

Voorwoord

Wim de Rijke, Voorzitter

Het is inmiddels alweer twee maanden geleden dat we onze laatste training in het zwembad hadden. Er is de afgelopen twee maanden veel gebeurd en we zijn ondertussen ook twee maanden wijzer geworden in wat er om gaat in de wereld. Tot de laatste toe hebben we conform RIVM richtlijnen en in overleg met Laco volgens de dan geldende normen onze lessen gegeven. Na de persconferentie van woensdag 6 mei is er nog veel onduidelijkheid. Op het moment dat deze nieuwsbrief opgesteld wordt hebben we vanuit Laco nog geen duidelijkheid wat voor ons als vereniging (feitelijk huurder van zwemruimte) de voorwaarden en mogelijkheden zijn om onze lessen weer te gaan hervatten. Voor het hervatten van de lessen zijn we ook afhankelijk van de trainers. De trainers hebben aangegeven nog twijfel te hebben om nu al de trainingen op te gaan pakken.

De routekaart voor de versoepeling van genomen maatregelen naar wat de regering en het OMT het nieuwe normaal noemen is een kaart met de nodige onzekerheden. Wat we wel zeker weten is dat het voor ons de nodige veranderingen teweeg gaat brengen zolang er geen vaccin en/of behandelingsmethode tegen COVID-19 is. Voor het verlenen van hulp zijn en/of worden er richtlijnen opgesteld. Dit heeft ook gevolgen voor het aanleren van vaardigheden, denk hierbij aan redding technieken om te vervoeren of te bevrijden, maar ook EHBO herhalingslessen. Dit nog buitenom de grootte van de groepen waarin we dat straks kunnen of mogen. Daarnaast gaan de meeste evenementen die we bewaken niet door, in ieder geval dit jaar, en moeten we zien hoe dat volgend jaar gaat.

Hopelijk kunnen we de lessen binnenkort weer gaan hervatten, we proberen jullie via diverse digitale kanalen van op de hoogte te houden. Naar aanleiding van gesprekken met trainers die ik had na de laatste gehouden training wel de vraag voor eenieder om de nodige verantwoording te nemen zoals door de regering en RIVM wordt verkondigd. Dus bij verkoudheidsklachten blijf thuis en kom niet naar de training. Dit ter bescherming van onze trainers. Verder wens ik eenieder een goede gezondheid toe in deze onvergetelijke periode en hopelijk zien we elkaar binnenkort weer op een trainingsavond, bewaking of andere activiteit

Zwembadnieuws

We hebben allemaal gezien en gelezen dat vanaf 11 mei de zwembaden weer open mochten onder bepaalde voorwaarden, dat is positief! Vanuit verschillende partijen (Reddingsbrigade Nederland, RIVM en Laco) zijn hiervoor richtlijnen. Aan de hand van die richtlijnen zijn we aan het kijken of wij als RBZD het vertrouwen er weer in hebben om te beginnen met de opleidingen. Dit vraagt behoorlijk wat organisatie als brigade. Daarom hebben we alvast besloten dat we aanstaande vrijdag 15 mei nog niet starten en vrijdag 22 mei was er al geen training i.v.m. Hemelvaartsdag. Op het moment dat wij weer starten brengen we jullie zo snel mogelijk op de hoogte.

We missen jullie!

Brigadechallenge

Wie doet er mee aan onze challenge?
In het zwembad leren we hoe je iemand uit het water moet redden.
Nu willen we jullie vragen om iemand

"op het droge"

te redden.

Hoe?

Dat mogen jullie zelf verzinnen, wij hebben het met een bezem gedaan (druk op de afbeelding om het filmpje te bekijken). Maar we denken dat jullie een veel originelere manier weten. Het mag op allerlei gekke, leuke, rare manieren. We laten ons graag verrassen.
Maak een foto of filmpje van jullie redding en stuur die op naar opleidingen@rbzd.nl voor 4 juni.

Wij gaan van die foto's/filmpjes dan een leuk film maken. Van alle filmpjes en foto's maken we een film, die delen we op onze social media!

Veel succes en laat ons verrassen!!

Thuis oefenen met de reddingsbrigade

In de vorige nieuwsbrief hadden we leuke links voor oefeningen thuis onder de noemer

"Thuis oefenen met de reddingsbrigade"

Hier zijn inmiddels 2 leuke spellen aan toegevoegd:

- Domino Reddingsbrigade
- Ganzenbord Reddingsbrigade

Door op de afbeelding te klikken komt u bij deze spellen. Voor elke spel is er een uitleg en de bijbehorende materialen welke u kunt downloaden. Stuur een leuke foto naar info@rbzd.nl als jullie één van de spellen aan het spelen zijn.

Vaartrainingen

De geplande vaartrainingen die in de kalender zijn opgenomen zijn onder voorbehoud, ook hier zijn we afhankelijk van de maatregelen rondom het Coronavirus. De vaste groep trainers die hieraan mee doen worden op de hoogte gehouden d.m.v. de groepsapp of de training doorgaat, of op een andere manier plaatsvindt. Indien u leuke ideeën heeft om een alternatieve training die voldoet aan de voorwaarden van het RIVM vernemen we die graag.



Cor's veiligheidstip

Zwemmen in koud water, hoe werkt dat precies?

Een hele hoop zwimmers overwegen momenteel om de stap te maken om buiten te gaan zwemmen. De binnenzwembaden zijn beperkt geopend en bij sommige begint het te kriebelen. Ondanks dat de lente inmiddels is aangebroken en de zon zich bijna elke dag laat zien, is het water nog erg koud. Daarom 5 tips voor zwemmen in koud water.

1. **Duik of spring niet in één keer in het water.** Ga langzaam het water in, op die manier kan je lichaam wennen aan de kou en krijgt het geen shock effect. Ook al heb je een wetsuit aan, vaak zijn je handen, voeten en gezicht alsnog 'open stukken huid' en je kunt veel kou via deze uiteinden van je lichaam verliezen. Pak bijvoorbeeld met je handen wat water en maak daarmee ook je hals en nek nat voordat je deze het water in laat zakken. Je hoofd houdt je het langste nog even boven water, als je het gevoel hebt dat je gewend bent kun je beginnen met een stukje op je rug zwemmen en daarna ook langzaam je hoofd in het water doen en beginnen met de borstcrawl. Als je het gevoel hebt dat je je ademhaling nog niet onder controle hebt door de kou, ga dan vooral nog niet zwemmen.
2. **Bouw het rustig op.** Zwem niet gelijk wat je gewend bent in een zwembad als je niet gewend bent om in koud water te zwemmen. Koudwatergewenning heeft echt even de tijd nodig! Maar het positieve is dat je het kunt trainen en dus kunt wennen aan de kou. Begin bijvoorbeeld eens met twee minuten zwemmen en bouw dat langzaam uit naar een paar minuten meer tot uiteindelijk zelfs een kwartier of halfuur. Dat opbouw proces gaat uiteraard sneller als je meerdere keren je lichaam die koud water prikkel geeft. Maar luister ten alle tijde naar je lichaam.
3. **Warme drank.** Drink iets warmes voordat je het koude water in gaat en wanneer je eruit komt. Neem bijvoorbeeld een thermoskan met warme thee of chocolademelk mee.
4. **Draag een badmuts.** Een badmuts beschermt je hoofd nog iets beter tegen de kou. Uiteraard heeft het dragen van een badmuts geen magisch effect waardoor het water opeens warm aanvoelt, maar via je hoofd verlies je wel veel warmte. Alle kleine beetjes helpen! Draag je normaal geen badmuts omdat je bijvoorbeeld kaal bent, het niet mooi vind of er geen hebt. Bij zwemmen in koud water is een siliconen badmuts of neopreen badmuts erg aan te raden.
5. **Draag een wetsuit.** Niet iedere zwemmer heeft er eentje in zijn kast hangen. Logisch, want bij het gebruikelijke banen zwemmen heb je dit item ook nooit nodig. Maar wanneer je ervoor kiest om buiten te gaan zwemmen en de watertemperatuur niet te warm is, zou ik het iedereen aanraden. En dan heb ik het over het dragen van een wetsuit. Een wetsuit isoleert je tegen de kou en helpt je om je warm te houden. In principe zouden gevorderde zwimmers en zwimmers die gewend zijn aan zwemmen in koud water bij watertemperaturen vanaf 16 graden al zonder wetsuit kunnen zwemmen. Maar zelf raad ik altijd aan hem alsnog aan te houden zolang het water maar niet té warm wordt (bij een watertemperatuur vanaf 22 graden, wetsuit uit). Met een wetsuit aan in koud water hoeft je lichaam minder hard te werken tegen de kou en zal ook je hersteltijd korter zijn.



ALV-vergadering

De ALV (Algemene Leden Vergadering) die gepland staat op 27 mei, gaat door de maatregelen omtrent het Coronavirus niet door. Inmiddels is er ook een Corona-spoedwet goedgekeurd die verenigingen de mogelijkheid geeft om de ALV maximaal 4 maanden uit te stellen. In deze spoedwet is de mogelijkheid opgenomen om dit termijn telkens met twee maanden te verlengen.

Zodra de maatregelen versoepelen of opgeheven worden plannen wij een nieuwe datum voor de ALV. Wij brengen u en jullie via deze nieuwsbrief op de hoogte van de nieuwe datum.

Contributie

Sandra Nuijens - van de Velde, Penningmeester

De vereniging is ineens dicht, geen activiteiten, vergaderingen of trainingen. Menig lid denkt waarschijnlijk dat de inning van contributie niet doorloopt of dat hij geld terug kan vorderen. Dat is niet zo. De inning van contributie bij de leden mag gewoon doorlopen. Ook al worden er momenteel geen trainingen gegeven. Hieronder leggen we uit hoe dat zit:

De juridische relatie tussen een sportclub en een lid is het lidmaatschap. De betaling van de contributie is statutair vastgelegd. Als je lid wordt van een vereniging, dan ga je akkoord met de statuten en ben je de contributie verschuldigd. Dan maakt het niet uit of de club haar doelstellingen waar heeft kunnen maken. Contributie blijft verschuldigd. Bij een lidmaatschap is geen sprake van wederkerigheid van rechten en plichten. Dus als een training of activiteit niet kan doorgaan staat dat los van de contributie. De leden blijven deze verschuldigd.

Buiten dat, hopen wij natuurlijk te kunnen rekenen op jullie, als leden, dat jullie je sterk maken voor onze club. De vaste kosten lopen allemaal door (onderhoud, zwembadhuur, verzekeringen ed.). Zonder jullie bijdrage komen we deze nare periode moeilijk door.

De leden die de contributie op half jaarlijkse inning worden staan ontvangen in de maand juni de vooraanmelding en factuur voor de automatische incasso betreffende het komend half jaar. Houden jullie hier rekening mee? Bij voorbaat dank alvast!

We hopen elkaar snel weer te zien en fijn met elkaar te kunnen gaan trainen!

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Is het lastig om de contributie te betalen? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie en/of benodigdheden voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar thuis te weinig geld is.

Hoe werkt het?

Je kunt als ouder / verzorger niet zelf een aanvraag indienen bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Dat kan alleen gedaan worden door een intermediair, bijvoorbeeld de leerkracht, iemand van het sociaal wijkteam, schuldhulpverlening of van jeugdzorg. Hij of zij kent de spelregels en weet of je kind in aanmerking komt. Als de aanvraag goedgekeurd is, kan je kind vaak al binnen drie weken sporten. Wil je een aanvraag indienen? Download dan alvast de [ouderkaart](#), vul hem in en neem hem mee naar de afspraak met de intermediair.



Er is altijd wel een Jeugdfonds Sport & Cultuur in de buurt. Je vindt de contactgegevens van alle fondsen op de [website](#) van het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

Wat is het bedrag?

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur bepaalt het bedrag op basis van de hoogte van het lesgeld en eventueel de benodigdheden. Na goedkeuring van de aanvraag wordt de bijdrage rechtstreeks aan ons betaald. Je ontvangt eventueel een waardebonk voor attributen die ingeleverd kan worden bij een winkel in de buurt. De intermediair kan daar meer over vertellen.

Meer weten over de werkwijze van het Jeugdfonds Sport & Cultuur? Lees [hier verder](#).

Help ons!

Zonder enthousiaste vrijwilligers, geen reddingsbrigade! Wie wilt ons helpen? Wij zoeken:

-Enthousiaste en vooral gezellige leden om mee te gaan en mee te helpen bij diverse activiteiten en bewakingen



Privacy verklaring

De Reddingsbrigade Zierikzee-Duiveland wenst zorgvuldig om te gaan met de persoonsgegevens van haar leden. De privacywetgeving is ingrijpend veranderd, wij doen ons best om aan deze wetgeving te voldoen. Via de onderstaande link kunt de privacyverklaring van de RBZD inzien. In deze Privacyverklaring staat hoe de RBZD uw persoonsgegevens verwerkt en welke maatregelen zij treft om deze te beschermen.

Door middel van deze nieuwsbrief zullen wij u ook in de toekomst op de hoogte houden in het geval van wijzigingen in de procedures. Voor vragen kun u contact opnemen met info@rbzd.nl

Privacy verklaring

Varen met de reddingsbrigade? Mee naar een bewaking? De club promoten? Buiten actief zijn? Op pad met een reddingsboot? Mensen leren redden? Kom langsv op een oefenochtend of geef je op via: werkgroep@rbzd.nl

Belangrijke data:

- 16 mei EHBO herhaling (gecanceld)
- 27 mei Algemene Leden Vergadering (gecanceld)
- 06 juni Training Brouwershaven 9:00 - 12:00
- 09-12 juni Avondvierdaagse (gecanceld)
- 19 juni Training Brouwershaven 21:00 - 22:00
- 04 juli Junior Lifeguard Day

- 11 juli Promotie Brouse dag (gecanceld)
- 18 juli Bewaking Visserijdagen Brunisse (gecanceld)
- 25 juli Promotie Schaerendiekedag (gecanceld)
- 29 juli Zeezwemtocht Westkapelle-Zoutelande
- 01 augustus Training Brouwershaven 9:00 - 12:00
- 05 augustus Zeezwemtocht Dishoek-Zoutelande
- 08 augustus Promotie / bewaking WSV Scharendijke (gecanceld)
- 12 augustus Zeezwemtocht Domburg-Oostkapelle
- 19 augustus Zeezwemtocht Vlissingen-Zoutelande
- 22 augustus Havendagen Zierikzee (gecanceld)
- 05 september Training Brouwershaven 9:00 - 12:00
- 19 september Bewaking OHC Zierikzee
- 03 oktober Training Brouwershaven 9:00 - 12:00
- 07 november Training Brouwershaven 9:00 - 12:00
- 14 november EHBO herhaling
- 05 december Training Brouwershaven 9:00 - 12:00

Facebook

Twitter

Website

Instagram

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@rbzd.nl toe aan uw adresboek.

