



Pro s4d

30 de abril

Quedan 38 días

Pro s4d	Noticia de s4d	30 de abril
Fuente	Noticia de la Cadena SER	
	«La Casa de los Guardeses del Palacio de la Magdalena acoge, desde este viernes y hasta el 15 de mayo, una exposición sobre la historia del Ejército del Aire que tendrá maquetas de aeronaves y durante unos días, dos aviones reales. La exposición “Volar, historia de una aventura” tiene como objetivo primordial dar a conocer en la geografía española la realidad de nuestro Ejército del Aire a través de un recorrido por la historia de la Aviación Militar en España».	
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	30 de abril
Fuente	Persona de contacto: Sgto 1º IM (RV) Pereda	
	23 mayo. Lunes . Aparcamiento de Lienres - playa Valdearenas - ría y vuelta. 25 mayo. Miércoles . 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	30 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	30 de abril
Fuente	https://www.consumer.es/salud/caminar-mas-cardiosaludable-que-correr.html	
	« <i>Cómo caminar para multiplicar los beneficios. Aunque pasear sea una de las prácticas más recomendadas por los especialistas, estos advierten que para obtener beneficios cardiovasculares no basta con caminar de cualquier manera. Para empezar, la frecuencia es fundamental. Se debe pasear de tres a cuatro veces a la semana durante unos 45 minutos para poder notar sus ventajas. Pero también la intensidad es clave. Los beneficios solo se obtienen si se camina a paso ligero. Como referencia, se debería caminar a un paso que ronde el 60% de la frecuencia cardíaca máxima, lo que equivale a un ritmo ágil, aunque, al mismo tiempo, cómodo, que no exige demasiado esfuerzo</i> ».	
Observaciones		

Pro s4d	Valor del día	30 de abril
Fuente	Los valores de la Armada	
	« DISCIPLINA. Obedecer lo mandado con responsabilidad. La disciplina ha de ser practicada y exigida como norma de actuación. Es la observancia inteligente de los valores morales y de las disposiciones y normas legales. La disciplina obliga a mandar con responsabilidad y a obedecer lo mandado».	
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	30 de abril
Fuente	RD 96/2009, de 6 de febrero, por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas.	
	Artículo 54. Liderazgo. Reafirmará su liderazgo procurando conseguir el apoyo y cooperación de sus subordinados por el prestigio adquirido con su ejemplo, preparación y capacidad de decisión. Artículo 55. Responsabilidad en el ejercicio del mando. El sentido de la responsabilidad es indispensable para el buen ejercicio del mando y por él se hará acreedor a la confianza de sus superiores y subordinados. La responsabilidad en el ejercicio del mando militar no es renunciante ni puede ser compartida. Los que ejerzan mando tratarán de inculcar una disciplina basada en el convencimiento. Todo mando tiene el deber de exigir obediencia a sus subordinados y el derecho a que se respete su autoridad, pero no podrá ordenar actos contrarios a las leyes o que constituyan delito.	
Observaciones	TÍTULO III. De la acción de mando. CAPÍTULO I. Ejercicio del mando. Vídeos: 1 , 2 y 3	

Pro s4d	Principio olímpico del día	30 de abril
Fuente	Los principios del Olimpismo que son activados por el Movimiento Olímpico.	
	Excelencia: Consiste en dar lo mejor de uno, en el campo de juego y en su vida personal y profesional. Se trata de esforzarse al máximo para ganar, pero también de la alegría de participar, alcanzar las metas personales, empeñarse en ser y hacer lo mejor en la vida diaria y beneficiarse con la saludable combinación de cuerpo, mente y voluntad fuertes.	
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	30 de abril
Fuente	Objetivo 17: Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible	
	17.10. Promover un sistema de comercio multilateral universal, basado en normas, abierto, no discriminatorio y equitativo en el marco de la Organización Mundial del Comercio, incluso mediante la conclusión de las negociaciones en el marco del Programa de Doha para el Desarrollo	
Observaciones	Objetivo 17. Meta 10. // Vídeo del ODS 17	

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