



Pro s4d

15 de mayo

Quedan 23 días

Pro s4d	Noticia de s4d	15 de mayo
Fuente	Razones para participar con el Dorsal 0 de s4d .	
Obtener el acceso a realizar un curso gratuito de formación en sostenibilidad que podrán realizar todos sus empleados/directivos en la plataforma de formación dependiente de Naciones Unidas, UNITAR-CIFAL. De los cuales, dos de ellos (a elección de la empresa) recibirán el diploma acreditativo certificado por Naciones Unidas de haber realizado con éxito el curso. Recibir dos asientos en la Fila Cero para asistir al concierto benéfico que se realizará el día 9 de junio en el CASYC (Santander). Con su aportación mínima al concierto realizada.		
Observaciones	Razones 3 y 4	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	15 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
Próxima salida de entrenamiento. 16 mayo. Lunes. Aparcamiento parque Alto Maliaño - Marismas Blancas y Negras y vuelta.		
Observaciones	Horario de la marcha de 20:30 a 22h, Nos lo pasaremos bien.	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	15 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
¿21 mayo. Sábado. Vuelta al perímetro interior Parque de Cabarceno? Si quieres proponer una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.		
Observaciones	Horario 10h a 18h	

Pro s4d	Consejo del día	15 de mayo
Fuente	Consejos aportados en el grupo Pro s4d. Capitán (RV) CC Duli	
Preparación para los sd4. Beber abundantes líquidos en pequeñas cantidades y a lo largo de la prueba. Alternando con frutas ya que son ricas en potasio, magnesio y frutos secos (avellanas, nueces y almendras). Y por último progrese con varios calcetines, mejor que medias muy gruesas. Por supuesto calzado que haya utilizado anteriormente y que no me haya producido roce. Y por último, meter los pies en agua tibia, con sal y vinagre. Después aclara con agua fría y secar con secador de pelo y sobre todo entre los dedos y aplicar una crema de manos en los pies.		
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> Vídeo de la Escuela Cantabra de Salud	

Pro s4d	Valor del día	15 de mayo
Fuente	Ejército del Aire. El valor de un equipo. El Modelo de Liderazgo 360º del Ejército del Aire	
El compañerismo. <i>Compromiso que impulsa a entregarse mutuamente, con generosidad y desinterés en beneficio del compañero.</i> <i>El compañerismo es uno de los pilares en la relación entre militares, que va más allá del empleo y la jerarquía. Se forja en el trabajo diario, se fortalece en las vivencias de la unidad, ejercicios, servicios y operaciones, y se consagra en el combate.</i> <i>Se fundamenta sobre una comunidad de vida, intereses, aspiraciones e ideales que une a todos aquellos que pertenecen al Ejército, formando una sola familia. Facilita la integración de sus miembros en la vida militar y constituye un factor vital para asegurar la cohesión de las unidades.</i>		
Observaciones	"Todos los seres humanos somos portadores de valores"	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	15 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
Artículo 84. Uso legítimo de la fuerza. En el empleo legítimo de la fuerza, el militar hará un uso gradual y proporcionado de la misma, de acuerdo con las reglas de enfrentamiento establecidas para las operaciones en las que participe. Artículo 85. Principio de humanidad. Su conducta en el transcurso de cualquier conflicto u operación militar deberá ajustarse a las normas que resulten aplicables de los tratados internacionales en los que España fuera parte, relativos al Derecho Internacional Humanitario.		
Observaciones	Título IV. De las operaciones. Capítulo I. Conceptos generales. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	15 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
Universalidad. El deporte es de todos. En todas sus decisiones y acciones, el Movimiento Olímpico tiene en cuenta el impacto universal que el deporte puede tener en las personas y la sociedad.		
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	15 de mayo
Fuente	Objetivo 2: Poner fin al hambre	
2.c. Adoptar medidas para asegurar el buen funcionamiento de los mercados de productos básicos alimentarios y sus derivados y facilitar el acceso oportuno a información sobre los mercados, en particular sobre las reservas de alimentos, a fin de ayudar a limitar la extrema volatilidad de los precios de los alimentos		
Observaciones	Objetivo 2. Meta c. // Vídeo ODS 2 // 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