



Pro s4d

16 de mayo

Quedan 22 días

Pro s4d	Noticia de s4d	16 de mayo
Fuente	Razones para participar con el Dorsal 0 de s4d .	
Formar parte del grupo de empresas que firmaran el memorando por la sostenibilidad y por la paz que se publicará el día 6/6/202 en el acto público que se realizará con motivo de la presentación del Sello de Evento Deportivo Sostenible. Organizan de S4D (CID/AC4 tech), la Cámara de Comercio de Cantabria, el gobierno de Cantabria y el COE.		
Obtener la visibilidad de marca que generamos a través de los canales de difusión en RRSS, newsletter, prensa, radio, TV, web, y acciones locales, Photocall y campañas específicas que realice S4D para las empresas colaboradoras con el "Dorsal Cero". (difusión de marca y acciones). Como ejemplo y primera campaña S4D ofrece a la empresa colaboradora, formar parte de un paquete de 10 cuñas de radio (de 10") que promocionan el evento en las diferentes emisoras de la cadena COPE, en las que publicitaran la marca de "las empresas", como colaboradora del evento.		
Observaciones	Razones 5 y 6	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	16 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
Próxima salida de entrenamiento.		
Hoy 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	16 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
¿21 mayo. Sábado. Vuelta al perímetro interior Parque de Cabarceno? y vuelta. Si quieres proponer una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.		
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	16 de mayo
Fuente	Consejos aportados en el grupo Pro s4d. Alférez (RV) EA Barrón, primera entrega	
5/10 Recomendaciones para evitar lesiones		
<ul style="list-style-type: none">Realiza un buen calentamiento.Entrena de forma constante y progresiva. No aumentes más del 10% de la distancia en una semana.Evita velocidades altas y pendientes descendentes para evitar impactos.Corrige desequilibrios musculares, sobre todo entre isquiotibiales y cuádriceps.Tras sesiones muy intensas, sumerge las piernas en agua fría al menos 5 minutos, para evitar dolores.		
Observaciones	Cuando te lesiones, aplica frío y visita al fisioterapeuta.	

Pro s4d	Valor del día	16 de mayo
Fuente	Los valores en el Ejército de Tierra	
Disciplina. <i>Asumir y practicar racionalmente, por sentido del deber, las reglas del Ejército, para garantizar el cumplimiento de la misión. La disciplina es, en primer lugar, la disposición del militar para obedecer con diligencia y exactitud las órdenes de sus superiores. Al mismo tiempo, la disciplina obliga al que imparte las órdenes a mandar con firmeza y responsabilidad, asumiendo las consecuencias de sus decisiones, velando por la moral y la seguridad de sus subordinados y siendo él mismo modelo de disciplina.</i>		
Observaciones	Los valores guían nuestra conducta y nos ayudan a establecer prioridades, a tomar decisiones especialmente en momentos de incertidumbre o en situaciones difíciles y, en el caso del militar, debiendo en los lances dudosos elegir el más digno de su espíritu y honor.	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	16 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
Artículo 86. Aplicación de las reglas de comportamiento específicas en las operaciones. Tendrá presente que las reglas de comportamiento contenidas en este título, aunque se regulen específicamente para cada tipo de operaciones, deben servir de guía de actuación en todas ellas.		
Artículo 87. Acciones distinguidas. El mando valorará como acciones distinguidas en las operaciones las que constituyan un ejemplo de valor, moral o pericia militar y una excepcional superación en el cumplimiento del deber, así como aquéllas en las que se manifieste de forma excepcional el trato humanitario, las dotes de persuasión por medios pacíficos o la capacidad negociadora.		
Observaciones	TÍTULO IV. De las operaciones. CAPÍTULO I. Conceptos generales. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	16 de mayo
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
Solidaridad. El Movimiento Olímpico está comprometido con el desarrollo de programas que, en conjunto, generen una respuesta social significativa y exhaustiva a los problemas que puede ayudar a solucionar.		
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	16 de mayo
Fuente	Objetivo 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades	
3.4. Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar		
Observaciones	Objetivo 3. Meta 4. // Vídeo de la Escuela Cántabra de Salud // Por qué es importante	

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