



Pro s4d

27 de mayo

Quedan 11 días

Pro s4d	Noticia de s4d	27 de mayo
Fuente	Acuerdo de colaboración de entre Tetra Pak y S4D. Tetra Pak Proveedor Oficial	
	La empresa Tetra Pak , apuesta por el 1er Evento Deportivo Sostenible, Santander Four Days (S4D), en su iniciativa Dorsal Cero , que a través de estas acciones, están luchando contra el hambre, el maltrato, defienden la cultura y los valores del deporte. Tetra Pak con su Tapón solidario y su envase sostenible es Proveedor Oficial de la marcha. ¿Qué es el Dorsal Cero de S4D?. Es una iniciativa de S4D que promueve, transmite, e invita a formar parte de una Sociedad Comercial e Industrial “diferente”, que cree y trabaja de forma activa, en la implantación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas y por la paz, colaborando y apoyando económicamente través de una actividad deportiva.	
Observaciones	¿Qué es el DORSAL CERO de S4D?	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	27 de mayo
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	Próxima salida de entrenamiento. 30 mayo. Lunes. 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	27 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	27 de mayo
Fuente	La magia de caminar, y consejos para dar más pasos	
	El movimiento a través de actividades de baja intensidad es la base de la pirámide , pero poca gente le presta atención. Parece que caminar es poco sexy, aburrido, innecesario. Pero es la base por algo. Sin duda debes realizar ejercicios corporales, levantar peso y entrenar con máxima intensidad de vez en cuando, pero si sólo pudieras hacer una actividad física por el resto de tus días, no se me ocurre ninguna mejor que caminar. Caminar era nuestro principal mecanismo de transporte. Lo hacíamos por necesidad, no por voluntad. La disciplina no era necesaria, simplemente no había otra opción.	
Observaciones	« <i>Caminar es la mejor medicina del hombre</i> » Hipócrates.	

Pro s4d	Valor del día	27 de mayo
Fuente	Los valores de la Armada	
	Lealtad. Compromiso basado en la confianza mutua. <i>Cualidad que conlleva una alianza personal y desinteresada y representa un compromiso basado en la confianza mutua. Este compromiso debe ser recíproco, entre superiores jerárquicos y subordinados, entre compañeros, y de la Institución con sus miembros.</i>	
Observaciones	La Armada tiene hoy 25 buques en la mar y 3890 personas navegando o desplegadas fuera de sus bases	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	27 de mayo
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 108. Búsqueda de heridos, enfermos, náufragos y muertos. En la medida que lo permita el cumplimiento de la misión y la seguridad de su unidad, adoptará sin tardanza cuantas medidas sean posibles para buscar a los heridos, enfermos y náufragos, ampararlos contra el saqueo y los malos tratos, así como para buscar a los muertos e impedir el despojo de unos y otros. Artículo 109. Actitud como prisionero. Se esforzará en no ser capturado pero, en el caso de caer prisionero, todo combatiente tendrá en cuenta que sigue siendo un militar en su comportamiento ante el enemigo y ante sus compañeros de cautividad, manteniendo las relaciones de subordinación y las reglas de disciplina. No aceptará del enemigo ningún pacto ni favor especial. Empeñará todos sus recursos para evitar responder a otras preguntas que no sean relativas a facilitar su nombre y apellidos, empleo, filiación y fecha de nacimiento y hará todo lo necesario para evadirse y ayudar a que sus compañeros lo hagan.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO VI. De la ética en operaciones . Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	27 de mayo
Fuente	Olimpismo, valores y educación	
	El ser humano como integrante de una sociedad que ha alcanzado paz interior, es feliz y está listo para redefinir sus relaciones con los demás, para la creación de una sociedad más pacífica. Los Juegos Olímpicos de la Juventud creados por el Comité Olímpico Internacional en 2007 son hoy una escuela de paz. Convivencia pacífica, igualdad de participación, respeto por otras culturas, respeto por el ambiente y la democracia, son algunos de los principios universales que representan el común denominador de compartir competencias deportivas con educación y cultura.	
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	27 de mayo
Fuente	Objetivo 17: Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible	
	17.14. Mejorar la coherencia de las políticas para el desarrollo sostenible	
Observaciones	Objetivo 17. Meta 14. // Vídeo ODS 17 // 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