



Pro s4d

5 de mayo

## Quedan 33 días

Pro s4d	Noticia de s4d	5 de mayo
Fuente	<a href="#">La senda de la vergüenza. Diario Montañés</a>	
	«A escasos metros del lugar donde estaba el punto limpio de la Virgen del Mar -también conocido como Ciriego por su cercanía con el cementerio-, hay ahora un vertedero ilegal. En él se acumulan colchones viejos, muebles rotos y todo tipo de desechos de obra y basura. Llama la atención que el espacio elegido para dejar estos residuos esté tan cerca del área que hasta 2012 estaba diseñada para eso mismo. No es el único vertedero de la zona. Cerca de La Maruca, otro de grandes dimensiones interrumpe las vistas a la costa». <b>ODS de s4d 12, 14 y 15</b>	
Observaciones	<b>S4D es un evento sociodeportivo sostenible</b> , cultural y turístico de gran envergadura que desestacionaliza la tradicional temporada de afluencia turística con proyección internacional	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	5 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	<b>Próxima salida de entrenamiento.</b> <b>9 mayo. Lunes.</b> Aparcamiento Racing – Sardinero - Magdalena – Reina Victoria - Bandera y vuelta. El lugar de encuentro es el aparcamiento más cercano al Parque de Mesones	
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	5 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	14 mayo. Sábado. Subida a Peña Cabarga desde Pámanes y vuelta. Si quieres <b>proponer</b> una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.	
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	5 de mayo
Fuente	<a href="#">Beneficios de caminar</a>	
	La AEED enumera las ventajas de caminar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye entre un 35% y un 52% las posibilidades de padecer hipertensión.</li> <li>• Aumenta la tolerancia a la glucosa y mejora su utilización.</li> <li>• Descienden los triglicéridos, causantes del colesterol, y aumenta el colesterol bueno.</li> <li>• Incrementa el material óseo y puede resultar útil para prevenir la osteoporosis.</li> <li>• Favorece el tránsito intestinal y elimina la exposición a agentes cancerígenos en esta zona.</li> <li>• Reduce las pérdidas funcionales asociadas al envejecimiento, sobre todo en las piernas, al fomentar el uso de los diferentes sistemas corporales.</li> </ul>	
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> <a href="#">Vídeo de la Escuela Cantabra de Salud</a>	

Pro s4d	Valor del día	5 de mayo
Fuente	<a href="#">Ejército del Aire. El valor de un equipo.</a>	
	<b>La potencia de los valores.</b> Debemos comprometernos con nuestros valores y vivirlos en nuestro día a día. Ellos constituyen nuestra principal garantía de supervivencia, nos mantienen unidos y orientan nuestras decisiones, sobre todo en momentos de duda y dificultad. “Todos cuantos ocupan puestos de mando y responsabilidad serán conscientes de que transmitirlos, inculcarlos y fomentarlos constituye la base de un liderazgo eficaz”.	
Observaciones	Liderazgo y valores en el Ejército del Aire.	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	5 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	<b>Artículo 64. Transmisión de órdenes.</b> Normalmente dará las órdenes a través de sus inmediatos subordinados y cuando lo haga directamente a quien deba ejecutarlas, les informará de ello. Respalda las órdenes que den sus subordinados, siempre que no perjudiquen a la misión encomendada o que entrañen injusticia, en cuyo caso las corregirá. <b>Artículo 65. Administración de recursos.</b> Administrará los recursos puestos bajo su responsabilidad para obtener el máximo rendimiento de ellos, de acuerdo con los principios de economía y eficiencia en su utilización y eficacia en el cumplimiento de los objetivos fijados.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO I. Ejercicio del mando. Vídeos: <a href="#">1</a> , <a href="#">2</a> y <a href="#">3</a>	

Pro s4d	Principio olímpico del día	5 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
	La práctica deportiva es un derecho humano. Toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio.	
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	5 de mayo
Fuente	Objetivo 5: Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas	
	<b>5.5.</b> Asegurar la participación plena y efectiva de las mujeres y la igualdad de oportunidades de liderazgo a todos los niveles decisorios en la vida política, económica y pública	
Observaciones	Objetivo 5. Meta 5. // <a href="#">Vídeo ODS 5</a> // <a href="#">Por qué es importante</a>	

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