



Pro s4d

3 de mayo

Quedan 35 días

Pro s4d	Noticia de s4d	3 de mayo
Fuente	Pedro Velarde. https://s4d.es/fiesta-homenaje-pedro-velarde/	
	Durante la celebración de la marcha s4d se podrá disfrutar de gran número de actividades que se celebrarán a en los municipios por los que transcurre la marcha. Este fin de semana en Camargo se ha celebrado la Fiesta en homenaje de Pedro Velarde de 29 de abril al 2 mayo. En la actualidad se está trabajando para disponer de un gran número de actividades.	
Observaciones	S4D es un evento sociodeportivo, cultural y turístico de gran envergadura que desestacionaliza la tradicional temporada de afluencia turística con proyección internacional	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	3 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	Próxima salida de entrenamiento. 4 mayo. Miércoles. Aparcamiento Racing - Parque de Las Llamas - La Albericia y vuelta.	
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	3 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	14 mayo. Sábado. Subida a Peña Cabarga desde Pámanes y vuelta. Si quieres proponer una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.	
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	3 de mayo
Fuente	https://www.consumer.es/salud/caminar-mas-cardiosaludable-que-correr.html	
	«Caminar: recomendado para la rehabilitación cardíaca. Pasear a buen ritmo ayuda a mantener en forma el sistema cardiovascular, en especial si se combina esta práctica con una alimentación saludable. Y la recomendación no solo es válida para quienes gozan de buena salud y quieren prevenir problemas de corazón».	
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> Vídeo de la Escuela Cantabra de Salud	

Pro s4d	Valor del día	3 de mayo
Fuente	Los valores de la Armada	
	« COMPAÑERISMO. Forja el espíritu de equipo y estrecha los lazos de amistad. Calidad fundamental cuando se trata de convivir estrechamente con otras personas que comparten las mismas circunstancias y que forman parte del mismo equipo. Es una cualidad primordial en la vida militar, que se pone en relevancia cuanto más difíciles sean las circunstancias. El compañerismo forja el espíritu de equipo y estrecha los lazos de amistad entre compañeros».	
Observaciones	La Armada tiene hoy 24 buques en la mar y 2493 personas navegando o desplegadas fuera de sus bases	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	3 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 60. Capacidad de decisión, iniciativa y creatividad. La condición esencial del que ejerce mando es su capacidad para decidir. Actuará con iniciativa y la fomentará entre sus subordinados. Para adoptar sus decisiones aplicará la normativa vigente y actuará con creatividad y capacidad de juicio sin coartar la intuición y la imaginación. Artículo 61. Ejercicio de la autoridad. Ejercerá su autoridad con firmeza, justicia y equidad, evitando toda arbitrariedad y promoviendo un ambiente de responsabilidad, íntima satisfacción y mutuo respeto y lealtad. Mantendrá sus órdenes con determinación, pero no se empeñará en ellas si la evolución de los acontecimientos aconseja variarlas.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO I. Ejercicio del mando. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	3 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
	El objetivo del Olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del ser humano , con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana.	
Observaciones	S4D aspira a convertirse en el primer evento de su categoría acreditado con el Sello Evento Deportivo Sostenible del Comité Olímpico Español (COE)	

Pro s4d	Meta ODS del día	3 de mayo
Fuente	Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades	
	3.5. Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.	
Observaciones	Objetivo 3. Meta 5. // Vídeo ODS 3 // Por qué es importante	

Los participantes que apoyamos Santander cuatro días somos **Pro s4d**

Deseamos que s4d sea una fiesta que discurra a través del arco de la bahía

S4d no apoya una única causa. Toma como referencia las recomendaciones de Naciones Unidas