

**SICHERHEITS-
UND GARANTIEHINWEISE**



∞ Meta Quest 3

META QUEST 3

INFORMATIONEN ZU SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

⚠️ WARNUNG Stellen Sie bitte sicher, dass alle Nutzer:innen des Headsets vor Verwendung Ihres Meta Quest 3 alle Warnhinweise und Anleitungen genau lesen, um das Risiko von Verletzungen, Beschwerden oder Sachschäden zu verringern.

⚠️ WARNUNG Bewahren Sie diese Information stets griffbereit auf. Die Features und das erhältliche Zubehör für Ihr Meta Quest können sich ändern. Unter meta.com/quest/warnings finden Sie die aktuellsten Informationen.

📖 Neben den neuesten Versionen der Warnhinweise finden Sie auf dieser Website einen Index und eine barrierefreie Version in größerem Textformat.

⚠️ WARNUNG Lesen und befolgen Sie bitte stets alle Warnhinweise und Anleitungen, die für alle Anwendungen, Inhalte oder Zubehörteile bereitgestellt werden, die Sie mit Ihrem Meta Quest verwenden. Die Nichtbeachtung dieser kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

⚠️ WARNUNG KEIN STÖRUNGSSICHERES SYSTEM. Ihr Meta Quest sollte nicht für kritische oder lebensrettende Aktivitäten genutzt werden.

Im Safety Center unter meta.com/quest/safety-center finden Sie weitere Informationen bezüglich der sicheren Nutzung Ihres Meta Quest.

📦 Ihr **Meta Quest** umfasst das Meta Quest 3 Headset, autorisierte Controller, ein Betriebssystem, Anwendungen und eine autorisierte Ladestation, Kabel, ein Netzteil und Zubehör.

Lesen und Verwenden dieser Sicherheit- und Gewährleistungshinweise

Um Ihnen die Verwendung dieses Leitfadens zu erleichtern, haben wir hilfreiche Felder für Sie erstellt, die Sie als Teil dieser Warnhinweise auch sorgfältig lesen sollten:

- Definitionsfelder für einige Schlüsselwörter sind mit diesem Symbol (📖) gekennzeichnet.
- Informationsfelder enthalten Kontext zu unseren Warnhinweisen und sind mit diesem Symbol (📄) gekennzeichnet.
- Andere Abschnitte, die für den von Ihnen gelesenen Warnhinweis relevant sind, sind mit diesem Symbol (➤) gekennzeichnet. Sie sollten sich ebenfalls die verlinkten Abschnitte durchlesen.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---|-----------|
| Lesen und Verwenden dieser Sicherheit- und Gewährleistungshinweise | 3 |
| Nicht für alle - Kinder und Vorerkrankungen | 5 |
| Nicht alle Kinder sind für Meta Quest geeignet | 5 |
| Vorerkrankungen haben | 6 |
| Störeinflüsse bei medizinischen Geräten und Einschränkungen an bestimmten Stellen | 7 |
| Verbotene Verwendung | 8 |
| Die richtige Passform auswählen | 8 |
| Einstellung des Headsets | 8 |
| Anpassung des Controllers | 9 |
| Anwendungs- und Inhaltsauswahl | 9 |
| Körperliche Aktivität | 11 |
| Ihr(e) Umgebung, Aktivitätsbereiche und virtuellen Inhalte | 11 |
| Eingeschränkte Wahrnehmung | 11 |
| Auswahl und Einrichtung Ihres sicheren Aktivitätsbereichs | 12 |
| Interaktion mit der realen Welt | 15 |
| Beschwerden und andere körperliche Symptome | 18 |
| Sitzungsdauer und Pausen | 19 |
| Leitlinien und Einschränkungen für die Nutzung durch Kinder | 20 |
| Überwachung und Gewährleistung einer angemessenen Nutzung | 21 |
| Wählen Sie angemessene Inhalte aus | 22 |
| Ihr Meta Quest | 23 |
| Pflege und Handhabung von Meta Quest | 24 |
| Systemwarnungen | 26 |
| Akkus, Aufladen und Temperatur | 26 |
| Akkus und Aufladen | 26 |
| Temperatur | 28 |
| Halten Sie die Ladestationen und Kabel sauber | 29 |
| Stromschlag | 30 |
| Verletzung durch wiederholte Beanspruchung/Belastung | 30 |
| Hörverlust | 30 |
| Ansteckende Krankheiten | 30 |
| Laser | 30 |
| Kein Medizinprodukt | 31 |

Nicht für alle - Kinder und Vorerkrankungen

Nicht alle Kinder sind für Meta Quest geeignet

⚠️ WARNUNG

Die Verwendung wird nicht für jüngere oder kleinere Kinder empfohlen oder wenn das Headset nicht richtig eingestellt werden kann. Kein Spielzeug. Die Nutzung durch Kinder kann zu Verletzungen und negativen Auswirkungen, einschließlich Muskelbelastung und Sehbeeinträchtigungen, führen. Von Kindern fernhalten, die Meta Quest Ihrer Meinung nach nicht verwenden sollten.



📌 Mindestalter für Konten. Die Verwendung der Meta Quest erfordert ein Konto und unterliegt Anforderungen, zu denen ein Mindestalter von 10 Jahren gehört (Anforderungen können je nach Land variieren). Siehe meta.com/quest/terms und die Informationsseite für Eltern unter meta.com/quest/parentinfo.

📌 Kinder, insbesondere jüngere und kleinere Kinder. Eltern sollten gründlich darüber nachdenken, ob ihr Kind für die Nutzung von Meta Quest bereit ist. Der Körper von Kindern ist oft noch nicht so weit entwickelt, sodass ihre Augen, Nacken, Rücken bzw. ihre Kraft ihnen eine bequeme und sichere Verwendung Ihres Meta Quest eventuell nicht erlauben. Sie haben möglicherweise nicht genug Kraft oder das Headset passt ihnen möglicherweise nicht. Dies trifft insbesondere auf **jüngere oder kleinere Kinder zu**.

Möglicherweise reagieren sie auch intensiver auf virtuelle Inhalte und können virtuelle Inhalte nur schwer von der realen Welt unterscheiden, auch wenn sie VR nicht mehr verwenden. Möglicherweise lesen oder verstehen sie die Warnhinweise und Anleitungen nicht oder sagen es nicht, wenn sie an verschwommener Sicht, Muskelschmerzen oder anderen Symptomen oder Unbehagen leiden.

⚠️ WARNUNG Die Nutzung von Meta Quest durch Kinder sollte immer von einem Erwachsenen überwacht werden, damit die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen oder Sachschäden verringert wird.

- Erwachsene sollten Kindern immer bei Folgendem helfen:
 - Lesen, verstehen und befolgen der Warnhinweise und Anleitungen,
 - Achten Sie auf die richtige Passform und visuelle Sicht (» **Auswahl der richtigen Passform**),
 - Wählen Sie geeignete Aktivitätsbereiche zur Nutzung aus (» **Auswahl und Einrichtung deines sicheren Aktivitätsbereichs**),
 - Richten Sie virtuelle Grenzen ein (» **Auswahl und Einrichtung deines sicheren Aktivitätsbereichs**),
 - Wählen Sie geeignete Inhalte aus (» **Anwendungs- und Inhaltsauswahl**),
 - Legen Sie angemessene Pausen ein und legen Sie sich zeitliche Begrenzungen für die Nutzung fest (» **Sitzungsdauer und Pausen**).
- Erwachsene sollten Kinder während und nach der Nutzung auf die in diesen Warnhinweisen beschriebenen Symptome überwachen (» **Beschwerden und andere körperliche Symptome**).

Im Abschnitt » **Leitlinien und Einschränkungen für die Nutzung durch Kinder** sind weitere wichtige Hinweise enthalten.

Vorerkrankungen haben

⚠️ WARNUNG Suchen Sie vor der Verwendung Ihres Meta Quest eine:n Ärztin/Arzt auf, wenn Sie schwanger oder fortgeschrittenen Alters sind, bereits binokulare Sehstörungen vorliegen oder wenn Sie unter psychischen Erkrankungen, einer Herzerkrankung oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen leiden.

⚠️ WARNUNG Gefahr von **Krampfanfällen**. Virtuelle Inhalte können Lichtblitze oder -muster enthalten, die Krampfanfälle oder andere Symptome auslösen können. Stellen Sie sofort die Nutzung ein und suchen Sie eine:n Ärztin/Arzt auf, wenn Sie

unter starken Schwindel- oder Krampfanfällen, Augen- oder Muskelzuckungen oder Ohnmachtsanfällen während der Nutzung Ihres Meta Quest leiden. Suchen Sie vor der Nutzung eine:n Ärztin/Arzt auf, wenn bei Ihnen bereits Krampf- oder Ohnmachtsanfälle oder andere Symptome, die mit Epilepsie in Verbindung gebracht werden können, aufgetreten sind.

⚠ Krampfanfälle. Bei manchen Personen (etwa 1 von 4.000) können durch Lichtblitze oder -muster starke Schwindel- oder Krampfanfälle, Augen- oder Muskelzuckungen oder Ohnmachtsanfälle ausgelöst werden. Diese Symptome können auftreten, während Sie fernsehen, Videospiele spielen oder virtuelle Realität erleben, auch wenn nie vorher Krampf- oder Ohnmachtsanfälle aufgetreten sind oder Ihre Krankheitsgeschichte bislang keine Krampf- oder Epilepsieanfälle aufweist. Solche Symptome treten häufiger bei Kindern und jungen Menschen auf.

Störeinflüsse bei medizinischen Geräten und Einschränkungen an bestimmten Stellen

• **⚠ WARNUNG** **Magnetische Bauteile.** Ihr Meta Quest enthält

Magnete und Komponenten, die magnetische/elektromagnetische Felder aussenden, welche die Funktion von elektronischen und medizinischen Geräten in der Nähe, z. B. Herzschrittmacher, Hörgeräte und Defibrillatoren, beeinflussen können. Falls Sie einen Herzschrittmacher, ein Hörgerät oder ein anderes implantiertes medizinisches Gerät haben:

- Halten Sie einen Sicherheitsabstand zwischen dem medizinischen Gerät und Ihrem Meta Quest Headset ein.
- Konsultieren Sie eine:n Ärztin/Arzt oder den Hersteller Ihres medizinischen Geräts, bevor Sie Ihr Meta Quest verwenden.
- Stoppen Sie die Verwendung Ihres Meta Quest sofort, wenn Sie Störungen an Ihrem medizinischen Gerät beobachten.

- Befolgen Sie die Einschränkungen und Anweisungen an bestimmten Stellen, um die Verwendung von funkelektronischen Geräten (zum Beispiel in Krankenhäusern, Flugzeugen oder an Tankstellen) einzuschränken oder zu vermeiden.

Verbotene Verwendung

⚠️ WARNUNG Nicht in Gefahrensituationen

verwenden. Niemals in Gefahrensituationen der realen Welt verwenden, in denen eine Aufgabe konzentrierte Aufmerksamkeit und eine hohe Koordination oder Präzision der Bewegung, wie Laufen oder Fahren, erfordert. Nicht bei Nutzung von gefährlichen Gegenständen oder Materialien verwenden, wie etwa einem Messer, um Lebensmittel zu schneiden.



⚠️ WARNUNG NICHT BEI BEEINTRÄCHTIGUNG

VERWENDEN. Verwenden Sie das Headset nicht, wenn Sie beeinträchtigt sind, da dies Ihre Anfälligkeit für Nebenwirkungen erhöhen und Ihre Bewegung und Ihr Gleichgewicht beeinträchtigen kann. Zu den Beeinträchtigungen, die Sie vermeiden sollten, wenn Sie sich für die Verwendung des Headsets entscheiden, gehören:

- Alkohol- oder Drogeneinfluss;
- Kater oder Magenbeschwerden;
- Müdigkeit, Erschöpfung oder Schlaflosigkeit;
- Emotionaler Stress oder Angstzustände oder
- Infektionskrankheiten, Kopfschmerzen, Migräne oder Ohrenscherzen.

Die richtige Passform auswählen

Einstellung des Headsets

Zur Reduzierung von Beschwerden—einschließlich Druck, Rötung, Reizung, Wundscheuern, Übelkeit, Belastung oder anderer Symptome—sollte das Headset für jede:n Nutzer:in richtig eingestellt werden.

- Stellen Sie die Kopfbänder so ein, dass das Headset bequem sitzt.
- Stellen Sie den Abstand zwischen den Linsen ein, indem Sie das Rad an der Unterseite des



Headsets drehen und die Linsen in die Position bringen, die das klarste Bild liefert.



- Das Headset sitzt bei richtiger Einstellung bequem und Sie erhalten ein einheitliches, klares Bild. Überprüfen Sie erneut den Sitz des Geräts, bevor Sie es wieder benutzen, um das Risiko von Beschwerden durch ungewollte Änderungen an den Kopfbändern oder der Position der Linsen zu reduzieren. » **Beschwerden und andere körperliche Symptome**

Anpassung des Controllers

⚠️ WARNUNG

Bringen Sie Handgelenkriemen oder andere autorisierte Halterungen für Controller und Zubehör an und verwenden Sie diese, um sie während der Verwendung an Ihrem Handgelenk zu sichern, damit sie nicht zu losen Geschossen werden (es sei denn, Sie verwenden eine App, in der ein Stift angemessen ist und eine schnelle Bewegung unwahrscheinlich ist). » **Pflege und Handhabung von Meta Quest**

Anwendungs- und Inhaltsauswahl

⚠️ WARNUNG

Wählen Sie Ihre Anwendungen und Inhalte sorgsam aus, denn virtuelle Inhalte können sehr realistisch erscheinen. Nutzer:innen können auf **beängstigende, brutale, verwirrende oder angsteinflößende Inhalte so reagieren, als ob sie in der realen Welt stattfinden würden.**

- Wenn Sie neu im Umgang mit virtuellen Inhalten sind oder schon einmal Beschwerden beim Ausprobieren dieser erlebt haben, beginnen Sie mit den Inhalts- und Komfortbewertungen, die im Allgemeinen für alle Benutzer:innen geeignet sind, um festzustellen, ob ein Erlebnis das Richtige für Sie ist. Probieren Sie beispielsweise Inhalte aus, die als „komfortabel“ bewertet wurden, bevor Sie Inhalte ausprobieren, die Bewertung „moderat“, „intensiv“ oder „nicht bewertet“ erhalten haben.

» **Inhalts- und Komfortbewertungen**



Inhalts- und Komfortbewertungen

Inhaltsbewertungen können von internationalen oder regionalen Rating-Agenturen bereitgestellt und im Meta Quest Store angezeigt werden. Diese Bewertungen liefern Altersempfehlungen und Inhaltsbeschreibungen.

Komfortbewertungen können im Meta Quest Store angezeigt werden. Diese können Ihnen helfen zu verstehen, wie komfortabel eine App zu benutzen ist und wie wahrscheinlich es ist, dass sie Reiseübelkeit verursacht, je nach Ihren Bedürfnissen und Ihrer Erfahrung mit virtuellen Inhalten.



Komfortable experiences generally avoid Erlebnisse vermeiden im Allgemeinen Kamerabewegungen, Bewegungen des Spielers oder verwirrende Inhalte und Effekte.



Moderate Erlebnisse können einige Kamerabewegungen, Bewegungen des Spielers oder gelegentlich verwirrende Inhalte und Effekte beinhalten.



Intensive Erlebnisse beinhalten wesentliche Kamerabewegungen, Bewegungen des Spielers oder verwirrende Inhalte und Effekte.



Nicht bewertete bewertete Erlebnisse sind nicht bewertet, können jedoch intensive Inhalte enthalten. Wenn Sie Reiseübelkeit, Schwindel oder andere negative Auswirkungen erleben, beenden Sie das Erlebnis und versuchen Sie es mit einem anderen Erlebnis, das sich komfortabel für Sie anfühlt.

Besuchen Sie meta.com/help/quest/comfort zur Reduzierung des Risikos von Beschwerden und erfahren Sie mehr über die Komfortbewertungen und die Auswahl angemessener Inhalte.

Körperliche Aktivität



WARNUNG

Starke körperliche Aktivität kann zu Verletzungen oder zum Tod führen, selbst bei scheinbar gesunden Menschen. Bevor Sie ein neues Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie eine:n Ärztin/Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über längere Zeit inaktiv waren, ein Herzleiden haben oder wenn Sie vermuten, dass Sie an einer anderen Erkrankung leiden, die durch körperliche Betätigung verschlimmert werden könnte.

- Erwägen Sie, bei anstrengender Aktivität häufigere Pausen einzulegen.
 » Sitzungsdauer und Pausen
- Wählen Sie aktive Inhalte sorgsam aus. Aktivitäten, bei denen Sie eine nicht sitzende oder nicht aufrechte Position einnehmen (beispielsweise bei einem Liegestütz mit dem Gesicht zum Boden) oder bei denen Sie andere Trainingsgeräte (beispielsweise Gewichte) verwenden, können das Risiko von Verletzungen oder Sachschäden erhöhen.
- Wischen Sie Ihren Meta Quest nach der Verwendung zur Entfernung von Schweiß trocken und befolgen Sie die Anweisungen aus
 » Pflege und Handhabung von Meta Quest.

Ihr(e) Umgebung, Aktivitätsbereiche und virtuellen Inhalte

Eingeschränkte Wahrnehmung



WARNUNG

Eingeschränktes Sehen und Hören. Das Headset erzeugt ein spannendes Erlebnis und kann die Wahrnehmung der realen Umgebung (Sicht und Ton) blockieren, wodurch Gefährdungen für Sie entstehen können. Die Nichtbeachtung der Sicherheitsfunktionen Ihres Meta Quest erhöht das Risiko von Beschwerden, Verletzungen oder Sachschäden.

- Halten oder verwenden Sie während der Nutzung keine Gegenstände, die eine Gefahrenquelle oder ein Verletzungsrisiko für Sie oder andere darstellen bzw. die beschädigt werden können.
- Ihr Headset schränkt Ihr Sichtfeld ein. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sich bewegen, da Sie möglicherweise etwas an Ihrer Seite nicht wahrnehmen.

- Setzen Sie Ihr Headset ab, wenn die Situationen in der Realität Ihre ungehinderte Aufmerksamkeit oder Koordination erfordern.

Auswahl und Einrichtung Ihres sicheren Aktivitätsbereichs

📖 Der **Aktivitätsbereich** ist die Fläche, die Sie auswählen, um auf ihr Ihr Meta Quest zu verwenden.

⚠️ WARNUNG

Achten Sie stets auf Ihre physische Umgebung

und mögliche Gefahren. Schwere Verletzungen und Sachschäden können entstehen, wenn Sie gegen Gegenstände, Wände (oder andere Bauelemente), Personen oder Haustiere stoßen oder wenn Sie stolpern oder fallen. Seien Sie vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden. Hören Sie auf, Ihr Meta Quest zu verwenden, oder überprüfen Sie Ihre Umgebung mit Passthrough, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Umgebung sicher ist.



📖 Die **Sicherheitsfunktionen für die Navigation** helfen Ihnen dabei, sich während der Nutzung Ihres Meta Quest in der realen Welt zu orientieren. Diese Funktionen und Ihr Meta Quest funktionieren am besten in einem gut beleuchteten Raum mit Wänden und Umgebungen, die unterschiedliche Muster für die Sensoren Ihres Meta Quest erzeugen, um Ihre Bewegungen zu verfolgen.

- **Passthrough** ist eine Funktion auf Ihrem Meta Quest, die einen Sensor zum Anzeigen Ihrer Umgebung auf dem Bildschirm Ihres Meta Quest verwendet. Die Passthrough-Funktion hilft Ihnen, innerhalb Ihres Aktivitätsbereichs zu bleiben, Ihre virtuellen Grenzen zu pflegen und in Ihrem physischen Aktivitätsbereich zu navigieren, wenn Sie keine virtuellen Grenzen eingerichtet haben oder diese überschreiten.

- **Virtuelle Grenzen** helfen Ihnen, in Ihrem Aktivitätsbereich zu bleiben, um Zusammenstöße mit Gegenständen in der realen Welt zu vermeiden, während Sie sich in Ihrer virtuellen Umgebung befinden.
- **Die Objektidentifizierung** ist eine Funktion, die Ihnen hilft, sich in virtuellen Inhalten über physische Objekte im Klaren zu sein, die Sie in Ihrer Umgebung markiert haben.

» Interaktion mit der realen Welt

- Wählen Sie einen geeigneten Aktivitätsbereich für die Inhalte, die Sie verwenden möchten, und richten Sie diese so ein, dass Ihre Sicherheit gewährleistet werden kann. Vermeiden Sie Gefahren (einschließlich Personen, Haustiere oder Objekten über Ihnen) oder entfernen Sie sie, damit sie Ihnen nicht im Weg sind.

» Zu vermeidende Gefahren

- Verwenden Sie die Sicherheitsfunktion für die Navigation, die Ihnen dabei helfen, sich während der Nutzung in Ihrer Umgebung zu orientieren.
- In Bereichen mit nicht dekorierten, einfachen Wänden, stark reflektierenden Glas- oder Spiegelwänden oder in schlecht beleuchteten Bereichen kann Ihr Meta Quest möglicherweise nicht Ihre Bewegungen verfolgen, und die Sicherheitsfunktionen funktionieren möglicherweise nicht richtig.

» Zu vermeidende Gefahren

- Schnelle oder abrupte Bewegungen können zu einem Zusammenstoß oder zum Verlust des Gleichgewichts führen.
- Achten Sie auf Personen oder Haustiere, die Ihren Aktivitätsbereich betreten könnten, ohne dass Sie oder Ihr Meta Quest deren Anwesenheit bemerken. Damit diese Personen oder Haustiere nicht in Ihren Bereich eindringen, insbesondere diejenigen, die eventuell nicht verstehen, dass Ihre Wahrnehmung eingeschränkt ist (beispielsweise Kinder), sollten Sie angemessene Schritte vor der Verwendung Ihres Meta Quest vornehmen.
- Ziehen Sie in Erwägung, dass eine andere Person als Beobachter fungiert, während Sie sich in den virtuellen Inhalten bewegen.

- Die Verwendung mit Brille kann bei Stürzen oder Stößen gegen das Gesicht das Risiko von Gesichtsverletzungen erhöhen.
- Die Verwendung des Headsets in einem sich bewegenden Fahrzeug wie Auto, Bus, Flugzeug oder Zug kann aufgrund von sich ändernden Geschwindigkeiten oder plötzlichen Bewegungen Ihre Anfälligkeit für Nebenwirkungen erhöhen (**>> Beschwerden und andere körperliche Symptome**). Dies kann auch die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen oder Sachschäden erhöhen.

■ Zu vermeidende Gefahren. Zu den Gefahren, die Sie erkennen und vermeiden sollten, wenn Sie Ihren Aktivitätsbereich einrichten oder Ihr Meta Quest benutzen, zählen:

- Wände, Türen, Fenster, Treppen, Balkone, Rampen und Türöffnungen
- Möbel (wie Couchtische), Lampen, lose Teppiche und unebene Böden
- Personen (insbesondere kleine Kinder) und Haustiere
- Tischplatten und Möbel aus Glas oder Spiegeln
- Flüssigkeiten, offenes Feuer und Hitzequellen (wie Kerzen, Kamine oder Heiz-/Kochgeräte)
- Deckenventilatoren, Leuchten und Säulen
- Fernsehgeräte, Monitore oder andere Elektrogeräte



⚠️ WARNUNG

Verwendung im Freien wird nicht empfohlen.

Die Verwendung Ihres Meta Quest im Freien kann zusätzliche und unkontrollierte Gefahren mit sich bringen (wie etwa unebene/rutschige Oberflächen, Wetterbedingungen und unerwartete Gegenstände/Fahrzeuge/Personen/Tiere). Wasser und andere Elemente im Freien können Ihr Meta Quest beschädigen oder seinen Betrieb beeinträchtigen. Möglicherweise gelingt es Ihnen nicht, eine durchgehend sichere Umgebung zu schaffen. Ihr Meta Quest

funktioniert möglicherweise im Freien nicht richtig und kann vielleicht nicht Ihre Position nachverfolgen. Zu helle oder zu schwache Lichtverhältnisse können dazu führen, dass die Sensoren und die Sicherheitsfunktionen für die Navigation Ihres Meta Quest nicht optimal funktionieren und die Verfolgung möglicherweise verloren geht. » **Sicherheitsfunktionen für die Navigation**

Interaktion mit der realen Welt

Virtuelle Grenzen.

Befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm, um Ihren Aktivitätsbereich zu definieren. Virtuelle Grenzen halten Sie oder andere (Personen, Haustiere, Objekte) physisch nicht davon ab, Ihren Aktivitätsbereich zu betreten oder diesen zu verlassen. Eine virtuelle Grenze warnt Sie möglicherweise nicht schnell genug, wenn Sie sich schnell bewegen. Stellen Sie Ihre Grenzen so ein, dass Sie bei den Inhalten und Bewegungen, die Sie verwenden möchten, sicher sind.



- Das virtuelle Grenzsysteem hat keine Überkopfbegrenzung. Wählen Sie deshalb Aktivitätsbereiche, bei denen über Ihrem Kopf keine Gefahren bestehen.
- **⚠️ WARNUNG** **Puffer festlegen.** Wenn Sie Ihre virtuellen Grenzen direkt neben einer Gefahr festlegen, könnten Sie die Gefahr treffen oder berühren. Halten Sie eine Pufferzone von etwa 30 bis 60 cm (1 bis 2 Fuß) über die virtuelle Grenze hinaus ein, je nach Aktivität, verfügbarem Platz und Länge Ihrer Arme.
- Wenn Sie Ihre Hände anstelle von Controllern verwenden, funktionieren virtuelle Grenzen und andere Warnungen möglicherweise nicht, wenn sich Ihre Hände nicht in der eingeschränkten Sicht Ihrer Passthrough-Sensoren befinden.

■ Mixed reality. Das Sehen von externen, physischen Objekten oder Oberflächen (wie Sofas, Wände, Tische, Tastaturen oder Schreibtische) und die Interaktion mit diesen, während Sie Ihr Meta Quest verwenden, wird als „Mixed Reality“ bezeichnet. Meta Quest ermöglicht Ihnen, über die Sensoren Ihres Headsets einen Live-Videofeed Ihrer physischen Umgebung zu sehen. Dank Mixed Reality können Sie virtuelle Objekte sehen, die über Ihre Sicht auf Ihre physische Umgebung gelegt werden. Beispielsweise ermöglicht eine Anwendung Ihnen, dass sie ein virtuelles Schachbrett auf Ihrem Couchtisch sehen. In anderen Fällen können physische Objekte durch virtuelle Objekte verdeckt und imitiert werden. Eine Anwendung kann es Ihnen beispielsweise ermöglichen, einen virtuellen Schreibtisch auf Ihren realen Schreibtisch anzuordnen, so dass Sie Ihren Schreibtisch sehen und benutzen können, während Sie sich in einer vollständig fesselnden App befinden.

Markierung von Objekten und

Objektidentifikation. Wenn Sie die Position physischer Objekte markieren, kann Ihr Meta Quest diese physischen Objekte identifizieren und Mixed-Reality-Erlebnisse ermöglichen, wenn Sie zu virtuellen Inhalten wechseln. Ihr Meta Quest kann keine physischen Objekte anzeigen, die dynamisch oder nicht markiert sind oder seit ihrer Markierung nicht bewegt wurden.

- Markieren Sie alle physischen Objekte in Ihrem Aktivitätsbereich und entfernen Sie die physischen Objekte, die Sie nicht markiert haben. Markieren Sie beispielsweise die Couchtische lückenlos in Ihrem Aktivitätsbereich, aber entfernen Sie Spielzeug, das Sie nicht benutzen wollen.
- Versuchen Sie, so präzise wie möglich zu sein, wenn Sie physische Objekte innerhalb Ihres Aktivitätsbereichs markieren.
- Überprüfen Sie von einer Session zur nächsten, ob die reale Welt mit dem übereinstimmt, was in der vorherigen Sitzung markiert wurde.

- **Passthrough.** Passthrough-Sensoren sind nicht so klar und breit wie Ihre natürliche Sicht. Passthrough kann hinter dem zurückbleiben, was in der realen Welt geschieht, und kann Entfernung/Tiefe oder Farben nicht genau wiedergeben. Seien Sie vorsichtig bei der Verwendung von Passthrough, um Ihre Umgebung anzusehen.

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie nach realen Objekten greifen oder diese verändern, egal ob in Passthrough oder Mixed Reality.



Lokaler Multiplayer ist eine in manchen Anwendungen verfügbare Einstellung, die es Nutzer:innen gestattet, die gleiche virtuelle Umgebung gemeinsam zu nutzen, während sie sich einen einzigen Aktivitätsbereich oder physisch nahe aneinanderliegende Aktivitätsbereiche teilen.

⚠️ WARNUNG

Wenn Sie mit anderen lokalen Nutzer:innen in Kontakt kommen, könnte dies zu Verletzungen, Zusammenstößen oder Sachschäden führen.

Wählen Sie Ihre gemeinsam genutzten Bereiche sorgfältig aus und befolgen Sie alle In-App-Anweisungen und Warnungen für die Einrichtung und Nutzung Ihres Aktivitätsbereichs.

- Jede:r lokale Nutzer:in sollte sicherstellen, dass sein(e)/ihr(e) Aktivitätsbereich(e) so gewählt sind, dass sicher miteinander interagiert werden kann, ohne in Kontakt miteinander zu kommen.
- Vermeiden Sie eine Überfüllung eines gemeinsam genutzten Aktivitätsbereichs. Eine größere Anzahl von Nutzer:innen und Möbeln vor Ort erhöht das Verletzungsrisiko.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die gleichen gemeinsam genutzten Grenzen wie ein:e andere:r Benutzer:in verlassen, da Sie die physische Person (oder ihren Avatar) möglicherweise nicht sehen, wenn sie die App verlässt.

⚠️ WARNUNG

Die Verwechslung eines virtuellen Objekts mit einem physischen oder umgekehrt kann zu Verletzungen führen (beispielsweise, wenn Sie versuchen, sich auf einen virtuellen Tisch zu stützen, aber kein physischer Tisch vorhanden ist, oder wenn Sie versuchen, durch eine virtuelle Couch zu gehen, die eine physische Couch überlagert). Verwenden Sie Passthrough, beenden Sie die Verwendung Ihres Meta Quest oder entfernen Sie Ihr Headset, wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Gegenstände virtuell und welche real sind.

Beschwerden und andere körperliche Symptome

⚠️ WARNUNG

Brechen Sie die Benutzung Ihres Meta Quest ab, wenn Sie während oder nach der Nutzung Beschwerden oder andere körperliche Symptome verspüren. Fahren Sie nicht mit der Nutzung fort, solange Sie sich nicht vollständig von den Beschwerden oder anderen Symptomen erholt haben. Wenn Sie während oder nach der Nutzung Ihres Meta Quest weiterhin an anhaltenden Symptomen leiden, vermeiden Sie visuell oder körperlich anstrengende Aktivitäten oder andere Tätigkeiten, die ein unbeeinträchtigtes Gleichgewicht sowie eine unbeeinträchtigte Hand-Augen-Koordination erfordern, bis Sie sich vollständig erholt haben. Wenn Beschwerden, körperliche Symptome oder andere Nachwirkungen über einen längeren Zeitraum anhalten oder schwerwiegend sind, nachdem Sie die Nutzung beendet haben, suchen Sie eine:n Ärztin/Arzt auf und verwenden Sie Ihr Meta Quest erst wieder dann, wenn Ihr:e Arzt/Ärztin es Ihnen wieder erlaubt.

■ Zu den Beispielen für Beschwerden oder andere körperliche Symptome, die Sie dazu veranlassen können, die Nutzung einzustellen, zählen:

- Beschwerden oder Schmerzen, insbesondere in Kopf, Augen, Schultern, Nacken, Rücken oder Brust

- Krampf- und Ohnmachtsanfälle, oder unwillkürliche Bewegungen
- Reiseübelkeit (» **Reiseübelkeit**), Schwindel, Verwirrung, beeinträchtigte Gleichgewichtsstörung oder beeinträchtigte Hand-Augen-Koordination; ungewöhnlich starkes Schwitzen; erhöhter Speichelfluss; Übelkeit; Schwächegefühl oder Benommenheit
- Sehbeeinträchtigungen, Augen- oder Muskelzucken, verändertes, verschwommenes, doppeltes Sehen oder andere visuelle Auffälligkeiten
- Kurzatmigkeit oder Herzrasen
- Müdigkeit
- Druckgefühl oder Scheuern, Juckreiz oder Reizungen, dauerhafte Veränderungen des Hautbildes, Schwellungen oder ungewöhnlicher Haarausfall oder andere Hautbeschwerden

! **Reiseübelkeit (visuell induzierte Reiseübelkeit oder auch VIMS)** kann in Verbindung mit der Benutzung Ihres Meta Quest auftreten. Wenn dies geschieht, sollte es vorübergehend sein. Die Inhaltsauswahl und Pausen sowie die Verkürzen der Sitzungsdauer können dabei helfen, VIMS zu verringern.

» **Anwendungs- und Inhaltsauswahl;**
 » **Sitzungsdauer und Pausen**

Sitzungsdauer und Pausen

! WARNUNG

Die längere Nutzung ohne ausreichende Pausen kann zu einem erhöhten Verletzungsrisiko, Beschwerden, nachteiligen Effekten oder Sachschaden führen. Entfernen Sie Ihr Headset und stellen Sie seine Nutzung ein, wenn Sie Beschwerden bemerken, und verwenden Sie es erst wieder, wenn die Beschwerden weg sind.



- Stellen Sie sicher, dass Ihre Nutzung die Aktivitäten des täglichen Lebens nicht beeinträchtigt.

■ Zeit und Pausen. Legen Sie regelmäßige Pausen ein, wenn Sie Ihr Meta Quest verwenden. Fangen Sie mit kurzen Spielsitzungen und langen Pausen an, wenn Sie ein neues Headset oder neue Inhalte verwenden. Beginnen Sie beispielsweise mit einer maximalen Nutzungsdauer von 30 Minuten plus einer Pause von 15 Minuten, wenn Sie Ihr Meta Quest benutzen. Verlängern Sie allmählich den Zeitrahmen, in dem Sie Ihr Meta Quest verwenden, wenn Sie sich an das Erlebnis gewöhnt haben. Unterschiedliche Personen benötigen möglicherweise unterschiedliche Sitzungs- und Pausendauern.

Leitlinien und Einschränkungen für die Nutzung durch Kinder

Eltern sollten diesen Abschnitt lesen und ihn ihren Kindern erklären, genauso wie den Hinweis über **» Nicht alle Kinder sind bereit für Meta Quest.**

■ Die Entwicklung von Kindern und virtuelle Inhalte. Kinder, die virtuelle Inhalte und Systeme nutzen, sind einigen Risiken ausgesetzt, insbesondere Kinder, die jünger oder kleiner sind. Das Sicherstellen des richtigen Sitzes des Geräts (**» Die richtige Passform auswählen**) kann einige dieser Risiken reduzieren. **» Mindestalter für Konten.**

- **Körpergröße, Kraft und Bewegungsmuster.** Kinder haben in der Regel eine kleinere Kopfgröße und eine geringere Nackenstärke als Erwachsene. Je kleiner oder jünger ein Kind ist, desto schwerer fühlt sich möglicherweise das Headset an. Dies bedeutet, dass die Bewegung, vor allem die Bewegung des Nackens, für diese Kinder mehr Anstrengung erfordert als für Erwachsene. Hinzu kommt, dass Kinder dazu neigen, ihren ganzen Körper beim Spielen von virtuellen Inhalten einzusetzen, was zu Nacken-, Rücken- und

Beinbelastungen führen kann, insbesondere nach intensiver oder längerer

- **Augen.** Der Abstand zwischen den Pupillen eines Kindes (als Pupillenabstand oder IPD bekannt) kann kleiner sein als der Abstand zwischen den Teilen der Linsen Ihres Headsets, die beim Fokussieren helfen (als interaxialer Abstand oder IAD bekannt). Wenn die Linsen nicht so eingestellt werden können, dass sie Ihrem Kind passen (**» Die richtige Passform auswählen**), besteht ein größeres Risiko, dass Symptome wie Sehbeeinträchtigungen, verschwommenes Sehen, Kopfschmerzen oder Übelkeit auftreten. Das Sehsystem jüngerer Kinder befindet sich immer noch in der Entwicklung und kann durch die Verwendung virtueller Inhalte negativ beeinflusst werden.
- **Krampfanfälle.** Zugrunde liegende Krampfanfälle können bei der Nutzung virtueller Inhalte durch Kinder entdeckt werden. **» Gefahr von Krampfanfällen und Krampfanfälle**
- **Verständnis der Realität.** Jüngere Kinder haben möglicherweise Probleme damit, zu verstehen, dass die virtuellen Erlebnisse nicht in der realen Welt gerade stattfinden. Sie können sowohl körperlich als auch psychologisch reagieren, je nachdem, welche Erfahrungen sie in der virtuellen Welt machen.

Überwachung und Gewährleistung einer angemessenen Nutzung

- Eine längere Nutzung durch Kinder sollte vermieden werden, da sich dies negativ auf die Hand-Auge-Koordination, das Gleichgewicht und die Multitasking-Fähigkeit auswirken kann oder dadurch das Risiko für Verletzungen/negativen Nebenwirkungen entsteht.
- Schränken Sie insgesamt die Zeit ein, in der Kinder Ihr Meta Quest verwenden dürfen. Erwägen Sie, tägliche und wöchentliche Limits festzulegen.

- Stellen Sie sicher, dass Kinder während der Nutzung Pausen einlegen. Jüngere Kinder sollten häufigere, längere Pausen einlegen.
» Sitzungsdauer und Pausen
- Stellen Sie sicher, dass die Nutzung durch Kinder hinsichtlich der Inhaltsauswahl und der Sitzungsdauer in einem angemessenen Rahmen ist und keine Auswirkungen auf die Aktivitäten des täglichen Lebens hat.
- Kinder können möglicherweise virtuelle Grenzen nicht richtig setzen und halten sich im Umgang mit virtuellen Inhalten eventuell auch nicht an virtuelle Grenzen. Eltern sollten deshalb ihren Kindern dabei helfen, virtuelle Grenzen zu setzen (sie sollten ihnen gegebenenfalls beim Verrücken von Möbeln helfen), und sicherstellen, dass ihre Kinder diese Grenzen einhalten.

■ Bildschirmzeit-Funktionen sind im Meta Family Center verfügbar, wo Sie die Inhaltsauswahl und die Nutzungsdauer Ihrer Kinder überwachen und mitbestimmen können.

Wählen Sie angemessene Inhalte aus

Eltern sollten eng in die Anwendungs- und Inhaltsauswahl ihrer Kinder miteingebunden sein.

- Vermeiden Sie, dass Ihre Kinder Zugriff auf unangemessene Inhalte haben.

■ Kinder und Inhalte. Virtuelle Inhalte sein ein eindringliches Erlebnis und einige Anwendungen können intensiv, erschreckend, brutal oder angsteinflößend sein. Mixed Reality kann ebenfalls intensive Reaktionen hervorrufen. Jüngere Kinder können bei der Nutzung virtueller Inhalte die virtuelle und die reale Welt durcheinanderbringen. Manche Anwendungen oder Inhalte können unangemessen für Kinder sein **» Anwendungs- und Inhaltsauswahl**

- Inhalte, die viel Bewegung des Kopfes/Nackens und Körpers erfordern, können anstrengend für Kinder sein. Wählen Sie für kleinere Kinder sitzende oder stehende Inhalte, die wenig

schnelle Kopf-/Hals-/Körperbewegungen erfordern. Nutzen Sie die im Meta Quest Store verfügbaren Informationen, um Inhalte auszuwählen, die für ihre körperlichen Fähigkeiten und Spielerfahrung angemessen sind.

- Achten Sie bei Kindern auf Anzeichen von Nacken- oder Körperbelastungen oder -verletzungen, wie Schmerzen oder Steifheit. Wenn sie auftreten, sollten Sie weniger anspruchsvolle Inhalte wählen, die Sitzungsdauer verkürzen und einen oder mehrere Tage Pause einlegen. Wenn die Beschwerden anhalten, suchen Sie eine:n Ärztin/Arzt auf.

⚠️ WARNUNG

Negative Auswirkungen auf das Sehvermögen treten

eher bei jüngeren Kindern auf, die sich in früheren Stadien ihrer Entwicklung befinden oder kleiner sind, als Folge davon, dass die Brille schlecht sitzt und die Linsen falsch angepasst sind oder die Brille lange und wiederholt getragen wird. Dazu gehören Konzentrationsschwierigkeiten, Sehbeeinträchtigungen, Kopfschmerzen oder Erschöpfung. » Die Entwicklung von Kindern und virtuelle Inhalte

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Meta Quest Ihrem Kind mit der bestmöglichen Seheinstellung richtig passt und Ihr Kind regelmäßig Pausen einlegt.
» Die richtige Passform auswählen

Jüngere Kinder können anfälliger für Hörschäden in Zusammenhang mit dem Gebrauch Ihres Meta Quest bei hoher Lautstärke sein.



Ihr Meta Quest

⚠️ WARNUNG

Nicht autorisierte Hardware und Software

oder Zubehör: Ihr Meta Quest ist nicht für die Nutzung mit nichtautorisierten Geräten, Zubehörteilen, Softwareprodukten oder Apps ausgelegt. Die Verwendung mit einem der vorgenannten oder das Modifizieren oder Hacken Ihres Meta Quest, der Software oder der Anwendungen kann zu Verletzungen bei Ihnen oder anderen, Beschwerden, Sachschäden, Leistungsproblemen oder

Schäden an Ihrem Meta Quest führen, die von der Garantie nicht abgedeckt werden.

Zubehör und Austauschteile. Der Meta Quest Store bietet Markenzubehör und -austauschteile und genehmigt Zubehör und Austauschteile für Ihr Meta Quest.

- Unter meta.com/help/quest/authorizedparts können Sie herausfinden, wie Sie wissen können, ob ein Zubehör- oder Austauschteil für die Nutzung mit Ihrem Meta Quest zugelassen ist.
- Originalzubehör und anderes zugelassenes Zubehör trägt dazu bei, dass Ihr Meta Quest besser Ihren Erwartungen entspricht.

Pflege und Handhabung von Meta Quest

⚠️ WARNUNG Verwenden Sie Ihr Meta Quest nicht, falls ein Teil davon defekt oder beschädigt ist. Kontaktieren Sie den Meta Quest Support für Hilfe unter meta.com/help/quest.



- Sie dürfen das Headset und die Controller nicht auseinandernehmen, aufschlagen, biegen, verformen, aufbohren, aufbrechen, zerkleinern oder hohem Druck aussetzen. Dies kann zum Austreten von Flüssigkeiten oder einem Kurzschluss in den Akkus mit anschließender Überhitzung führen.
- Lassen Sie Ihr Meta Quest nicht fallen. Tropfen können zu Schäden an dem Headset, den Controllern und den Akkus führen. Untersuchen Sie Ihr Meta Quest vor jedem Gebrauch auf sichtbare Schäden.
- Bewahren Sie Ihr Meta Quest nicht an Orten auf, die sehr heiß werden können, wie z. B. in Autos, in denen eine hohe Temperatur herrscht, in Bereichen von Kochflächen, Kochgeräten, Bügeleisen oder Heizkörpern. Schützen Sie Ihr Meta Quest vor direkter Sonneneinstrahlung. Übermäßiges Hitze kann Ihr Meta Quest beschädigen und die Akkus zur Explosion bringen. Trocknen Sie ein nasses oder feuchtes Meta Quest nicht mit Wärmequellen oder

Geräten wie z. B. Mikrowelle, Fön, Bügeleisen oder Heizkörper.


- Bedecken Sie kein Teil Ihres Meta Quest mit einem Kissen, einer Decke, Kleidungsstücken oder Ihrem Körper. Achten Sie beim Verwenden oder Aufladen des Headsets, des Netzteils oder der Controller stets auf eine ausreichende Belüftung. Decken Sie das Headset oder die Controller nicht mit Gegenständen ab, welche die Belüftung beeinträchtigen. Dies kann sich auf die Leistung auswirken oder zu Verletzungen und Sachschäden führen.
- Schützen Sie Ihr Meta Quest vor Feuchtigkeit und Flüssigkeiten. Selbst wenn Ihr Meta Quest trocknet und normal zu funktionieren scheint, können die Kontakte des Akkus oder der Schaltkreise langsam korrodieren und ein Sicherheitsrisiko darstellen.
- Grobe Handhabung oder unsachgemäße Lagerung können Risse in den Linsen oder den Glaspaneelen an der Vorderseite Ihres Meta Quest verursachen, was die Gefahr von Schnittverletzungen birgt.
- Untersuchen Sie Ihr Meta Quest – einschließlich der folgenden Teile – regelmäßig auf Schäden und verwenden Sie dieses nicht, wenn Sie Schäden an folgenden Teilen sehen oder vermuten:
 - Dem Headset (einschließlich der Linsen)
 - Den elektrischen Bauteilen (einschließlich der Ladekontakte und -anschlüsse)
 - Den Controllern
 - Anderem Zubehör, egal ob es sich um mit Ihrem Meta Quest mitgeliefertes Originalzubehör oder sonstiges Zubehör handelt
- Versuchen Sie nicht, Teile Ihres Meta Quest selbst zu reparieren. Kontaktieren Sie den Meta Quest Support für Hilfe.
- Schützen Sie Ihr Meta Quest vor Feuchtigkeit, hoher Luftfeuchtigkeit, hoher Belastung durch Staub- oder Schwebstoffe, Temperaturen außerhalb des normalen Betriebsbereichs von 0 bis 35 °C (32 bis 95 °F) oder direkte Sonneneinstrahlung, um Schäden zu vermeiden.


☒ Direkte Sonneneinstrahlung. Direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen kann Ihr Meta Quest, einschließlich der Optik und des Displays, beschädigen oder verschlechtern.

- Halten Sie Ihr Meta Quest von Haustieren fern, um Schäden zu vermeiden.
- Halten Sie alle Teile Ihres Meta Quest sauber und befolgen Sie die Anleitungen des Meta Quest Supports für die regelmäßige Reinigung.
- Falsche Reinigung kann Ihr Meta Quest beschädigen und seine Funktionstüchtigkeit einschränken und so das Risiko für Verletzungen oder Sachschäden erhöhen.

Systemwarnungen

⚠ WARNUNG Ergreifen Sie sofort Maßnahmen, wenn Sie durch die folgenden Systemwarnungen dazu aufgefordert werden:

 **Überhitzungswarnung.** Akustische und optische Warnungen können darauf hinweisen, dass das Headset überhitzt. Setzen Sie sofort Ihr Headset ab und lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es wieder benutzen.

 **Lautstärkewarnung.** Eine optische Warnung kann angezeigt werden, wenn die Lautstärke zu hoch ist. Verringern Sie die Lautstärke, um das Risiko eines Gehörschadens zu reduzieren.

Verfolgungsfehlerwarnung. Eine optische Warnung kann darauf hinweisen, dass das Verfolgungssystem oder die virtuellen Grenzen Ihres Headsets nicht richtig funktionieren oder deaktiviert sein können. Entfernen Sie das Headset und begeben Sie sich an einen sicheren Ort. Befolgen Sie anschließend die Anweisungen in Ihrem Headset, um dieses Problem zu lösen.

Akkus, Aufladen und Temperatur

Akkus und Aufladen

⚠ WARNUNG Ihr Headset enthält einen Lithium-Ionen-Akku. Laden Sie diese nur gemäß diesen Warnungen oder anderen Anweisungen auf. Ihre Controller werden möglicherweise mit vom Benutzer

austauschbaren AA-Batterien geliefert. Die Verwendung eines beschädigten Meta Quest oder die unsachgemäße Verwendung der Akkus oder des Netzteils kann einen Brand, eine Explosion, ein Auslaufen der Akkus, eine Überhitzung oder andere Gefahren verursachen und zu schweren Verletzungen oder Sachschäden führen. Laden Sie Ihr Headset oder Ihre Controller nicht auf bzw. verwenden Sie diese nicht, wenn sie wissen oder vermuten, dass es bzw. sie beschädigt ist/sind.

Wenn Flüssigkeit aus den Akkus ausläuft, achten Sie darauf, dass diese nicht in Kontakt mit Ihrer Haut oder Ihren Augen kommt. Spülen Sie im Falle eines Kontakts den betroffenen Bereich sofort mit reichlich Wasser und suchen Sie eine:n Ärztin/Arzt auf.

- Versuchen Sie nicht, das Headset oder die Controller aufzuladen oder zu verwenden, wenn diese beschädigt sind, wenn sich diese nach einem Ladevorgang nicht einschalten lassen, wenn sie beim Aufladen oder Verwenden ungewöhnlich warm werden oder wenn das Akkugehäuse aufgebläht ist oder Flüssigkeit bzw. Rauch austritt.
- Ersatz
 - **Headset.** Der Lithium-Ionen-Akku in Ihrem Headset kann nicht vom Benutzer ausgetauscht oder gewartet werden. Versuchen Sie nicht, auf den Akku zuzugreifen, ihn zu öffnen, zu reparieren oder auszutauschen.
 - **Controller.** Die AA-Batterien der Controller können vom Benutzer ausgetauscht werden. Versuchen Sie nicht, die Batterien zu öffnen oder diese anderweitig zu verändern. Mischen Sie nicht alte und neue AA-Batterien, sondern tauschen Sie sie alle auf einmal aus.
 - Verbrauchte Batterien können auslaufen und Ihre Controller beschädigen. Entfernen Sie verbrauchte Batterien sofort. Nehmen Sie die Batterien heraus, bevor Sie sie lagern oder längere Zeit nicht benutzen. Recyceln oder entsorgen Sie verbrauchte Batterien sofort.

- Wenden Sie sich an den Meta Quest Support, wenn Sie Fragen zu Akku oder Energieverwaltung Ihres Meta Quest haben. **» Pflege und Handhabung von Meta Quest**
- Verwenden Sie keine externen Batteriepacks oder Stromquellen, die nicht von Meta Quest autorisiert sind. **» Nicht autorisierte Hardware und Software oder Zubehör**
- Verbrennen Sie das Headset oder die Controller nicht, da die Akkus bei Überhitzung explodieren können. Nicht zusammen mit Hausmüll lagern oder in diesem entsorgen.

■ Zu vermeidender unsachgemäßer Gebrauch. Die nachfolgende Aufzählung zeigt die Gefahrenquellen auf, die zu Schäden am Akku oder anderen elektrischen Ausfällen Ihres Meta Quest führen können (**» Pflege und Handhabung von Meta Quest**):

- Auseinanderbauen, Aufschlagen, Biegen, Verformen, Aufbohren;
- Aussetzen gegenüber großer Hitze oder Hitzequellen;
- Aussetzen gegenüber Flüssigkeiten;
- Fallenlassen; oder
- Aufladen oder Verwenden, wenn das Gerät sich nach einem Ladevorgang nicht einschalten lässt.

Temperatur

▲ WARNUNG Überprüfen Sie regelmäßig die Temperatur Ihres Headsets und der Controller, um  Verbrennungen oder Beschwerden zu vermeiden.

■ Ihr Headset, die Controller, die Ladestation und das Netzteil entsprechen geltenden Branchengrenzwerten für Oberflächentemperaturen. Einige Kontaktpunkte—einschließlich der Oberflächen—können sich warm anfühlen. Während des Gebrauchs oder eines Ladevorgangs ist dies normal.

- Ein längerer Hautkontakt mit einer heißen Oberfläche Ihres Headsets, Ihrer Controller oder des Netzteils (wenn es eingesteckt ist) kann zu Beschwerden, Rötungen oder leichten Verbrennungen auf der Haut führen. Wenn sich das Headset, die Controller oder das Netzteil bei Berührung heiß anfühlen oder unangenehm warm sind, beenden Sie die Verwendung oder den Ladevorgang. Lassen Sie sie abkühlen.
- Wenn Sie an einer besonderen Erkrankung leiden oder ein eingeschränktes Empfindungsvermögen haben, durch die Sie keine Wärme auf Ihrer Haut wahrnehmen können, müssen Sie bei der Nutzung des Geräts oder beim Aufladen mit dem Netzteil besonders vorsichtig sein. Befolgen Sie alle Warnungen oder Hinweise zu Temperaturen, die auf dem Bildschirm Ihres Headsets angezeigt werden. » **Systemwarnungen**

Halten Sie die Ladestationen und Kabel sauber



WARNUNG

Halten Sie die folgenden elektrischen Ladepunkte sauber, trocken und frei von Schmutz, um Überhitzen zu vermeiden:

- Ladeanschluss und Kontakte des Headsets,
- Kopfhöreranschluss und
- Autorisierte(s) Netzteil, Dockingstation und Ladekabel.

Überprüfen Sie diese Ladepunkte regelmäßig, um sicherzugehen, dass Sie keine Anzeichen von Korrosion oder Schäden aufweisen. Beenden Sie die Nutzung und kontaktieren Sie den Meta Quest Support, wenn Korrosion/Schäden sichtbar sind oder vermutet werden.

Stromschlag



WARNUNG

- Um das Risiko eines Stromschlags zu reduzieren:
- Verändern oder öffnen Sie keine der Komponenten Ihres Meta Quest.
 - Laden Sie Ihr Meta Quest nicht auf, wenn ein Teil der mitgelieferten oder autorisierten Kabel oder des Netzteils abgerissen ist, Kabel freiliegen, schmutzig sind oder das Batteriegehäuse beschädigt ist.

- Führen Sie keine metallischen, leitfähigen oder anderen Fremdkörper in das Ladefach, die Ladekontakte oder die Ladestation ein.
- Schütze deine Meta Quest vor Wasser oder Flüssigkeiten.
- Verwende nur zugelassene Ladestationen, Kabel und Netzteile für deine Meta Quest.

Verletzung durch wiederholte Beanspruchung/Belastung

⚠️ WARNUNG Die Verwendung Ihres Meta Quest kann zu Beschwerden der Muskeln, der Gelenke, des Nackens, der Hände oder der Haut führen. Unterbrechen Sie die Verwendung Ihres Meta Quest, falls Sie Müdigkeit oder Schmerzen verspüren oder falls Symptome wie Kribbeln, Taubheit, Brennen oder Steifheit auftreten und ruhen Sie sich aus, bis Sie keine Symptome mehr beobachten. Falls sie während oder nach der Nutzung weiterhin Symptome verspüren, stellen Sie die Nutzung ein. Suchen Sie bei anhaltenden Symptomen eine:n Ärztin/Arzt auf.

Hörverlust

⚠️ WARNUNG Verwenden Sie keine hohe Lautstärke über längeren einen Zeitraum, um mögliche dauerhafte Hörschäden zu verhindern.

» Systemwarnungen



Ansteckende Krankheiten

⚠️ ACHTUNG Um die Übertragung ansteckender Krankheiten zu vermeiden, sollten Personen mit ansteckenden Krankheiten nicht gemeinsam ein Meta Quest verwenden, vor allem nicht bei Infektionen oder Krankheiten, insbesondere der Augen (wie z. B. Bindehautentzündung), Haut oder Kopfhaut.

Laser

⚠️ WARNUNG Ihr Headset ist ein Laserprodukt der Klasse 1. Versuchen Sie nicht, Ihr Headset auseinanderzubauen. Der Versuch, Änderungen

an Ihrem Headset oder Lasern vorzunehmen, kann zu gefährlicher Strahlenbelastung führen.

» Informationen zu gesetzlichen Bestimmungen und deren Erfüllung

Kein Medizinprodukt

HINWEIS

Ihr Meta Quest ist kein medizinisches Gerät und ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu lindern, zu heilen oder zu verhindern.

COMPLIANCE UND REGULATORISCHE INFORMATIONEN PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Headset

Modellnummer: S3A

Nennleistung: 9,0V ~ 3,0A

Controller

Modellnummer: V6P (links), S2Y (rechts)

Nennleistung: 1,5V

Kennzeichnungen der Erfüllung gesetzlicher Bestimmungen befinden sich an der Riemenhalterung des Headsets.

VERBRAUCHERLASERPRODUKT DER KLASSE 1
EN 50689:2021

Informationen zu Klasse 1 Laser

Dieses Gerät ist per IEC 60825-1 Ed.3 (2014) als Laserprodukt der Klasse 1 klassifiziert.

ACHTUNG - Die Verwendung von Steuerungen oder Einstellungen oder Durchführung von Vorgängen, die nicht hier angeführt sind, kann zu gefährlicher Strahlenbelastung führen.

Dieses Gerät sollte von Meta Platforms Technologies LLC oder einem autorisierten Dienstleister gewartet werden.



IEC 1007/14

REGULATORISCHE INFORMATIONEN - EU

Meta Platforms Technologies, LLC erklärt hiermit, dass dieses Produkt die wesentlichen

Anforderungen und sonstigen anwendbaren Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU erfüllt.

Die vollständige Konformitätserklärung findest du unter meta.com/legal/quest/compliance/.



AT, BE, BG, HR, CY, CZ, DK, EE, FI, FR, DE, EL, HU, IE, IT, LV, LT, LU, MT, NL, PL, PT, RO, SK, SI, ES, SE, UK(NI), CH, LI, NO, TR, IS

Dieses Gerät darf nur in Innenräumen verwendet werden, wenn es im Frequenzbereich von 5,150 bis 5,350 GHz betrieben wird.

Das Gerät ist bei Betrieb im Frequenzbereich zwischen 5,925 und 6,425 GHz ausschließlich für den Gebrauch in Innenräumen, einschließlich in Zügen mit metallbeschichteten Fenstern und Flugzeugen, vorgesehen. Der Gebrauch in Außenbereichen sowie Straßenfahrzeugen ist nicht erlaubt.

Leistungsaufnahme

| Modus | Leistungsaufnahme (in Watt) |
|-------------------------------|-----------------------------|
| Standby-Betrieb mit Netzwerk* | < 2 Watt |

Hinweis: * In der Standardeinstellung schaltet das System etwa nach 15 Minuten Inaktivität (keine Benutzerinteraktion) automatisch in den „Standby-Betrieb mit Netzwerk“.

Methode zum Aktivieren und Deaktivieren von drahtlosen Netzwerkanschlüssen

Wi-Fi: Aktivierung oder Deaktivierung durch Umschalten der Wi-Fi-Taste unter dem Einstellungsmenü.

Spezifikationen des Netzteils

| | |
|--|---|
| Name des Herstellers - externes Netzteil: | Meta Platforms Technologies, LLC |
| Adresse: | 1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA |
| Modellkennung: | MA0120 (EU), MA0121 (UK) |
| Eingangsspannung: | 100-240 VAC |
| Eingangsfrequenz: | 50-60 Hz |
| Ausgangsspannung: | 5V, 9V |
| Ausgangsstrom: | 3A (5V), 2A (9V) |
| Ausgangsleistung: | 18W |
| Durchschnittliche Effizienz: | 84,04% (5V), 87,04% (9V) |
| Effizienz bei Schwachlast (10%): | 80,93% (5V), 80,81% (9V) |
| Leistungsaufnahme bei Nulllast: | 31mW |

Radiofrequenz bänder und Maximale Radiofrequenzemissionsleistung

Headset: Wi-Fi (2400-2483.5 MHz: <20 dBm;
5150-5250 MHz: <23 dBm; 5250-5350 MHz:
<20 dBm; 5470-5725 MHz: <20 dBm;
5725-5850 MHz: <14 dBm; 5925-6425 MHz:
<23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <14 dBm);
Bluetooth (2402-2480 MHz: <15 dBm)

Controller: GFSK (2402-2478 MHz: <13 dBm)

Informationen zur Hochfrequenzexposition

Dieses Gerät erfüllt die EU-Anforderungen (1999/519/EC) und die Richtlinien der Internationalen Kommission für den Schutz vor nichtionisierender Strahlung (ICNIRP) zur Begrenzung der Einwirkung von elektromagnetischen Feldern auf die Bevölkerung zum Schutz der Gesundheit.

INFORMATIONEN ZUR EINGESCHRÄNKTEN GARANTIE

Eingeschränkte Garantie unter meta.com/legal/limited-warranty oder auf Anfrage unter der unten angegebenen Adresse.

meta.com/help/quest

