



# Pro s4d

10 de mayo

## Quedan 28 días

Pro s4d	Noticia de s4d	10 de mayo
Fuente	<a href="#">XXX Campaña de repoblación forestal en Camargo</a>	
	<b>XXX Campaña de repoblación forestal en Camargo.</b> Ante la gran demanda y la buena acogida que ha tenido la Campaña Anual de Plantas Aromáticas y Flores Ornamentales, desde el Área de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Camargo se ha decidido realizar el reparto de estas los días 4, 5 y 6 de mayo de 2022 en horario de 9 a 14 h en las pistas de Petanca de Cros. Los vecinos tendrán garantizada la entrega de las plantas solicitadas únicamente los días de reparto, no se reservan las no recogidas.	
Observaciones	S4D es un evento sociodeportivo sostenible, cultural y turístico de gran envergadura que desestacionaliza la tradicional temporada de afluencia turística con proyección internacional	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	10 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	<b>Próxima salida de entrenamiento.</b> 11 mayo. <b>Miércoles.</b> Aparcamiento parque Alto Maliaño - circuito Aeropuerto Seve Ballesteros.	
Observaciones	Horario de la marcha de 20:30 a 22h, Nos lo pasaremos bien.	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	10 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	14 mayo. <b>Sábado.</b> 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	10 de mayo
Fuente	<a href="#">¿Qué calzado es el adecuado para el Camino de Santiago?</a>	
	<b>Cuida tus pies.</b> <i>«Lo primero de todo... los calcetines. Antes de empezar a analizar el calzado en sí, vamos a pararnos un momento en los calcetines. Y es que por muy bueno que sea nuestro calzado, si elegimos mal, algo tan básico como los calcetines, ya podemos ir preparando aguja e hilo para explotar esas dichas ampollas que sin duda alguna no tardarán en aparecer. En cuanto a la cantidad de pares que debemos de llevar en la mochila, unos tres o cuatro que iremos combinando a lo largo del Camino (lavo unos, uso otros...). Los calcetines de lana o algodón quedan totalmente descartados, ya que no permiten que los pies transpiren adecuadamente, lo cual hará que estos suden en mayor medida y favorecerá la aparición de ampollas. <b>Lo ideal es hacernos con unos calcetines anti-ampollas</b>, estos se caracterizan por contar con una doble capa, una más gruesa en la parte exterior y otra más fina en la interior, esto aporta un mayor drenaje del sudor, por lo que nunca tendremos los pies húmedos (fundamental para evitar la aparición de ampollas)»</i>	
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> <a href="#">Vídeo de la Escuela Cántabra de Salud</a>	

Pro s4d	Valor del día	10 de mayo
Fuente	<a href="#">Ejército del Aire. El valor de un equipo.</a>	
	<b>El Modelo de Liderazgo 360º del Ejército del Aire.</b> <i>«Como líder eres. Ejemplo y modelo de los valores institucionales, un educador, un consejero, un entrenador, una persona que toma decisiones acertadas en el momento oportuno y orientadas a lograr los efectos deseados. Para conseguirlo tienes que esforzarte por mejorar día a día gracias al aprendizaje y desarrollo de actitudes y hábitos basados en valores».</i>	
Observaciones	"Todo miembro del Ejército del Aire puede y debe ser líder"	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	10 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	<b>Artículo 74. Información a sus subordinados.</b> Informará a sus subordinados del desarrollo de las actividades, ejercicios y operaciones en curso, así como de los planes y proyectos que les puedan afectar, en la medida que las circunstancias lo permitan. <b>Artículo 75. Reconocimiento de méritos.</b> Reconocerá y premiará a los subordinados que se hayan hecho acreedores a ello en justa proporción a sus méritos, por sí o elevando las propuestas que correspondan. Su reconocimiento público representa una satisfacción para el que lo recibe, un estímulo para la unidad de la que forma parte y un ejemplo para todos.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO II. Relación con los subordinados. Vídeos: <a href="#">1</a> , <a href="#">2</a> y <a href="#">3</a>	

Pro s4d	Principio olímpico del día	10 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
	<b>Respeto:</b> Este valor incorpora el respeto por uno mismo, por el cuerpo propio, por los otros, por las reglas y regulaciones, por el deporte y el ambiente. En relación con el deporte, el respeto se refiere al juego limpio y a la lucha contra el doping y todas las conductas poco éticas	
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	10 de mayo
Fuente	Objetivo 13: Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos	
	<b>13.3.</b> Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la mitigación del cambio climático, la adaptación a él, la reducción de sus efectos y la alerta temprana	
Observaciones	Objetivo 13. Meta 3. // <a href="#">Vídeo ODS 13</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

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