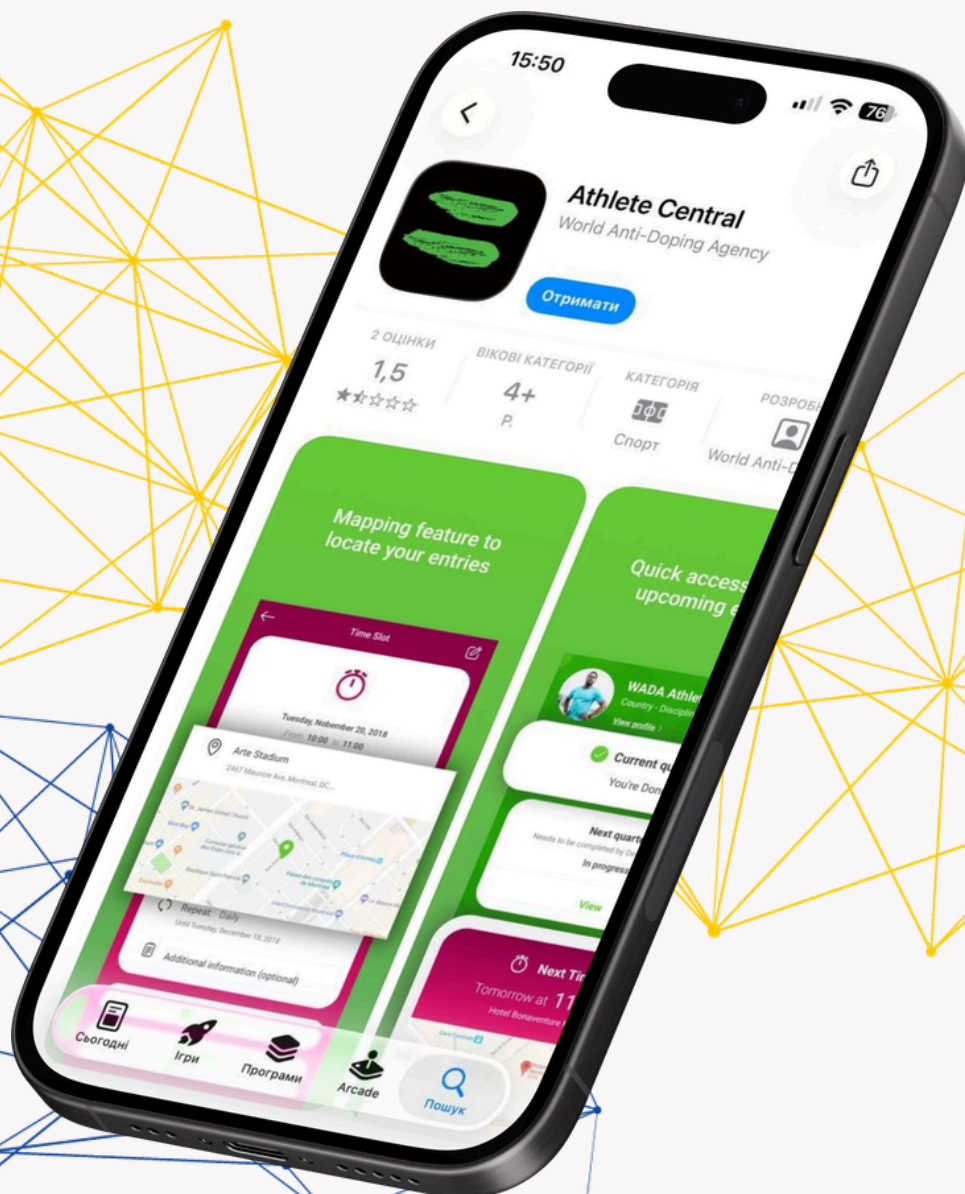


Коротка довідка з Athlete Central та Whereabouts

Не знаєш, з чого почати в Athlete Central? У цій інструкції зібрано все необхідне для заповнення та подання інформації про місцезнаходження.



1 Якщо у вас немає профілю ADAMS, повідомте НАДЦ (info@nadc.gov.ua або 068-953-41-79), **що вам необхідні ім'я користувача та пароль ADAMS**. Вони будуть надіслані на вашу особисту електронну адресу.

2

ВХІД У СИСТЕМУ ADAMS

Перейдіть за посиланням: <https://adams.wada-ama.org> та введіть свої ім'я користувача і пароль.

Якщо ви користуєтеся ADAMS вперше:

- Після введення логіну на Вашу електронну пошту надійде лист із посиланням для підтвердження реєстрації.
- Перейдіть за посиланням із листа, ознайомтеся та прийміть політику захисту даних ADAMS.
- Створіть власний пароль та додайте своє фото до профілю.

3

НАПАШТУВАННЯ КОРИСТУВАЧА

Реєстрація проходить виключно через веб-сайт, після цього, ви можете продовжити працювати у догатку Athlete Central.

Ви можете оновити напаштування свого акаунта в будь-який час, натиснувши на СВОЄ ІМ'Я у верхньому лівому куті.

Тут ви можете:

- обрати мову інтерфейсу;
- змінити пароль;
- переглянути власні дані.

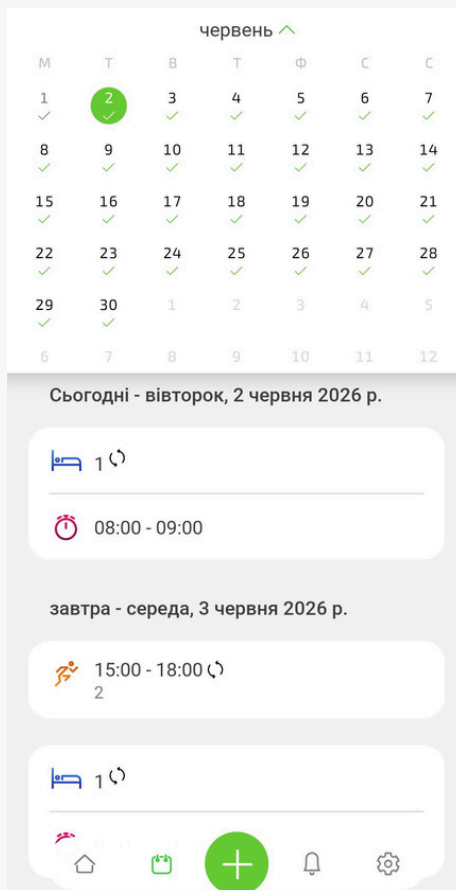
Як це виглядає у застосунку



4

ДОСТУП ДО КАЛЕНДАРЯ WHEREABOUTS

Відкрийте головну сторінку догатка. Ви можете обрати та підтверджувати поточний або наступний квартал. У лівому нижньому куті мінікалендаря можна перемикати місяці та квартали, гортаючи їх вліво або вправо.



червень ^

М	Т	В	Т	Ф	С	С
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 ✓	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Сьогодні - вівторок, 2 червня 2026 р.

🏊 1 ↻

🕒 08:00 - 09:00

завтра - середа, 3 червня 2026 р.

🏊 15:00 - 18:00 ↻
2

🏊 1 ↻

🏠 📅 + 🔔 ⚙️

Дивитись більше ▾

📧 Контактна інформація >

📁 Адресна книга >

📍 Зберігач місцезнаходження >

🌐 Мова профілю >

📄 Мій спорт >

Змінити пароль

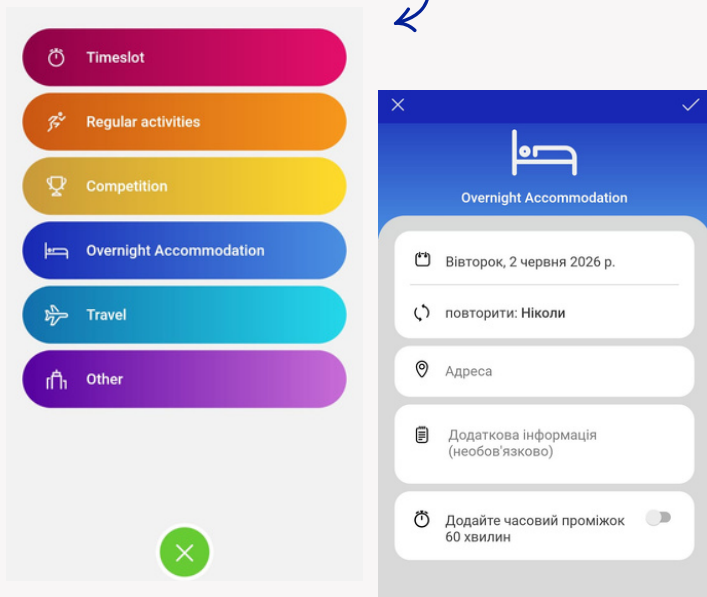
Керуйте безпекою

Вийти

[Правила та умови](#)

Натисніть на дату в календарі або зелену кнопку внизу головного екрана.

5

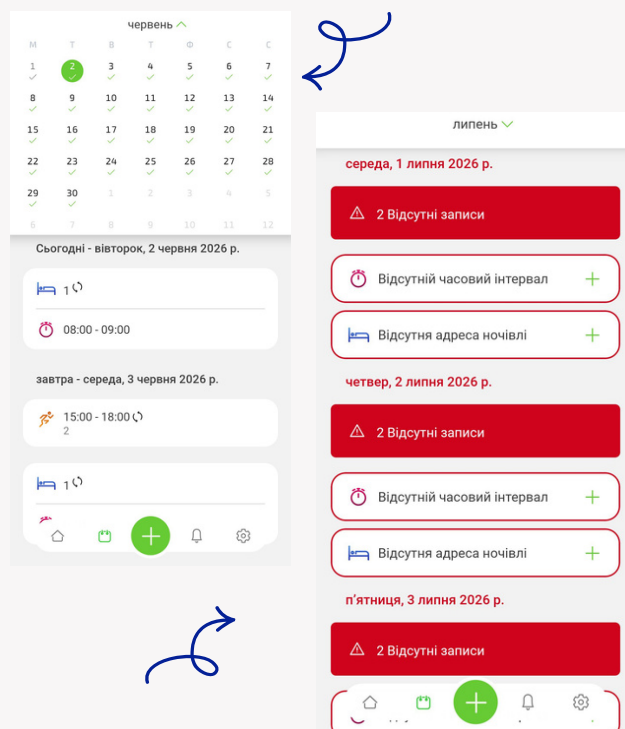


- Оберіть відповідну категорію (змагання, місце перебування на ніч тощо) та наявну адресу або додайте нову, натиснувши на значок «+» у верхньому правому куті.
- Якщо запис стосується кількох днів, скористайтеся функцією «Resurgence» та виберіть відповідні дні.
- Якщо ви спортсмен із пулу RTP, ви також можете додати 60-хвилинне вікно доступності до будь-якого запису.
- Натисніть на галочку у верхньому правому куті екрана та повторіть ці дії для всіх вимог, зазначених у мінікалендарі.

ЗАПОВНЕННЯ КАЛЕНДАРЯ

У міру додавання нових записів ваш календар поступово заповнюватиметься. Зелена галочка під датою означає зазначену інформацію.

6



У мінікалендарі дати, позначені червоним кольором, свідчать про відсутність обов'язкової інформації на відповідні дні. Календар також вказує, якої саме інформації бракує для кожного дня.

ПОДАННЯ ПРО ПОДОРОЖ

Натисніть на потрібну дату в календарі або зелену кнопку внизу екрана.

7

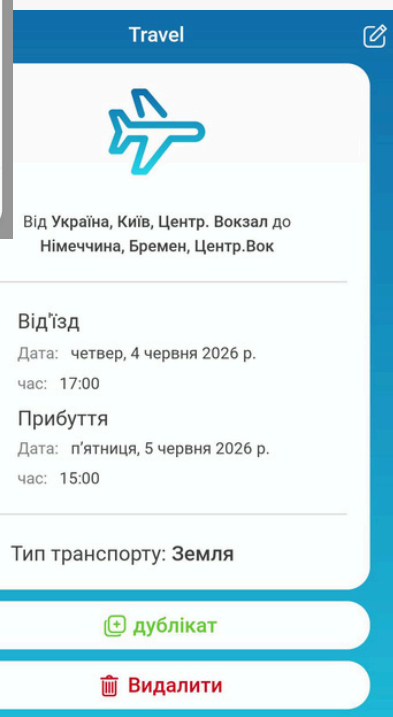
Оберіть категорію «Travel».

Перед внесенням запису про подорож зверніть увагу, що ця категорія призначена для випадків, коли ви не можете надати:

- 60-хвилинний часовий слот доступності між 05:00 та 23:00; або
- адресу місця перебування на ніч.

Натисніть «Сопфіт», щоб продовжити, або «Go Back», якщо ви можете вказати 60-хвилинний часовий слот чи адресу місця перебування на ніч на цей день.

Заповніть інформацію про подорож (вид транспорту, номер рейсу або маршруту, дату, час тощо) та натисніть на галочку у верхньому правому куті екрана.

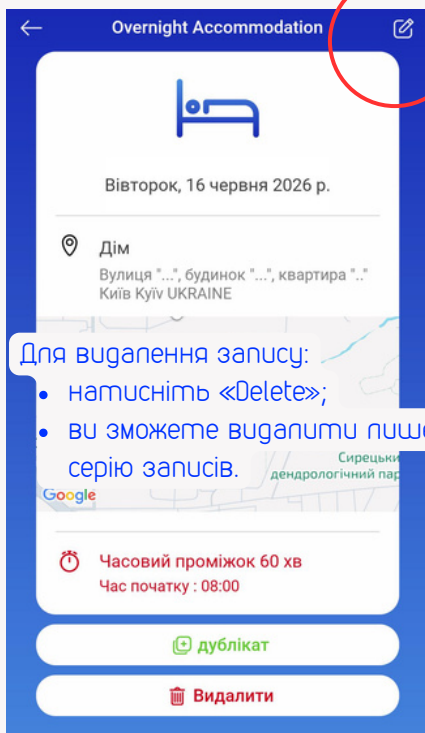


ЗМІНА АБО ВИДАПЕННЯ ЗАПИСІВ

Натисніть на запис, який ви бажаєте змінити або видалити.

Для зміни запису:

- натисніть «Edit»;
- ви зможете оновити лише цей запис або всю серію записів.



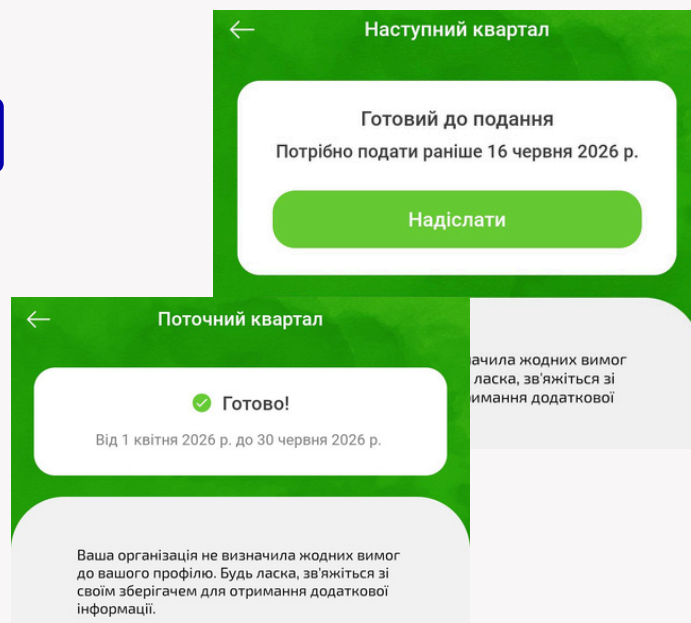
Для видалення запису:

- натисніть «Delete»;
- ви зможете видалити лише цей запис або всю серію записів.

ПОДАННЯ ІНФОРМАЦІЇ ПРО МІСЦЕЗНАХОДЖЕННЯ

Після того як у мінікалендарі не залишиться дат, позначених червоним кольором, ви можете подати свою інформацію про місцезнаходження, натиснувши кнопку «Submit/Надіслати».

9



ВАЖЛИВО ПАМ'ЯТАТИ

✓ Не забувайте про підтвердження поточнієї інформації

Після внесення або оновлення всіх записів у календарі **обов'язково натисніть кнопку «Submit» («Подати»)**.

Інформація про місцезнаходження вважається поданою лише після натискання цієї кнопки. Збереження окремих записів у календарі не означає автоматичного подання квартальної інформації.

✓ Оновлюйте інформацію завчасно

Не відкладайте внесення даних про місцезнаходження на останній день кварталу. Завчасне оновлення інформації допоможе **уникнути помилок** та пропусків.

✓ Повідомляйте про зміни одразу

Якщо змінилися ваші плани, місце проживання, тренування чи участь у змаганнях, **внесіть зміну в ADAMS** якомога швидше.

✓ Перевіряйте 60-хвилинний спот

Спортсменам типу RTP необхідно переконатися, що зазначений часовий спот відповідає фактичному місцезнаходженню та **доступності для допінг-контролю**.

✓ Використовуйте повторювані записи

Для регулярних тренувань або постійного місця проживання **створюйте серії записів (Recurrence)**, щоб заощадити час і зменшити ризик помилок.

✓ Перевіряйте календар на наявність червоних дат

Перед поданням інформації переконайтеся, що в мінікалендарі відсутні дні, **позначені червоним кольором**.

Поширене запитання: Що робити, якщо я подорожую вночі й **не можу вказати 60-хвилинний спот** або адресу на ніч?

У такому випадку **використовуйте категорію Travel (Подорож)** та внесіть деталі маршруту (рейс, потяг, автобус тощо). Ця категорія передбачена саме для ситуацій, коли спортсмен перебуває в дорозі та не може надати стандартну інформацію про місцезнаходження.