

**Pro s4d**

20 de abril

## Quedan 48 días

Pro s4d	Noticia de s4d	20 de abril
Fuente	<a href="https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=5720">https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do?id=5720</a>	
	«El Consejo de Ministros ha aprobado este martes el Real Decreto por el que, a partir de hoy, 20 de abril, el uso de mascarillas dejará de ser obligatorio con carácter general. La medida entraría en vigor tras su publicación hoy mismo en el Boletín Oficial del Estado (BOE)». Esta deseada noticia hace que <b>s4d sea uno de los primeros eventos en los que no será de uso obligatoria la mascarilla</b> . S4D entre los compromisos ODS está el 3 que corresponde a la salud, en concreto «Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades».	
Observaciones	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=35bKI94jWqg">https://www.youtube.com/watch?v=35bKI94jWqg</a>	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	20 de abril
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	23 mayo. <b>Lunes</b> . Aparcamiento de Liencres - playa Valdearenas - ría y vuelta. 25 mayo. <b>Miércoles</b> . Aparcamiento Virgen del Mar - Pico de Peñacastillo y vuelta.	
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	20 de abril
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	20 de abril
Fuente	<a href="https://www.revistaoxigeno.es">https://www.revistaoxigeno.es</a>	
	« <b>Para los pies</b> : prueba a colocar tiras de esparadrado en tu talón, dedo meñique y gordo. Coloca el calcetín encima. Prevenirás la mayoría de las ampollas, aun así, llévate apósitos de Compeed para poder continuar la marcha por si aparecen repentinamente».	
Observaciones	7 consejos para largas caminatas	

Pro s4d	Valor del día	20 de abril
Fuente	Valores del Ejército de tierra	
	<b>Espíritu de servicio</b> : Disposición permanente para anteponer siempre el bien común al propio, dando nuestra vida un sentido de compromiso desinteresado en beneficio de los demás. El espíritu de servicio es uno de los componentes principales de la vocación militar, cuyo fin último es servir a España. En este sentido, todas las misiones encomendadas a un soldado o a una unidad militar se consideran "actos de servicio", tanto en paz como en guerra. Exige abnegación en el cumplimiento del deber y se manifiesta en una actitud de permanente disponibilidad y compromiso. Se ejerce sin esperar nada a cambio y la recompensa que se recibe es la satisfacción del deber cumplido.	
Observaciones	<a href="https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Imagenes/EjercitoTierra/Personal/valores/Tarjeta-valores-ET.jpg">https://ejercito.defensa.gob.es/Galerias/Imagenes/EjercitoTierra/Personal/valores/Tarjeta-valores-ET.jpg</a>	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	20 de abril
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	<b>Artículo 34. Informes sobre asuntos del servicio</b> . Al informar sobre asuntos del servicio lo hará de forma objetiva, clara y concisa, sin ocultar ni desvirtuar nada de cuanto supiera. <b>Artículo 35. No influencia en resolución de trámites</b> . No influirá en la agilización o resolución de los trámites o procedimientos sin justa causa y, en ningún caso, cuando suponga un menoscabo de los intereses de terceros.	
Observaciones	CAPÍTULO II. Normas de actuación.	

Pro s4d	Principio olímpico del día	20 de abril
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico	
	<b>Universalidad</b> . 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	20 de abril
Fuente	ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades. meta 5.	
	<b>3.5</b> . Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol	
Observaciones	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dOvllZ8Q_zc">https://www.youtube.com/watch?v=dOvllZ8Q_zc</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