

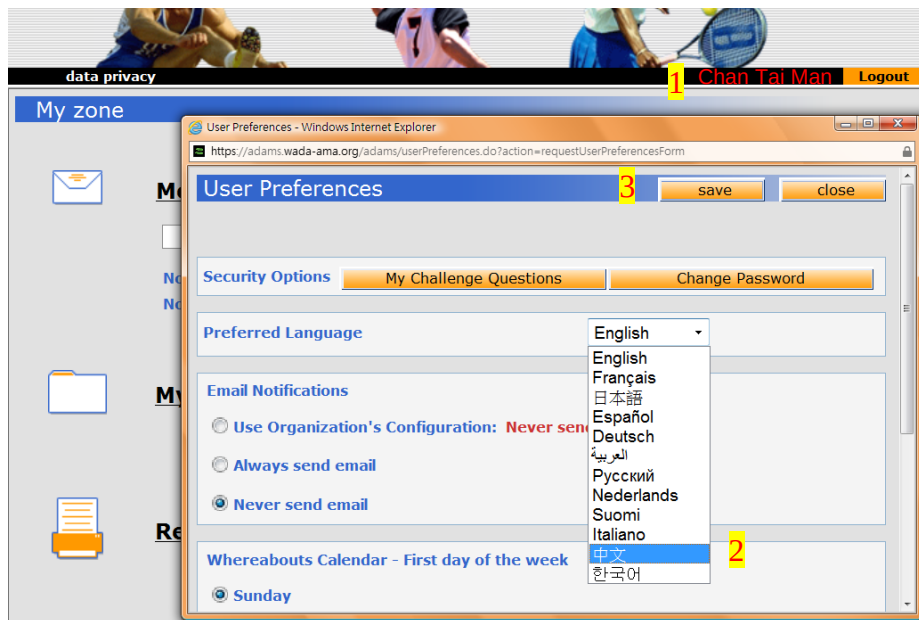


ADAMS 快速參考卡

登錄互聯網上的ADAMS

- 訪問
<http://adams.wada-ama.org>
- 輸入你的用戶名和密碼
- 點擊[登錄]
- 回答安全問題

更新你的個人資料並且設定你的個性化配置



選擇中文為介面語言

- **步驟1**為了設置你的個性化配置，在首頁的右頂端**點擊姓名**
- **步驟2**選擇你的語言 **[中文]**
- **步驟3**為了儲存你所修改的內容，**點擊[儲存]**
- 如果需要更新你的個人資料的話，**點擊[我的個人資料]**

在新視窗打開你行蹤資料欄/ 地址簿



- 在首頁處點擊[行蹤資料]/[地址簿]
- 你的主要[行蹤資料]/[地址簿]將在**新視窗**開啟
- 因此，你必須容許ADAMS網頁的**新視窗彈出**

*如在登入或提交行蹤資料時遇到困難，應盡快聯絡本辦事處作協助。



標題



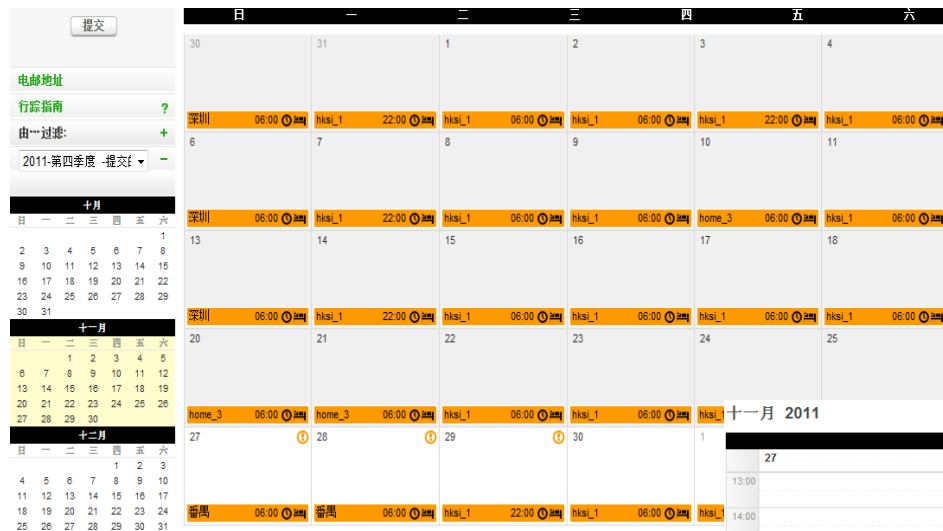
我的行蹤日曆版面



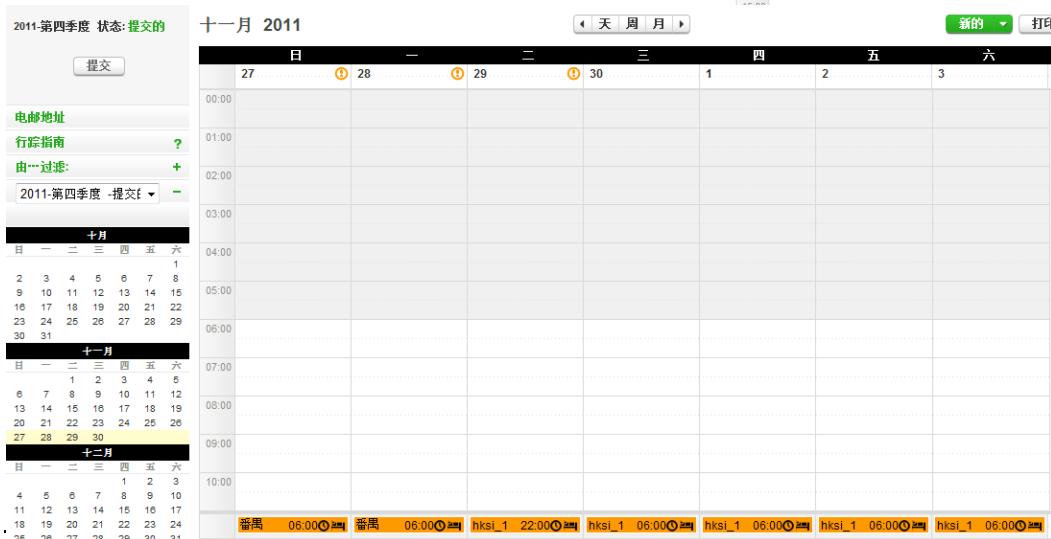
➤ 在ADAMS介面，你可以在新視窗的標題選擇[返回]主視窗、[我的行蹤] 或[我的地址簿] 視窗，同時也可以直接由新視窗登出。

➤ 進入[我的行蹤]後，日曆版面會顯示你的行蹤資料。

每月、每週或每日的行蹤控制面板



➤ 日曆版面提供每月、每週或每日的行蹤控制面板，讓你可以更仔細查閱及編寫你的行蹤資料。

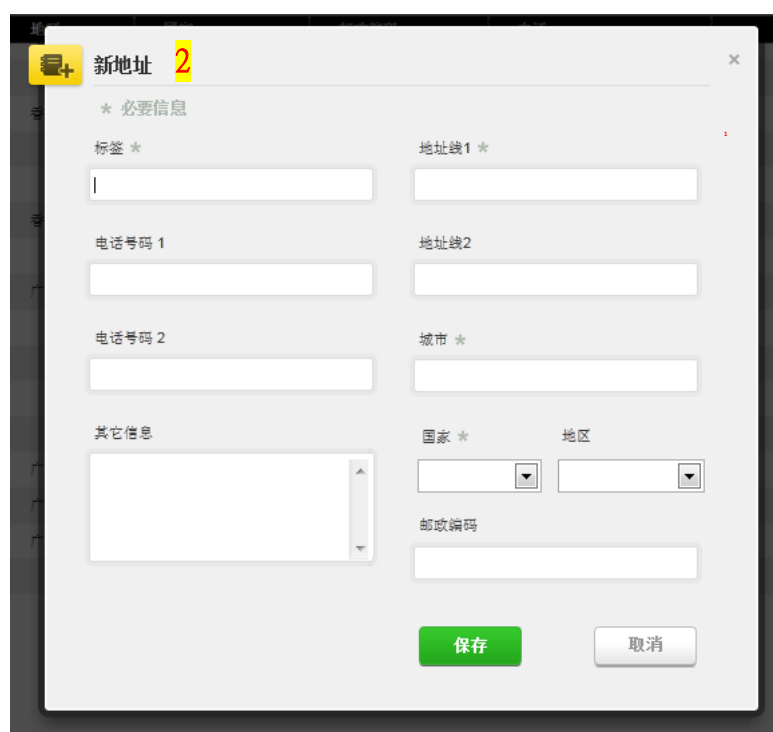


地址簿



标签	地址	城市	地区	国家	使用过	
HKSI Resident	HKSI, 25 Yuen Wo Rd, Fo Tan	hong kong	不详	香港		×
MOS MATCH	MOS CRT	HONG KONG		中国		×
Training Hall	Badminton Hall, HKSI 25 ...	Hong Kong		香港		×
法國錦標賽	1234 BONJOUR, FRENCH	PARIS	Vosges	法国		×

- 我的地址簿功能版面。
- 你可以在地址簿中，輸入和保存常用的地址（如訓練場地、通宵住址等），方便於輸入行蹤資料時選用。
- **步驟1** 點擊地址簿中項目，可修改現有的地址標籤及資料。
- **步驟2** 點擊右上角[**新增**]，以編寫新地址的詳盡資料。
- 點擊[×]，可刪除地址簿中多餘的項目。



日曆圖像



- 在日曆版面中，你的行蹤資料同時會顯示圖像。
- 每日通宵住址overnight residence (🏠)。
- 「旅途」(✈️)。
- 60分鐘時段 (🕒)。
- 有附件的行蹤資料 (📎)。
- 經修改的行蹤資料：其他已經修改的日子 (🕒) 及當日的修改 (🔴)。



列表模式-行蹤資料

除了日曆版面，你可以選擇
1) 查看列表來顯示你的行蹤。

- 更可以利用左方的[篩選] 鍵
2) 過濾及排序不同類別的行蹤。

編寫/修改行蹤資料

四月 2013

天 周 月

新增

- 編寫新增行蹤資料，只需在日曆版面的右上方點擊[新增]。

- 新視窗將會彈出，你可以於第一欄的「地址」，通過點擊你的下拉菜單上的地址簿記錄，選出適合的地址，或點擊

步驟1 [新增]，編寫新地址。

- 步驟2 點擊選擇行蹤類別 (如:通宵住址、比賽等)。

- 步驟3 從日曆版面選擇相對應的日子。

- 步驟4 從[重複發生時間]選擇新行蹤資料是否會重複 (如:每天、每周、具體日期或整個季度)，選擇後再輸入該行蹤資料的結束日期。

*注意：此步驟可助你同時輸入日常重複的行蹤資料 (如:通宵住址和練習)

- 步驟5 選擇該行蹤資料的開始/結束時間，如果適用，勾選60分鐘檢測時段並且輸入其開始時間。

- 最後，點擊 [保存] 完成編寫。

修改行蹤資料



浏览输入
在21-一月-2013 03:55 GMT上根据CHAN, Peter已创建
由CHAN, Peter对21-一月-2013 03:55 GMT进行的上次更新

标题 Home
地址 Flat A, 1/F, Block1, Wong T...
Hong Kong
香港
类别 通宵住址
开始日期 08-四月-2013
重复发生时间 每天
结束日期 30-六月-2013
60分钟时间段 ☒ 06:00 发送至 07:00 同一天
其它信息

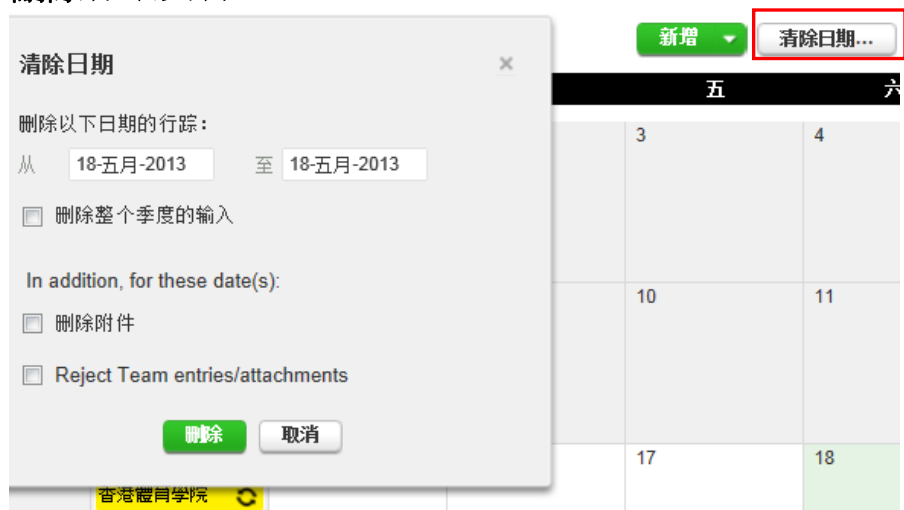
编辑 删除 复制

➤ 修改現有的行蹤資料，只需在日曆版面點擊該的行蹤資料。

➤ 新視窗將會彈出，你可以於視窗的下方選擇[編輯]、[刪除]或[複製]。

輸入更新的行蹤資料，然後點擊[保存]完成修改。

刪除行蹤資料



清除日期

删除以下日期的行踪：

从 18-五月-2013 至 18-五月-2013

☐ 删除整个季度的输入

In addition, for these date(s):

☐ 删除附件

☐ Reject Team entries/attachments

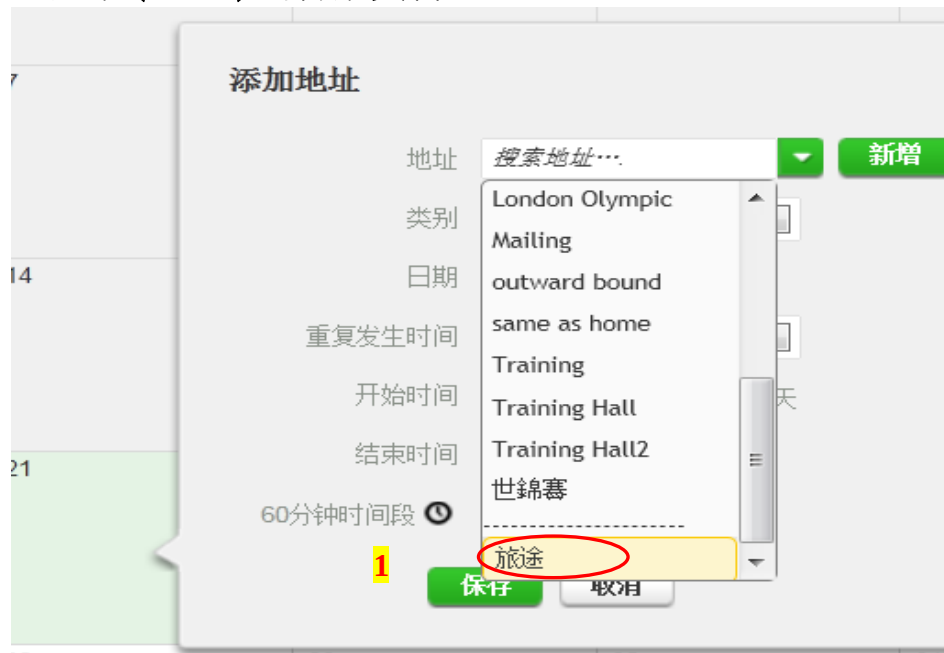
删除 取消

新增 清除日期...

➤ 刪除現有的行蹤資料，只需在日曆版面點擊右上角的[清除日期]，你可於彈出視窗選擇刪除指定日子的行蹤資料。

➤ 點擊[刪除]完成。

旅途中 (Travel) 的行蹤資料



- 在ADAMS介面，你可以輸入[旅途] (Travel) 的行蹤資料。

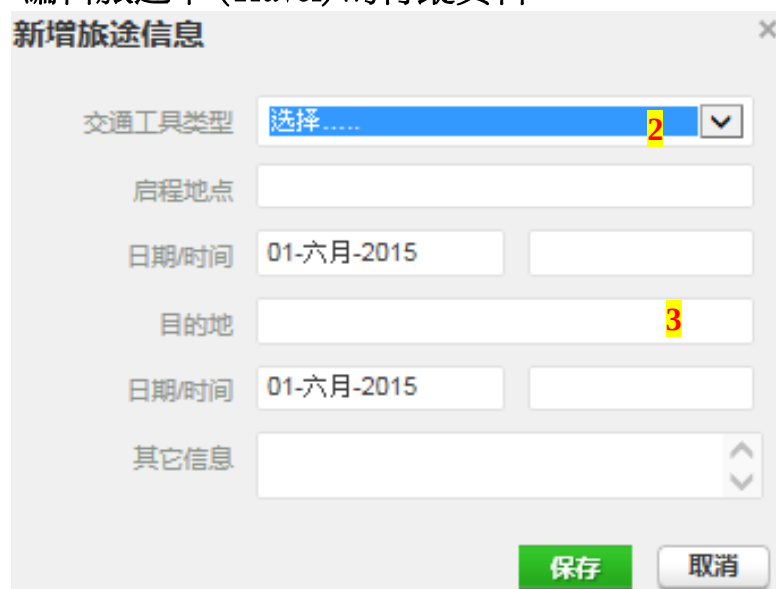
*注意事項:

「旅途」行蹤類別只適用於因為在旅途當中，你不能提供：

- 1) 上午五點到下午十一點之間的60-分鐘檢測時段，或
- 2) 當日通宵住宿

- **步驟1** 你只需在右上方點擊[新增]，或在日曆版面中點擊對應的日子/項目，然後在地址的最後一欄輸入「旅途」/[Travel]。選擇後，新視窗將會彈出，請[新增旅途信息]。

編輯旅途中 (Travel) 的行蹤資料



- **步驟2** 選擇[交通工具]:

- *飛行(Air)
- *陸地(Land)
- *其他(Other)

- **步驟3** 輸入其餘的旅途信息:

- *啟程地點及目的地
- *航班日期及時間等信息

最後，點擊 [保存] 完成編寫， 會在日曆版面中顯示在該行蹤資料項目的旁邊。



提交行蹤資料要求

	註冊藥檢名單 (RTP)	精英藥檢名單 (ETP)
該季度每一天的‘通宵住址’ Overnight Accommodation (包括大廈名稱、樓層及房號等)	✓	✓
提供每星期最少三次於早上6時至晚上11時之間的訓練、比賽，或其他有規律活動的詳盡時間及地址。 (包括海外訓練及比賽資料)	✓	✓
為每日指定一個六十分鐘時段 (由早上5時至晚上11時之間) 注意 - 每天只有一個六十分鐘時段	✓	
有需要時更新行蹤資料	✓	✓
每季輸入郵寄地址 (詳情如下)	✓	✓

每季輸入郵寄地址 (Mailing Address)

2012-第三季度 状态: 未提交的
请为本季度选择和确定你的电子邮件地址

提交

郵寄地址

行踪指南 ?

筛选: +

- 所有藥檢名單的運動員都必須每季輸入[郵寄地址]。
- 在左方的目錄點擊[郵寄地址]。

郵寄地址

请为本季度选择和确定你的电子邮件地址

从地址簿中选择

1

新的

2 ☐ 本人确认上述邮寄地址在当前季度有效

保存 取消

*必須

- **步驟1** 通過點擊下拉菜單上的地址簿記錄，選出適合的郵寄地址。
- **步驟2** 勾選 ☒ 確認上述郵寄地址在當前的季度有效。
- 點擊 [保存] 完成輸入。

行蹤指南



ADAMS : 帮助 : 注销

返回 行蹤 地址簿

Chan Tai Man 行踪指南 每当我访问我的行踪时都显示该指南 ☒ 进入日历

2012-第三季度 状态: 未提交的
请为本季度选择和确定你的电子邮件地址

提交

郵寄地址
行踪指南 1 ?
筛选: +
2012-第三季度 - 未提 -

七月

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1 2 3

- **步驟1** 要取得行蹤指南，可點擊在行蹤資料新視窗左方目錄樹的選頁。點擊**行蹤指南**，該指南詳盡地顯示了輸入行蹤資料的步驟。
- **步驟2** 右方的視窗將顯示7項的標題，每一標題都可以擴展 “+” 細看該項目的內容及輸入指南。
- **步驟3** 運動員可以透過行蹤指南，快速找出輸入行蹤資料的不足之處[⊗]，並點擊連結日曆上的紅色日子（例子：7月28日）輸入相關資料。