



NIEUWSBRIEF

We zijn net weer aangevangen in het zwembad met onze zwemlessen en nu is het al weer tijd om over de zomerstop na te denken. Bij het schrijven van deze nieuwsbrief zal het nog een keer of twee zwemmen zijn, dan is het ook voor ons zomervakantietijd. Wat de zomervakantie gaat brengen is voor veel mensen misschien nog onduidelijk met de onzekerheden in relatie tot het oplopende virus. Wat wel zeker is, dat we waar we ook zijn, moeten genieten van deze periode. Opladen en weer met frisse zin aan de slag na de vakantie. Aan de slag op school, op het werk, in het zwembad en binnen de vereniging. Er zijn wat wijzigingen in het bestuur geweest. Wim informeert jullie daar vaker over in deze nieuwsbrief. We kunnen in de vereniging altijd hulp gebruiken, zo ook in het bestuur. Denk je een gemotiveerde aanvulling te zijn? Meld je dan via het welbekende e-mail adres.

Voor in de agenda, de laatste keer zwemmen dit schooljaar is 23 juli, na de vakantie zien we jullie weer op 10 september.

PK



Bestuurswissel

Afgelopen ALV heeft Paul zijn functie neergelegd als secretaris. Paul blijft wel in het bestuur van zowel de vereniging als de stichting om ons te helpen daar waar hij kan. Zo worden deze nieuwsbrieven altijd kundig door Paul verzorgd. Paul zit in het bestuur sinds 2010, maar was daarvoor al lang lid en voor de meeste mensen geen onbekende. Met Paul als secretaris hebben we ons door roerige jaren geworsteld, waarin we altijd de nodige moeite ondernomen hebben om alles draaiende te houden. Paul heeft aangegeven minder tijd te hebben om de zware taak als secretaris te vervullen, helgen we uiteraard respect voor hebben. We zijn blij dat we toch gebruik kunnen blijven maken van Paul zijn kennis en ervaring in het bestuur. We danken Paul voor zijn jarenlange inzet als secretaris en hopen dat hij nog een poosje als algemeen bestuurslid wil blijven. Cor was bereid om de taak als secretaris op zich te nemen. Omdat Cor al het nodige doet op heel veel fronten proberen de andere bestuurders Cor wel een beetje te ondersteunen bij deze taak.

Voor de mensen die Cor niet kennen, op vrijdagavond is Cor is de man achter de rechter tafel (voor de kijker) en ben ik de man achter de linker tafel (schrijver van dit stuk is Wim). Samen proberen we iedere vrijdagavond het aanspreekpunt voor leden of ouders te zijn.

In dezelfde ALV heeft ook Davey afscheid genomen. Davey was bestuurslid sinds 2015 en heeft zich altijd vol overgave ingezet op gebied van sponsor en promotie activiteiten. Davey heeft ook een bijdrage geleverd in herstructurering van de bestuur samenstelling en functies. Davey heeft aangegeven door veranderingen in zijn privé omstandigheden geen tijd meer te hebben om de bestuursfunctie in te vullen zoals hij graag zou willen. Uiteraard mogen we nog gebruik maken van zijn kennis en ervaring, bijvoorbeeld als we weer een keer naar Serious Rescue gaan. We danken Davey voor zijn input en altijd vrolijke noot in het bestuur.

WdR

Zomer activiteit

Door Corona was het dit jaar niet mogelijk om ons jaarlijkse ledenuitje te organiseren, komende zomervakantie willen wij daarom op een aantal donderdagmiddagen wat activiteiten organiseren op en om het water van het Grevelingemeer. Niet gelijk met een grote groep maar in kleinere groepjes. Alle leden zijn welkom, wel na een aanmelding via info@rbzd.nl. Natuurlijk is alles wel veersafhankelijk en op basis van inschrijving. Alle leden, alle leeftijden zijn welkom. Leden met meer ervaring willen wij ook vragen om mee te doen, alle handjes helpen om zo met elkaar een paar leuke leerzame dagen te organiseren.

Op de volgende donderdagmiddagen willen we dit organiseren vanuit Brouwershaven: 5, 12, 19, 26 augustus en 2 september van 13.30-16.30. Het is dus voor alle leeftijden, lijkt het je leuk om een keer of meerdere keren mee te gaan, geef je dan op met naam, leeftijd, telefoonnr en e-mailadres op info@rbzd.nl.



Maatregelen zwembad

- De volgende regels gelden voor ons als reddingsbrigade:
- Voordat u naar binnen gaat, desinfecteert u uw handen.
 - De tribune is gesloten voor iedereen.
 - Iedereen boven de 13 jaar maakt gebruik van een mondkapje, maar deze mag af tijdens het sporten.
 - Een ieder meldt zich aan bij de tafel. Dit i.v.m. de registratie.
 - Ouders/verzorgers die hun kinderen eventueel moeten helpen bij het omkleeden hebben toegang tot de omkleedfaciliteiten. Meldt u dit wel even bij de tafel in de gang en volg altijd de aanwijzingen van de brigade en het personeel op.
 - Na het omkleeden verlaat u direct de accommodatie.
 - Na het omkleeden de kleedhokjes leeg achterlaten. Kleding kun u in de daarvoor bestemde kluisjes achterlaten. Zorg dat iedereen gebruik kan maken van de kleedhokjes.
 - Boven de 17 jaar moet u 1,5 meter afstand houden.
 - Indien klachten volgens RIVM richtlijnen blijft u thuis.

VERZOEK om geen kleding in de kleedhokjes achter te laten! De kleding hoort thuis in de kluisje na het omkleeden. Achtergelaten kleding zal worden verzameld zodat iedereen gebruik kan maken van een kleedhokje.

Wij hebben besloten om de tribune nog niet te gebruiken. Dit omdat de zwembadexploitant ons als huurder van het bad verantwoordelijk heeft gemaakt voor de toezicht op het maximale toegestane aantal bezoekers op de tribune en de 1,5 meter maatregel. Wij hebben niet de capaciteit om hierop toe te zien en bij overtredingen zal men de gebruiker (lees reddingsbrigade) verantwoordelijk houden. Bij versoepelingen van gestelde maatregelen zullen wij dit weer bijstellen en u erover informeren.

De laatste zwemavond van dit seizoen is 23 juli.

Leden welke geen zwemles krijgen, kunnen zelfstandig zwemmen in het 2e en 3e tijdvak. Het eerste tijdvak zit vol en hier is geen ruimte meer naast de zwemlessen.



Clubkleding UPDATE

Het is een prachtig zicht in het zwembad, alle leden in het zwemtenue van onze club. Wij zien dan ook graag dat onze leden deze zwemkleding dragen bij brigade activiteiten. Nu groeien kinderen uit hun zwemkleding en zal er een moment komen dat de zwemkleding vervangen moet worden. Dit kan via Intersport Zierikzee. In de winkel hangt een reddingsbrigade collectie. Wij houden het niet bij zwemkleding, maar tijdens de afgelopen ALV is er een hele kledinglijn gepresenteerd. In de winkel kan je eventueel passen en bestellen doe je vervolgens via de site. De kleding wordt bij Intersport afgeleverd, bedrukt en is dan dan weer op te halen. Weet je wat nog mooier is? Bij iedere aankoop gaat er een percentage naar de clubkas, dus korting voor jou, centen voor de club!

Naar de **WEBSHOP RBZD**



Clubcollectie RBZD

Speedo Swimshort

Arena Badpak



SR

SR

€239,99 incl. bedrukking
€24,99 incl. bedrukking

€449,99 incl. bedrukking
€34,59 incl. bedrukking

JR

JR

€249,99 incl. bedrukking
€20,99 incl. bedrukking

€249,99 incl. bedrukking
€28,96 incl. bedrukking

INTERSPORT
ZIERIKZEE

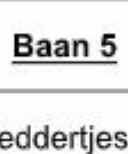


Clubcollectie RBZD

15% ledenkorting



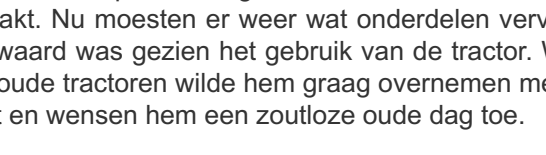
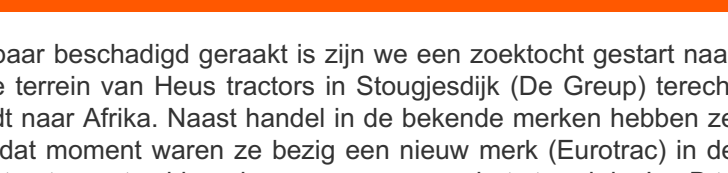
*Korting alleen i.v.m. de Intersport VIP-app & incl. bedrukking



Scan de QR-code of ga naar www.rbzd.nl en Klik op de link 'Kleding webshop'

INTERSPORT
ZIERIKZEE

Grevelingenstraat 6, 4301 XX Zierikzee



LET'S PLAY TOGETHER CLUBCONCEPT

Contributie

Betaald u de contributie halfjaarlijks? Binnenkort zal de penningmeester de contributierun weer uitvoeren, houdt u hier even rekening mee? Bedankt!

Baanindeling zwembad

In het schema hieronder zie je in de kolom bij welke baan / tijd jij het komende seizoen gaat zwemmen.

Tijd	Baan 1	Baan 2	Baan 3	Baan 4	Baan 5	Baan 6
19.00-19.35	Reddertjes 2	Reddertjes 2	Junior Redder 1		Reddertjes 1	Reddertjes 1
19.40-20.15	Junior Redder 2	Junior Redder 3	Junior Redder 3	Banen zwemmen	Junior Redder 4	Junior Redder 4
20.20-20.55	Life Saver 1-2-3	Zwemmend Redder 1	Zwemmend Redder 1	Banen Zwemmen	Zwemmend Redder 2	Zwemmend Redder 4

Afscheid 59-10

Toen in 2007 onze Kubota bij een inzet voor een evenement onherstelbaar beschadigd geraakt is zijn we een zoektocht gestart naar een waardige vervanger. Paul is tijdens zijn zoektocht op het immense terrein van Heus tractors in Stougesdijk (De Greup) terecht gekomen. Dit terrein staat vol met export materiaal dat verscheept wordt naar Afrika. Naast handel in de bekende merken hebben ze daar ook verkoop van nieuwe hobby matig te gebruiken tractoren. Op dat moment waren ze bezig een nieuw merk (Eurotrac) in de markt te zetten. Dit was precies wat we zochten, een betaalbare nieuwe tractor met voldoende vermogen om op het strand de Jan B te lanceren en die ook nog eens in de container past. Zo is zijn carrière gestart in het zoute water, en daar is hij niet echt van opgeknapt, maar toch heeft hij het 14 jaar bij ons volgehouden. Nu we geen strand meer hebben werd hij af en toe nog gebruikt om de huidige zware boten op de helling van Brouwershaven te lanceren. Zijn jarenlange actieve leven in het zoute water hadden hem echter al wel geraakt. Nu moesten er weer wat onderdelen vervangen worden en hebben we de overweging gemaakt of deze investering het nog wel waard was gezien het gebruik van de tractor. We hebben als bestuur gemeend er geen geld meer in te steken. Een verzamelaar van oude tractoren wilde hem graag overnemen met als doel hem wat op te knappen. We danken de 59-10 voor zijn jarenlange trouwe inzet en wensen hem een zoutloze oude dag toe.

WdR



Rinus Roon Profile Pas!

Haal samen met Profile Car & Tyreservice Zierikzee en Middelhamis geld op voor de clubkas van je vereniging! Elk lid van je vereniging dat bij onze vestigingen een product koopt of een werkplaats afspraak maakt, brengt geld in het laaitje: 5% van het factuurbedrag gaat direct naar je vereniging! Dit is een heel eenvoudige manier om voor meer inkomsten voor je vereniging te zorgen. Aarzel niet en vraag je gratis sponsorpas aan! Doe mee en steun de RBZD!

Aanvraag Profile Pas



Neem eens een kijkje op onze vernieuwde website!
www.rbzd.nl

Ledenadministratie

Verhuiskening? Verandering in contactgegevens? Bankrekening veranderd? Wij kunnen sponsors goed gebruiken! Hoe? Wij gaan graag het gesprek met u aan, denk aan:
-Kleding sponsor (uw bedrijfsnaam op onze clubbedding!)
-Banners op de website
-Vermelding in de nieuwsbrief
-Vermelding bij promotieactiviteiten
- etc. etc. etc

interesse? info@rbzd.nl

Oververhitting en warmteletsel



Reddingsbrigade Nederland waarschuwt voor het gevaar van oververhitting en warmteletsel bij hoge temperaturen. Wat zijn de verschillen? Wat zijn de symptomen? Arjan van Zadelhoff en Marco Rombouts, beiden lid van de Medische Adviesraad van Reddingsbrigade Nederland, geven een toelichting.

„Bij oververhitting - de medische term is hyperthermie - is er sprake van een verhoogde lichaamstemperatuur, vanaf 38 graden Celsius, met bijbehorende klachten: hoofdpijn, spierpijn, duizeligheid, flauwvallen, transpireren en malaise; je niet lekker voelen”, stelt Van Zadelhoff, „Iemand die oververhit is, ziet er erg verhit uit. Die persoon kan er rood uitzien of juist heel bleek met een koude huid door hevige transpireren. Daarnaast is iemand die oververhit is vaak misselijk.”

Warmtestuwing

Van Zadelhoff: „Bij warmtestuwing is er sprake van ernstige oververhitting en een lichaamstemperatuur vanaf 40 graden Celsius, waarbij - naast de eerder genoemde klachten - ook sprake kan zijn van: braken, het ontstaan van plekken op de huid, bewustzijnsdaling en insulaten (epileptische aanvallen of toevallen; RN). Uiteindelijk kan iemand in shock raken en zelfs overlijden als er niet tijdig iets wordt gedaan.” Rombouts stelt naar aanleiding van de nog hogere lichaamstemperatuur: „Je hebt het dan in het warmteletsel, onder te verdelen in hittekrampen bij inspannende bezigheden als sport, warmtestuwing en als laatste hitteberoerte.”

Voorkomen

Wat kunnen badgasten doen om deze toestanden te voorkomen? „Als je voelt dat je niet lekker wordt door de warmte of je ziet iemand anders niet lekker worden, ga dan zelf of met die persoon naar een koele omgeving en uit de zon”, aldus Zadelhoff. „Verwijder de kleding en neem of de eerder genoemde sportdrink; eventueel in combinatie met ZORS (mengsel van zouten en druivensuiker om op te lossen in water; RN). Om af te koelen, kun je ijszakken of koude blikjes in de oksels en liezen leggen. Als iemand suf wordt, gaat overgeven of een insult krijgt: bel 112 en geef geen eten of drinken!” Zijn er nog andere (medische) tips en adviezen te geven bij tropische temperaturen? „Smeer je goed in met zonnebrand, beperk zware lichamelijke inspanning op de warmste momenten van de dag. Drink voldoende, ook als je geen dorst hebt. Ga niet te lang in de zon zitten en let ook op anderen die misschien wel hulp kunnen gebruiken.”

De lifeguards van de reddingsbrigades in het land zijn niet alleen opgeleid om zwemmend en/of varend te redden, maar tevens om problemen te herkennen en mensen door middel van eerste hulp bij te staan. De gouden regel: bel altijd 112 in het geval een vermoeden van gevaar bestaat!

Bron: Reddingsbrigade Nederland

Belangrijke data:

23 juli

10 september

- Laatste keer zwemmen voor de zomervakantie
- Eerste keer zwemmen na de zomervakantie

Onder voorbehoud:

28 juli

4 augustus

11 augustus

18 augustus

25 augustus

20 november

- Zeezwemtocht
- Zeezwemtocht
- Zeezwemtocht
- Zeezwemtocht
- reserve datum zeezwemtocht
- Intocht Sinterklaas Zierikzee

1ste zaterdag van de maand - vaartouring

5, 12, 19, 26 augustus en 2 september van 13.30-16.30 leden activiteit te Brouwershaven.



PROFILE
CAR & TYRESERVICE

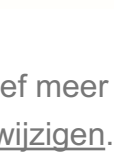
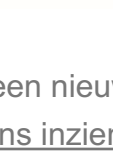
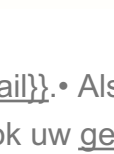
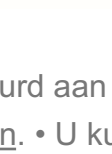
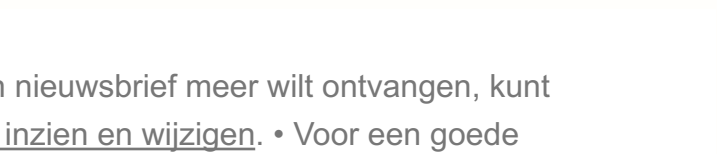
RINUS ROON

UW

HIER?

- Met link natuurlijk

BEDRIJFSNAAM



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 komt u op info@rbzd.nl toe aan uw adresboek.

