



## 运动员ADAMS 快速参考卡

向您的ADO要求索取您的用户名和密码。

- 以您最后的行踪表上的电子邮件的地址，向您的ADO(您的监管组织)发送电子邮件

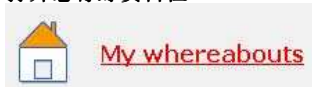
登录互联网上的ADAMS。

- 访问<http://adams.wada-ama.org>。
- 输入您新的用户名和密码
- 点击[登录]
- 当您第一次登录时，会出现一张信息资料表。
  - 阅读声明书
  - 输入您的密码表示已得到您的确认。
  - 点击[接受]

更新您的档案资料并且设定您的个性化配置

- 如果需要更新您的档案资料的话，点击[我的档案资料]
- 为了设置您的个性化配置，在首页的页眉右顶端点击姓名
- 校正您的密码，选择您的语言，指明是否您愿意（根据您的档案资料所设定的电子信箱）接收有关的通知
- **您的监管组织无法（查阅/编辑）进入您的未经提交的行踪数据资料，除非勾选相应的方框以明确同意其进入**
- 为了储存您所修改的内容，点击[储存]

打开您行踪资料栏



- 在首页处点击[我的行踪]
- 您的主要行踪页将开启，显示这个季度的日历和边侧导航面板

您的行踪控制面板

在**行踪控制面板**，您能提交您的行踪资料，编写新的地点说明词条，将其填入您的日历并且查阅您的修改历史。也可以通过点击您的目录树上相关的季度进入该面板。

地点说明词条属于业经储存的、可经常找到您的、有关地点的档案资料。**强制性的**地点说明词条包括您每日居住地（过夜），您的训练场所，比赛场地以及您的通讯地址。

地点说明词条仅仅对编写所处的那个季度有效。也可以将前几个季度的**地点说明词条加以复制**。地点说明词条仅仅描述地点，不再与编写时的开始/结束时间相联系。

强制性的地点说明词条

您必须编写四（4）个强制性的地点说明词条或将该项目设定为“不适用”（对此必须提供其理由）

- 步骤1** 编写**强制性的**地点说明词条
- 步骤2** 编写任何其它所选择的地点说明词条

- 为了编写有关强制性的地点说明词条，可从行踪控制面板点击**编写**。
- 一份表格会在主要窗口打开。
- 在标签上填上范畴以及这个季度您的一个逗留地的地址资料。（\* 是强制性的项目）。
- 点击[储存和返回]回到行踪控制面板并且完成其它强制性的地点说明词条或
- 当您为即将到来的季度添加其它地点至您的行踪表时，即重复这些步骤。选择[储存以及编写条目]使其填入日历。

如果您旅游需要一整天或更长的时间：为了编写另一个“日常居住”地点说明词条(点击[新地点说明词条])

## (I). 根据季度来填写您的日历

### 步骤3 - I 将地点说明词条与一个日期/时间(包括1-小时时段)相联接

您能以季度来填入您的日历

- 从目录树点击所选择的季度
- 在面板上点击[填写日历]按钮
- 从下拉菜单选择地点说明词条
- 输入开始/结束时间，如果适用，勾选1-小时检验时段并且输入时段的时间
- 在日历上选择对该词条有效的日期。点击每天或点击（举例）星期天或星期一以便选择数天
- 按下[编写条目和编写完毕]以便储存这些条目并且返回行踪控制面板或[编写条目并且继续]以便储存这些条目并且填入日历
- 使用[插入地点说明词条]按钮，您能同时为多个地点说明词条编写词条。

## (II). 逐月地填入您的日历

### 步骤3 - II 将地点说明词条与一个日期/时间(包括1-小时时段)相联接

除了步骤 3-I之外，也可能逐月地填入。

从目录树点击该季度要选择的月份。将地点说明词条与该月的日期相联系。

- 通过勾选其复选框选择一天或通过勾选其右侧的复选框选择一个星期或通过勾选整列顶部的复选框选择（举例）所有的星期五
- 在月份下的区域，点击向下箭头并且选择一处地点加入所选的日期
- 点击[加入所选的日期]。当地点说明词条能与一项开始/结束时间相联接并且1-小时检验时间段能被确定时，会出现一张表格
- 按下[填入日历和填入完毕]以便储存词条并且返回每月查阅或[填入日历以及继续]
- 删除词条，点击蓝色 X。为了删除数天内所有的词条，点击每天的复选框以及点击[删除选定的日期]
- 鉴于离线词条，选择日期或星期，选择[新的单一词条]并且填写地点(该地点不会被储存以备日后使用)
- 鉴于该季度的三个月，重复这些步骤即可

注意事项：

- 该季度的每一天必须要有‘每日居住’词条
- ‘每日居住’词条的默认值指的是一整天
- 1-小时检验时段对‘通讯地址’词条不适用
- 每天只有一个单一的1-小时检验时段

## 提交您的行踪资料。

### 步骤4 提交

- 从行踪控制面板点击[提交]便可向 ADAMS公布该季度的行踪资料
- **任何时间均可修改，但是始终要再次提交(!)**行踪的资料。这些词条将以红色M显示
- 面板上的提交历史显示出再次提交的快照：在提交之时的行踪记录

支援服务台电话号码

北美: 1 866 922 3267

国际: 1 514 904 8800