



**IJF**  
**DIGITAL**  
**SAFETY**



# ЗАЩИТИ СЕБЯ В ИНТЕРНЕТЕ!

## НАСТРОЙКИ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

Если тебе меньше 18 лет —  
сделай аккаунт закрытым

Никогда не делись личной  
информацией (адрес, телефон,  
геолокация)

Выбирай  
внимательно  
того, кто  
может писать  
тебе в  
личные  
сообщения

## ПОДУМАЙ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЛИТЬСЯ

Не публикуй ничего в состоянии  
сильных эмоций или злости

Не выкладывай фото/видео  
других людей без их согласия

Помни: скриншоты  
остаются навсегда

## СООБЩИТЬ О ТРАВЛЕ / ПРИТЕСНЕНИИ

Сразу блокируй  
аккаунты-нарушители

Не вступай в  
перепалку с троллями

Донести о нарушении:

<https://reportabuse.judobase.org/form>

## ЗАЩИТИ ДРУГИХ

Контакт:

[safejudo@ijf.org](mailto:safejudo@ijf.org)

Никогда не распространяй унижительный контент о других дзюдоистах  
Сообщай о травле, которую видишь, даже если она направлена не на тебя  
Поддерживай позитивные ценности дзюдо в интернете  
Не высмеивай поражения и не радуйся травмам других  
Помни: за каждым экраном — реальный человек