Tai Man Logout

save close

- -

登錄互聯網上的ADAMS

User name	nsmith
Password	••••
	· · · ·

data privacy

My zone

T

- 訪問 \triangleright
 - 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

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]

- 在首頁處點擊[行蹤資料]/ \geq [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。

No	Security Options	My Challenge Questions	Change Password
NC	Preferred Language		English -
	Email Notifications		English Français
	© Use Organization's	Configuration: Never sen	日本語 Español Deutsch
	C Always send email		العربية العربية Русский
	Never send email		Nederlands Suomi
	Whereabouts Calendar	- First day of the week	Italiano 中文 <mark>2</mark>
	Sunday	,	한국어
			.
在新視窗打	開你行蹤資	料欄/ 地址第	¢
		数据保密	合法声明
Chan Tai Man		THE	
新増			
			4
…"地址薄			
⊡.行踪			V
		21	通知
		没有	同新邮件
			56 A L 2011/1
			利仁人贫料
			行踪
		2011	◆ 季度 4

User Preferences - Windows Internet Explorer

https://adams.wada-ama.org/adams/u

M User Preferences

更新你的個人資料並且設定你的個性化配置

標題 ■ADA	MS ● 我的行程		我的地址簿					Chan Tai Man : 帮助 : 注销
我的行蹤日 日质视图 查看列 十一月 2011	暦版面	注释&;活动	◆天周月→)	_	GMT ●新的 ● 打印		在ADAMS介面,你可以在新視窗的 標題 選擇[返回]主視窗、[我的行
30 31 Train	ning_1 10:30 O	raining_1 10:30 🔿	2 Training_1 10:30 ()	型 3 Training_1 10:30 ()	五 4 Training_1 10:30 ⊘	大 5 Training_1 10:00 ()		蹤] 或 [我的地址簿] 視窗,同時也 可以直接由新視窗登出。
home_2 06:00 ())) (6 7 7	8 ning_1 10:30 ()	raining_1 10:30 🚫	9 Training_1 10:30 ()	10 Training_1 10:30 ()	11 Training_1 10:30 ()	12 <u>Training_1 10:00 ()</u>	۶	進入 [我的行蹤] 後, 日曆版面 會顯 示你的行蹤資料。
home_2 06:00 ()当 每月、每週回	成每日的行	テ蹤控制 面		47	40 四 五	40 六		
^{提父} 电邮地址 行踪指南 ? 由…过班: ▲	30 栗圳 06:00 〇	31 ≥¤ hks<u>1</u> 22:00	1 ⊙≥ hksi_1 06:00 (2 3 ministration 2 ministration 2 ministratio 2 ministration 2 ministration 2 ministration 2	3 ▶ 1 22:00 ⊙ ≥	4 hksi_1 06:00 () ⊭ ¤	>	日曆版面 提供每月、每週或每日 的行蹤控制板面 ,讓你可以更仔 细查閱及编寫你的行蹤資料
2011-第四季度 -提交f ▼ - - 	6 深圳 06:00 () 13	7 hksi_1 22:00 14	8 ⊙≥== hksi_1 06:00 (15	9 ∑⊨ hksi_1 06:00 ⊙ 16	10 home_3 06:00 () # 17	11 hksi_1 06:00 () km 18	I	州正内/人前前初内中日日日 此民行。
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	深圳 06:00 () 20	<mark>≥= hks<u>i</u> 22:00</mark> 21	⊘≥¤ <mark>hksi_1 06:00 (</mark> 22)≥≕ <mark>hksi_1 06:00 ()</mark> 23	≿≊q <mark>hksi_1 06:00 ()</mark>≱ 24	¤ <mark>hksi_1 06:00 ⊘≥¤</mark> 25		
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 **** ** ** 日 二 三 回 王 ** * 1 - 二 三 回 王 * *	home_3 06:00 () 27	 home_3 06:00 28 	Oj ≥ hksi_1 06:00 (0) 29)) in the signal state of the second state of	<mark>■ hks_</mark> 十一月 201	1		• 天 周 月) 新約 • 打印 9日 0
4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 2 12 23 24 25 26 27 28 29 30 31 2011-第四季度 状态: 提交的	<mark>番禺 06:00 ♥</mark> 十一月 2011	an a	⊘≌q hksi_1 22:00 (〕)篇 hks_1 06:00 () (天 周 月)	13:00 14:00		新的 ▼	10
握交 电邮地址 行行地声 2	27	28	29	⊇ 30	型 1	五 2 3	<u></u>	
由…过速: + 2011-第四季度 -提交t → 日 - 二 三 四 五 六	02:00							
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 0 31	05:00							
→ − − − ∞ π. 7. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 24 25 26 27 28 29 30	08:00							
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	10:00 番禺 06	:00 〇) 編 番禺 06	:00 @≔ hksi_1 22:00	⊙≥ hksi_1 06:00 ⊙ ≥	■ hksi_1 06:00⊘ ≥■	hksi_1 06:00 © 🚝 hks	si_1 06:00 (

地址簿						
	AMS		_			>
↑ 返回	我的行踪	我的地址簿	<mark>1</mark>			۶
	MS				:帮助 : 注销	
骨 返回	• 行踪 冒地址薄					
					2 (新增)
标签 ^	地址	城市	地区	国家	使用过	Þ
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	×	

THE FE AND

2011-第四季度 状态:未提交的

季度2011-季度4逾期,你应该立 即提交。

提交

2011-第四季度 - 未提 🔻

十月

♥ 行踪

+

10 地址薄

十二月 2011

日历视图

查看列表

28

5

06:00 OBIO HKSI**

KSI···· 06:00 〇**半**〇 空气

MOS MA*** 06:00 O O MOS MA*** 06:00 O O MOS MA*** 06:00 O O

06:00 0 20:00

提交记录

29

HKSI....

法國錦標賽

6

注释&;活动

◆ 天 周 月

06:00 OB OK HKSI 06

○ 法國錦標審

30

○ 法國錦標審

x HKSI… 06:00 ⊙ 20 C HKSI… 06:00 ⊙ 20 C HKSI… 06

↑ 返回

由---过滤:



- ▶ 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。

- ▶ 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 (2)。
- ➤ 經修改的行蹤資料: 其他已經修改的日子(^①)及 當日的修改(^①)。

=](**A**)(**D**)(**A**)(**M**)(**S**)

列表模式-行蹤資料

編寫/修改行蹤資料

1

添加地址

地址

重复发生时间 无

开始时间

结束时间

60分钟时间段 🔮 🔲

搜索地址…

具体日期

选择一个类别

地址

类别

四月, 2013

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

3 / 5 6

8 9 10 11 12 13

重复发生时间

2

保存

四月 2013

31

14

21

Η

06:00

06:00

添加地址

7

28 29 30

3

	AD	AM	S						
f t	返回	•	行踪		地址薄				
				日期	万 视图 查看	詞表 提交记	录 注释&; 注	舌动	上沙
2011-ĝ	第四季度	状态:未	提交的					2011-第四	季度
季度20 即提交)11-季度4 。	逾期,你	应该立	日期/	时间	▲ 60分钟	类别	标签	地址
	ŧ	聖交		25-+-	—月-2011 整天	06:00	比赛	MOS MATCH	MOS CRT, HONG KONG, 中 国
2			+	26-+-	—月-2011 整天	06:00	比赛	MOS MATCH	MOS CRT, HONG KONG, 中 国
2011	-第四季	夏 -未提:	• -	27-+-	—月-2011 整天	06:00	比赛	MOS MATCH	MOS CRT, HONG KONG, 中国
日 -	- =	-ji = 0	五六	27-+-	—月-2011 整天	06:00	白天(过夜) 住址	HKSI Resident	HKSI, 25 Yuen Wo Rd, Fo Tan, hong kong, 香港
2 3 9 1	3 4 0 11	5 6 12 13	1 7 8 14 15	28-+-	-月-2011 整天	06:00	比赛	MOS MATCH	MOS CRT, HONG KONG, 中国
16 1 23 2 30 3	7 18 4 25 1 1	19 20 28 27	21 22 28 29	28-+-	-月-2011 整天	06:00	白天(过夜) 住址	HKSI Resident	HKSI, 25 Yuen Wo Rd, Fo Tan, hong kong, 香港

天周月)

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 \geq 2) 過濾及排序不同類別的行蹤。

눘 2 3 4 5 6 06:00 Omc Ho. 06:00 06:00 Om C Ho. HO. → 新増 11 12 13 \triangleright Competition2 Competition2 Competition2 类别 选择一个类别 2 日期 14-四月-2013 \geq HO. 06:00 Om C Ho. 06:00 Omc Ho. 06:00 ▼ *4 18 19 20 □ 整天 Training 0 06:00 0=0 HO. 06:00 0 = 0 Ho 27 25 26 取消 Training 0 06:00 Omo Ho. 06:00 Omo Ho. 06:00 Omo Ho. 06:00 OmC Ho. 06:00 0 = 0 0 HO.

06:00 O = C Ho.

六月, 2013

9 10 11 12 13 14 15

23 24 25 26 27 28 29

17 18 19 20 21 22

2 3 4 5 6

12

¥

7 8

Comp

Ho.

11

16

30

Competition2

▼ 新増

五月, 2013

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

四

8 9 10 11

1 2 3 /

•

• 2000 2000

5 6 7

·版面的右上方**點聲 [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** <mark>步驟1</mark> [新增],編寫新地址。 <mark>步驟2</mark>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。 <mark>步驟4</mark> 從[**重複發生時間]**選擇新 行蹤資料是否會重複

编寫新增行蹤資料,只需在日曆

 \geq

新増 🔻

- (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)
- 步骤5選擇該行蹤資料的開始/結 \geq 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,點聲 [保存]完成編寫。

修改行蹤資	科		
31	1	浏览输入)
		/社21- <i>一月-2013 05:55 (</i> 唐CHAN, Peter <i>河</i> /21-一	-M I 上視播OHAN, Peter E 初進 月-2013 03:55 GMT进行的上次更新
		标题	Home
7	Hom. 06:00 O C C C C C C C C C C C C C C C C C C	地址	Flat A, 1/F, Block1, Wong T Hong Kong 香港
世錦碁 10:00 〇 〇 〇	世錦碁 10:00 へつ 更多	类别	通宵住址
	Hom. 06:00 O=C	开始日期	08-四月-2013
世 06:00 〇三〇	世 ^{06:00} ⊘⊨∣ ≎	重复发生时间	每天
14 🚺	15	结束日期	30-六月-2013
Gym 🖸		60分钟时间段 🛇	☑ 06:00 发送至 07:00 同一天
		其它信息	
Hom. 06:00 OHO	Hom. 06:00 O		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			\triangleright
清除日期	×	新増 🔹	清除日期
删除以下日期的行踪: 从 18-五月-2013 至 18-五月-2013		3	4
■ 删除整个季度的输入			
In addition, for these date(s):		10	11
Reject Team entries/attachments			
査 波 護 自 学院 こ		17	18

- **删除**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

,	添加地址			
	地址	搜索地址	-	新増
	本別	London Olympic		
		Mailing		
14	日期	outward bound		
	重复发生时间	same as home		
		Training		
	开始时间	Training Hall	天	
04	结束时间	Training Hall2	=	
- 1	60分钟时间段 🕚	世錦赛 		
5	<mark>1</mark>		+	
10	00	0.0		04

編輯旅途中 (Travel) 的行蹤資料 新增旅途信息

交通工具类型	选择	2	~
启程地点			
日期/时间	01-六月-2015		
目的地			3
日期/时间	01-六月-2015		
其它信息			$\hat{}$
		保存	取消

▶ 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]。
- 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

	<mark>註冊藥檢名單</mark> (RTP)	<mark>精英藥檢名單</mark> (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 <u>每星期最少三次</u> 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)	✓	~
為毎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 - 毎天只有一個六十分鐘時段	✓	
有需要時更新行蹤資料	1	\checkmark
每季輸入郵寄地址(詳情如下)	✓	✓

每季輸入郵寄地址 (Mailing Address)



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





行蹤指南

ADAMS			: 帮助 : 注销	
★ 返回		地址薄		
Chan Tai Man	行踪措	南	等当我访问我的行踪时都显示该指席 📝 📜 进入日日	j –
2012-第三季度 状态: 未提交的	1	介绍		+
请为本季度选择和确定你的电子 邮件地址	2	邮寄地址	诸为本季度选择和确定你的电子邮件地址 🛛 😢	+
	3	通宵住宿	0	+
提交	4	比赛	<u>若你本季度没有比赛请点击此处</u> 🛛 🕄	+
	5	常规活动	<u>如果你本季度没有定期活动请点击此处</u> 🛛 😣 <mark>2</mark>	+
行踪指南 1 ?	6	60分钟时间间隔	0	+
筛选: +	7	提交		+
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	3			
29 30 31				

- 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。
- ▶ <mark>步驟2</mark>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[❷],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。