



Pro s4d

17 de mayo

Quedan 21 días

Pro s4d	Noticia de s4d	17 de mayo
Fuente	Razones para participar con el Dorsal 0 de s4d .	
Publicar una entrevista/reportaje (aportado por la empresa) de su empresa (o carta del director) en el blog de S4D en !!! Gracias por vuestro apoyo ¡¡¡, posteriormente, se instalará en la web dentro de la página de colaboradores ese reportaje, y se activará el logo de la empresa, como enlace de acceso a sus publicaciones y su web. Quedar suscrita como colaboradora de la ONG denominada M.U.M (Mujeres Unidas contra el Maltrato) por un año. Recibirá su suscripción directa y toda la información sobre las ventajas fiscales de estar apoyando a la asociación.		
Observaciones	Razones 7 y 8	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	17 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
Próxima salida de entrenamiento. Mañana. 18 mayo. Miércoles. Mortera aparcamiento Iglesia - subida a la Picota y vuelta.		
Observaciones	Horario de la marcha de 20:30 a 22h, Nos lo pasaremos bien.	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	17 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	17 de mayo
Fuente	Consejos aportados en el grupo Pro s4d. Alférez (RV) EA Barrón, segunda entrega.	
5/10 Recomendaciones para evitar lesiones <ul style="list-style-type: none">• Trabaja por debajo del umbral anaeróbico. Controla tus pulsaciones.• Ten en cuenta el control de la respiración.• Si tienes alguna limitación o dificultad respiratoria, consulta con tu fisioterapeuta.• Mantén una buena hidratación.• Cuando te lesiones, aplica frío y visita al fisioterapeuta.		
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> Vídeo de la Escuela Cantabra de Salud	

Pro s4d	Valor del día	17 de mayo
Fuente	Los valores en el Ejército de Tierra	
Ejemplaridad. Es el resultado de una conducta íntegra, que supone actuar conforme a las reglas, normas y principios que rigen la institución militar, así como a las reglas de convivencia cívica. Cada uno de los miembros del Ejército debe aspirar a ser tenido como modelo de soldado y ciudadano. España necesita que sus soldados sean ejemplares. Para lograrlo, cada uno debe dar lo mejor de sí mismo, en el servicio o fuera de él, porque el militar siempre "viste de uniforme" . La obligación y la voluntad de ser ejemplares estimularán el cultivo de todos los valores humanos y el cumplimiento exacto de todos los deberes profesionales y cívicos. Esta conducta no está movida por el deseo de reconocimiento o de recompensa. Su verdadero motor son el honor y el espíritu de servicio.		
Observaciones	Los valores se expresan mediante pensamientos, conceptos o ideas, pero lo más importante es cómo lo manifiestan las personas en su comportamiento	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	17 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
Artículo 88. Cumplimiento de la misión. En caso de conflicto armado, alentado por la legalidad y legitimidad de su causa y el apoyo de la Nación, el militar actuará siempre con inquebrantable voluntad de vencer. El combatiente concentrará su atención y esfuerzo en el cumplimiento de la misión de su unidad con plena entrega, sacrificio y energía para conseguir el objetivo asignado. Artículo 89. Cualidades del combatiente. La moral de victoria, el valor, la acometividad, la serenidad y el espíritu de lucha son cualidades que ha de poseer todo combatiente.		
Observaciones	TÍTULO IV. De las operaciones. CAPÍTULO II. De las operaciones de combate. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	17 de mayo
Fuente	El olimpismo es una filosofía de vida	
El 19 de septiembre de 1990, un día después de que Samaranch hiciera público que los Juegos siguientes a Barcelona 1992 serían los de Atlanta 1996, el COI aprobó la más importante remodelación de su Carta Olímpica, tras casi ocho años de deliberaciones. Así, desde 1990, la constitución del Olimpismo va encabezada por unos verdaderos Principios fundamentales que se presentan como verdades inmarcesibles del credo fundamentalista olímpico, de un Olimpismo triunfante e imparable tras la caída de la Unión Soviética y el final de la Guerra Fría		
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	17 de mayo
Fuente	Objetivo 15: Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras, detener la pérdida de biodiversidad	
15.6. Promover la participación justa y equitativa en los beneficios que se deriven de la utilización de los recursos genéticos y promover el acceso adecuado a esos recursos, como se ha convenido internacionalmente		
Observaciones	Objetivo 15. Meta 6. // Vídeo ODS 15 // Por qué es importante	

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