



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

FECHA: 3 de noviembre de 2021  
PARA: Los alumnos, las familias y los empleados de preparatoria  
DE: Jeff Lowell, director de Actividades y Atletismo del distrito  
ASUNTO: Actualización sobre actividades y atletismo de las escuelas preparatorias

Versiones traducidas de esta actualización: **chino** | **Español**

Haga clic en los siguientes enlaces para ir a una sección específica de esta actualización:

1. [Guía para actividades deportivas](#)
2. [Inscripción a los deportes de invierno](#)
3. [Tarifas de atletismo y ASB](#)

El 10 de agosto de 2021, el Departamento de Salud (Department of Health, DOH) del estado de Washington publicó una guía actualizada que incluía información importante relacionada con deportes, artes escénicas y otras actividades extracurriculares de jardín de niños a doceavo grado (kindergarten to 12th grade, K-12). Esta carta hace énfasis en las medidas de seguridad actualizadas contra el COVID-19 y otra información importante sobre seguridad.

### 1. **Guía para actividades deportivas**

Conforme empieza la temporada de otoño posttemporada, el departamento de Atletismo y Actividades pone su atención en los preparativos finales de la temporada deportiva de invierno 2021-2022. Seguimos resueltos y enfocados en ofrecer programas deportivos de invierno en un entorno seguro, según todos los mandatos requeridos por la oficina del gobernador, el DOH, la Wisconsin Interscholastic Athletic Association (WIAA) y otras agencias regulatorias que corresponda.

Revise este resumen de medidas de seguridad relacionadas con los programas deportivos de invierno.

#### • **Requerimientos para el uso de cubrebocas:**

- **Salones de pesas:** todos los atletas, instructores, entrenadores de atletismo y personal de apoyo deben seguir usando cubrebocas todo el tiempo que estén en los salones de pesas, independientemente de su estado de vacunación. Los salones de pesas son lugares cerrados de alto riesgo. Al usar los salones de pesas, el personal del distrito y los alumnos respetarán el distanciamiento físico en la medida de lo posible.
- **Deportes de contacto bajo y moderado en interiores (gimnasia, y natación y clavados):** no se requiere el uso de cubrebocas para los atletas mientras compitan en deportes de contacto bajo o moderado en interiores, independientemente de su estado de vacunación. Se recomienda el uso de cubrebocas cuando practiquen en interiores. Es obligatorio el uso constante de cubrebocas en interiores cuando no se esté practicando o compitiendo. Los niveles de riesgo de contacto permanecen iguales a los del año escolar 2020-2021.
- **Deportes de alto contacto en interiores (básquetbol y lucha libre):** no es obligatorio el uso de cubrebocas para los atletas completamente vacunados que compitan en deportes de alto contacto en interiores. No es obligatorio el uso de cubrebocas para los atletas no vacunados que compitan en deportes de alto contacto en interiores si se hacen una prueba de detección. Se recomienda el uso de cubrebocas cuando practiquen en interiores. Es obligatorio el uso constante de cubrebocas en interiores cuando no se esté practicando o

compitiendo. Los niveles de riesgo de contacto permanecen iguales a los del año escolar 2020-2021. Una lista completa de los *niveles de riesgo de contacto para deportes individuales se describe en la [Guía de deportes y actividades de acondicionamiento físico](#)* del DOH.

- Los deportes de alto contacto en interiores están sujetos a pruebas de detección durante la temporada.
  - Todos los participantes no vacunados (atletas, instructores, entrenadores) deben someterse a pruebas de detección de rutina si desean participar en deportes de alto contacto en interiores. Cualquier persona vacunada que esté de acuerdo también puede someterse a una prueba de detección de rutina.
  - Las pruebas se realizarán dos veces a la semana; una de las pruebas se programará para el día de la competencia.
  - Los participantes que tengan un resultado positivo en la prueba serán excluidos del evento (entrenamiento o competencia) y serán enviados a casa.
- **Cubrebocas para el personal:** todos los instructores, entrenadores de atletismo y demás personal de apoyo que realicen actividades deportivas deben usar cubrebocas en el interior de los planteles K-12, independientemente de su estado de vacunación.
- **Espectadores:** es obligatorio el uso del cubrebocas en todo momento para **todos los espectadores** que asistan a actividades deportivas en interiores de planteles K-12, independientemente de su estado de vacunación. En las competencias de atletismo, el público deberá sentarse en “unidades familiares” y esos pequeños grupos deben conservar una distancia de al menos 3 pies.
- Requisitos para viajes
  - Los participantes, el personal y los voluntarios deben seguir la orden de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) en el sentido de que todos los viajeros y conductores deben usar cubrebocas en autobuses u otro transporte público, independientemente de su estado de vacunación.
  - En los autobuses se sentarán en cohortes y estas estarán separadas al menos 3 pies de distancia en la medida de lo posible.
  - Se aumentará la ventilación abriendo las ventanas si el clima lo permite.
- Además, los instructores seguirán respetando las medidas de seguridad implementadas el año pasado:
  - pasar lista cada día que haya entrenamiento o competencia
  - elaborar planes de práctica que utilicen un modelo de "cohortes" para minimizar el número de contactos cercanos en un programa
  - proporcionar desinfectante de manos para hacer énfasis en la higiene de manos, tanto programada como cada que sea necesaria
  - utilizar suministros de limpieza para desinfectar con frecuencia las superficies que se tocan con frecuencia
  - entrenamiento, enseñanza, recordatorios y refuerzo de todo lo anterior
  - no compartir botellas de agua, uniformes, toallas o comida, y no escupir (saliva, cáscaras de semillas de girasol, etc.)

## 2. Inscripción a los deportes de invierno

La inscripción a los deportes de invierno ya está abierta. Los [requisitos de inscripción](#) están publicados en la página de escuelas preparatorias del Departamento de Atletismo. Abajo aparece la información de contacto del entrenador en jefe de cada escuela y la fecha de la primera práctica para la siguiente temporada.

Bellevue

Interlake

<u>Deporte de invierno</u>	<u>Entrenador en jefe y correo electrónico</u>	<u>Momento de 1.a práctica</u>	<u>Ubicación de 1.a práctica</u>	<u>Entrenador en jefe y correo electrónico</u>	<u>Momento de 1.a práctica</u>	<u>Ubicación de 1.a práctica</u>
Básquetbol (B)*	<a href="#">Kelly Edwards</a>	3:45 p. m. 15 de nov. 6:00 p. m. 16 de nov.	Gimnasio principal	<a href="#">Aaron Bright</a>	6:00 p. m.	Gimnasio principal
Básquetbol (G)*	<a href="#">William Johnson</a>	6:00 p. m. 15 de nov. 3:45 p. m. 16 de nov.	Gimnasio principal	<a href="#">Ryan Cruz</a>	3:45 p. m.	Gimnasio principal
Gimnasia **	<a href="#">Beth Chapin</a>	Por determinarse	Por determinarse	<a href="#">Sara Grandstrand</a>	3:45 p. m.	Gimnasio superior
Natación/clavados (B)	<a href="#">Mike Hill</a>	4:00 p. m.	Club de natación Edgebrook	<a href="#">Erik Mathre</a>	7:00 p. m.	Alberca Samena
Lucha (B)	<a href="#">Stephan Wiseman</a>	4:00 p. m.	Gimnasio aux.	<a href="#">Dave Unwin</a>	4:00 p. m.	Gimnasio superior
Lucha (G)	<a href="#">Stephan Wiseman</a>	4:00 p. m.	Gimnasio aux.	<a href="#">Dave Unwin</a>	4:00 p. m.	Gimnasio superior

	<u>Newport</u>			<u>Sammamish</u>		
<u>Deporte de invierno</u>	<u>Entrenador en jefe y correo electrónico</u>	<u>Momento de 1.a práctica</u>	<u>Ubicación de 1.a práctica</u>	<u>Entrenador en jefe y correo electrónico</u>	<u>Momento de 1.a práctica</u>	<u>Ubicación de 1.a práctica</u>
Básquetbol (B)*	<a href="#">Mark Prince</a>	3:30 p. m. (grados 10 a 12) 7 p. m. (primer año)	Gimnasio principal (grados 10 a 12) Gimnasio superior (primer año)	<a href="#">Loren Tillman</a>	4 a 6 p. m.	Gimnasio principal
Básquetbol (G)*	<a href="#">Cuong Luu</a>	5:30 p. m.	Gimnasio principal	<a href="#">Regi Raban</a>	6:30 a 8:30 p. m.	Gimnasio principal
Gimnasia **	<a href="#">Rose Kibala</a>	8 p. m.	Gimnasia Este	<a href="#">Jennifer Genoway</a>	4 a 6 p. m.	Salón de gimnasia
Natación y clavados (B)	<a href="#">Eric Bartleson</a>	6 p. m.	Club de natación Edgebrook	<a href="#">Paul Craig</a>	3:30 a 5 p. m.	Centro Acuático Bell
Lucha (B)	<a href="#">Shawn Weisenburgh</a>	4:30 p. m.	Gimnasio exterior	<a href="#">Josh Gilmore</a>	4 a 6 p. m.	Salón de lucha
Lucha (G)	<a href="#">Shawn Weisenburgh</a>	4:30 p. m.	Gimnasio exterior	<a href="#">Josh Gilmore</a>	4 a 6 p. m.	Salón de lucha

### 3. Tarifas de atletismo y ASB

Conforme finalizamos las inscripciones para la temporada de invierno, nos gustaría recordar a las familias que la participación en atletismo es gratuita para cualquier alumno que cumpla los requisitos para comidas gratuitas y a precio reducido. Los eventos optativos y extracurriculares sin créditos de naturaleza cultural, social, recreativa o atlética son elegibles para esta exención. Los conceptos elegibles para exención de tarifa para los deportes de invierno incluyen vencimiento de membresía ASB, tarifas de participación en atletismo y tarifas de transporte. Las familias interesadas en obtener más información sobre las comidas gratuitas y a precio reducido deben visitar la página de [Servicios de Nutrición](#) del distrito.

Las tarifas se aplican al inicio de la temporada y se deben pagar después de acabar las listas durante la primera semana de la temporada. Las tarifas se deben pagar antes de la primera competencia de un equipo y solo se considerarán reembolsos antes de la [primera competencia](#).

Hemos visto en todas nuestras escuelas, en todos los deportes, que los atletas, las comunidades escolares y las familias están apoyando las competencias de atletismo. Queremos que estas competencias y eventos continúen. Gracias por seguir apoyando nuestro compromiso compartido a todas las medidas de seguridad que actualmente tenemos implementadas y por su compromiso para respetar todas las medidas de seguridad en todos los eventos. Estos esfuerzos son los que marcan la diferencia en nuestra comunidad y nos ayudarán a proporcionar programas seguros para los alumnos de preparatoria de todo el distrito.

Seguiremos enviando actualizaciones sobre atletismo en el distrito a lo largo de cada temporada. Los participantes y sus familias seguirán recibiendo comunicados regulares de los departamentos de atletismo de las escuelas preparatorias y del personal de entrenamiento de cada escuela.

Si tiene más preguntas, comuníquese con el Departamento de Atletismo y Actividades por correo electrónico ([lowellj@bsd405.org](mailto:lowellj@bsd405.org) o [arnonea@bsd405.org](mailto:arnonea@bsd405.org)), por teléfono (425-456-4010 o 425-456-4050) o a través de [Let's Talk](#).

Siempre junto a usted,



Jeff Lowell, CAA  
Director de Atletismo y Actividades del distrito, coordinador Título IX  
TELÉFONO: 425.456.4010 | [lowellj@bsd405.org](mailto:lowellj@bsd405.org)  
<https://bsd405.org/departments/athletics-activities/>