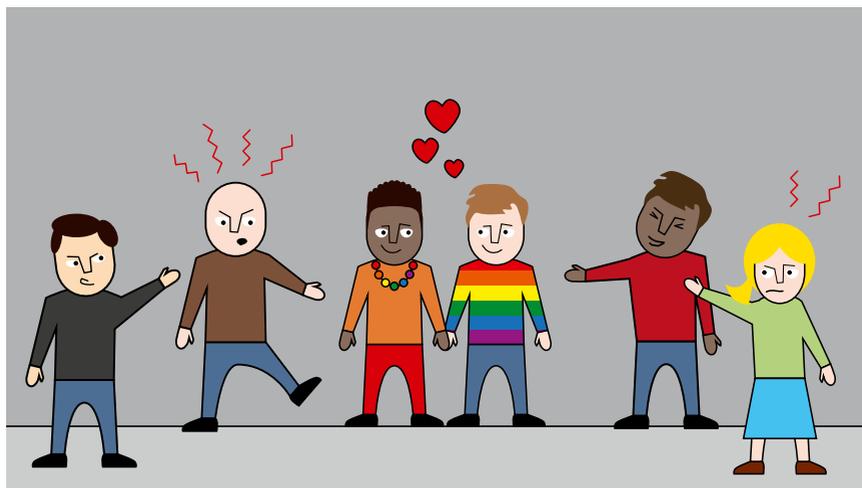
- > Spiegate chiaramente e una volta per tutte che non volete alcun contatto/a.
- > Dopodiché siate coerenti: non rispondete a telefonate, e-mail ecc. e non accettate regali.
- > Informate il vostro entourage: famiglia, amici, colleghi di lavoro e vicini che possono offrirvi supporto.
- > Documentate tutti gli atti di stalking con data, luogo, ora e testimoni (diario dello stalking).
- > Chiedete consiglio. I consultori e la polizia sono a vostra disposizione.



Crimini d'odio

I crimini d'odio, noti anche come hate crimes, sono crimini per cui le persone vengono aggredite a causa della loro appartenenza a un gruppo. Ad esempio, a causa della loro religione, del loro orientamento sessuale, della loro identità di genere, della loro etnia o di una disabilità.

Che si tratti di insulti, minacce, aggressioni fisiche o psicologiche o violenze sessuali: segnalate i casi di crimini d'odio alla polizia chiamando il numero di emergenza 112 o recandovi presso una stazione di polizia.



Radicalizzazione ed estremismo

La radicalizzazione è il processo attraverso il quale una persona sviluppa opinioni estremiste e può essere incline alla violenza. La radicalizzazione può avere cause politiche, sociali, ideologiche o religiose. I giovani in particolare rischiano di esserne coinvolti.

I possibili indizi di radicalizzazione includono, ad esempio, un cambiamento di personalità, un cambiamento nello stile di vita, il vedere il mondo solo dal proprio punto di vista, la glorificazione della violenza estremista e/o la diffusione di video problematici.

Se notate tali indizi nel vostro ambiente, rivolgetevi a una persona di fiducia, a un punto di contatto locale o alla polizia. In questo modo, si può tentare di prevenire tempestivamente eventuali conseguenze negative.

Spostarsi in sicurezza senza armi

Il porto e il trasporto di armi da fuoco, coltelli proibiti e oggetti pericolosi che potrebbero essere usati per minacciare o ferire persone sono vietati. Le armi vengono confiscate dalla polizia.

Si applicano le seguenti regole

- > Lasciate il coltello a casa. In questo modo, non sarete tentati di usarlo in situazioni di conflitto. Avere un coltello con sé non è un modo per proteggersi. Il coltello può essere usato molto rapidamente contro di voi e mettervi così in pericolo.
- > Pensateci: il semplice fatto di portare con sé un coltello può già essere considerato un reato.

Se siete minacciati con un coltello

- > Non cercate lo scontro.
- > Fuggite.
- > Chiamate immediatamente il numero di emergenza 112.

Importante: anche i coltelli di piccole dimensioni possono provocare gravi ferite o la morte.



Alcol e droghe

Il consumo di alcol è consentito a partire dai 18 anni; il vino e la birra possono essere consumati già dai 16 anni.

Chiunque abbia più di 0,25 mg/l di alcol nel sangue non può più guidare veicoli (automobili, moto, monopattini elettrici, biciclette ecc.).

È vietato fumare su treni, tram, autobus, battelli e negli spazi pubblici chiusi (ad esempio ristoranti).

Il possesso, il consumo, la produzione e lo spaccio di tutte le droghe come eroina, cocaina, ecstasy, hashish e marijuana sono proibiti. Per quanto riguarda i prodotti a base di cannabis, è consentito il possesso per uso personale (meno di 10 grammi).

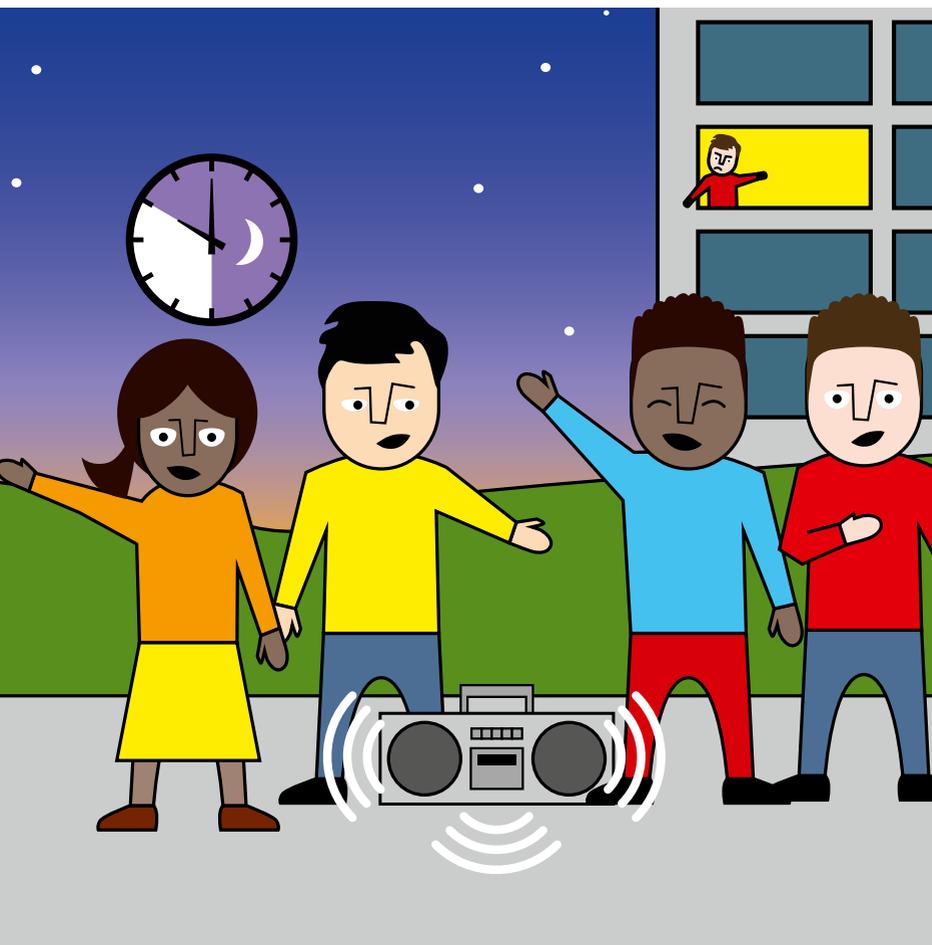


Disturbo della quiete notturna e rumori molesti

La quiete notturna è importante in Svizzera, per cui il riposo e la tranquillità di tutti sono protetti. È vietato fare rumore inutile.

Si applicano le seguenti regole

La quiete notturna vige tutti i giorni dalle ore 22.00. Da questo momento in poi, è necessario evitare rumori (ad esempio musica alta, parlare ad alta voce ecc.). Questo vale sia a casa che nei luoghi pubblici.

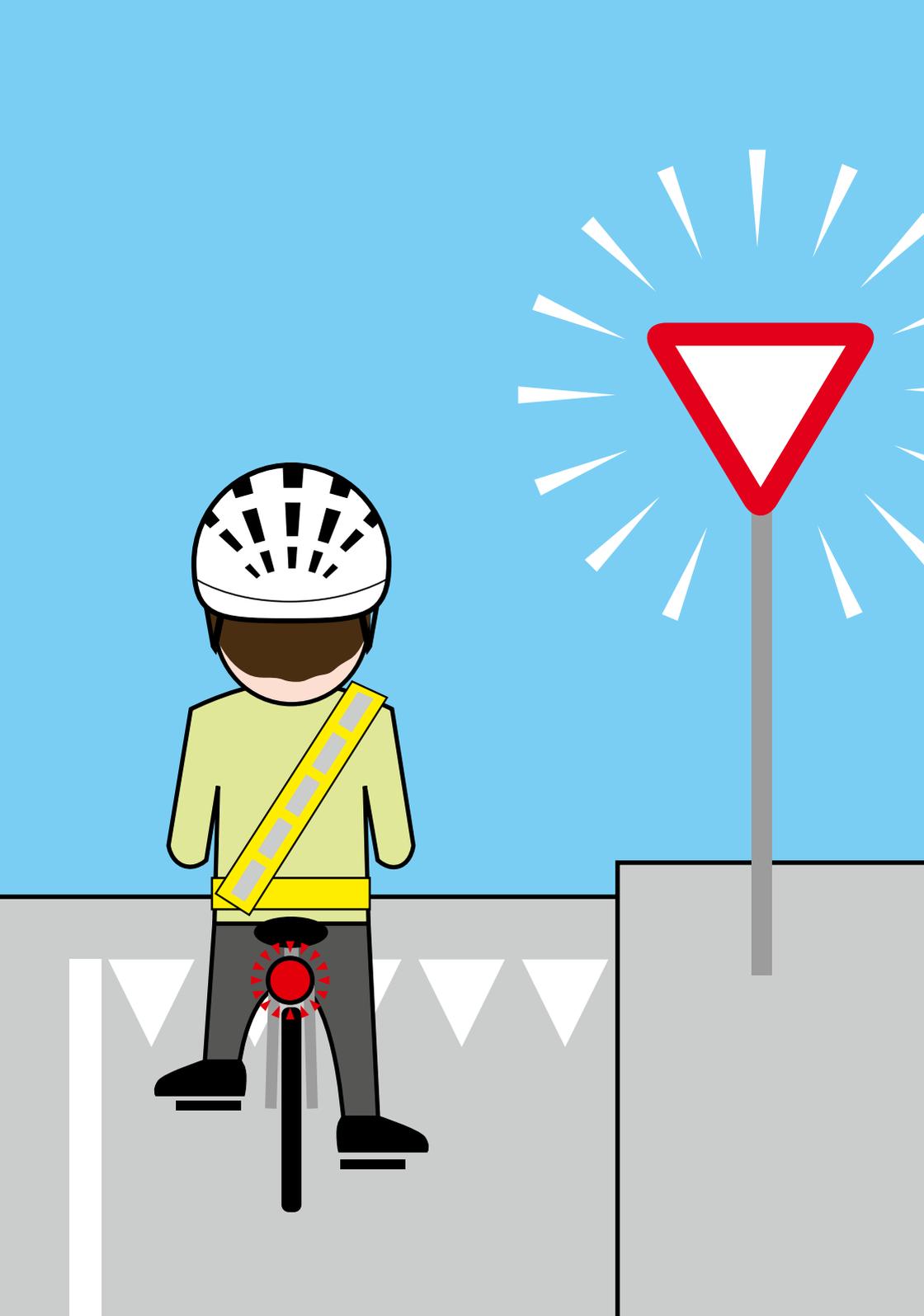


Cosa succede se le leggi non vengono rispettate?

Conseguenze possibili per la persona che ha commesso il reato

- > Conseguenze penali:
multa, sanzione pecuniaria, carcere
- > Conseguenze civili:
problemi finanziari (risarcimenti, riparazioni morali)
- > Conseguenze personali:
allontanamento da casa (ad esempio in caso di violenza domestica), restrizioni/
esclusioni, problemi con la famiglia, difficoltà nel trovare lavoro o un alloggio,
conseguenze sullo statuto di soggiorno

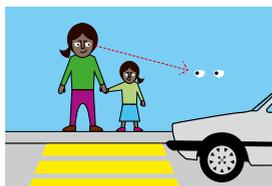




Spostarsi in sicurezza sulla strada

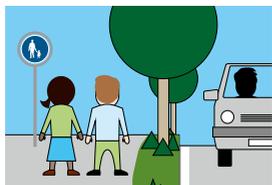
Per garantire la sicurezza degli spostamenti sulla strada, esistono le regole della circolazione che devono essere rispettate sia a piedi, in bicicletta, in auto o con altri mezzi. Per evitare incidenti, è importante che tutti gli utenti della strada si comportino in modo rispettoso ed esemplare e prestino attenzione alle altre persone e ai veicoli.

A piedi



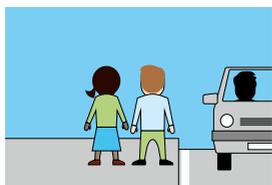
Strisce pedonali

Attraversare solo quando l'auto è ferma (contatto visivo).



Segnale stradale percorso pedonale

Usare il percorso pedonale.



Marciapiede

Usare il marciapiede. Se non ci sono marciapiedi, camminare sul bordo della strada.



Semaforo

Attendere con il rosso, avanzare con il verde.

In bicicletta



Casco da bicicletta

È importante indossare un casco da bicicletta.



Incrocio

Rispettare i segnali stradali e dare la precedenza.



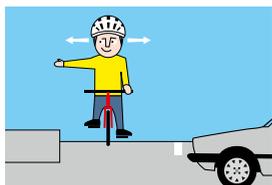
Segnale stradale pista ciclabile

Utilizzare la pista ciclabile.



Assenza di pista ciclabile

Utilizzare la strada e procedere lungo il bordo destro.



Prima di svoltare

Guardarsi intorno e fare un cenno con la mano.



Sulla bicicletta

Andare unicamente da soli.

Altre indicazioni, leggi e segnali stradali importanti



Al buio

Indossare abiti chiari e accendere le luci della bicicletta.



Cintura di sicurezza obbligatoria

Allacciare sempre la cintura di sicurezza quando si viaggia in auto. Anche le persone sedute sui sedili posteriori devono allacciare la cintura.



Telefono cellulare

Non utilizzare il telefono cellulare durante la guida.



Alcol e droghe

Niente alcol e niente droghe se si guida.



Rispettare i segnali stradali

I segnali stradali indicano chi ha la precedenza e dove si può circolare. Segnalano anche i pericoli.



Biglietto obbligatorio

I trasporti pubblici non sono gratuiti. Viaggiare con un biglietto valido.

Aiuto e consulenza

Aiuto in caso di emergenza (numeri di telefono gratuiti, raggiungibili in qualsiasi momento)

Numero di emergenza	112
Telefono di contatto della polizia per le donne (segreteria telefonica; richiama un'agente di polizia)	031 332 77 77
Telefono amico – aiuto e consulenza anonimi per adulti	143
Pro Juventute – aiuto e consulenza anonimi per bambini e giovani	147

Consulenza generale e giuridica

ISA – Informations- und Beratungsstelle für Ausländerinnen- und Ausländerfragen (Centro informazioni per cittadine e cittadini stranieri)	031 310 12 72
www.isabern.ch	
Berner Rechtsberatungsstelle für Menschen in Not (Centro di consulenza legale di Berna per persone in difficoltà)	031 385 18 20
www.rechtsberatungsstelle.ch	
Organizzazione svizzera di aiuto ai rifugiati OSAR	031 370 75 75
www.fluechtlingshilfe.ch	
Asylhilfe Bern (Aiuto ai richiedenti l'asilo Berna)	076 700 49 40
www.asylhilfe.ch	
CSP Berna-Giura	032 493 32 21
www.csp.ch	
Frabina – Beratungsstelle für Frauen und Männer in binationalen Beziehungen (Consultorio per donne e uomini in relazioni binazionali)	031 381 27 01
www.frabina.ch	
Informazioni generali e offerte di sostegno	www.hallo-bern.ch/hg
Servizio reclami della Polizia cantonale di Berna	beschwerdestelle@police.be.ch

Consulenza in caso di violenza domestica e sessuale

Aiuto alle vittime Berna www.opferhilfe-bern.ch	031 370 30 70
Aiuto alle vittime Bienne www.opferhilfe-bern.ch	032 322 56 33
Lantana (violenza sessuale) Berna www.stiftung-gegen-gewalt.ch	031 313 14 00
Vista (violenza sessuale e domestica) Thun www.stiftung-gegen-gewalt.ch	033 225 05 60
Gruppo protezione bambini	031 632 94 86
Fachstelle Häusliche Gewalt Stadt Bern (Ufficio per le vittime di violenza domestica Città di Berna) www.bern.ch	031 321 63 02
Fachstelle Stalking-Beratung – Bern (Consulenza per le vittime di stalking – Berna) www.bern.ch	031 321 68 97
matrimonioforzato.ch www.matrimonioforzato.ch	0800 800 007
Programma di formazione per persone che hanno commesso reati: Berner Interventionestelle gegen häusliche Gewalt (Servizio di lotta contro la violenza domestica) www.big.sid.be.ch	031 633 50 33

Radicalizzazione

Fachstelle Radikalisierung und Gewaltprävention (Servizio specializzato in materia di estremismo e prevenzione della violenza) www.bern.ch	031 321 76 53
Zentrale Ansprechstelle Extremismus- und Gewaltprävention der Stadt Biel (Consultorio centrale per la prevenzione dell'estremismo e della violenza della Città di Bienne) www.biel-bienne.ch	032 326 18 80

Razzismo/Discriminazione

gggfon – Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus (Insieme contro la violenza e il razzismo) www.gggfon.ch	031 333 33 40
LGBTIQ Helpline www.lgbtiq-helpline.ch	0800 133 133

Filmati informativi sulla convivenza sono disponibili
in questa e altre lingue sul nostro sito web:



[police.be.ch](https://www.police.be.ch)

Kantonspolizei Bern

Waisenhausplatz 32
3011 Berna