

ADAMS'I KIIRTEABEKAART SPORTLASTELE

Küsige oma haldurorganisatsioonilt enda kasutajanimi ja salasõna

LOGIGE INTERNETIS SISSE ADAMS'i SÜSTEEMI: https://adams.wada-ama.org/



VÄRSKENDAGE OMA PROFIILI JA SEADKE EELISTUSED

Security Options	My Challenge Questions	Change Ress	vard	
Preferred language		English 🛩		
© Use Organization' ○ Always send email ○ Never send email	s configuration: Never send em I	ail		
Access configuration	for whereabouts that are not si ut delegation, no organization can a	ubmitted	are not submitted	
Since Adems 2:0, witho	studial organization			
Since Adams 2:0, witho deny access to cu grant access to cu rou are using ADAMS lease quote this num	stodial organization istodial organization version 82.0-build.4403 built on ber when contacting ADAMS sup	November 14 2008 port	11:41:16 AM	

AVAGE OMA VIIBIMISKOHA SESSIOON

Saatke haldurorganisatsioonile e-kiri e-posti aadressil, mille salvestasite oma eelmisel viibimiskohtade vormil

- Minge aadressile <u>https://adams.wada-ama.org</u>
- Sisestage oma uus kasutajanimi ja salasõna
- ➢ Klõpsake valikul *login*
- Esmakordsel sisselogimisel kuvatakse teabevorm
 - o Lugege teade läbi
 - o Sisestage kinnitamiseks oma salasõna
 - Klõpsake kinnitamiseks valikul Accept

- Klõpsake valikul My Profile, kui soovite oma profiili värskendada
- Oma eelistuste seadmiseks klõpsake avalehe üleval paremas nurgas kuvataval nimel
- Seadke oma salasõna *Password*, valige keel *Language* ning märkige, kas soovite oma e-posti aadressil teateid saada (nagu on seatud Teie profiilis)

> Teie haldurorganisatsioonil ei ole ligipääsu (vaatamiseks / korrigeerimiseks) Teie viibimiskoha andmetele, mida pole esitatud, kui Te pole märgistanud vastavat ruutu

Klõpsake Save muudatuste salvestamiseks

- Klõpsake avalehel valikul My whereabouts
- Avaneb Teie viibimiskoha avaleht koos antud kvartali



TEIE VIIBIMISKOHA (WHEREABOUTS) JUHTPANEEL

2009 Q1 🔶				Status: Not	Submitted submit
Athlete Doe, Jane	ADAMS ID# DOJAFA30375	Date of bir	rth Sj	oort Nationality CANADA	Gender Female
Sport / Discipline					
Underwater Sports Apro	Dea				
Underwater Sports Apro	oea			new loc	ation descriptor
Underwater Sports Apro	cea Ca	ategory	Entries in O1	new loc	ation descriptor
Underwater Sports Apro Location descriptors + Location descriptor * Please provide a mailing a	cea ca rddress	ategor y	Entries in Q1	new loc create set this categ	ation descriptor
Underwater Sports Apro cocation descriptors + Location descriptor * Please provide a mailing a * Please provide a daily resi	cea ca iddress idence	stegor y	Entries in Q1	new loc create set this catego create set this catego	ation descriptor pry as not applicable pry as not applicable
Underwater Sports Apro Location descriptors + Location descriptor * Please provide a mailing a * Please provide a daily resi * Please provide a training l	cea cadress iddress idence location	ategor y	Entries in Q1	new loc create set this categ create set this categ create set this categ	ation descriptor pry as not applicable pry as not applicable pry as not applicable

KOHUSTUSLIKUD ASUKOHA DESKRIPTORID

kalendri ja külgmise navigeerimispaaniga

Viibimiskoha juhtpaneeli (**Whereabouts Control Panel**) lehel saate esitada oma viibimiskohad, luua uusi asukoha deskriptoreid, täita kalendrit ning vaadata muudatuste ajalugu. Sellele leheküljele pääseb ka oma puu vastaval kvartalil klõpsates.

Asukoha deskriptorid on kohtade salvestatud profiilid, mida saate sageli leida. **Kohustuslik** asukoha deskriptor sisaldab Teie igapäevast asukohta (majutuskoht, kus ööbite), treenimiskohta, võistluste kohta ja postiaadressi.

Asukoha deskriptorid kehtivad ainult selle kvartali kohta, kus nad on loodud. Siiski on võimalik asukoha deskriptoreid eelmistest kvartalitest kopeerida (**Copy location descriptors**). Asukoha deskriptorid ainult kirjeldavad asukohta ning <u>pole enam</u> <u>ühendatud loomishetke algus- / lõpuajaga</u>.

Te peate seadma neli (4) kohustuslikku asukoha deskriptorit või seadma kategooria "mitte kasutatav" (lisada tuleb põhjus).

SAMM 1 Looge kohustuslikud asukoha deskriptorid SAMM 2 Looge teised soovitud asukoha deskriptorid

Klõpsake viibimiskoha juhtpaneelis valikule Create vastava kohustusliku asukoha deskriptori valimiseks

➢ Kogu vorm avaneb peaaknas

➤ Täitke pealkiri, kategooria ja aadressi informatsioon ühe koha kohta, kus antud kvartalis viibite (* on kohustuslik väli)

Klõpsake valikul Save and go back viibimiskohtade juhtpaneeli naasmiseks ja täitke teised kohustuslikud asukoha

Athlete Doe, Jane	ADAMS ID# DOJAFA3D375	Date of birth	Sport Nationality CANADA	Gender Female
sport / Discipline Inderwater Sports Apno	03			
alendar Label*				
select Category*				
O Competition	O Train	ing Location	O Other	
O Daily Residence	O Mailin	ng address		
Address			*	
ountry *			Postal code/Zip	
	(1)))	~		3
Region		-	Telephone	÷1
:ity [#]		100 J	Alternate Telephone	-2
				1

(I). TÄITKE KVARTALI KALENDER

And the set of the	ion	descri	ptor	ir	sert loc	ation o	descr	iptor										
Locat	ion d	lescrip	tor		Star	rt tim	e*	End t	ime*	Or	e ho	ur tes	ting s	lot				1
Gym	(Train	ning Lo	cation)	~	U	9:00		12:	UU		1	start:	* 08	:00	end:	a (9)	JU	
Single	e En	try	_	add	single a	entry												
select	t dat	tes																
Select	t dat	t <mark>es</mark> Janua	ry 2009					Febr	uary	2009					Ma	rch 20	009	
Select	t dat Mon	t <mark>es</mark> Janua Tue V	ry 2009 Yed Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Febr Tue	uary Wed	2009 Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Ma Tue	rch 2(Wed	009 Thu	
Select	t dat Mon	t <mark>es</mark> Janua Tue V	ry 2009 Ved Thu 1	Fri]2	Sat 3	Sun 1	Mon 2	Febr Tue 3	uary Wed 4	2009 Thu 5	Fri 6	Sat 7	Sun 1	Mon 2	Ma Tue 3	rch 20 Wed 4	009 Thu 5	ŧ
Select	t dat Mon 5	Janua Janua Tue V	ry 2009 Yed Thu B	Fri 2 9	Sat 3 10	Sun 1 8	Mon 2 9	Febr Tue 3 10	uary Wed 4 11	2009 Thu 5 12	Fri 6 13	Sat 7 14	Sun 1 8	Mon 2 9	Ma Tue 3 10	rch 20 Wed 4 11	009 Thu 5 12	6
Select	t dat Mon 5 12	Les Janua Tue V 6 7 13 1	ry 2009 Ved Thu B 4 15	Fri 2 9 16	Sat 3 10 17	<mark>Sun</mark> 1 8 15	Mon 2 9 16	Febr Tue 3 10 17	wary Wed 4 11 18	2009 Thu 5 12 19	Fri 6 13 20	Sat 7 14 21	Sun 1 8 15	Mon 2 9 16	Ma Tue 3 10 17	rch 2(Wed 4 11 18	009 Thu 5 12 19	
Select Sun 4 9 11 1 18 1	t dat Mon 5 12 19	tes Janua Tue V 6 7 13 1 20 2	ry 2009 Ved Thu 8 4 15 1 22	Fri 2 9 16 23	Sat 3 10 17 24	<mark>Sun</mark> 1 8 15 22	Mon 2 9 16 23	Febr Tue 3 10 17 24	Wed 4 11 18 25	2009 Thu 5 12 19 26	Fri 6 13 20 27	Sat 7 14 21 28	Sun 1 8 15 22	Mon 2 9 16 23	Ma Tue 3 10 17 24	rch 2(Wed 4 11 18 25	009 Thu 5 12 19 26	
Select Sun 4 11 18 25	t dat Mon 5 12 19 26	Les Janua Tue V 6 7 13 1 20 2 27 2	ry 2009 Ved Thu 8 4 15 1 22 6 29	Fri 2 9 16 23 30	Sat 3 10 17 24 31	Sun 1 8 15 22	Mon 2 9 16 23	Febr Tue 3 10 17 24	Wed 4 11 18 25	2009 Thu 5 12 19 26	Fri 6 13 20 27	Sat 7 14 21 28	Sun 1 8 15 22 29	Mon 2 9 16 23 30	Ma Tue 3 10 17 24 31	rch 2(Wed 4 11 18 25	5 5 12 19 26	6 11 12 12

deskriptorid või

➢ Korrake eelnevaid samme teiste kohtade sisestamiseks, mida lisate oma viibimiskohtade vormidele lähema kvartali kohta

Kui reisite terve päeva või kauem: looge igapäevase asukoha (Daily residence) teine asukoha deskriptor

SAMM 3-I Ühendage asukoha deskriptor valikuga päev / kellaaeg (**day** / **time**) (sh 1 h aken)

Nüüd saate täita kalendri kvartali kaupa

- Klõpsake puul soovitud kvartalil
- Klõpsake paneelil nupul populate calender
- ➢ Valige rippmenüüst asukoha deskriptor

Sisestage alguse / lõpu kellaaeg, märkige 1 h aken (olemasolu korral) ja sisestage akna alguse kellaaeg

> Valige kalendris päevad, millele antud sisestus kehtib.

Klõpsake igal päeval või nt Sun või Mon mitme päeva valimiseks

➢ Vajutage Create entries and finish sisestuste salvestamiseks ja liikuge tagasi viibimiskohtade juhtpaneeli või Create entries and continue sisestuste salvestamiseks ja kalendri täitmiseks

Nupuga insert location descriptor saate luua sisestused mitmele asukoha deskriptorile korraga

			February 2009			
Calen	idar	Notes & Act	ivities (1)			
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	2	<u>3</u>	1 4	<u> </u>	□ <u>5</u>	D 2
	<u> </u>	- 10	□ <u>11</u>	□ 1Z	12	🗆 77 🗆
liname M	12:00-16:00 M big cun	hom 2 2 12:00-16:00 2 <u>big cup</u>	12:00-16:00 M bin cun	12:00-16:00 X big cup	i home 🛛	heme 🖄
15	16	17	18	19	20 home X	21 L
5:00-22:00 🛛 rest training	t 5:00-22:00 😫 forest training	15:00-22:00 🔤	15:00-22:00 Straining			
22	23	24	23	26	27	28 C
					parante address sister addres 15:00-22:00 S forest braining	
				- n		

(ID) TÄITKE KALENDER KUUDE KAUPA

Location descriptor 🛄 in	sert location	descr	riptor						
Location descriptor	Start tin	ne*	End t	ime*	0	ie ho	ur testir	ng slot	
parents address (Mailing 💙]	1						83
Single Entryadd	single entry	_							
Select dates									
			Ju	ne 20	109		and the second		
	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat		
	1.00	1	Z	3	4	5	•		
	7	В	2	10	11	12	13		
	1.4	15	16	17	18	19	20		
	21	22	23	24	25	26	27		
	28	29	30						
	1	0	ulata c	alend	ar and	1 cont	- 112	L annual [
Populate calendar and finish		POD	urate t	- and the second			HTUE:	Cancer	

SAMM 3-II Ühendage asukoha deskriptor valikuga päev / kellaaeg (**day / time**) (sh 1 h testiaken)

SAMMU 3-I asemel on kalendrit võimalik täita <u>kuude kaupa</u>. Klõpsake puul sobivale kuule kvartalis. Siduge asukoha deskriptorid kuu päevadega.

Valige päev, klõpsates selle märkeruudul või valige nädal, klõpsates sellest paremal asuval märkeruudul või valige kõik reeded (Fridays) (näiteks), klõpsates tulba peal asuval märkeruudul

Klõpsake kuu all asuvas alas allapoole osutavat noolt ja valige asukoht lisamiseks valitud päevadele

Klõpsake valikule *Add to Selected Days*. Avaneb vorm, kus saab asukoha deskriptori ühendada algus- / lõpuajaga ning märgistada **1 h testiaken**.

Sisestuse kustutamiseks klõpsake sinisel X-il. Kõikide sisestuste kustutamiseks mitme päeva puhul klõpsake iga päeva märkeruudul ja klõpsake valikul *Delete selected days*

Ühekordsete sisestuste tegemiseks valige päevad või nädalad, vajutage New Single Entry ja täitke asukoht (mida ei salvestata hilisemaks kasutamiseks)

Korrake neid samme kvartali 3 kuu jaoks

MÄRKUSED:

- > Igal kvartali päeval peab olema sisestus Daily residence
- Sisestus *Daily residence* on vaikeseade kogu päevale
- 1 h testiaken ei kehti postiaadressi sisestustele Mailing address
- Ühe päeva kohta on ainult üks üksik 1 h testiaken

Whereabouts Ci	ontrol Panel			
<mark></mark>			Status: Not S	iubmitted <mark>submit</mark>
Athlete	ADAMS ID#	Date of birth	Sport Nationality	Gender

Helpdeski'i telefoninumbrid

- Tel: +372 620 7556
- Mob: +372 529 2184
- E-post: <u>gea.muru@antidoping.ee</u> <u>kristel@eok.ee</u>

SAMM 4

Klõpsake viibimiskohtade juhtpaneelil valikul submit kvartali edastamiseks ADAMSile

➢ Muudatusi saab teha igal ajal, kuid alati tuleb viibimiskohad uuesti esitada (!). Need sisestused on märgitud punase M-iga

Esitamise ajalugu (Submission History) paneelil näitab (uuesti) esitamiste hetkepilti: viibimiskohtade salvestusi esitamise ajal