



Pro s4d

29 de abril

Quedan 39 días

Pro s4d	Noticia de s4d	29 de abril
Fuente	https://s4d.es/s4d-en-la-presentacion-los-10-000-del-soplao-by-totalenergies/	
	La 14 edición del ' Infierno Cántabro ' tendrá como principal novedad el cambio de formato: se compone de tres fines de semana y queda dividido por disciplinas para primar la seguridad y atención a todos los participantes. Las fechas son el 20 y 21 de mayo con el ciclismo de montaña; el sábado 4 de junio, será el turno para el ciclismo en carretera; y las pruebas de ultramaratón, maratón, combinada, andar, natación en aguas abiertas, soplaoman y adaptada tendrán lugar los días 17 y 18 de junio.	
Observaciones	S4D es un evento sociodeportivo, cultural y turístico de gran envergadura que desestacionaliza la tradicional temporada de afluencia turística con proyección internacional	

Pro s4d	Planes de entrenamiento diario	29 de abril
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	16 mayo. Lunes . Aparcamiento parque Alto Maliaño - Marismas Blancas y Negras y vuelta. 18 mayo. Miércoles . Mortera aparcamiento Iglesia - subida a la Picota y vuelta.	
Observaciones	Posible horario de la marcha de 20:30 a 22h	

Pro s4d	Planes de Entrenamiento semanal	29 de abril
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	14 mayo. Sábado . Subida a Peña Cabarga desde Pámanes y vuelta. Si quieres proponer una marcha coméntalo en el grupo Pro s4d de Whatsapp.	
Observaciones		

Pro s4d	Consejo del día	29 de abril
Fuente	https://www.consumer.es/salud/caminar-mas-cardiosaludable-que-correr.html	
	« Caminar: recomendado para la rehabilitación cardiaca . Pasear a buen ritmo ayuda a mantener en forma el sistema cardiovascular, en especial si se combina esta práctica con una alimentación saludable. Y la recomendación no solo es válida para quienes gozan de buena salud y quieren prevenir problemas de corazón. A la mayoría de los pacientes que ya han sufrido algún evento cardiaco también se les aconseja caminar a paso ligero. Andar es parte de su rehabilitación cardiaca porque mejora la respuesta del corazón al esfuerzo. Esto sucede debido a que aumenta el tamaño de las cavidades de este órgano y, por tanto, la cantidad de sangre en cada latido, incrementando el transporte de oxígeno y sustancias nutritivas. En cualquier caso, antes de realizar cualquier ejercicio, conviene consultar con el médico por si cree conveniente dar alguna pauta».	
Observaciones		

Pro s4d	Valor del día	29 de abril
Fuente	Los valores de la Armada	
	« LEALTAD . Compromiso basado en la confianza mutua. Calidad 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».	
Observaciones	La Armada tiene hoy 24 buques en la mar y 2493 personas navegando o desplegadas fuera de sus bases	

Pro s4d	RR.OO. de las FAS	29 de abril
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 52. Signos externos de disciplina, cortesía militar y policía. Pondrá gran cuidado en observar y exigir los signos externos de disciplina, cortesía militar y policía, muestras de su formación militar. Se esforzará en poner de manifiesto la atención y respeto a otras personas, sean militares o civiles, en destacar por la corrección y energía en el saludo y por vestir el uniforme con orgullo y propiedad. Tendrá presente que el saludo militar constituye expresión de respeto mutuo, disciplina y unión entre todos los miembros de las Fuerzas Armadas. Artículo 53. Estilo de mando. El militar que ejerza mando se hará querer y respetar por sus subordinados; no les disimulará jamás las faltas de subordinación; les infundirá amor al servicio y exactitud en el desempeño de sus obligaciones; será firme en el mando, graciable en lo que pueda y comedido en su actitud y palabras aun cuando amoneste o sancione.	
Observaciones	TÍTULO II. De la disciplina. // TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO I. Ejercicio del mando	

Pro s4d	Principio olímpico del día	29 de abril
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico. // Vídeo Solidaridad	
	Solidaridad: El Movimiento Olímpico está comprometido con el desarrollo de programas que, en conjunto, generen una respuesta social significativa y exhaustiva a los problemas que puede ayudar a solucionar. La misión de Solidaridad Olímpica es ayudar a los CON, especialmente a aquellos que más lo necesitan, para apoyar a sus atletas, entrenadores y dirigentes deportivos, para desarrollar y reforzar sus estructuras y promover los valores olímpicos a través de programas específicos, y así continuar asegurando la universalidad de los Juegos Olímpicos.	
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	29 de abril
Fuente	Objetivo 15: Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras, detener la pérdida de biodiversidad	
	15.5. Adoptar medidas urgentes y significativas para reducir la degradación de los hábitats naturales, detener la pérdida de la diversidad biológica y, para 2020, proteger las especies amenazadas y evitar su extinción	
Observaciones	Objetivo 15. Meta 5. // Vídeo del ODS 15	