



Prot. n. 2900/LC

Roma 09 maggio 2019

Egredi Signori  
Presidenti delle Associazioni Cronometristi  
Delegati Provinciali AT,LT,KR,RN,VB,VV  
Presidenti dei Comitati Regionali  
Delegati Provinciali con funzioni Regionali di  
Aosta, Bolzano e Trento  
Componenti della CTF  
Componenti del C.D. SFC  
Consiglieri Federali

LORO SEDI

Circolare nr. 23/2019

Oggetto: cambio password posta elettronica @ficr.it

Facendo seguito ad alcuni avvisi di sicurezza, ricevuti dal sistema Google di amministrazione delle caselle di posta elettronica federali, relativi a tentativi di "accesso sospetto" ad alcune caselle e-mail del dominio, avvenuti nelle recenti settimane ed identificati da Google come provenienti da località non comunemente utilizzate per fruire delle caselle, con la presente si intende sensibilizzare tutti gli utenti a cui sono state assegnate caselle di posta elettronica nel dominio @ficr.it, sulla scelta e la modifica costante della propria password.

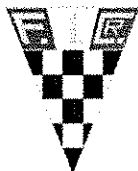
Si suggerisce per la scelta di una password di seguire le seguenti norme elementari di sicurezza:

- Nel determinare una password è sconsigliabile l'uso di parole ovvie (come il proprio nome o cognome o altri dati anagrafici), di senso compiuto o direttamente associabili all'account (come il nome utente stesso) come anche di parole troppo brevi (di solito per le password viene stabilito un numero minimo di caratteri dal momento che all'aumentare del numero di caratteri aumenta esponenzialmente il numero delle disposizioni possibili).
- In generale è poi preferibile utilizzare una password complessa e comunque memorizzarla (o, in subordine, annotarla in un posto sicuro) piuttosto che sceglierne una di facile memorizzazione ma di più facile determinazione.
- È inoltre sconsigliabile utilizzare parole presenti nei dizionari, come anche anagrammi o combinazioni delle stesse (tale tipo di password sono quelle più facilmente attaccabili mediante attacchi brute force), mentre è consigliabile utilizzare combinazioni del maggior numero possibile di "tipi" di caratteri: maiuscoli, minuscoli, numeri e caratteri speciali.
- È inoltre buona norma cambiare le password utilizzate dopo un tempo determinato e non utilizzare la stessa password per più siti internet o più utenze di posta elettronica.

---

**F.I.Cr. - Federazione Italiana Cronometristi**

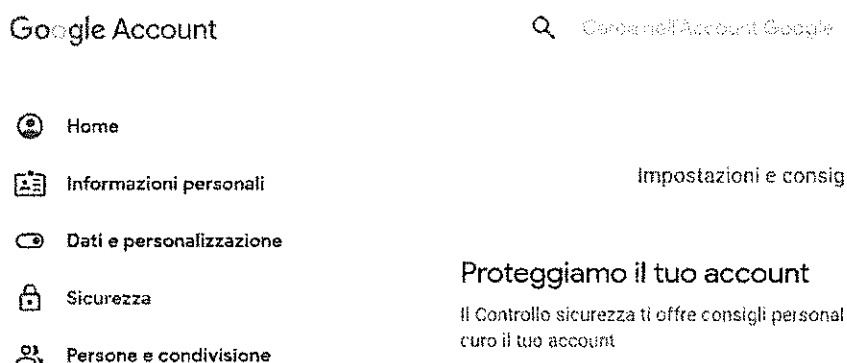
Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - Tel. +39.06.83702601 - Fax: +39.06.83702600 - segreteria@ficr.it - ficr@pec.ficr.it  
Cod. Fisc. 05267420585 - P. IVA 01382081006  
www.ficr.it



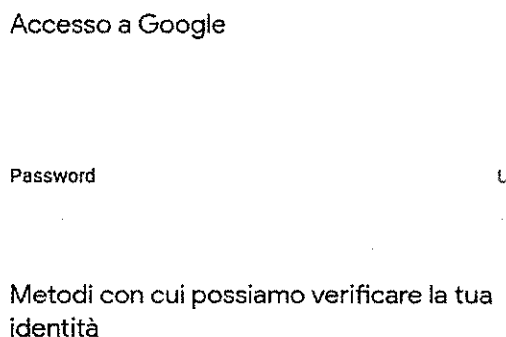
- Si consiglia inoltre di proteggere le informazioni degli account, non registrare le proprie password sul pc, perché queste potrebbero essere scoperte tramite l'uso di semplici programmi.
- E' altrettanto importante cambiare spesso le password, **almeno ogni 30-60 giorni**.
- Non comunicare ad altri la propria password.
- Scollegarsi sempre dal proprio account prima di chiudere il browser e scegliere di NON memorizzare le password in browser utilizzati su postazioni di lavoro e computer non strettamente personali.

Per procedere alla modifica della password della propria casella @ficr.it:

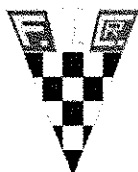
- 1) Collegarsi al sito <https://myaccount.google.com> e cliccare sul pulsante ACCEDI
- 2) Inserire l'indirizzo della propria casella di posta elettronica, seguito dalla password attualmente in uso
- 3) Cliccare nel menu a sinistra, sul collegamento "Sicurezza"



- 4) Nella parte centrale della pagina cliccare sul collegamento "Password" presente nella sezione "Accesso a Google"



- 5) Inserire nuovamente la password attuale e quindi inserire e confermare la nuova password scelta, ponendo attenzione ad usare almeno 8 caratteri e che il sistema rilevi il livello di sicurezza della password almeno come "Efficace"



## ← Password

Scegli una password efficace e non riutilizzarla per altri account. Ulteriori

Se cambi la password verrai disconnesso da tutti i tuoi dispositivi, inclusa la nuova password su tutti i dispositivi.

Inizia password

●●●●●●●●●●●●●●



Sicurezza della password: Efficace

Utilizza almeno 8 caratteri. Non utilizzare una password di un altro sito o troppo ovvia, come il nome del tuo animale domestico. Perché?

Conferma nuova password

●●●●●●●●●●●●●●



**CAMBIA LA PASSWORD**

Si sottolinea l'importanza della modifica frequente della password della propria casella di posta elettronica, sia per meglio tutelare la privacy delle proprie comunicazioni, sia per evitare che programmi virus o software malevoli possano utilizzare inconsapevolmente la propria casella per effettuare invio fraudolento di messaggi di SPAM.

Nel ricordare che il personale della Segreteria, pur non avendo visibilità nei sistemi delle password degli account di accesso alle caselle di posta elettronica, è a disposizione per fornire assistenza in merito, o procedere alla reimpostazione di una nuova password temporanea, nel caso non si avesse memoria di quella attualmente in uso. In tal caso si invita a voler inviare una e-mail di richiesta cambio password all'indirizzo: [ced@ficsr.it](mailto:ced@ficsr.it) -

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale  
Daniela Sebastiani