



12111 NE First Street, Bellevue, Washington 98005 / P.O. Box 90010, Bellevue, Washington 98009-9010

日期： 2021 年 8 月 16 日
致： 高中学生、家庭和工作人员
自： Jeff Lowell, 学区体育和活动部主任
关于： 高中体育和活动最新通报

这一期最新通报的翻译版本：[中文](#) | [西班牙语](#)

请点击以下链接，跳至这一最新通报的具体章节：

1. [体育活动指南](#)
2. [表演艺术指南](#)
3. [课外活动和俱乐部指南](#)
4. [酷热指数和空气质量](#)

2021 年 8 月 10 日，华盛顿州卫生局发布了最新的指南，包括与幼儿园年级到 12 年级课外体育、表演艺术和其他活动相关的重要信息。这封信包含了与更新的新冠肺炎疫情安全措施相关的重要信息和与空气质量和酷热相关的其他重要安全信息。

1. 体育活动指南

我们很高兴地向您报告，华盛顿州校际活动协会在 2021-2022 学年将继续致力于开展完整的高中体育赛季。我们将在安全的环境中向学生运动员提供每个赛季，遵守州长办公室、卫生局、华盛顿州校际活动协会和其他适当的管治机构的所有要求遵守的指令。

随着这些机构发布对指令的更新，我们审查并确定每项更新会如何影响学区的项目。在 2020-2021 学年我们与各位分享过，牢记学区应与已经发布的任何指令至少同样严格限制十分重要。一个学区总是享有权限，做出对学生最有益的决定，可能比管理机构的指令包括的要求更多限制。

我们即将开始秋季体育活动，请审阅这里汇总的与体育活动相关的安全措施的重要更新。

● 佩戴口罩的要求：

- **举重室**：在举重室内，不论疫苗接种状况，要求所有运动员、教练、体育训练师和支持人员普遍佩戴口罩。举重室是高风险的室内环境。在使用举重室时，学区工作人员和学生将尽可能保持身体距离。
- **中低接触的室内运动**：不论疫苗接种状况，运动员在室内进行低接触或中等接触的体育项目时，不要佩戴口罩。在室内练习时，鼓励佩戴口罩。在室内不在练习或比赛时，要求普遍佩戴口罩。接触风

险水平与 2020-2021 学年一样。每个体育项目的接触风险水平的完整清单，见卫生局 [《体育和健身活动指南》](#)。

- **高接触室内体育**：对参加室内高接触的体育项目的已经完整接种疫苗的运动员，不要求佩戴口罩。对参加室内高接触体育项目比赛但没有接种疫苗的运动员，如果参加了筛查检测，不要求佩戴口罩。在室内练习时，鼓励佩戴口罩。在室内不在练习或比赛时，要求普遍佩戴口罩。接触风险水平与 2020-2021 学年一样。每个体育项目的接触风险水平的完整清单，见卫生局 [《体育和健身活动指南》](#)。
 - 室内篮球、摔跤和水球是高接触体育项目，要求对没有接种疫苗的人进行筛查检测，才能参加。关于筛查检测的更多信息，将发送给这些体育项目的教练和参加者。
 - 啦啦队是一项高度产生悬浮物的活动。完整接种疫苗的啦啦队员在练习、表演或比赛时，不必佩戴口罩。没有接种疫苗的啦啦队员如果参加了筛查检测，在练习、表演或比赛时，不必佩戴口罩。在室内不在练习、表演或比赛时，要求啦啦队员普遍佩戴口罩。关于筛查检测的更多信息，将发送给啦啦队教练和参加者。
- **户外运动**：不论接触水平如何，对户外运动不要求佩戴口罩，但是在没有接种的运动员、教练、体育训练师和/或支持人员比较靠近时，比如站在边线附近、围拢在一起或坐在球员休息区时，学区项目将执行佩戴口罩的要求。
- **工作人员佩戴口罩**：不论接种状态如何，在幼儿园年级到 12 年级室内环境时，所有教练、体育训练师和参与体育活动的其他支持人员必须佩戴面部防护物。
- **观众**：不论接种状况如何，出席幼儿园年级到 12 年级室内活动的观众要求普遍佩戴口罩。在体育比赛时，人群应以家庭为单位就坐，各个家庭形成的小组应彼此间隔至少 3 英尺。
- **出行要求**
 - 参加者、工作人员和志愿者必须遵循美国疾控中心对出行的所有乘车人和驾驶员的指令，不论接种状况如何，必须在校车上或其他公共交通工具上佩戴口罩。
 - 平常坐在一起的群体，在校车上坐在一起，各群体之间尽可能间隔至少 3 英尺。
 - 如果天气允许，将打开窗户增加通风。
- 此外，教练将继续遵循去年实施的安全措施：
 - 有练习或比赛的每一天要出席
 - 制定练习计划，使用“平日在一起人群”模式，尽可能减少一个项目里密切接触者人数
 - 提供洗手液，强调手部卫生，包括固定时间洗手和根据需要洗手
 - 使用清洁用品，对经常触碰的表面清洁消毒
 - 对上述各项进行培训、教学、提醒和强化
 - 不得共用水杯、制服、毛巾或零食，禁止吐口水（唾液、葵花籽等）

2. 表演艺术指南

该指南也包括幼儿园年级到 12 年级学校里表演艺术项目的最新通报。这封信包括对这些视为课外项目的指南。

- **表演**
 - 对表演，观众应以家庭为单位就坐，各个家庭形成的小组应彼此间隔至少 3 英尺。
 - 不论接种状态如何，所有观众必须佩戴口罩。

- 在表演期间，要求参加者普遍佩戴口罩，包括适当的面部防护物和木管乐器和铜管乐器的喇叭口罩。
- 为艺术表演出行
 - 参加者、工作人员和志愿者必须遵循美国疾控中心对出行的所有乘车人和驾驶员的指令，不论接种状况如何，必须在校车上或其他公共交通工具上佩戴口罩。
 - 平常坐在一起的群体，在校车上坐在一起，各群体之间尽可能间隔至少 3 英尺。
 - 如果天气允许，将打开窗户增加通风。
- 新冠肺炎检测阳性
 - 任何参加者如果检测结果为阳性，不得参加活动，必须从场地离开。更多信息，见 [《对新冠肺炎病例或怀疑病例的响应》](#)。
 - 确定为密切接触者的未接种的学生、教师或其他支持人员，应立即检疫隔离，即便他们最近的检测结果为阴性。
 - 确定为密切接触者的已经完整接种疫苗的学生、教师或其他支持人员，在已知接触怀疑或确诊新冠肺炎病例后 3 到 5 天接受检测，并佩戴口罩 14 天或者直到收到检测为阴性的结果。如果检测结果为阳性，他们必须隔离观察并遵循适当的指南。如果他们出现与新冠肺炎一致的症状，应自我隔离观察，临床评估是否感染新冠肺炎，如果判断感染，应接受新冠肺炎病毒检测。

3. 课外活动和学生会俱乐部指南

在 2021-2022 学年，课外活动和学生会俱乐部在计划活动时，将需要遵循以下指南。

- **普遍佩戴口罩**：在室内时，要求所有学生、工作人员和志愿者普遍佩戴口罩。在户外，不要求佩戴面部防护物或口罩，但是在学生和出席人员持续密切靠近或如果有拥挤的可能，建议佩戴。对节庆等拥挤的户外活动，也建议佩戴口罩。
- **保持身体距离**：在室内时要求尽可能保持至少三英尺的身体距离。对表演、展出等，访客或观众应以家庭为单位就坐或观展，各个家庭形成的小组应彼此间隔至少 3 英尺。所有学生、观众、裁判或其他客人不论接种状态如何，必须佩戴口罩。
 - 任何涉及表演艺术（比如达人秀、国际之夜等）或体育的活动，应遵循相应章节规定的指南。
- **为其他课外活动的出行**：
 - 参加者、工作人员和志愿者必须遵循美国疾控中心对出行的所有乘车人和驾驶员的指令，不论接种状况如何，必须在校车上或其他公共交通工具上佩戴口罩。
 - 平常坐在一起的群体，在校车上坐在一起，各群体之间尽可能间隔至少 3 英尺。
 - 如果天气允许，将打开窗户增加通风。

4. 酷热指数和空气质量

酷热指数：2020 年 4 月，华盛顿州校际活动协会向各成员学校发布了更新的酷热指数指南。酷热指数是一个综合考虑气温和相对湿度的指数，用于确定人们感知的对应温度，即体感温度。酷热指数指南是我们所有项目安全规程中的一项重要内容。请大家知悉，体育和活动部定期监测我们这一区域的酷热指数，将在需要时实施建议的安全指南。

空气质量：由于野火，华盛顿州各地对空气质量有担忧，体育和活动部也定期监测空气质量，以确定开展户外活动是否安全。在空气质量达到不健康水平时，我们与各所学校和项目一起实施建议的[安全指南](#)。我们将查阅[华盛顿州生态部的地图](#)，监测空气质量。

这是 2021-2022 学年我们部门的第一份沟通。在整个学年期间，我们将继续定期向高中学生家庭发送最新通报。在发送了通报后，我们也会把每一条通报放在体育和活动部网页上。

针对每所学校的排好时间的体育赛季和活动机会，参加者及其家庭将从高中体育部和教练员那里，继续获得更多有针对性的沟通。

如果您有更多疑问，请通过电子邮件（lowellj@bsd405.org 或 arnonea@bsd405.org）、电话（425-456-4010 或 425-456-4050）或 [Let's Talk](#)，联系体育和活动部。

我们是同舟共济的伙伴。



Jeff Lowell, 持证体育行政管理员

学区体育和活动主任, Title IX 协调员

电话：425.456.4010 | 邮件：lowellj@bsd405.org

<https://bsd405.org/departments/athletics-activities/>