



Pro s4d

21 de mayo

## Quedan 17 días

Pro s4d	Noticia de s4d	21 de mayo
Fuente	Día de las FF.AA. y acto de conmemoración de la capitulación de las tropas francesas en Santoña	
Con motivo de la celebración del Día de las Fuerzas Armadas (DIFAS) 2022 el próximo día 28 de mayo, la Residencia Militar de Acción Social de Estudiantes "Virgen del Puerto" llevará a cabo una jornada de puertas abiertas, para que todos los ciudadanos que así lo deseen puedan conocer sus instalaciones mediante visitas guiadas de una duración aproximada de 30 min. cada una, de acuerdo con el horario de 10.00 a 11:30 horas y de 13:00 a 14:30 horas		
Observaciones	La villa de Santoña conmemora un hecho crucial de su historia: La rendición de las tropas francesas el 28 de mayo de 1814 y la entrega a las tropas españolas de la ciudad y los fuertes de la villa. Por este motivo y organizado por el Ayuntamiento de Santoña, a partir de las 11:30	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	21 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
<b>Próxima salida de entrenamiento.</b> 23 mayo. <b>Lunes.</b> Aparcamiento de Liencres - playa Valdearenas - ría y vuelta.		
Observaciones	Horario de la marcha de 20:30 a 22h, Nos lo pasaremos bien.	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	21 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
<b>Hoy 21 mayo. Sábado.</b> 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	21 de mayo
Fuente	Consejos aportados en el grupo Pro s4d. Alférez (RV) EA Barrón. Tercera entrega.	
<b>¿Cómo debemos estirar?</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un buen calentamiento previo y estiramientos al final de la carrera.</li> <li>Realizar una correcta hidratación en todos los puntos de avituallamiento.</li> <li>Controlar la euforia y la ansiedad en la salida y tener una estrategia de carrera definida, pero flexible a las condiciones.</li> <li>No obsesionarse con los tiempos.</li> <li>No es fundamental para nuestra vida terminar la competición si no nos encontramos bien.</li> </ul>		
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> <a href="#">Vídeo de la Escuela Cantabra de Salud</a>	

Pro s4d	Valor del día	21 de mayo
Fuente	<a href="#">Los valores en el Ejército de Tierra</a>	
<b>El Honor.</b> Sentimiento inspirado en la lealtad que nos lleva a demostrar una conducta coherente con los principios propios del Ejército y nos guía al más exacto cumplimiento del deber y a la excelencia profesional. El honor es un valor esencial para el militar porque actúa como guía de su conducta y como motor que le impulsa a obrar siempre bien en el cumplimiento del deber. Implica la coherencia entre lo que se debe hacer y lo que se hace. Se reconoce, por tanto, en las obras, más que en las palabras. <b>Actuar con honor significa comportarse con rectitud en toda circunstancia, por encima de intereses y dificultades, con autenticidad y nobleza, demostrando una actitud ejemplar, sobre la que se cimentará el prestigio y la buena reputación.</b> El honor se basa y fundamenta en una conciencia bien formada, en la que se cultivan con esmero otros muchos valores como la integridad, la caballerosidad, la justicia, la honradez y el respeto a la dignidad propia y ajena.		
Observaciones	"Una persona valiosa es aquella que vive de acuerdo con los valores en los que cree"	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	21 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
<b>Artículo 96. Preparación y actuación en operaciones de paz o humanitarias.</b> Se instruirá y pondrá todo su interés en el conocimiento y comprensión de los elementos identificadores de la cultura y las costumbres propias de la zona de despliegue, elementos que respetará salvo que comprometan la misión encomendada o la seguridad propia y la de sus subordinados.		
<b>Artículo 97. Relaciones con organizaciones civiles.</b> Colaborará, dentro de las posibilidades de la misión encomendada, con aquellas organizaciones civiles que desempeñen tareas en favor de la paz, seguridad, estabilidad o de ayuda humanitaria.		
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO III. De las operaciones de paz y ayuda humanitaria. Vídeos: <a href="#">1</a> , <a href="#">2</a> y <a href="#">3</a>	

Pro s4d	Principio olímpico del día	21 de mayo
Fuente	<a href="#">El olimpismo es una filosofía de vida</a>	
<b>El objetivo del Olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del ser humano</b> , con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana.		
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	21 de mayo
Fuente	Objetivo 9: Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización sostenible y fomentar la innovación	
<b>9.3</b> Aumentar el acceso de las pequeñas industrias y otras empresas, particularmente en los países en desarrollo, a los servicios financieros, incluidos créditos asequibles, y su integración en las cadenas de valor y los mercados		
Observaciones	Objetivo 9. Meta 3. // <a href="#">Vídeo ODS 9</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