



## 运动员快速参考卡

注册检查库运动员的行踪信息

### 请您所属的反兴奋剂机构索要用户名和密码

- 根据您记录在上一次行踪表格中的电子邮件地址，向您的反兴奋剂机构（您的监管机构）发送一封邮件

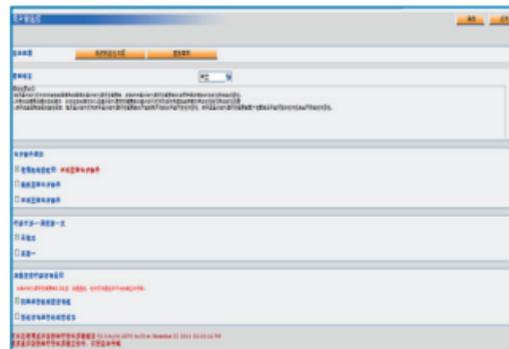
### 从互联网登陆反兴奋剂运行管理系统

- 登录 <https://adams.wada-ama.org>.
- 输入您的新用户名和密码
- 单击 [ 登陆 ]
- 当您首次登陆时，会出现一个信息表格
  - ◇ 阅读声明
  - ◇ 输入密码以示确认
  - ◇ 单击 [ 同意 ]

用户名	<input type="text" value="xiaohua.yang"/>
密码	<input type="password" value="••••••••"/>
<input type="button" value="登录"/>	

### 更新资料和设置首选项

- 如需，单击 [ 我的资料 ] 以更新您的资料
- 单击显示在主页页眉右上方您的姓名，以设置首选项
- 修改密码、选择语言和日历星期中的起始日，如需，标明您是否希望通过您的电邮地址接收通知（与资料设定的信息一致）
- 除非您选中相应的方框明确予以授权，否则您的监管机构不能拥有对于您尚未提交的行踪数据的访问权（浏览 / 编辑）
- 单击 [ 保存 ] 以保存修改



### 打开行踪部分

- 单击主页上 [ 我的行踪 ]
- 行踪主页面将会打开，引导您进入「行踪指南」，您需按照要求步骤提交您的信息。



### 您的行踪指南

- 当您随时想退出指南，并输入您的行踪信息时，可单击屏幕右上角的绿色「登入日历」按钮，也可在本页面左边的“微型季度日历”上单击日期，以进入具体的某一天。

一月						
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				

进入日历



### 行踪指南与必填信息种类

本指南中列示的步骤将指导您如何使用反兴奋剂运行管理系统提交您的行踪，并为您解释各种要求。

- ◇ 您必须提供一个电邮地址
- ◇ 您必须提供某一具体日程结束后住宿的完整地址

- ◇ 您必须提供详细的比赛计划
- ◇ 您必须提供季度中训练、工作或从事其他任何常规活动地点的名称和地址。
- ◇ 您必须提供各季度中每天介于早上五点至晚上十一点之间的某个 60 分钟时段，以便您能在某一具体地点接受检查。

当完成本项信息时，一个绿色复选标记将指示您填写每节内容，或标示出遗失的信息。

#### 行踪指南

- |   |          |
|---|----------|
| 1 | 介绍       |
| 2 | 电邮地址     |
| 3 | 通宵住宿     |
| 4 | 比赛       |
| 5 | 常规活动     |
| 6 | 60分钟时间间隔 |
| 7 | 提交       |

#### 输入地点信息

1. 单击日历选项上的现有词条（或单击日历中的某一日期，或使用右上角的「新增」按钮创建一项新词条）。
2. 从下拉列表中选择一个地址，或单击地址字段旁边的「新增」按钮创建一个地址。
3. 在「编辑（或新增）词条」弹出窗口中选择相关类别（如比赛、通宵住宿等），并选择本地点的起始和结束时间。
4. 如果本词条适用于其他日期，您可以当即选择相关天数以节省时间。
5. 同时，您还可以将一个 60 分钟时段附加至一个行踪词条之中。
6. 单击「保存」。
7. 根据指南中列示的每项要求，重复本步骤。

您输入的每项新地点（地址）也将会保存在您的「地址簿」中以便您将来可用，而无需重新输入。当您向日历添加词条时，输入几个起始字母或从下拉菜单中即可选中这些地址。

#### 填充日历

- 当您添加更多词条时，您的日历已开始被图标或不同颜色的地点类别填充。
- 在屏幕的左下角，您将看到一个微型季度日历表。红色标注的日期表示缺失某些必需信息。
- 将鼠标停留在该日期上，日历将会标明特定日期缺失的信息。



#### 提交您的行踪信息

- 当微型日历表中未出现任何红色标注的日期，且行踪指南的状态栏表明您已满足了所有要求时，则可以提交行踪信息。

