



Pro s4d

22 de mayo

Quedan 16 días

Pro s4d	Noticia de s4d	22 de mayo
Fuente	Convenio de colaboración del Clúster de la Industria de Defensa con Cáritas Castrense	
	El día 25 de abril se firmó un convenio de colaboración entre el Clúster de la Industria de Defensa y Cáritas Castrense suscrito en el ámbito de la I Marcha S4D. Esta línea de colaboración con Cáritas Castrense forma parte del desarrollo como Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS 1) de la agenda 2030 de la ONU por parte de S4D.	
Observaciones	La Marcha Cívico-Militar S4D que se celebra en el Arco de la Bahía de Santander del 7 al 10 de junio.	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	22 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	Próxima salida de entrenamiento. 23 mayo. Lunes. Aparcamiento de Lienres - playa Valdearenas - ría y vuelta. 25 mayo. Miércoles. Aparcamiento Virgen del Mar - Pico de Peñacastillo y vuelta. 30 mayo. Lunes. Aparcamiento Racing – Sardinero – Magdalena – Reina Victoria - Bandera de Puertochico y vuelta. 1 junio. Miércoles. Aparcamiento Racing – Tetuán – Reina Victoria – Magdalena - Sardinero y vuelta.	
Observaciones	Horario de la marcha de 20:30 a 22h, Nos lo pasaremos bien.	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	22 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	28 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	22 de mayo
Fuente	Consejos aportados en el grupo Pro s4d. Alférez (RV) EA Barrón.	
	En la meta: no detenerse de forma brusca y mantener una actividad de menor intensidad durante 8 o 10 minutos para dejar que el cuerpo se recupere progresivamente, comenzar la rehidratación, aplicar hielo en las piernas y realizar suaves estiramientos y masajes. También se aconseja una ducha tibia y, tras la misma, iniciar la ingesta de alimentos.	
Observaciones	Es congruente con el ODS 3, ver vídeo. >>>> Vídeo de la Escuela Cantabra de Salud	

Pro s4d	Valor del día	22 de mayo
Fuente	Los valores en el Ejército de Tierra	
	La lealtad: <i>Fidelidad a los jefes, compañeros y subordinados, así como al cumplimiento del compromiso de honor contraído con la Patria y con la Institución Militar.</i> Lealtad supone respeto, sinceridad, apoyo en todo momento, cooperación, compañerismo y adhesión. <i>El militar leal mantiene sus valores y sus obligaciones por encima de la conveniencia y de la adversidad.</i> La lealtad debe ser siempre recíproca y es la base de la unidad que caracteriza a la Institución militar y de la cohesión entre sus miembros. <i>Surge como consecuencia de un sentimiento mutuo de confianza, respeto y conciencia de estar colaborando para alcanzar un objetivo común.</i> La lealtad obliga a quien la práctica a ser íntegro, a mostrarse sin dobleces, a no ocultar ni deformar la realidad, a hablar sin recelo a superiores y subordinados y a asesorar con honradez.	
Observaciones	"Una persona valiosa es aquella que vive de acuerdo con los valores en los que cree"	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	22 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 98. Seguridad y bienestar de los ciudadanos. El militar pondrá todo su empeño en preservar la seguridad y bienestar de los ciudadanos durante la actuación de las Fuerzas Armadas en supuestos de grave riesgo, catástrofe, calamidad u otras necesidades públicas. Artículo 99. Rapidez de reacción. Se esforzará desde los primeros momentos en que su rápida intervención suponga una respuesta eficaz que infunda confianza y tranquilidad a la población civil.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO IV. De las operaciones de seguridad y bienestar de los ciudadanos. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	22 de mayo
Fuente	El olimpismo es una filosofía de vida	
	Bajo la suprema autoridad del COI, el Movimiento Olímpico agrupa a organizaciones, atletas y otras personas que aceptan guiarse por la Carta Olímpica. El criterio para la pertenencia al Movimiento Olímpico es el reconocimiento por el COI. La organización y gestión del deporte debe estar controlada por las organizaciones deportivas independientes reconocidas como tales.	
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	22 de mayo
Fuente	Objetivo 10: Reducir la desigualdad en y entre los países	
	10.a. Aplicar el principio del trato especial y diferenciado para los países en desarrollo, en particular los países menos adelantados, de conformidad con los acuerdos de la Organización Mundial del Comercio	
Observaciones	Objetivo 10. Meta a. // Vídeo ODS 10 // 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