

SAFETY & WARRANTY GUIDE
MANUEL DE SÉCURITÉ ET
DE GARANTIE
GUIDA PER LA SICUREZZA
E GARANZIA
LEITFADEN ZU SICHERHEIT
UND GARANTIE
PRZEWODNIK DOTYCZĄCY
BEZPIECZEŃSTWA I GWARANCJI
MANUAL DE SEGURIDAD
Y GARANTÍA
HÅNDBOG I SIKKERHED
OG REKLAMATIONSRET
VEILIGHEIDS- EN
GARANTIEHANDLEIDING
TURVALLISUUS- JA TAKUUOPAS
SIKKERHETS- OG GARANTI GUIDE
SÄKERHETS- OCH
GARANTIHANDBOK



 **Meta Quest Pro**

TABLE OF CONTENTS

What's in the Box?	3
Product Specifications	3
Health & Safety Warnings	4
Regulatory Information	29
Limited Warranty	32
Additional Languages:	
i. French (Français)	33
ii. Italian (Italiano)	77
iii. German (Deutsche)	108
iv. Polish (Polskie)	143
v. Spanish (Español)	176
vi. Danish (Dansk)	209
vii. Dutch (Nederlands)	240
viii. Finnish (Suomi)	273
ix. Norwegian (Norsk)	304
x. Swedish (Svenska)	334

WHAT'S IN THE BOX?

- Meta Quest Pro Headset
- 2 Meta Quest Touch Pro Controllers
- Charging Dock
- Power Adapter
- Controller Charge Cable
- Charging Cable
- 2 Stylus Tips
- 2 Light Blockers (L & R)
- Cable Clip
- Protective Cover
- Cleaning Cloth
- 2 Wrist Straps

PRODUCT SPECIFICATIONS

Headset

Model Number: DK94EC

Electrical Rating: 9V, 3A

Operating Temperature Range: 0-35°C

Controllers

Model Numbers: LW9 (Left), VM4 (Right)

Electrical Rating: 5V, 1.5A

Operating Temperature Range: 0-35°C

Charging Dock

Model Number: BW49KR

Electrical Rating: Input: 15.0V, 3.0A, 45.0W max.

Output1: 9.0V/5.0V 3.0A, Output2: 5.0V, 1.5A,

Output3: 5.0V, 1.5A

Operating Temperature Range: 0-35°C

Controller Charge Cable

Model Number: RX73LD

Charging Cable

Model Number: WD83FV

HEALTH AND SAFETY WARNINGS

⚠ WARNING **HEALTH & SAFETY WARNINGS:** To reduce the risk of personal injury, discomfort, or property damage, please ensure that each user of your Meta Quest Pro VR System—including the headset, controllers, operating system, apps, and authorized charging dock, cables, adapter, and accessories—carefully reads the warnings below before using your VR System.

Your VR System is not failsafe and should not be used for critical or life-saving activities.

Keep this information for future reference. Features and available accessories of your VR System may change. Visit store.meta.com/quest/warnings for the most current version of these health and safety warnings.

Visit the Meta Quest Safety Center at store.meta.com/quest/safety-center for more information on the safe use of your VR System.

Throughout this Guide, we include icons to illustrate and orient you to health and safety issues. The icons are not a substitute for the text of this Guide, so please use them together.

Meta Quest offers branded accessories/replacement parts and also authorizes accessories/replacement parts for your VR System.

- To find out how to identify whether an accessory/replacement part is authorized for use with your VR System, visit store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Branded and authorized accessories can help you tailor your VR system to fit your preferences. Read instructions and warnings that may be provided with these accessories before using them.

⚠ WARNING Age Requirement/Children.

• This product is not a toy and must not be used by children under age 13.

- Younger children have greater risks of injury/adverse effects than older users.
- Your VR System is not designed for children under age 13.
 - The improper size of the headset for younger children can lead to discomfort or adverse health effects.
 - Younger children are in a critical period of visual development that may be negatively impacted by use of your VR System.
 - Younger children may be more susceptible to hearing damage associated with use of your VR System at loud volumes.
 - Some apps may be inappropriate for children under age 13.



Proper Use by Children Age 13+ Under Adult Supervision

- Prolonged use by children age 13+ should be avoided, as this could negatively impact hand-eye coordination, balance, multi-tasking ability, or create other risks of injury/negative effects.
 - Limit the time children age 13+ spend using your VR System overall.
 - Ensure that children age 13+ take breaks during use.
- Adults should supervise children age 13+ during and after their use of the VR System to:
 - Ensure that children follow these warnings, including the **Before Using Your VR System** and the **Your Activity Space and Surroundings** sections.
 - Monitor for any of the symptoms described in these warnings (including those listed in this section or the **Discomfort** and **Repetitive Stress Injury** sections).

- **Ensure that children age 13+ use appropriate apps** (consider both content and comfort ratings).
- Use parental supervision tools where available.

⚠️ WARNING Pre-Existing Medical Conditions

- Consult with your doctor before using your VR System if you are pregnant, elderly, have pre-existing binocular vision abnormalities or psychiatric disorders, have recently undergone any medical procedure (including cosmetic procedures), or suffer from a heart condition or other serious medical condition.
- **Seizures.** Some people (about 1 in 4,000) may have severe dizziness, seizures, eye or muscle twitching, or blackouts triggered by light flashes or patterns. This may occur while they are watching TV, playing video games, or experiencing virtual reality, even if they have never had a seizure or blackout before or have no history of seizures or epilepsy. **These symptoms arise more commonly in children.** Anyone who experiences any of these symptoms should stop use of the VR System and see a doctor. If you are photosensitive or previously have had a seizure, loss of awareness, or other symptom linked to an epileptic condition (including photosensitive epilepsy (PSE)), you should see a doctor before using the VR System.
- **Interference with Medical Devices.** The VR System contains magnets and components that emit radio waves, which could affect the operation of nearby electronics, including cardiac pacemakers, hearing aids, and defibrillators. If you have a pacemaker or other implanted medical device, consult your doctor or the manufacturer of your medical device before using your VR System. Maintain a safe distance between your VR System and your medical devices. Stop using your VR System if you observe interference with your medical device.

Time & Breaks

Ease into using your VR System to allow yourself to adjust both to the VR System and to specific apps. Although appropriate use periods and breaks will vary from person to person and based on the selected apps, **you should always take regular breaks when using your VR System.**



- Start by using your VR System for only a few minutes at a time, and only increase the amount of time using your VR System gradually as you grow accustomed to the experience.
- When becoming accustomed to your headset or new apps, start by taking a break at least every 30 minutes.
- Always take a break if you feel discomfort and don't resume until you are no longer feeling discomfort (see **Discomfort**).
- Extended use without adequate breaks may increase the risk of injury, property damage, or other adverse effects.

⚠ WARNING Before Using Your VR System

- Read and follow all setup and operating instructions provided with your VR System, and any app instructions.
 - Your VR System is not designed for use with any unauthorized device, accessory, software, or apps. Use of an unauthorized device, accessory, software, or app, or hacking your VR System, software, or apps, may result in injury to you or others, discomfort, property damage, performance issues, or damage to your VR System that may not be covered by your warranty.

- **VR System Adjustment.**

- **Headset Adjustment.** To reduce the risk of discomfort (including pressure, irritation, or chafing), the headset should be balanced and centered, and the distance between the lenses should be appropriately set for each user. Adjust the fit wheel to ensure comfortable placement of the headset. Adjust the distance between the lenses for each user by moving the eyecups directly to a position that provides the clearest image. When properly adjusted, the headset should fit comfortably and you should see a single, clear image. Re-check the settings before resuming use after a break to avoid any unintended changes to any adjustments.



- **Controller Adjustment.**

Install and use wrist straps on controllers when using controllers, except in apps where a stylus is appropriate (see **Accessories and Controllers**).

- **Light Blockers.** Your headset includes light blockers that can help you have a more immersive experience. Remove these for better awareness of your real-world surroundings, such as when in passthrough, mixed reality, or co-located apps.

- **App Selection.** Read and follow all instructions and warnings that may be provided with specific apps.



- **Content age recommendations.** Virtual reality is immersive and some apps can be intense, frightening, violent, or anxiety-provoking. Choose your apps carefully for both yourself and children age 13+, and refer to content age ratings and recommendations.



- **Comfort-related information.** The Meta Quest store also provides comfort-related information (including comfort ratings) for some apps related to camera motion, player motion, and the potential for disorienting content and effects. Review this information before selecting or using apps. (For more details on how comfort-related information can help provide a comfortable experience, go to store.meta.com/help/quest/comfort).

- If you are new to virtual reality or have a history of discomfort or motion sickness, start with comfortable apps that do not involve a lot of motion in or through the virtual environment before trying more intense experiences that do.

- **Use Only When Unimpaired.**

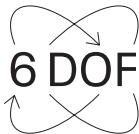
A positive virtual reality experience requires that you be unimpaired. Do not use your VR System when you are experiencing any of the following (as it may increase your susceptibility to adverse symptoms):

- Tiredness or exhaustion
- Under the influence of alcohol or drugs
- Hung-over
- Have digestive problems
- Emotional stress or anxiety
- When suffering from a cold, flu, COVID, or similar illness, headaches, migraines, or earaches

Your Activity Space and Surroundings

⚠️ WARNING Risks Associated with Freedom of Movement

Your VR System is designed to track your movement during use and model your actions in the virtual world as you move in the real world. This freedom of movement means that you must take appropriate steps to have a safe experience.



⚠️ WARNING Set up and Use Only in a Safe Environment

Your VR System produces an immersive experience that can distract you and can block your vision, hearing, and perception.

- Your headset limits your field of view. You may not be aware of the restricted field of view while wearing your headset.
- Use caution when using light blockers to create a more immersive experience as they further restrict your field of view.

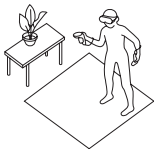
Prohibited Uses

- Your VR System is not for use outdoors. Use of your VR System outdoors exposes you to additional and uncontrolled hazards, like uneven and slippery surfaces, weather conditions, and unexpected obstacles, people, animals, and vehicles (traffic). Also, your VR System may not work properly outdoors.
- Never wear your headset or use your VR System in situations that require attention, such as running, bicycling, driving, or handling hazardous objects, whether indoors or outdoors.



Choosing Your Safe Activity Space

- **Always be aware of your surroundings before starting and while using your VR System. Use caution to avoid injury.**



- You are responsible for creating and maintaining safety in your selected activity space.
- Only use your VR System indoors. Use outdoors increases the risk of injury, property damage, and damage to the VR System (see **Prohibited Uses**).
- Create a safe area all around you, including overhead, before using the VR System. Serious injuries can occur from tripping, running into, striking or coming into contact with walls, furniture, objects, pets, or people.
 - Choose your activity space to avoid potential hazards, including:
 - Walls
 - Furniture
 - Lamps
 - People
 - Pets
 - Stairs
 - Ramps
 - Balconies
 - Doorways
 - Windows
 - Glass tabletops
 - Open flames or sources of heat (like candles, fireplaces, or heating/cooking devices)
 - Liquids
 - Ceiling fans or light fixtures
 - Televisions, monitors, or other electronic devices
- Some apps require different types of movement, while others may allow you to interact with real objects or other users nearby. See **Mixed Reality and Sharing Space with Other Users (Co-location)**. Prepare an activity space that is safe for your selected apps. **Because these apps may introduce potential hazards in your activity space, use extra caution in these apps.**
 - Always ensure your activity space is free of hazards.



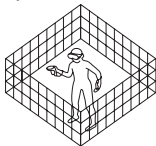
- When starting or switching apps, remove objects from your activity space that you do not intend to use.
- If you are using apps that allow or encourage moving about your activity space, your activity space should be large enough to allow you to extend your arms with the controllers (if you are using them) without coming into contact with objects, and should include a buffer between this space and any objects. Your buffer should be large enough that if you inadvertently trip or fall you will not come into contact with an object or area that could be hazardous.
- Use caution making quick movements. Quick movements increase the risk of injury or property damage by preventing you from reacting in time to stay in your designated activity space.
- Ensure your activity space is appropriately lit for the app you are using; low lighting increases the risk of injury and property damage when moving within your activity space.
- Some apps may allow you to interact with external, real-world objects or surfaces while using partially or completely immersive virtual content. Review and follow the **Mixed Reality** section and all instructions and warnings that may be separately provided in the app.
- The surface that you are seated or standing on while using your VR System should be level, stable, and clear of obstructions. Do not use your VR System on uneven floors, floors with loose rugs or carpeting, or other similar hazards.
- Consider having another person act as a spotter while you move around in your virtual world.
- Because your perceptions are limited while in VR, do not hold or handle things that are dangerous, may injure you or others, or may be damaged.
- Take appropriate steps to prevent others from entering your activity space, including people (particularly children) or pets who do not

understand that your perceptions are limited (see **Sharing Space with Other Users (Co-location)**).

- Stop using the VR System if your environment becomes unsafe. If you sense that something or someone has entered your activity space, stop, remove your headset, or pause your app and enter passthrough (see **Passthrough**) to make sure your activity space is still safe.

Interaction with the Real World when Using the VR System

- Move carefully while you explore the virtual world. Fast or abrupt motion may cause a collision or loss of balance.
 - If you lose your balance or your sense of balance feels affected, remove your VR headset and take a break until normal balance returns.
 - Remember that objects or surfaces you see in the virtual world may not exist in the real world. Don't sit or stand on virtual objects or use them for support.
 - Remain seated unless your app requires standing or moving around your activity space.
- Use of your VR System with glasses may increase the risk of facial injury if you fall or hit your face.
- **The Guardian System.** The VR System contains a virtual boundary system feature—called the Guardian system—designed to help you stay in your activity space and avoid collisions with objects in the physical world while you are in your virtual environment.



- Follow on-screen instructions to define your activity space, and follow the instructions and warnings meant to keep you in your designated activity space.
- The Guardian system may offer different settings depending on the app selected. Choose settings

based on the app selected and your preferred experience in that app.

- The Guardian system works best in a cleared space with walls and surroundings that create different patterns for the sensors to track. The Guardian system may not work properly in areas with undecorated, plain walls; glass; or mirrors. You are still responsible for using the VR System in a safe environment as described in this Guide.
- The Guardian system will only alert you to the boundary of your activity space. It cannot prevent you from moving out of your activity space or prevent other people, pets, or objects from entering your activity space. For example, it will not prevent you from running into a wall, or falling through a door or window, or down a stairwell.
- The Guardian System does not create an overhead boundary, so take care to ensure your activity space is clear of overhead hazards like ceiling fans and light fixtures.
- The Guardian system may not identify everything in your activity space.
- If you are using your hands instead of controllers, your hands will not trigger Guardian boundaries or other alerts if they are not in the limited field of view of your display.
- The Guardian system can only track real-world objects that you bring into mixed reality while they are in the limited field of view of your display.
- Follow all on-screen notifications for redefining the boundaries of your activity space or for the proper operation of the Guardian system.
- Moving at high speeds may not permit you to react in time to stay in your activity space, even if the Guardian system alerts you, so make sure you move slowly enough to react to any Guardian system alerts.



- The Guardian system may not work if your VR System is damaged.
- You can get more information about the Guardian system at store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Passthrough Camera.** Your VR System is equipped with a “passthrough” camera feature that uses a camera to display your physical surroundings on your VR System screen.
 - The passthrough camera can help you stay inside your preset activity space boundaries created in the Guardian system and help alert you if you approach your boundaries or go outside them.
 - The passthrough camera is not as good as your natural senses. It may lag behind what is actually occurring (latency), has a smaller field of view, and may impair depth perception.
 - Take appropriate precautions when using the passthrough camera to view your surroundings.
 - Always remove your headset for any real-world situation that requires attention or coordination so that you have an unobstructed view.
 - Do not rely on the passthrough camera to interact with real-world objects except where you specifically have added them to your activity space (see **Mixed Reality**).
- **Navigation.**
 - Move slowly and carefully whenever you are using the passthrough camera.
 - Do not use the passthrough camera to navigate the real world, other than for short distances to return to your activity space or transition to another nearby activity space.
 - Do not attempt to use the passthrough camera to navigate areas that may contain stairs, slopes, or other hazards.
 - Follow all in-app instructions and warnings that arise during, before, and after passthrough camera use.
- **Sharing Space with Other Users (Co-location).** Some apps may allow more than one user to be close to each other in physical proximity (**co-location**),

within one activity space or multiple activity spaces. Follow all in-app instructions and warnings in setting up and using your activity space(s).

- You and the other user(s) should each check to make sure that your activity space(s) are set up to allow safe interactions without coming into contact with each other.
 - Avoid crowding a shared activity space; more users increase risks of injury.
 - Use caution when entering or leaving the same activity space as another user. Users' in-app visibility of other co-located users goes away when those users leave the co-located app. If others are leaving your app, follow instructions and ensure they are clear of your activity space before continuing.
 - Avoid rapid, unexpected movements while using co-location; those movements increase risks of injury and property damage.
- **Mixed reality.** Some apps may allow you to view and interact with external, real-world objects or surfaces (such as a couch, wall, table, keyboard, or desk) while you are using your VR System. This type of experience is called "mixed reality." You will be able to add physical objects to your virtual environment by selecting and confirming them when you are setting up your activity space. You can also overlay virtual objects on your real-world environment while in your VR System.
 - When using mixed reality apps that allow those interactions, follow warnings and recommendations in selecting and interacting with real-world objects.
 - Always make sure that your real-world environment (physical activity space) is appropriate for your content.
 - Remove all objects from your physical activity space except those you intend to interact with in your mixed reality environment.

- All objects remaining in your physical activity space should be selected and confirmed when you are setting up your virtual environment.
 - Confirm the accuracy of the virtual object markers.
 - Consider removing objects that appear difficult to be accurately represented (for example, unusually shaped objects like an artistic vase).
- If an object cannot be moved, you should either select and confirm it in your virtual environment or move your virtual environment to avoid the object by redrawing your Guardian boundaries.
- If you change apps, consider changing locations or adding or removing objects or surfaces to keep your activity space safe.
- Keep objects that are hazardous to you, others, your VR System, and your property (like sharp objects or liquids) away from and out of your activity space.
- Virtual objects may block your view of real-world objects you selected to include within your activity space. Always use caution when interacting with real and virtual objects in mixed reality.
- Guardian can track real-world objects that you bring into mixed reality only while they are in the limited field of view of your display.

Certain Experiences

Fitness/Wellness. Certain apps may have a fitness or wellness focus and may promote active movement. Read and follow all in-app instructions and warnings when using fitness or wellness apps.


- Before beginning:
 - Consult a doctor if you have been inactive, have a heart condition, or have or suspect any other medical condition that might be worsened by exercise;

- Ensure that:
 - You have set up your activity space appropriately, removing any hazards or objects that you are not using (see **Setting Up Your Activity Space**), and
 - Your VR System and accessories are in good working order and clean.
- Take regular breaks when in fitness apps.
- After finishing, make sure that you have cleaned and dried your VR System (see **VR System Care** and cleaning instructions at store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Stop using the VR System immediately if you experience discomfort or other unusual symptoms (see **Discomfort**) while using fitness/wellness apps. If your symptoms are serious or persist, consult a doctor immediately and do not resume until your doctor says you may do so.

Productivity & Work. Certain apps may have a productivity or work focus, or be used by you in the performance of your work.

- Before using apps for productivity or work, ensure that you have set up your activity space appropriately, removing hazards that may be obscured while you are wearing the headset.
 - Take care when setting up your VR System to ensure that it will allow comfortable use during the period you expect to use it (ergonomics) and afterward. If you experience any of the symptoms of Repetitive Stress Injury (see Repetitive Stress Injury), stop use and take a break until symptoms subside. If you continue to experience repetitive stress discomfort during or after use of your VR System, stop use and see a doctor.
- Ensure that you take regular breaks throughout the day.
- If you are using an activity space near or with another user or co-worker, ensure that you have enough space to use your selected app (see **Sharing Space with Other Users (Co-location)**).

Hearing Damage

-  To prevent possible hearing damage, do not use your VR System at high volume levels for long periods.

WARNING System Alerts

For your protection, you should take immediate action when prompted by system alerts. The VR System may provide you with the following alerts:

- **Overheating Alert.** An audible and visual alert in the event the headset or controllers are overheating. If that alert appears/sounds, to reduce the risk of personal injury, immediately remove your headset or put your controllers down, or both, and let them cool down before continuing use.
- **Sound Volume Alert.** A visual alert in the event of high volume levels. If that alert appears, lower the sound volume to reduce the risk of hearing loss.
- **Outside of Activity Space Alert.** A visual alert if you are outside of your activity space. If that alert appears, use caution when in passthrough. For activities or situations that require your full attention, remove your headset. Otherwise, go back to your activity space to continue your experience, if desired.
- **Tracking Error System Alerts.** A visual alert if the VR System's tracking system is not operating properly. If the headset or controllers are experiencing tracking issues, then the Guardian system may not be functioning properly or may be disabled. If this alert appears, remove the headset and move to a safe space. Afterwards, follow the instructions provided on-screen to address the issue.

WARNING Discomfort

- Stop using the VR System if you feel discomfort and do not resume until discomfort ends. If it continues after you stop use, consult a doctor and

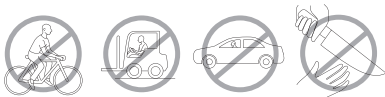
don't use the VR System again until your doctor says it's okay.

- Immediately stop using the VR System if you experience any of the following symptoms:
 - Seizures
 - Loss of awareness
 - Eye strain
 - Eye or muscle twitching
 - Involuntary movements
 - Altered, blurred, or double vision or other visual abnormalities
 - Dizziness
 - Disorientation
 - Impaired balance
 - Impaired hand-eye coordination
 - Unusual sweating
 - Increased salivation
 - Nausea
 - Feeling faint or lightheaded
 - Shortness of breath
 - Heart palpitations
 - Discomfort or pain in the head, eyes or chest
 - Drowsiness
 - Fatigue, including eye fatigue
 - Pressure or chafing
 - Itching, irritation, or other skin discomfort
 - Any symptoms similar to motion sickness
 - Any other unusual sensations or discomfort

Motion Sickness & Other After Effects

- **Just as with the symptoms people can experience after they disembark a cruise ship, symptoms of virtual reality exposure can persist and become more apparent hours after use.** These post-use symptoms can include the symptoms above, as well as excessive drowsiness and decreased ability to multitask. These symptoms may put you at an increased risk of injury when engaging in normal activities in the real world.
 - Do not drive, operate machinery, or engage in other visually or physically demanding activities

that have potentially serious consequences (i.e., activities in which experiencing any symptoms could lead to death, personal injury, or damage



to property), or other activities that require unimpaired balance and hand-eye coordination (such as playing sports or riding a bicycle, etc.) until you have fully recovered from any symptoms.

- Do not use the VR System until all symptoms have completely subsided for several hours.
- Be mindful of the type of app you were using prior to the onset of any symptoms because you may be more prone to symptoms associated with that app. Review the comfort-related information provided for that app (including a comfort rating, if applicable) and consider using an app with less intense camera or player motion, or other disorienting content/effects.
- See a doctor if you experience serious or persistent symptoms.
- Use of the VR System in a moving vehicle such as a car, bus, plane, or train may increase your susceptibility to adverse symptoms due to variation in speed or sudden movements.

⚠ CAUTION Skin Irritation

The headset is worn next to your skin and scalp. Stop using the VR System if you notice swelling, skin discomfort, itchiness, skin irritation, unusual hair loss or other skin reactions. If you experience irritation, check your headset fit and adjust as appropriate. You may also find that symptoms resolve after cleaning. (See **VR System Care** and cleaning instructions available at store.meta.com/help/quest/cleaning.) If symptoms persist, contact a doctor.

- As with watches, rings, and other skin worn accessories, you may get pressure marks after using your headset that should fade after a short period. Be sure to fit your headset properly and avoid over-tightening.
- If you experience irritation or discomfort, using your headset with a cover over the front and rear pads may reduce or eliminate your irritation or discomfort. Covers made of different materials may be available from the Meta Quest store at store.meta.com/quest/accessories. Other authorized covers may also be available. For information on how to identify authorized covers, visit store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Headset Adjustment

If you feel excessive pressure, irritation, chafing from your headset, or if the weight of your headset causes discomfort, adjust your headset fit to reduce the discomfort. If you cannot reduce the discomfort, discontinue use of your headset.

WARNING Headset and Controller Batteries and Charging

Your VR System (including both the headset and controllers) contains rechargeable Lithium-Ion batteries and comes with a charging dock, power adapter (charger), and charging cables. Improper use of the batteries, charging dock, power adapter, or charging cables may result in a fire, explosion, battery leakage, or other hazard. Follow these instructions to reduce the risk of injury to you or others, and damage to your VR System or other property.

- The VR System's batteries are not user replaceable or serviceable. Do not attempt to open your headset or controllers to access, open, repair or replace the batteries. Contact Meta Quest Support, if you need battery or power management support for your device.
- Only charge your headset and controllers with the included or authorized charging dock, power

adapter, and cables. Do not use other charging docks, cables or power adapters. If you are unsure about whether a charging dock, cable, or power adapter is authorized for your headset or controller, visit store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

- Periodically inspect connection cables, connector tips, the charging dock, and power adapter for damage or signs of wear. Do not use your power adapter if prong(s), enclosure, connector port, connector cables, charging dock, or any part is damaged, cracked, or exposed.
- Do not use external battery packs or power sources other than the included power adapter or authorized accessories to charge the batteries or power the VR System.
- Do not attempt to charge or use the headset or controllers if they do not turn on after attempted charging, if they get abnormally warm when used or charged, or if the battery compartments are swollen, leaking liquid, or smoking.
- Do not disassemble, crush, bend, deform, puncture, shred, or put a high degree of pressure on the headset or controllers. This can cause leakage or an internal short-circuit in the batteries, resulting in overheating.
- Avoid dropping your headset or controllers. Drops, especially on a hard surface, can potentially cause damage to the headset, controllers, and batteries. Inspect your headset and controllers for visual damage before each use. If you suspect damage to your headset, controllers, or their batteries, contact Meta Quest Support.
- Do not let your headset or controllers get wet or come in contact with liquids. Even though the headset and controllers may dry and appear to operate normally, the battery contacts or circuitry could slowly corrode and pose a safety hazard. If the headset or controllers get wet, contact Meta Quest Support, even if they appear to be working normally.
- Do not place your headset or controllers in areas that may get very hot, such as on or near a cooking surface, cooking appliance, iron or radiator or in

- direct sunlight. Excessive heating can damage the headset, the controllers, or their batteries and could cause the headset or the batteries to explode. Do not dry a wet or damp headset or controllers with an appliance or heat source such as a microwave oven, hair dryer, iron, or radiator. Do not leave your headset or controllers in a car in high temperatures.
- In the event of a battery leak, do not allow the liquid to come in contact with the skin or eyes. If contact occurs, wash the affected area with large amounts of water and seek medical advice.
 - Always ensure that the headset and controllers have adequate ventilation and air flow while in use or charging. Covering the headset or controllers with materials that significantly affect air flow may affect its performance and poses a possible risk of fire or explosion.
 - Your headset, controllers, charging dock, and power adapter comply with applicable limits for industry surface temperature standards. To prevent potential low-temperature burns from prolonged direct contact, avoid direct skin contact with your power adapter for long periods of time when charging, or when plugged into a power source. Ensure the power adapter is in a well-ventilated area when in use. Do not place the power adapter under a pillow, blanket, clothing, or part of your body. Users with special medical or physical conditions that impair the ability to detect heat against your skin should take special care when using the device or charging with the power adapter. Follow any thermal warning or advisory that may appear on your headset's screen.
 - Recycle or dispose of your headset, controllers, and batteries in accordance with all applicable laws and regulations. In some areas, the disposal of certain electronic devices is strictly regulated. Do not dispose of the headset or controllers in a fire or incinerator, as the batteries may explode when overheated. Dispose of your headset, controllers, and batteries separately from household waste. Refer to store.meta.com/help/quest for proper

maintenance and replacement of your VR System. Refer to store.meta.com/legal/quest/compliance for information on how to recycle your unwanted VR System or any component.

 WARNING Charging Port, Contacts, Dock & Cable

To avoid overheating, keep the following electrical charging points clean, dry, and free of debris:

- headset charging port and contacts,
- controller charging ports,
- headphone jack, and
- the provided/authorized charging dock and cables.

Periodically check these charging points to ensure that they do not show signs of corrosion or damage. Stop use and contact Meta Quest support if corrosion/damage is visible or suspected.

 WARNING Electric Shock

To reduce risk of electric shock:

- Do not modify or open any of the VR System components.
- Do not charge the VR System if any part of the provided or authorized power charging dock, cables, or power adapter is torn, any wires are exposed, debris is present, or the battery compartments are damaged.
- Do not insert any metal, conductive, or any foreign objects into the charging ports, charging contacts, or charging dock.
- Do not expose the VR System to water or fluid.
- ONLY use provided or authorized charging dock, cables, and power adapter with your VR System.

 WARNING Headset and Controller Temperature



It is normal for your headset and controllers to feel warm to the touch while in use or while charging. If your headset or controllers feel hot to the touch or are uncomfortably warm, stop using or charging and allow them to cool down.

- Take immediate action when prompted by any system alert for overheating (see **System Alerts**).
- Prolonged skin contact with a headset that is hot where it touches the skin may produce skin discomfort, redness, or low-temperature burns.

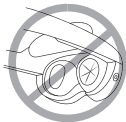
⚠ WARNING Repetitive Stress Injury

Using the VR System may make your muscles, joints, neck, hand(s), or skin hurt. If any part of your body becomes tired or sore while using the VR System, or if you feel symptoms such as tingling, numbness, burning or stiffness, stop and rest at least until the symptoms go away. If you continue to have any of the above symptoms or other discomfort during or after use, stop use. If the symptoms persist, see a doctor.

⚠ WARNING Accessories and Controllers

- Your VR System is not designed for use with any unauthorized accessory. Use of an unauthorized accessory may result in injury to you or others, may cause performance issues or damage to your VR System and related services, and may cause damage not covered by your warranty.
- Refer to accessory instructions for proper installation, warnings, and use of included and authorized accessories.
- Only use recommended batteries and charging systems for authorized accessories.
- Install and use wrist straps with accessories and controllers when available to secure them to your wrist when in use so they do not become loose projectiles.
 - You may wish to use stylus tips in certain apps that allow you to write, draw, or engage in similar activities. Always replace the stylus tips with the wrist straps when you complete the writing/drawing or similar activity and before returning to other apps.

⚠ CAUTION VR System Care



- Do not use your VR System if any part of it is broken or damaged. Contact Meta Quest support for assistance at store.meta.com/help/quest.
 - Periodically inspect your VR System for damage—including the following parts—and do not use if you see or suspect damage:
 - The headset (including the front plate, lenses, ports, etc.)
 - Electrical components (see **Headset and Controller Batteries and Charging**)
 - Controllers
 - Other accessories, whether included in your original VR System or otherwise
- Do not attempt to repair any part of your VR System yourself. Contact Meta Quest support for assistance.
- To avoid damage to your VR System, do not expose it to moisture, high humidity, high concentrations of dust or airborne materials, temperatures outside the operating range, or direct sunlight.
 - When transporting your headset, **always** attach the included **Protective Cover** to the front cover window of the headset.
- To avoid damage, keep your VR System away from pets.
- Keep all parts of your VR System clean, following instructions available from Meta Quest support at store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Different parts of your VR System must be cleaned **only** by using specific methods/tools.
 - Non-alcohol, non-abrasive antibacterial wipes may be used to clean the body of the headset **excluding** the front and the lenses. Follow the instructions available at the URL above.

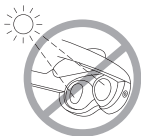
- Improper cleaning can damage your VR System and may impair its operation, increasing the risk of injury or property damage.
 - The front cover window and the lenses should only be cleaned with the enclosed cleaning cloth.
 - Using any liquids—including any cleansers or soaps—could permanently damage the front cover window and the lenses.

Contagious Conditions

To avoid transferring contagious conditions (like pink eye), do not share your VR System with persons with contagious conditions, infections or diseases, particularly of the eyes, skin or scalp. The headset and controller(s) should be cleaned between each use (see **VR System Care**). Replace the pads on the headset if they become worn or cannot be cleaned.

NOTICE No Direct Sunlight on Lenses

Avoid direct sunlight on the lenses. Do not store or transport the headset in any manner that exposes the lenses to direct sunlight. Direct sunlight on the lenses for even brief periods may damage the optics and display.



NOTICE Not a Medical Device

The VR System is not a medical device, and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

REGULATORY INFORMATION - EU

Meta Platforms Technologies, LLC hereby declares that this product is in compliance with the essential requirements and the other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. For the full declaration of conformity, see store.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

This device is restricted to indoor use when operating in the 5.150 to 5.350 GHz frequency range. This device is restricted to indoor use when operating in the 5.925 to 6.425 GHz frequency range, including in trains with metal-coated windows and aircraft. Outdoor use, including in road vehicles, is not permitted.

Regulatory compliance marks are placed on the straps of the headset.

Power Consumption

Mode	Power Consumption (in Watts)
Networked Standby Mode*	< 2 Watts

Note: * Default setting - the system will automatically enter “Networked Standby” after approximately 15 minutes of inactivity (no user interaction).

Product Electrical Specifications

Radio Frequency Bands and Maximum Radio Frequency Power

Headset: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Controllers: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

RF Exposure Information

This device meets the EU requirements and the International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection (ICNIRP) on the limitation of exposure of the general public to electromagnetic fields by way of health protection.

Power Adapter Specifications

Manufacturer's name for external power supply:	Meta Platforms Technologies, LLC
Address:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Model Identifier:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Input Voltage:	100-240 VAC
Input frequency:	50-60 Hz
Output Voltage:	20 V
Output current:	2.25 A
Output power:	45 W
Average active efficiency:	84.97 %
Efficiency at low load (10%):	81.50 %
No-load power consumption:	0.0344 W

LIMITED WARRANTY

Limited warranty found at store.meta.com/legal/limited-warranty or by request at address below.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

QUE CONTIENT LA BOÎTE ?

- Casque Meta Quest Pro
- 2 Manettes Meta Quest Touch Pro
- Station de charge
- Adaptateur secteur
- Câble de recharge de manette
- Câble de recharge
- 2 Pointes de stylet
- 2 Anneaux anti-lumière (gauche et droite)
- Attache-câble
- Couvercle de protection
- Chiffon de nettoyage
- 2 Dragonnes

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Casque

Numéro de modèle : DK94EC

Puissance d'entrée : 9V, 3A

Plage de température de fonctionnement : 0-35°C

Manettes

Numéro de modèle : LW9 (Gauche), VM4 (Droite)

Puissance d'entrée : 5V, 1.5A

Plage de température de fonctionnement : 0-35°C

Station de charge

Numéro de modèle : BW49KR

Puissance d'entrée : Entrée : 15.0V, 3.0A, 45.0W max.

Sortie 1 : 9.0V/5.0V 3.0A, Sortie 2 : 5.0V, 1.5A, Sortie

3 : 5.0V, 1.5A

Plage de température de fonctionnement : 0-35°C

Câble de recharge de manette

Numéro de modèle : RX73LD

Câble de recharge

Numéro de modèle : WD83FV

MISES EN GARDE EN MATIÈRE DE SANTÉ ET SÉCURITÉ

▲ AVERTISSEMENT

MISES EN GARDE EN MATIÈRE DE SANTÉ ET

SÉCURITÉ : Afin de réduire le risque de blessure, de malaise ou de dommage matériel, il est important que chaque utilisateur de votre dispositif de RV Meta Quest Pro (y compris le casque, les manettes, le système d'exploitation, les applications et la station de charge autorisée, les câbles, l'adaptateur et les accessoires) lise attentivement les avertissements ci-dessous avant d'utiliser votre dispositif de RV. Votre dispositif de RV ne dispose pas de sécurité intégrée et ne doit pas être utilisé pour des activités critiques ou de sauvetage.

Conservez ces informations pour vous y reporter ultérieurement. Les fonctionnalités et les accessoires disponibles de votre dispositif de RV peuvent changer. Consultez store.meta.com/quest/warnings pour obtenir la version la plus récente de ces avertissements relatifs à la santé et à la sécurité. Consultez le centre de sécurité Meta Quest à l'adresse store.meta.com/quest/safety-center pour plus d'informations sur l'utilisation en toute sécurité de votre dispositif de RV.

Tout au long de cette notice, nous avons inclus des icônes à titre d'illustration pour vous informer sur les questions de santé et de sécurité. Les icônes ne remplacent pas le texte de cette notice. Veillez donc à lire les textes qui les accompagnent.

Meta Quest propose des accessoires et des pièces de rechange de marque et autorise également les accessoires et pièces de rechange pour votre dispositif de RV.

- Pour savoir comment identifier si un accessoire ou une pièce de rechange peuvent être utilisés avec votre dispositif de RV, consultez store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

- Les accessoires de marque et autorisés peuvent vous aider à personnaliser votre dispositif de RV en fonction de vos préférences. Lisez les instructions et les avertissements qui peuvent être fournis avec ces accessoires avant de les utiliser.

▲ AVERTISSEMENT

Âge requis/
Enfants.



- **Ce produit n'est pas un jouet et ne doit pas être utilisé par des enfants de moins de 13 ans.**
 - Les jeunes enfants présentent des risques de blessures ou des effets indésirables plus importants que les utilisateurs plus âgés.
 - Votre dispositif de RV n'est pas conçu pour les enfants de moins de 13 ans.
 - La taille inappropriée du casque pour les jeunes enfants peut entraîner une gêne ou des effets néfastes sur la santé.
 - Les jeunes enfants sont dans une période critique de développement visuel qui peut être affectée négativement par l'utilisation de votre dispositif de RV.
 - Les jeunes enfants peuvent être plus sensibles aux dommages auditifs associés à l'utilisation de votre dispositif de RV à des volumes élevés.
 - Certaines applications peuvent être inappropriées pour les enfants de moins de 13 ans.

Utilisation appropriée par les enfants de 13 ans et plus sous la surveillance d'un adulte

- L'utilisation prolongée par les enfants de plus de 13 ans doit être évitée, car elle pourrait avoir un impact négatif sur la coordination œil-main, l'équilibre, la capacité multitâche ou créer d'autres risques de blessures/effets négatifs.
 - Limitez la durée d'utilisation du dispositif de RV par des enfants de 13 ans et plus.

- Veillez à ce que les enfants de plus de 13 ans fassent des pauses pendant l'utilisation du système.
- Les adultes doivent surveiller les enfants de 13 ans et plus pendant et après leur utilisation du dispositif de réalité virtuelle pour diverses raisons :
 - S'assurer que les enfants se conforment à ces mises en garde, notamment les conditions décrites dans les parties **Avant d'utiliser votre dispositif de RV et Espace d'activité et environnement**.
 - S'assurer qu'ils ne présentent aucun des symptômes décrits dans les présentes mises en garde (y compris ceux décrits dans la présente partie ou dans les parties **Symptômes physiques et Affections dues à des mouvements répétitifs**).
 - S'assurer que les enfants de 13 ans et plus utilisent les applications appropriées (tenir compte à la fois du contenu et des notes de confort).
 - Utilisez des outils de supervision parentale lorsqu'ils sont disponibles.

⚠ AVERTISSEMENT Problèmes de santé préexistants

- Consultez votre médecin avant d'utiliser le casque si vous êtes enceinte, si vous êtes âgé(e), si vous avez des anomalies préexistantes de la vision binoculaire, des troubles psychiatriques ou cardiaques ou d'autres conditions médicales graves.
- **Convulsions.** Certaines personnes (environ 1 sur 4 000) peuvent avoir de graves vertiges, convulsions ou crises d'épilepsie, contractions musculaires ou oculaires ou s'évanouir à la vue de stimulations lumineuses ou de faisceaux lumineux. Cela peut se produire lorsqu'elles regardent la télévision, jouent à des jeux vidéo ou vivent une expérience de réalité virtuelle, même si elles n'ont jamais eu de crise ou ne se sont jamais évanouies auparavant ou n'ont pas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie. **Ces symptômes se produisent plus fréquemment chez les enfants.** Toute personne ayant été victime

de l'un de ces symptômes doit arrêter d'utiliser le dispositif de réalité virtuelle et consulter un médecin. Si vous avez déjà été sujet à des convulsions, des évanouissements ou autres symptômes épileptiques, consultez un médecin avant d'utiliser le casque.

- **Interférence avec des dispositifs médicaux.** Le dispositif de réalité virtuelle contient des aimants et des composants émettant des ondes radio susceptibles d'interférer avec le fonctionnement d'appareils électroniques situés à proximité, notamment les pacemakers, appareils auditifs et défibrillateurs. Si vous êtes porteur d'un pacemaker ou d'un autre dispositif médical implanté, consultez votre médecin ou le fabricant de votre dispositif médical avant d'utiliser le dispositif de réalité virtuelle. Maintenez une distance de sécurité entre votre dispositif de réalité virtuelle et vos dispositifs médicaux. Arrêtez d'utiliser votre dispositif de RV si vous observez des interférences avec votre appareil médical.

Durée et pauses

Facilitez l'utilisation de votre dispositif de RV pour vous permettre de vous adapter à la fois au dispositif de RV et aux applications spécifiques. Les durées d'utilisation et les pauses appropriées varient d'une personne à l'autre et en

fonction des applications sélectionnées. Cependant,

vous devez toujours faire régulièrement des pauses lorsque vous utilisez votre dispositif de réalité virtuelle.



- Utilisez-le quelques minutes uniquement à chaque fois pour commencer, et augmentez progressivement la durée d'utilisation du dispositif de réalité virtuelle au fur et à mesure que vous vous habituez à l'expérience.

- Faites au minimum une pause toutes les 30 minutes, le temps de vous habituer à votre casque ou à un nouveau contenu.
- Faites toujours une pause en cas d'inconfort et ne retentez l'expérience qu'une fois que cette sensation a disparu (voir **Inconfort**).
- Une utilisation prolongée sans pauses adéquates peut augmenter le risque de blessures, de dommages matériels ou d'autres effets indésirables.

▲ AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser votre dispositif de réalité virtuelle (RV)

- Lisez et respectez toutes les instructions de configuration et d'utilisation fournies avec votre dispositif de RV ainsi que les instructions de l'application.
 - Votre dispositif de RV n'est pas conçu pour être utilisé avec des appareils, accessoires, logiciels ou applications non autorisés. L'utilisation d'appareils, d'accessoires, de logiciels ou d'application non autorisés, ou les modifications apportées à votre dispositif de RV, aux logiciels ou aux applications peuvent vous blesser ou blesser d'autres personnes et entraîner une gêne, des dommages matériels, des problèmes de performance de votre dispositif de RV ou endommager votre dispositif de RV sans recours possible à la garantie.
- **Réglage du dispositif de RV.**
 - **Ajustement du casque.** Pour réduire le risque de gêne (y compris de pression, d'irritation ou de friction), le casque doit être positionné de manière équilibrée et centrée, et le réglage de l'écartement des lentilles doit être adapté à chaque utilisateur. Ajustez la molette pour assurer



un positionnement confortable du casque. Pour chaque utilisateur, ajustez la distance entre les lentilles en déplaçant les objectifs de façon à obtenir une image nette. Lorsqu'il est correctement ajusté, le casque doit tenir confortablement et vous devez voir une seule image nette. Avant de réutiliser le système après une pause, vérifiez que les réglages n'ont pas été modifiés de manière accidentelle.

- **Ajustement des manettes.** Lorsque vous utilisez les manettes, installez et utilisez les sangles de poignet, sauf dans les applications où un stylet est approprié (voir **Accessoires et manettes**).
- **Bloqueurs de lumière.** Votre casque comprend des bloqueurs de lumière qui peuvent vous aider à vivre une expérience plus immersive. Retirez-les pour une meilleure appréciation de votre environnement réel, par exemple dans le cas d'applications passthrough, de réalité mixte ou colocalisées).

- **Sélection d'applications.**

Lisez et suivez toutes les instructions et les avertissements qui peuvent être fournis avec des applications spécifiques.



- **Conditions d'âge pour les contenus.** La réalité virtuelle est immersive et certaines applications peuvent être intenses, effrayantes, violentes ou anxiogènes. Choisissez avec soin les applications que vous utilisez ou destinées à des enfants de plus de 13 ans. De plus, consultez les classifications de contenu par âge ainsi que les recommandations qui s'y rapportent.
- **Informations relatives au confort.** La boutique Meta Quest fournit également des informations relatives au confort (y compris des notes de confort) pour certaines applications, notamment pour les mouvements de la caméra, les mouvements du joueur et le caractère désorientant des contenus et des effets. Vérifiez

ces informations avant de sélectionner ou d'utiliser des applications. (Pour plus de détails sur la manière dont les informations relatives au confort peuvent contribuer à offrir une expérience agréable, consultez le site store.meta.com/help/quest/comfort).

- Si vous découvrez la réalité virtuelle ou si vous êtes sensible au vertige ou au mal des transports, commencez par des applications confortables qui n'impliquent pas beaucoup de mouvements dans ou à travers l'environnement virtuel avant d'essayer des expériences plus intenses.
- **À n'utiliser que si vous êtes en bonne santé.** Pour que l'expérience de la réalité virtuelle soit positive, il faut que vous soyez en bonne santé. N'utilisez pas le dispositif de réalité virtuelle lorsque vous êtes dans l'une des situations suivantes (dans la mesure où cela pourrait augmenter votre sensibilité aux symptômes indésirables) :
 - Fatigue ou épuisement
 - Sous l'influence d'alcool ou de drogues
 - Symptômes post ivresse
 - Problèmes digestifs
 - Troubles émotionnels ou anxiété
 - En cas de rhume, de grippe, de COVID ou de maladie similaire, de maux de tête, de migraines ou d'otites

Espace d'activité et environnement

⚠ AVERTISSEMENT Risques liés à la

liberté de mouvement

Votre dispositif de RV est conçu pour suivre vos mouvements et modéliser vos actions dans le monde virtuel alors que vous déplacez dans le monde réel. Cette liberté de mouvement implique que vous preniez les mesures appropriées pour vivre une expérience sûre.



⚠ AVERTISSEMENT

Installation et utilisation dans un environnement sûr uniquement

Votre dispositif de RV produit une expérience immersive qui peut vous distraire et bloquer votre vision, votre audition et votre perception.

- Votre casque limite votre champ de vision. Il se peut que vous ne soyez pas conscient du champ de vision restreint lorsque vous portez votre casque.
- Soyez prudent(e) lorsque vous utilisez des bloqueurs de lumière pour créer une expérience plus immersive, car ils restreignent davantage votre champ de vision.

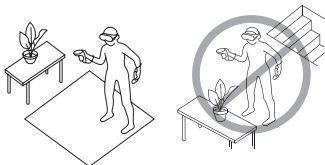
Usages interdits

- Le dispositif de réalité virtuelle n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur. L'utilisation de votre dispositif de RV à l'extérieur vous expose à des dangers supplémentaires et non contrôlés, comme des surfaces inégales et glissantes, des conditions météorologiques et des obstacles inattendus, des personnes, des animaux et des véhicules (circulation). Par ailleurs, votre dispositif de réalité virtuelle peut ne pas fonctionner correctement à l'extérieur.
- Ne portez jamais votre casque et n'utilisez jamais votre dispositif de réalité virtuelle dans des situations qui nécessitent de l'attention, comme la marche, le vélo, la conduite ou la manipulation d'objets dangereux, en intérieur comme à l'extérieur.



Choisir un espace d'activité sûr

- **Avant de commencer à utiliser le dispositif de réalité virtuelle puis pendant l'utilisation, ayez toujours conscience de votre environnement. Soyez prudent(e) afin d'éviter les blessures.**



- Vous êtes responsable de créer les conditions de sécurité et de les maintenir dans l'espace d'activité que vous avez choisi.
- Utilisez votre dispositif de RV uniquement en intérieur. L'utilisation à l'extérieur augmente le risque de blessures, de dommages matériels et de dommages causés au dispositif de RV (voir **Usages interdits**).
- Créez une zone sûre tout autour de vous, y compris au-dessus de votre tête, avant d'utiliser le dispositif de RV. Des blessures graves peuvent survenir en trébuchant, en vous cognant contre les murs, les meubles ou d'autres objets, en percutant des animaux domestiques ou des personnes.



- Choisissez votre espace d'activité pour éviter les dangers potentiels, notamment :
 - Murs
 - Meubles
 - Lampes
 - Personnes
 - Animaux de compagnie
 - Escaliers
 - Rampes
 - Balcons
 - Portes
 - Fenêtres
 - Plateaux de table en verre

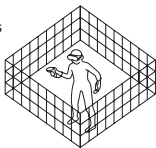
- Flammes nues ou sources de chaleur (bougies, cheminées, appareils de chauffage ou de cuisson, etc.)
 - Liquides
 - Ventilateurs de plafond ou luminaires
 - Téléviseurs, moniteurs ou autres produits électroniques
- Certaines applications nécessitent différents types de mouvements, tandis que d'autres peuvent vous permettre d'interagir avec des objets réels ou d'autres utilisateurs à proximité. Voir **Réalité mixte et Partage d'espace avec d'autres utilisateurs (colocalisation)**. Préparez un espace d'activité qui soit sûr pour les applications que vous avez sélectionnées. **Comme ces applications peuvent introduire des dangers potentiels dans votre espace d'activité, redoublez de prudence en les utilisant.**
 - Assurez-vous toujours que votre espace d'activité ne comporte aucun risque.
 - Lorsque vous démarrez ou changez d'application, retirez de votre espace d'activité les objets que vous n'avez pas l'intention d'utiliser.
 - Si vous utilisez des applications impliquant des mouvements dans votre espace de jeu, celui-ci sera suffisamment étendu pour vous permettre de tendre les bras en ayant les manettes en main (si vous les utilisez) sans entrer en contact avec des objets, et comprendra un espace tampon entre cet espace de jeu et tout objet. Cet espace tampon doit être suffisamment large afin d'éviter tout contact avec un objet ou une zone potentiellement dangereuse si vous trébuchez ou tombez par inadvertance.
 - Faites attention en faisant des mouvements rapides. Les mouvements rapides augmentent le risque de blessures ou de dommages matériels en vous empêchant de réagir à temps pour rester dans votre espace d'activité désigné.
 - Assurez-vous que votre espace d'activité est correctement éclairé pour l'application que vous

utilisez ; un éclairage insuffisant augmente le risque de blessures et de dommages matériels lorsque vous vous déplacez dans votre espace d'activité.

- Certaines applications peuvent vous permettre d'interagir avec des objets ou des surfaces externes du monde réel tout en utilisant un contenu virtuel partiellement ou totalement immersif. Examinez et suivez la partie **Réalité mixte** ainsi que toutes les instructions et tous les avertissements qui peuvent être fournis séparément dans l'application.
- La surface sur laquelle vous êtes assis ou vous tenez lorsque vous utilisez votre dispositif de réalité virtuelle doit être plane, stable et sans obstacle. N'utilisez pas le dispositif de réalité virtuelle sur des surfaces irrégulières telles que des sols recouverts d'un tapis ou d'une moquette non fixé(e) ou présentant d'autres dangers semblables.
- Pensez à demander à une autre personne de vous surveiller pendant que vous évoluez dans votre monde virtuel.
- Votre vision perception est limitée pendant que vous vous trouvez dans le monde virtuel. De fait, ne tenez pas et ne manipulez pas d'objets dangereux, susceptibles de vous blesser, vous ou d'autre personnes, ou d'être endommagés.
- Prenez les mesures appropriées pour empêcher d'autres personnes de pénétrer dans votre espace d'activité, notamment les enfants ou les animaux domestiques qui ne comprennent pas que vos perceptions sont limitées (voir **Partage de l'espace avec d'autres utilisateurs (colocalisation)**).
- Arrêtez d'utiliser le dispositif de réalité virtuelle si votre environnement n'est plus sûr. Si vous avez l'impression que quelque chose ou quelqu'un a pénétré dans votre espace d'activité, arrêtez-vous, retirez votre casque ou mettez votre application en pause et passez en mode Passthrough (voir **Passthrough**) pour vous assurer que votre espace d'activité est toujours sûr.

Interaction avec le monde réel lors de l'utilisation du dispositif de réalité virtuelle

- Déplacez-vous prudemment lorsque vous explorez le monde virtuel. Des mouvements rapides ou brusques peuvent provoquer une collision ou une perte d'équilibre.
 - Si vous perdez l'équilibre ou si votre équilibre est altéré, enlevez le casque de réalité virtuelle et faites une pause le temps de retrouver votre équilibre.
 - Gardez à l'esprit que les objets ou surfaces que vous voyez dans l'environnement virtuel n'existent pas dans la vie réelle. Ne vous asseyez pas, ne montez pas ou ne vous appuyez pas sur ces objets.
 - Restez assis à moins que votre application ne requiert que vous vous teniez debout ou que vous vous déplaciez dans votre espace d'activité.
- L'utilisation du dispositif de réalité virtuelle avec des lunettes peut augmenter le risque de blessures au visage si vous tombez ou vous cognez la tête.
- **Le système Guardian.** Le dispositif de RV contient une fonctionnalité de système de frontières virtuelles appelée système Guardian, conçue pour vous aider à rester dans votre espace d'activité et à éviter les collisions avec les objets du monde physique lorsque vous êtes dans votre environnement virtuel.
 - Suivez les instructions à l'écran pour définir votre espace d'activité et respectez les instructions et mises en garde destinées à vous maintenir dans votre espace d'activité défini.
 - Le système Guardian peut proposer différentes configurations sur la base de l'application sélectionnée. Choisissez une configuration en fonction de l'application sélectionnée et de votre expérience préférée par rapport à cette application.



- Le système Guardian fonctionne mieux dans un espace dégagé dont les murs et l'environnement créent différents motifs que les capteurs peuvent suivre. Le système Guardian ne fonctionnera pas correctement dans des espaces incluant des murs nus non décorés, des vitres ou des miroirs. Vous êtes toujours responsable de l'utilisation du dispositif de réalité virtuelle dans un environnement sûr tel que décrit dans le présent Manuel.
- Le système Guardian ne vous alerte que sur les limites de votre espace d'activité. Il ne peut pas vous empêcher de sortir de votre espace d'activité ni empêcher d'autres personnes, animaux domestiques ou objets d'entrer dans votre espace d'activité. Par exemple, il ne vous empêchera pas de heurter un mur, de traverser une porte, de passer par une fenêtre ou de tomber dans les escaliers.
- Le système Guardian n'établit pas de limite au-dessus de votre tête, vous veillerez donc à ce que votre espace d'activité soit libre de tout danger en hauteur, comme les ventilateurs de plafond et les luminaires.
- Le système Guardian peut ne pas identifier tout ce qui est présent dans votre espace d'activité.
- Si vous utilisez vos mains au lieu des manettes, vos mains ne déclencheront pas les limites du système Guardian ou d'autres alertes si elles ne se trouvent pas dans le champ de vision limité de votre écran.
- Le système Guardian ne peut suivre les objets du monde réel que vous introduisez dans la réalité mixte que lorsqu'ils se trouvent dans le champ de vision limité de votre écran.
- Suivez toutes les notifications à l'écran pour redéfinir les limites de votre espace d'activité ou le fonctionnement correct du système Guardian.



- Vous déplacer rapidement peut vous empêcher de réagir à temps et de rester dans votre espace d'activité, même si le système Guardian vous avertit. Par conséquent, veillez à vous déplacer suffisamment lentement afin d'avoir le temps de réagir aux alertes du système Guardian.
- Le système Guardian peut ne pas fonctionner correctement si votre dispositif de réalité virtuelle est endommagé.
- Vous pouvez obtenir plus d'informations sur le système Guardian à l'adresse store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Caméra de retour à la vie réelle.** Votre dispositif de RV est équipé d'une fonction passthrough qui utilise une caméra pour afficher votre environnement physique sur l'écran de votre dispositif de RV.
 - La caméra de retour à la vie réelle peut vous aider d'une part à rester dans les limites de votre espace d'activité prédéfini créées dans le système Guardian, et d'autre part vous alerter si vous vous approchez de ces limites ou en sortez.
 - La caméra de retour à la vie réelle ne saurait se substituer à vos sens naturels. Elle peut être en décalage avec ce qui se passe réellement (latence), a un champ de vision restreint et peut altérer la perception de la profondeur.
 - Prenez les précautions appropriées lorsque vous utilisez la caméra de retour à la vie réelle pour afficher votre environnement.
 - Retirez toujours votre casque en cas de situation dans le monde réel nécessitant de l'attention ou de la coordination afin d'avoir une vue non obstruée.
 - Ne vous fiez pas à la caméra passthrough pour interagir avec des objets du monde réel, sauf si vous les avez spécifiquement ajoutés à votre espace d'activité (voir **Réalité mixte**).
- **Navigation.**
 - Déplacez-vous lentement et prudemment chaque fois que vous utilisez la caméra de retour à la vie réelle.

- N'utilisez pas la caméra de retour à la vie réelle pour vous déplacer dans le monde physique (réel), sauf pour de courtes distances afin de retourner à votre espace d'activité ou pour faire la transition avec un autre espace d'activité à proximité.
- N'essayez pas d'utiliser la caméra de retour à la vie réelle pour vous déplacer dans des zones qui présentent des escaliers, des surfaces inclinées ou d'autres dangers.
- Suivez l'ensemble des instructions et mises en garde de l'application avant, pendant et après l'utilisation de la caméra de retour à la vie réelle.
- **Partage d'espace avec d'autres utilisateurs (colocalisation).** Certaines applications peuvent permettre à plusieurs utilisateurs de se trouver à proximité physique les uns des autres (**colocalisation**), dans un espace ou plusieurs espaces d'activité. Suivez toutes les instructions et tous les avertissements de l'application pour configurer et utiliser votre ou vos espaces d'activité.
 - Lorsque vous interagissez avec un ou plusieurs utilisateurs, vous êtes tenu et chacun des utilisateurs est tenu de vérifier que son espace d'activité est aménagé pour permettre des interactions sûres sans risque de se percuter.
 - Évitez d'encombrer un espace d'activité partagé, car le nombre d'utilisateurs augmente les risques de blessures.
 - Soyez prudent(e) lorsque vous entrez dans le même espace d'activité qu'un autre utilisateur ou lorsque vous quittez cet espace. La visibilité dans l'application des autres utilisateurs colocalisés disparaît lorsque ces utilisateurs quittent l'application colocalisée. Si d'autres personnes quittent votre application, suivez les instructions et assurez-vous qu'elles ont quitté votre espace d'activité avant de continuer.
 - Évitez les mouvements rapides et inattendus lors de l'utilisation de la colocalisation ; ces mouvements augmentent les risques de blessures et de dommages matériels.

- **Réalité mixte.** Certaines applications peuvent vous permettre de visualiser et d'interagir avec des objets ou des surfaces externes du monde réel (comme un canapé, un mur, une table, un clavier ou un bureau) pendant que vous utilisez votre dispositif de RV. Ce type d'expérience est appelé « réalité mixte ». Vous pourrez ajouter des objets physiques à votre environnement virtuel en les sélectionnant et en les confirmant lors de la configuration de votre espace d'activité. Vous pouvez également superposer des objets virtuels à votre environnement réel lorsque vous êtes dans votre dispositif de RV.
 - Lorsque vous utilisez des applications de réalité mixte permettant ce genre d'interaction, respectez les mises en garde et recommandation relatives à la sélection et l'interaction avec de vrais objets.
 - Assurez-vous toujours que votre environnement réel (espace d'activité physique) est adapté à votre contenu.
 - Retirez tous les objets de votre espace d'activité physique, sauf ceux avec lesquels vous avez l'intention d'interagir dans votre environnement de réalité mixte.
 - Tous les objets restant dans votre espace d'activité physique doivent être sélectionnés et confirmés lorsque vous configurez votre environnement virtuel.
 - Confirmez la précision des marqueurs d'objets virtuels.
 - Envisagez de retirer les objets qui semblent difficiles à représenter avec précision (par exemple, les objets de forme inhabituelle comme un vase sculpté).
 - Si un objet ne peut pas être déplacé, vous devez le sélectionner et le confirmer dans votre environnement virtuel, ou déplacer votre environnement virtuel pour éviter l'objet en redessinant les limites de votre Gardien.

- Si vous changez d'application, envisagez de changer d'emplacement ou d'ajouter ou de supprimer des objets ou des surfaces pour assurer la sécurité de votre espace d'activité.
- Les objets présentant un danger pour vous, pour les autres, pour votre dispositif de RV et vos biens (comme les objets pointus ou les liquides) devront être tenus à l'écart de votre espace d'activité.
- Les objets virtuels peuvent vous empêcher de voir les objets du monde réel que vous avez choisi d'inclure dans votre espace d'activité. Soyez toujours prudent(e) lorsque vous interagissez avec des objets réels et virtuels dans la réalité mixte.
- Le système Guardian peut suivre les objets du monde réel que vous introduisez dans la réalité mixte uniquement lorsqu'ils se trouvent dans le champ de vision limité de votre écran.

Certaines expériences

Fitness/Bien-être. Certaines applications peuvent être axées sur le fitness ou le bien-être et promouvoir le mouvement actif. Lisez et suivez toutes les instructions et tous les avertissements des applications lorsque vous utilisez des applications de fitness ou de bien-être.

- Avant de commencer :
 - Consultez un médecin si vous êtes inactif, si vous souffrez d'un problème cardiaque ou si vous avez ou soupçonnez un autre problème médical qui pourrait être aggravé par l'exercice ;
 - Vérifiez les points suivants :
 - Vous avez configuré votre espace d'activité de manière appropriée, en enlevant tout danger ou objet que vous n'utilisez pas (voir **Aménagement de votre espace d'activité**), et
 - Votre dispositif de RV et ses accessoires sont en bon état de marche et propres.
- Faites des pauses régulières lorsque vous utilisez des applications de fitness.

- Après avoir terminé, veillez à nettoyer et sécher votre dispositif de RV (voir les instructions **d'entretien et de nettoyage du dispositif de RV** à store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Arrêtez immédiatement d'utiliser le dispositif de RV si vous ressentez une gêne ou d'autres symptômes inhabituels (voir **Symptômes physiques**) pendant l'utilisation des applications de fitness/wellness. Si vos symptômes sont graves ou persistent, consultez immédiatement un médecin et ne réutilisez pas votre dispositif de RV avant que votre médecin ne vous y autorise.

Productivité et travail. Certaines applications peuvent être axées sur la productivité ou le travail, ou être utilisées dans le cadre de votre travail.

- Avant d'utiliser des applications pour la productivité ou le travail, assurez-vous d'avoir aménagé votre espace d'activité de manière appropriée, en éliminant les dangers potentiels lorsque vous portez le casque.
 - Lorsque vous configurez votre dispositif de RV, assurez-vous de pouvoir l'utiliser en étant à l'aise (ergonomie) pendant la période où vous prévoyez de l'utiliser et par la suite. Si vous ressentez l'un des symptômes de lésions dues au stress répétitif (voir **Lésions dues au stress répétitif**), arrêtez-vous et faites une pause jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Si vous continuez à ressentir une gêne due au stress répétitif pendant ou après l'utilisation de votre dispositif de RV, arrêtez-vous et consultez un médecin.
- Veillez à faire des pauses régulières tout au long de la journée.
- Si vous utilisez un espace d'activité à proximité ou avec un autre utilisateur ou collègue, assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace pour utiliser l'application que vous avez sélectionnée (voir **Partage d'espace avec d'autres utilisateurs (colocalisation)**).

Lésions auditives



• Pour éviter de possibles lésions auditives, n'utilisez pas le dispositif de réalité virtuelle e à un volume sonore élevé pendant des périodes prolongées.

▲ AVERTISSEMENT Système d'alertes

Pour votre protection, vous devez prendre des mesures immédiates lorsque le système d'alertes vous y invite. Le dispositif de réalité virtuelle peut émettre les alertes suivantes :

- **Alerte de surchauffe.** Alerte sonore et visuelle lorsque le casque ou les manettes sont en surchauffe. Si cette alerte apparaît/retentit, pour réduire le risque de blessure, retirez immédiatement votre casque ou posez vos manettes, ou les deux, et laissez-les refroidir avant de continuer à les utiliser.
- **Alerte de volume sonore.** Une alerte visuelle en cas de volume sonore élevé. Si cette alerte apparaît, baissez le volume pour réduire le risque de perte d'audition.
- **Alerte de sortie de l'espace d'activité.** Une alerte visuelle si vous êtes en dehors de l'espace d'activité. Si cette alerte apparaît, soyez prudent lorsque vous êtes en mode passthrough. Pour les activités ou les situations qui requièrent toute votre attention, retirez votre casque. Sinon, retournez dans votre espace d'activité pour poursuivre votre expérience, si vous le souhaitez.
- **Alertes d'erreur du système de suivi.** Une alerte visuelle si le système de suivi du dispositif de réalité virtuelle ne fonctionne pas correctement. Si le casque ou les manettes rencontrent des problèmes de suivi, il se peut que le système Guardian ne fonctionne pas correctement ou qu'il soit désactivé. Si cette alerte s'affiche, retirez le casque et déplacez-vous vers un endroit sûr. Suivez ensuite les instructions fournies à l'écran pour résoudre le problème.

▲ AVERTISSEMENT Symptômes physiques

- Arrêtez d'utiliser le dispositif de RV si vous ressentez une gêne et ne recommencez à l'utiliser qu'une fois la gêne disparue. Si la sensation de gêne persiste lorsque vous cessez d'utiliser le dispositif, consultez un médecin et n'utilisez plus le dispositif de RV sans avoir obtenu au préalable le feu vert de votre médecin.
- Arrêtez immédiatement d'utiliser le dispositif de RV si vous ressentez l'un des symptômes suivants :
 - Convulsions
 - Perte de conscience
 - Fatigue visuelle
 - Contraction oculaire ou musculaire
 - Mouvements involontaires
 - Vision altérée, trouble ou double ou autres anomalies visuelles
 - Vertiges
 - Désorientation
 - Déséquilibre
 - Trouble de la coordination main-œil
 - Transpiration inhabituelle
 - Augmentation de la salivation
 - Nausées
 - Sensation de malaise ou d'étourdissement
 - Essoufflement
 - Palpitations cardiaques
 - Gêne ou douleur à la tête, aux yeux ou à la poitrine
 - Assoupissement
 - Fatigue, y compris fatigue oculaire
 - Pression ou frottement
 - Démangeaisons, irritations ou autres manifestations cutanées
 - Tout symptôme similaire au mal des transports
 - Toute autre sensation ou gêne inhabituelle

Mal des transports et autres effets secondaires

- Comme le mal de terre dont les personnes peuvent souffrir après une croisière, les symptômes de l'exposition à la réalité virtuelle peuvent persister et s'accroître plusieurs heures après l'utilisation. Ces symptômes post-utilisation peuvent comprendre les symptômes décrits ci-dessus, ainsi que des assoupissements excessifs et une diminution des capacités à effectuer plusieurs tâches en même temps. Ces symptômes peuvent vous exposer à un risque accru de blessure lorsque vous vous livrez à des activités normales dans le monde réel.
- Vous ne devez pas conduire, utiliser des machines ni pratiquer d'autres activités demandant des efforts visuels ou physiques pouvant avoir des conséquences graves (à savoir des activités dans lesquelles le développement de symptômes pourrait entraîner un décès, un préjudice corporel ou un dommage aux biens) ou d'autres activités nécessitant un sens de l'équilibre et une coordination main-œil intacts (ex. : faire du sport ou du vélo, etc.), et ce, jusqu'à la disparition complète de tous les symptômes.



- Veuillez attendre plusieurs heures après la disparition complète de tous les symptômes avant de réutiliser le dispositif de réalité virtuelle.
- Soyez attentif au type d'applications que vous utilisiez avant l'apparition des symptômes parce que vous pourriez être plus enclin(e) à présenter certains symptômes associés à cette application. Examinez les informations relatives au confort fournies pour cette application (y compris les notes de confort, le cas échéant) et envisagez d'utiliser une application avec une caméra, des

mouvements de jeu ou des contenus/effets désorientants moins intenses.

- Consultez un médecin si vous présentez des symptômes graves et/ou persistants.
- L'utilisation du dispositif de réalité virtuelle lorsque vous vous trouvez dans un véhicule en mouvement comme une voiture, un bus, un avion ou un train est susceptible d'augmenter votre sensibilité aux symptômes indésirables en raison de la variation de la vitesse et des mouvements brusques.

ATTENTION Irritation cutanée

Le casque se porte à proximité de votre peau et de votre cuir chevelu. Arrêtez d'utiliser le dispositif de RV si vous remarquez les symptômes suivants : gonflement, sensibilité ou irritation de la peau, démangeaisons, perte inhabituelle de cheveux ou autres réactions cutanées. Si vous ressentez une irritation, vérifiez l'ajustement de votre casque et ajustez-le si nécessaire. Vous pouvez également constater que les symptômes disparaissent après le nettoyage. (Voir les instructions **d'entretien et de nettoyage du dispositif de RV** disponibles à l'adresse store.meta.com/help/quest/cleaning.) Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

- Comme pour les montres, les bagues et les autres accessoires portés sur la peau, vous pouvez avoir des marques de pression, qui devraient s'estomper rapidement, après avoir utilisé votre casque. Veillez à adapter votre casque correctement et évitez de trop le serrer.
- Si vous ressentez une irritation ou une gêne, le placement d'un insert sur les coussinets avant et arrière de votre casque peut réduire ou éliminer votre irritation ou votre gêne. Des inserts fabriqués dans des matériaux différents sont disponibles dans la boutique Meta Quest à l'adresse store.meta.com/quest/accessories. D'autres protections autorisées peuvent également être disponibles. Pour plus d'informations sur la façon d'identifier les protections autorisées, consultez store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Ajustement du casque

En cas de pression excessive, d'irritation, de frottement de votre casque, ou si son poids vous gêne, ajustez votre casque pour réduire la gêne. Si vous ne parvenez pas à la gêne, cessez d'utiliser votre casque.

AVERTISSEMENT Batteries et charge du casque et des manettes

Votre dispositif de RV (y compris le casque et les manettes) contient des batteries lithium-ion rechargeables. Il est livré avec une station de charge, un adaptateur secteur (chargeur) et des câbles de charge. Une utilisation incorrecte des piles, de la station de charge, de l'adaptateur d'alimentation ou des câbles de charge peut entraîner un incendie, une explosion, une fuite des piles ou d'autres dangers. Suivez ces instructions pour réduire le risque de vous blesser ou de blesser autrui, et d'endommager votre dispositif de réalité virtuelle ou d'autres biens.

- Les batteries du dispositif de RV ne peuvent pas être remplacées ou réparées par l'utilisateur. N'essayez pas d'ouvrir votre casque ou vos manettes pour accéder, ouvrir, réparer ou remplacer les batteries. Contactez le service d'assistance de Meta Quest si vous avez besoin d'assistance concernant la batterie ou l'alimentation de votre appareil.
- Ne chargez votre casque et vos manettes qu'avec la station de charge, l'adaptateur d'alimentation et les câbles inclus ou autorisés. N'utilisez pas d'autres stations de charge, câbles ou adaptateurs d'alimentation. Si vous ne savez pas si une station de charge, un câble ou un adaptateur secteur est autorisé pour votre casque ou votre manette, consultez store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Inspectez périodiquement les câbles de connexion, les embouts de connexion, la station de charge et l'adaptateur d'alimentation pour détecter tout dommage ou signe d'usure. N'utilisez pas votre adaptateur électrique si la ou les broches, le boîtier,

le port de connexion, les câbles de connexion, la station de charge ou toute autre pièce sont endommagés, fissurés ou exposés.

- N'utilisez pas de bloc-batterie ou de sources d'alimentation externes autres que l'adaptateur fourni ou les accessoires autorisés pour recharger les batteries ou alimenter le dispositif de réalité virtuelle.
- N'essayez pas de charger ou d'utiliser le casque ou les manettes s'ils ne s'allument pas après une tentative de charge, s'ils deviennent anormalement chauds lorsqu'ils sont utilisés ou chargés, ou si les compartiments de la batterie sont gonflés, laissent échapper du liquide ou fument.
- Ne désassemblez pas, n'écrasez, ne pliez ou déformez pas, ne percez pas, ne broyez ou soumettez pas le casque ou les manettes à une forte pression. Ceci peut causer une fuite ou un court-circuit interne des batteries et provoquer une surchauffe.
- Évitez de faire tomber votre casque ou vos manettes. Les chocs dus aux chutes, en particulier sur une surface dure, peuvent potentiellement endommager le casque et la batterie. Avant chaque utilisation, vérifiez que votre casque et vos manettes ne comporte aucun dommage visible à l'œil nu. Si vous pensez que votre casque, vos manettes ou leurs batteries sont endommagés, contactez l'assistance de Meta Quest.
- Ne mouillez pas votre casque ni vos manettes et ne les exposez pas à des liquides. Bien que le casque et les manettes puissent sécher et sembler fonctionner normalement, les contacts et circuits de la batterie pourraient s'éroder progressivement et présenter un risque pour votre sécurité. Si le casque ou les manettes sont mouillés, contactez le support Meta Quest, même s'ils semblent fonctionner normalement.
- Ne placez pas votre casque ou les manettes dans des endroits susceptibles de devenir très chauds, comme sur ou près d'une surface de cuisson, d'un appareil de cuisson, d'un fer à repasser ou d'un

radiateur, et ne l'exposez pas à la lumière directe du soleil. Une surchauffe peut endommager le casque, les manettes ou les batteries et pourrait provoquer une explosion du casque ou des batteries. Ne séchez pas un casque ou des manettes mouillé ou humide avec un appareil électroménager ou une source de chaleur tels qu'un four à micro-ondes, un sèche-cheveux, un fer à repasser ou un radiateur. Ne laissez pas votre casque ou vos manettes dans une voiture à des températures élevées.

- Si la batterie fuit, ne laissez pas le liquide entrer en contact avec votre peau ou vos yeux. En cas de contact, rincez abondamment à l'eau et consultez un médecin.
- Assurez-vous à tout moment que le casque et les manettes sont correctement ventilés et aérés pendant l'utilisation ou le chargement. Couvrir le casque ou les manettes avec des matériaux qui affectent sensiblement l'aération peut impacter sa performance et causer un possible risque de feu ou d'explosion.
- Votre casque et cet adaptateur sont conformes aux limites applicables des normes en matière de température de l'industrie. Pour éviter de potentielles brûlures superficielles résultant d'un contact direct prolongé, évitez tout contact direct entre votre peau et l'adaptateur lors du chargement du dispositif de RV ou lorsqu'il est connecté à une source d'alimentation. Assurez-vous d'utiliser l'adaptateur dans un endroit correctement ventilé. Ne placez pas l'adaptateur sous un oreiller, une couverture ou une partie de votre corps. Les utilisateurs dont l'état de santé ou les conditions physiques particulières affectent leur capacité à ressentir la chaleur sur leur peau doivent faire attention lorsqu'ils utilisent l'appareil ou le rechargent avec l'adaptateur. Suivez toutes les mises en garde ou conseils relatifs à la température qui peuvent apparaître sur l'écran de votre casque.
- Recyclez ou débarrassez-vous de votre casque, des manettes et des batteries conformément aux lois

et à la réglementation applicables. Dans certaines régions, la mise au rebut de certains appareils électroniques est strictement réglementée. Ne jetez pas le casque ou les manettes dans les flammes ou dans un incinérateur, les batteries pouvant exploser en cas de surchauffe. Jetez votre casque, les contrôleurs et les piles séparément des déchets ménagers. Reportez-vous à store.meta.com/help/quest pour l'entretien et le remplacement de votre dispositif de RV. Reportez-vous à store.meta.com/legal/quest/compliance pour savoir comment recycler votre dispositif de RV ou tout composant en cas de mise au rebut.

▲ AVERTISSEMENT

Port de charge, contacts, station de charge et câble

Pour éviter toute surchauffe, gardez les points de charge électrique suivants propres, secs et exempts de débris :

- le port de charge du casque et les contacts,
- les ports de charge des manettes,
- la prise casque, et
- la station de charge et les câbles fournis/autorisés.

Vérifiez périodiquement ces points de charge pour vous assurer qu'ils ne présentent pas de signes de corrosion ou de dommages. Arrêtez d'utiliser le dispositif et contactez le service d'assistance de Meta Quest si de la corrosion ou des dommages sont visibles ou suspectés.

▲ AVERTISSEMENT

Choc électrique

Pour réduire le risque d'électrocution :

- Ne modifiez pas et n'ouvrez pas les composants de votre dispositif de réalité virtuelle.
- Ne chargez pas le dispositif de RV si une partie quelconque de la station de charge, des câbles ou de l'adaptateur d'alimentation fournis ou autorisés est détériorée, si des fils sont dénudés, si des débris sont présents ou si les compartiments de la batterie sont endommagés.

- N'insérez aucun objet métallique, conducteur ou étranger dans les ports de charge, les contacts de charge ou la station de charge.
- N'exposez pas le dispositif de réalité virtuelle à l'eau ou aux liquides.
- Utilisez **UNIQUEMENT** la station de charge, les câbles et l'adaptateur de courant fournis ou autorisés avec votre dispositif de RV.

⚠ AVERTISSEMENT Température du casque et des manettes



Il est normal que votre casque et les manettes soient chauds au toucher pendant l'utilisation ou pendant le chargement. Si votre casque ou vos manettes sont chauds au toucher ou que cette chaleur vous gêne, cessez leur utilisation ou leur chargement et laissez-les refroidir.

- Prenez des mesures immédiates en cas d'alerte du système de surchauffe (voir **Alertes système**).
- Un contact prolongé de la peau avec un casque chaud peut provoquer une sensation de gêne, des rougeurs ou des brûlures superficielles.

⚠ AVERTISSEMENT Affections dues à des mouvements répétitifs

L'utilisation du dispositif de réalité virtuelle peut entraîner des douleurs au niveau des muscles, des articulations, du cou, des mains ou de la peau. Si une partie de votre corps se fatigue ou devient douloureuse lorsque vous utilisez le casque ou ses composants, ou si vous sentez l'apparition de symptômes de type fourmillements, engourdissements, brûlures ou crampes, arrêtez et reposez-vous plusieurs heures jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Si les symptômes ci-dessus ou d'autres sensations de gêne persistent pendant ou après l'utilisation, arrêtez celle-ci. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

⚠ AVERTISSEMENT**Accessoires
et manettes**

- Votre dispositif de réalité virtuelle n'est pas conçu pour être utilisé avec des accessoires non autorisés. L'utilisation d'un accessoire non autorisé peut vous blesser ou blesser autrui, entraîner des problèmes de fonctionnement ou endommager votre dispositif de réalité virtuelle et les services associés, et peut causer des dommages non couverts votre garantie.
- Référez-vous aux instructions d'utilisation des accessoires pour l'installation, les mises en garde et l'utilisation des accessoires fournis et autorisés.
- N'utilisez que les batteries, piles et systèmes de chargement recommandés pour les accessoires autorisés.
- Lorsque cela est possible, installez et utilisez des sangles avec les accessoires et manettes pour les attacher à votre poignet lorsque vous les utilisez, afin d'éviter qu'ils ne puissent se transformer en projectiles.
 - Vous pouvez utiliser des pointes de stylet dans certaines applications qui vous permettent d'écrire, de dessiner ou de vous livrer à des activités similaires. Remettez les sangles des manettes lorsque vous avez terminé l'activité d'écriture ou de dessin ou toute activité similaire avec un stylet avant de retourner à d'autres applications.

⚠ ATTENTION**Entretien du dispositif
de réalité virtuelle**

- N'utilisez pas le dispositif de réalité virtuelle si l'une de ses pièces est cassée ou endommagée. Contactez l'assistance de Meta Quest à l'adresse store.meta.com/help/quest.
 - Vérifiez régulièrement que votre dispositif de RV n'est pas endommagé - y compris les pièces indiquées ci-dessous - et ne l'utilisez pas si vous constatez ou pensez que le dispositif est endommagé :



- Le casque (y compris la plaque avant, les lentilles, les ports, etc.)
- Composants électriques (voir **Batteries et Charge du casque et des manettes**)
- Manettes
- Autres accessoires, qu'ils soient inclus dans votre dispositif de RV d'origine ou non
- N'essayez pas de réparer une quelconque pièce de votre dispositif vous-même. Contactez le support Meta Quest pour obtenir de l'aide.
- Afin d'éviter tout dommage à votre dispositif de réalité virtuelle, ne l'exposez pas à la moiteur, à une forte humidité, à de fortes concentrations de poussières ou à des matières en suspension dans l'air, à des températures contraires à celles requises pour son fonctionnement ou à la lumière directe du soleil.
 - Lorsque vous transportez votre casque, accrochez **toujours le Couvercle de protection** inclus sur la fenêtre du couvercle avant du casque.
- Pour éviter tout dommage, gardez votre dispositif de RV loin des animaux domestiques.
- Gardez toutes les parties de votre dispositif de RV propres, en suivant les instructions disponibles auprès de l'assistance de Meta Quest à store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Les différentes parties de votre dispositif de RV ne doivent être nettoyées **qu'avec** des méthodes et des outils spécifiques.
 - Des lingettes antibactériennes non alcoolisées et non abrasives peuvent être utilisées pour nettoyer le corps du casque, à **l'exception** de la face avant et des lentilles. Suivez les instructions disponibles à l'URL ci-dessus.
- Un nettoyage incorrect peut endommager votre dispositif de RV et nuire à son fonctionnement, ce qui augmente le risque de blessures ou de dommages matériels.

- Le verre du couvercle avant et les lentilles doivent être nettoyés uniquement avec le chiffon de nettoyage fourni.
- L'utilisation de tout liquide, y compris les nettoyants et les savons, pourrait endommager de façon permanente la vitre du couvercle avant et les lentilles.

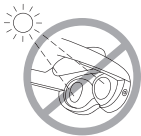
Affections et maladies contagieuses

Pour éviter tout risque de contagion (ex. : conjonctivite), ne partagez pas votre dispositif de réalité virtuelle avec des personnes porteuses d'une affection ou maladie contagieuse, notamment au niveau des yeux, de la peau ou du cuir chevelu. Le casque et la ou les manettes doivent être nettoyés entre chaque utilisation (voir **Entretien du dispositif de RV**).

Remplacez les coussinets du casque s'ils sont usés ou ne peuvent pas être nettoyés.

AVIS Pas de lumière directe du soleil sur les lentilles

N'exposez pas les lentilles à la lumière directe du soleil. Ne stockez pas et ne transportez pas le casque d'une manière qui expose les lentilles à la lumière directe du soleil. L'exposition, même brève, des lentilles à la lumière directe du soleil peut endommager l'optique et l'écran.



AVIS Ceci n'est pas un dispositif médical

Le dispositif de RV n'est pas un dispositif médical et n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

INFORMATIONS RELATIVES À LA RÉGLEMENTATION

Par la présente, Meta Platforms Technologies, LLC déclare que ce produit est conforme aux exigences essentielles et autres dispositions pertinentes de la Directive 2014/53/UE.

Pour accéder à la déclaration de conformité complète, visitez store.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

L'appareil doit être utilisé à l'intérieur lorsqu'il fonctionne à une fréquence située entre 5,15 et 5,35 GHz. Cet appareil n'est destiné qu'à un usage intérieur lorsqu'il fonctionne dans la gamme de fréquences de 5,925 à 6,425 GHz, y compris dans les trains équipés de fenêtres à cadre métallique et les avions. L'usage extérieur, y compris dans les véhicules routiers, n'est pas autorisé.

Des marques de conformité réglementaire sont apposées sur les sangles du casque.

Consommation électrique

Mode	Consommation électrique (en watt)
Mode veille avec maintien de la connexion au réseau*	< 2 Watt

Remarque : * Par défaut, le système se mettra automatiquement en « veille avec maintien de la connexion au réseau » après environ 15 minutes d'inactivité (sans interaction de l'utilisateur).

Caractéristiques électriques du produit

Bandes de fréquence radio et puissance maximale de fréquence radio

Casque : Wi-Fi (2412-2472 MHz : <20 dBm ; 5180-5240 MHz : <23 dBm ; 5260-5320 MHz : <20 dBm ; 5500-5700 MHz : <20 dBm ; 5745-5825

MHz : <14 dBm ; 5955-6415 MHz : <23 dBm) ; GFSK (2402-2478 MHz : <20 dBm) ; Bluetooth (2402-2480 MHz : <20 dBm)

Manettes : Wi-Fi (2412-2472 MHz : <20 dBm ; 5180-5240 MHz : <23 dBm ; 5260-5320 MHz : <20 dBm ; 5500-5700 MHz : <20 dBm ; 5745-5825

MHz : <14 dBm) ; GFSK (2402-2478 MHz : <20 dBm)

Spécifications de l'adaptateur secteur

Nom du fabricant de l'alimentation électrique externe :	Meta Platforms Technologies, LLC
Adresse :	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Référence du modèle :	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Tension d'entrée :	100-240 VAC
Fréquence d'entrée :	50-60 Hz
Tension de sortie :	20 V
Intensité de sortie :	2.25 A
Puissance de sortie :	45 W
Rendement moyen en mode actif :	84.97 %
Efficacité à faible charge (10 %) :	81.50 %
Consommation électrique hors charge :	0.0344 W

Informations sur l'exposition aux radiofréquences

Ce produit est conforme aux exigences de l'Union européenne ainsi qu'aux lignes directrices de la Commission internationale de protection contre les rayonnements non ionisants (ICNIRP) pour limiter l'exposition du grand public aux champs électromagnétiques pour protéger la santé.

Le débit d'absorption spécifique (DAS) local quantifie l'exposition de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques de l'équipement concerné. Le DAS maximum autorisé est de 2 W/kg pour la tête et le tronc et de 4 W/kg pour les membres.

Les valeurs DAS les plus élevées sont les suivants :
Casque : DAS tête : 0.31 W/kg; DAS tronc : S.O. ; DAS membres : S.O.

Manettes : DAS tête : S.O. ; DAS tronc : S.O. ; DAS membres : 0.53 W/Kg

A lire avant toute utilisation d'un jeu vidéo par vous-même ou par votre enfant.

I. - Précautions à prendre dans tous les cas pour l'utilisation d'un jeu vidéo.

Evitez de jouer si vous êtes fatigué ou si vous manquez de sommeil. Assurez-vous que vous jouez dans une pièce bien éclairée en modérant la luminosité de votre écran. Lorsque vous utilisez un jeu vidéo susceptible d'être connecté à un écran, jouez à bonne distance de cet écran de télévision et aussi loin que le permet le cordon de raccordement. En cours d'utilisation, faites des pauses de dix à quinze minutes toutes les heures.

II. - Avertissement sur l'épilepsie.

Certaines personnes sont susceptibles de faire des crises d'épilepsie comportant, le cas échéant, des pertes de conscience à la vue, notamment, de certains types de stimulations lumineuses fortes : succession rapide d'images ou répétition de figures géométriques simples, d'éclairs ou d'explosions. Ces personnes s'exposent à des crises lorsqu'elles jouent à certains jeux vidéo comportant de telles stimulations, alors même qu'elles n'ont pas d'antécédent médical

ou n'ont jamais été sujettes elles-mêmes à des crises d'épilepsie. Si vous-même ou un membre de votre famille avez déjà présenté des symptômes liés à l'épilepsie (crise ou perte de conscience) en présence de stimulations lumineuses, consultez votre médecin avant toute utilisation. Les parents se doivent également d'être particulièrement attentifs à leurs enfants lorsqu'ils jouent avec des jeux vidéo. Si vous-même ou votre enfant présentez un des symptômes suivants : vertige, trouble de la vision, contraction des yeux ou des muscles, trouble de l'orientation, mouvement involontaire ou convulsion, perte momentanée de conscience, il faut cesser immédiatement de jouer et consulter un médecin.

GARANTIE LIMITÉE

Garantie limitée disponible sur store.meta.com/legal/limited-warranty ou sur demande à l'adresse ci-dessous.

La garantie limitée pour la France se trouve également ci-dessous.

GARANTIE LIMITÉE DE META PLATFORMS TECHNOLOGIES (LA « GARANTIE ») - FRANCE

Qui est l'émetteur de la présente Garantie ? La présente Garantie vous est accordée à titre gratuit par Meta Platforms Technologies, LLC, sise 1601 Willow Road, Menlo Park, CA 94025 (« Meta » ou « nous »).

À qui s'adresse la présente Garantie ? Meta vous offre la présente Garantie, en tant que consommateur ayant acheté un Produit (tel que défini ci-après) à Meta ou à un distributeur ou revendeur agréé (« vous »). Une liste des distributeurs ou revendeurs agréés est disponible à l'adresse store.meta.com/retailers.

Quel est l'objet de la présente Garantie ? La présente Garantie vous confère des droits spécifiques en cas de problème avec votre Produit (tel que défini ci-après). Si vous êtes un consommateur, *la présente Garantie vient s'ajouter aux droits dont vous disposez en vertu des lois françaises relatives à la vente de*

biens de consommation et n'affecte aucun de ces droits (y compris la loi française transposant la directive 44/99/CE et la directive 2019/771). La présente Garantie n'affecte notamment pas les droits des consommateurs en cas de non-conformité des produits au contrat.

A DESTINATION DES CONSOMMATEURS ET DES NON-PROFESSIONNELS EN FRANCE UNIQUEMENT :

Indépendamment de la présente Garantie, Meta reste tenue garantie légale de conformité des biens mentionnée au chapitre VII du Code de la consommation, ainsi que de celle relative aux défauts de la chose vendue, conformément aux articles 1641 à 1649 du Code civil.

Vous trouverez ci-dessous les dispositions pertinentes du Code :

“Le vendeur délivre un bien conforme au contrat ainsi qu’aux critères énoncés à l’article L. 217-5.

Il répond des défauts de conformité existant au moment de la délivrance du bien au sens de l’article L. 216-1, qui apparaissent dans un délai de deux ans à compter de celle-ci.

Dans le cas d’un contrat de vente d’un bien comportant des éléments numériques :

1° Lorsque le contrat prévoit la fourniture continue d’un contenu numérique ou d’un service numérique pendant une durée inférieure ou égale à deux ans, ou lorsque le contrat ne détermine pas la durée de fourniture, le vendeur répond des défauts de conformité de ce contenu numérique ou de ce service numérique qui apparaissent dans un délai de deux ans à compter de la délivrance du bien ;

2° Lorsque le contrat prévoit la fourniture continue d’un contenu numérique ou d’un service numérique pendant une durée supérieure à deux ans, le vendeur répond des défauts de conformité de ce contenu numérique ou de ce service numérique qui apparaissent au cours de la période durant laquelle celui-ci est fourni en vertu du contrat.

Pour de tels biens, le délai applicable ne prive pas le consommateur de son droit aux mises à jour conformément aux dispositions de l'article L. 217-19.

Le vendeur répond également, durant les mêmes délais, des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage, ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité, ou encore lorsque l'installation incorrecte, effectuée par le consommateur comme prévu au contrat, est due à des lacunes ou erreurs dans les instructions d'installation fournies par le vendeur.

Ce délai de garantie s'applique sans préjudice des articles 2224 et suivants du code civil. Le point de départ de la prescription de l'action du consommateur est le jour de la connaissance par ce dernier du défaut de conformité.” (Article L. 217-3 du Code de la Consommation)

“Le bien est conforme au contrat s'il répond notamment, le cas échéant, aux critères suivants :

1° Il correspond à la description, au type, à la quantité et à la qualité, notamment en ce qui concerne la fonctionnalité, la compatibilité, l'interopérabilité, ou toute autre caractéristique prévues au contrat ;

2° Il est propre à tout usage spécial recherché par le consommateur, porté à la connaissance du vendeur au plus tard au moment de la conclusion du contrat et que ce dernier a accepté ;

3° Il est délivré avec tous les accessoires et les instructions d'installation, devant être fournis conformément au contrat ;

4° Il est mis à jour conformément au contrat.” (Article L. 217-4 du Code de la Consommation).

“Lorsque le consommateur demande au garant, pendant le cours de la garantie légale ou de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien, une remise en état couverte par cette garantie, toute

période d'immobilisation suspend la garantie qui restait à courir jusqu'à la délivrance du bien remis en état.

Cette période court à compter de la demande d'intervention du consommateur ou de la mise à disposition pour réparation ou remplacement du bien en cause, si ce point de départ s'avère plus favorable au consommateur.

Le délai de garantie est également suspendu lorsque le consommateur et le garant entrent en négociation en vue d'un règlement à l'amiable".
(Article L. 217-28 du Code de la Consommation)

"Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus". (Article 1641 du Code Civil)

"L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice". (Article 1648 alinéa 1 du Code Civil)

Pour éviter toute ambiguïté, ces dispositions s'appliquent à la fois aux consommateurs et aux non-professionnels en vertu du droit français de la consommation.

Que couvre la Garantie ? La présente Garantie couvre les défauts de matériaux et de fabrication des produits Meta contenus dans leur emballage d'origine (le « Produit »). Nous garantissons que le Produit, dans des conditions d'utilisation normales et conformes à sa destination, fonctionnera de manière substantielle conformément à nos spécifications techniques ou à la documentation qui l'accompagne (la « Fonctionnalité garantie ») pendant la Période de garantie. Si le Produit nécessite des logiciels ou services Meta pour répondre à la Fonctionnalité garantie, nous mettrons les logiciels et services à votre disposition pendant la Période de garantie.

Nous pouvons, à notre entière discrétion, mettre à jour, modifier ou limiter lesdits logiciels et services tant que nous respectons ou allons au-delà de la Fonctionnalité garantie.

Il n'est pas nécessaire d'enregistrer le Produit pour bénéficier de la présente Garantie.

Quelle est la durée de la Garantie ? La présente Garantie a une durée d'un an à compter de la date d'achat ou de livraison du Produit, selon la plus tardive de ces deux dates (la « Période de garantie »). Si vous êtes un consommateur, cela n'affecte pas vos droits légaux qui peuvent prévoir une période de garantie plus longue.

Que fera Meta en cas de problème avec le Produit ?

Si votre Produit est défectueux, l'Assistance Meta (« Meta Store Support ») le réparera ou le remplacera, ou mettra à jour les logiciels ou services de manière à ce que le Produit fonctionne de manière substantielle conformément à la Fonctionnalité garantie, ou vous remboursera intégralement ou partiellement le montant déboursé pour l'achat dudit si aucune de ces options n'est appropriée. Vous pouvez contacter l'Assistance Meta (« Meta Store Support ») à l'adresse store.meta.com/help. Le Produit de remplacement pourra être un produit neuf, remis à neuf ou reconditionné, ou un produit ayant des fonctionnalités similaires. S'il est nécessaire que vous renvoyiez votre Produit pour réparation, nous vous fournirons une étiquette de retour préremplie. Vous devez joindre une preuve d'achat, sauf si nous sommes en mesure de vérifier votre achat en amont. Il peut vous être demandé de payer les frais de retour dans les cas où votre Produit n'est pas couvert par la présente Garantie.

À moins que nous n'en convenions autrement avec vous, les dispositions suivantes régiront la manière dont nous fournirons le service au titre de la présente Garantie :

Lorsque nous recevrons le Produit et dans le cas où il présente un défaut couvert par la présente

Garantie, nous réparerons ou remplacerons le Produit de manière à ce qu'il réponde à la Fonctionnalité garantie et nous vous renverrons à nos frais le Produit réparé ou un produit de remplacement. Il se peut que nous ne vous restituions pas le Produit d'origine dans les cas où nous proposons une autre solution. Lorsqu'un Produit ou l'une quelconque de ses pièces est remplacé(e), ledit produit ou ladite pièce de remplacement devient votre propriété, et la propriété du Produit ou de la pièce remplacé(e) est transférée à Meta. Dans le cas où nous remboursons le Produit et que vous acceptez ledit remboursement, le Produit devient la propriété de Meta au moment où vous recevez le remboursement. Nous ne pouvons pas garantir que nous serons en mesure de réparer le Produit sans risque pour les programmes ou données ni perte de programmes ou données et que le Produit de remplacement contiendra les données qui étaient stockées dans le Produit d'origine. Tout produit réparé ou remplacé restera couvert par la présente Garantie pour le reste de la Période de garantie initiale et toute période d'indisponibilité sera ajoutée au temps restant de la Période de garantie initiale ou pendant 90 jours à compter de la réception du Produit de remplacement ou réparé, selon la plus longue de ces deux périodes. En tout état de cause, ce délai court à compter de la date de votre demande d'intervention ou de la date de mise à disposition du produit réparé ou remplacé, si ce point de départ vous est plus favorable.

Sans preuve d'achat ou dans le cas où le Produit n'est pas couvert par la présente Garantie, nous réservons le droit de vous renvoyer le Produit à vos frais, sous réserve de votre paiement préalable ou, si ces frais ne sont pas payés d'avance, nous tiendrons le Produit à votre disposition pendant 30 jours avant de nous en défaire.

Dans quel cas la présente Garantie ne s'applique-t-elle pas ? Sauf dans la mesure où la loi l'interdit, la présente Garantie ne s'applique pas dans les cas suivants : défauts résultant de (i) l'usure normale ou le vieillissement du Produit, comme la décoloration

ou la déformation ; (ii) dommages causés par mauvais usage, accident (par exemple, selon le Produit concerné : impact physique accidentel, exposition à un liquide, un aliment ou autre source de contamination, etc.), négligence, réparation ou modification non autorisée ou inappropriée, falsification ou utilisation avec du matériel, des logiciels ou des services inadéquats ou autre(s) article(s) de tiers non-autorisé(s) ; (iii) pièces consommables, telles que les batteries, dont les performances diminuent normalement avec le temps, sauf dans les cas où la défaillance est due à un défaut de matériaux ou de fabrication ; (iv) dommages esthétiques, tels que les rayures, coups et éraflures, à moins qu'ils ne soient causés par Meta ; (v) utilisation non conforme à la documentation qui accompagne le Produit ; (vi) produits d'occasion ou revendus, sauf en ce qui concerne les Produits reconditionnés couverts (tels que définis ci-après) achetés ou fournis directement par Meta ou un distributeur ou revendeur agréé ; (vii) Produits achetés à d'autres sources que Meta ou un distributeur ou revendeur agréé (y compris les ventes aux enchères en ligne non autorisées) ; (viii) produits qui ne sont pas des Produits Meta ; (ix) utilisation contraire aux lois et réglementations en vigueur là où le Produit est utilisé ; (x) Produit ne fonctionnant pas actuellement avec la dernière version du logiciel fourni par Meta ; (xi) fonctionnalités ou paramètres de performance relatifs à tout logiciel ou service allant au-delà de la Fonctionnalité garantie ; ou (xii) tout service d'assistance ou logiciel fourni en rapport avec le Produit.

La présente Garantie ne contient aucune assurance spécifique que le Produit sera exempt d'erreur ou, en ce qui concerne le temps d'utilisation ou la disponibilité permanente des dispositifs de sécurité des données des logiciels ou des comptes en ligne, que les logiciels, micrologiciels et sites internet fonctionneront sans interruption ou sans erreur. La présente Garantie limitée est nulle si un Produit est retourné alors que les étiquettes ont été retirées,

endommagées ou falsifiées ou s'il a fait l'objet d'une modification (y compris le retrait non autorisé de tout composant ou pièce externe).

La présente Garantie ne couvre pas la perte de données. Il est de votre responsabilité de sauvegarder régulièrement vos données. Les indemnités ou coûts liés à la perte de données, à la récupération, la suppression et l'installation des données ne sont pas recouvrables aux termes de la présente Garantie.

Par la présente Garantie, Meta ne fournit aucune garantie, ne pose aucune condition, ni ne fait aucune déclaration, légale ou implicite, relative au Produit ou aux logiciels ou services en ligne associés.

Responsabilité : Sauf dans la mesure où la loi l'interdit et que Meta ait été avertie ou non de l'éventualité de tels dommages, Meta décline toute responsabilité concernant les dommages spéciaux, indirects, accessoires, punitifs ou consécutifs de quelque nature que ce soit découlant de ou liés à un Produit ou à la présente Garantie, y compris, notamment, la perte de bénéfices ou de revenus, la perte de données, la perte d'économies anticipées, la perte d'opportunités commerciales, la perte de contrat, la perte de clientèle, la perte de jouissance du Produit ou de tout autre équipement associé, le coût des produits de remplacement ou des équipements de substitution, ou la perte de jouissance pendant la période de réparation ou de remplacement du Produit.

Certains états et pays ne permettent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou consécutifs, de sorte que les limitations et exclusions contenues dans la présente Garantie peuvent ne pas s'appliquer à vous.

Quelles sont les lois qui régissent la présente Garantie ? Les lois de l'État de Californie, États-Unis, régissent la présente Garantie. En revanche, si vous êtes un consommateur résidant en France, vous ne pouvez pas être privé de la protection qui vous est accordée en vertu du droit français.

Questions et procédure de réclamation : Si vous avez des questions ou rencontrez un problème avec votre Produit, rendez-vous sur store.meta.com/help pour obtenir une assistance, des informations de contact et soumettre une demande de Garantie.

Produits reconditionnés : La présente Garantie s'applique également aux Produits qui ont été reconditionnés par Meta ou par un tiers autorisé par Meta et achetés auprès de Meta ou d'un distributeur ou revendeur agréé (« Produits reconditionnés »). La Période de garantie pour les Produits reconditionnés est d'un (1) an à compter de la date d'achat ou de livraison du Produit reconditionné, selon la plus tardive de ces deux dates, sauf si la législation locale prévoit une période de garantie plus longue. Les Produits reconditionnés peuvent présenter quelques imperfections esthétiques mineures qui ne sont pas couvertes par la présente Garantie.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- Visore Meta Quest Pro
- 2 controller Meta Quest Touch Pro
- Dock di ricarica
- Adattatore
- Cavo di ricarica controller
- Cavo di ricarica
- 2 punte stili
- 2 paraluci (dx e sx)
- Fermacavi
- Cover protettiva
- Panno per la pulizia
- 2 cinturini da polso

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Visore

Numero di modello: DK94EC

Valori elettrici nominali: 9V, 3A

Temperatura d'esercizio: 0-35°C

Controller

Numero di modello: LW9 (Sinistro), VM4 (Destro)

Valori elettrici nominali: 5V, 1.5A

Temperatura d'esercizio: 0-35°C

Dock di ricarica

Numero di modello: BW49KR

Valori elettrici nominali: Ingresso: 15.0V, 3.0A, 45.0W

max. Uscita 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Uscita 2: 5.0V, 1.5A,

Uscita 3: 5.0V, 1.5A

Temperatura d'esercizio: 0-35°C

Cavo di ricarica controller

Numero di modello: RX73LD

Cavo di ricarica

Numero di modello: WD83FV

AVVERTENZE PER LA SALUTE E LA SICUREZZA



AVVISO

AVVERTENZE PER LA SALUTE E LA SICUREZZA:

Per ridurre il rischio di lesioni personali, malessere o danni materiali, prima di utilizzare il sistema VR verificare che ciascun utente del sistema VR Meta Quest Pro, compresi il visore, i controller, il sistema operativo, le app e la base di ricarica approvata, i cavi, l'alimentatore e gli accessori, legga attentamente le avvertenze di seguito.

Il sistema VR non è a prova di guasti e non deve essere utilizzato per attività critiche o salvavita.

Conservare le presenti informazioni come riferimento futuro. Le funzioni e gli accessori disponibili per il sistema VR possono essere soggetti a modifiche. Per la versione più recente delle presenti avvertenze riguardanti salute e sicurezza, visitare store.meta.com/quest/warnings.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo sicuro del sistema VR, visitare il Centro per la sicurezza Meta Quest all'indirizzo store.meta.com/quest/safety-center.

Nella presente Guida sono riportate alcune icone per illustrare e segnalare le questioni relative a salute e sicurezza. Le icone non sostituiscono il testo della Guida ma lo integrano.

Meta Quest offre accessori/ricambi originali e approva accessori/ricambi per il sistema VR.

- Per sapere come identificare un accessorio/ricambio approvato per l'utilizzo con il sistema VR, visitare store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Gli accessori proprietari e approvati possono essere utili per personalizzare il sistema VR secondo le proprie preferenze. Leggere le istruzioni e le avvertenze fornite con tali accessori prima del loro utilizzo.

**AVVISO****Requisiti di età/
bambini**

- **Questo prodotto non è un giocattolo e non deve essere utilizzato da bambini di età inferiore a 13 anni.**
 - Per i bambini sussiste un maggiore rischio di lesioni/effetti avversi rispetto agli utenti di età maggiore.
 - Il sistema VR non è progettato per bambini di età inferiore a 13 anni.
 - Le dimensioni improprie del visore per i bambini possono causare malessere o effetti negativi sulla salute.
 - I bambini si trovano in un periodo critico rispetto allo sviluppo visivo e possono subire un impatto negativo dall'utilizzo del sistema VR.
 - I bambini possono essere più predisposti a danni all'udito associati all'utilizzo del sistema VR a volume elevato.
 - Alcune app possono essere inappropriate per i bambini di età inferiore a 13 anni.

Utilizzo corretto da parte di ragazzi di età superiore a 13 anni con la supervisione di un adulto

- Evitare l'utilizzo prolungato da parte di ragazzi di età superiore a 13 anni, poiché può influire negativamente sulla coordinazione mano-occhio, sull'equilibrio e sulle abilità multi-tasking o creare altri rischi di lesioni/effetti negativi.
 - Limitare il tempo di utilizzo del sistema VR da parte di ragazzi di età superiore a 13 anni.
 - Assicurarsi del fatto che i ragazzi di età superiore a 13 anni effettuino pause durante l'utilizzo.
- Gli adulti devono monitorare i ragazzi di età superiore a 13 anni durante e dopo l'utilizzo del sistema VR per:
 - Verificare che i ragazzi rispettino queste avvertenze, incluse le sezioni **Prima dell'utilizzo del sistema VR** e **Spazio di attività e ambiente circostante**.

- Monitorare l'eventuale comparsa dei sintomi descritti in queste avvertenze (inclusi quelli elencati in questa sezione o nelle sezioni **Malessere** e **Lesioni da sforzo ripetitivo**);
- **Verificare che i ragazzi di età superiore a 13 anni utilizzino app appropriate** (considerare la classificazione per contenuti e comfort).
- Dove disponibili, utilizzare gli strumenti per la supervisione degli adulti.



AVVISO

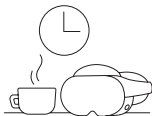
Condizioni mediche preesistenti

- Consultare il medico prima di utilizzare il sistema VR in caso di gravidanza, età avanzata, anomalie visive binoculari preesistenti, disturbi psichiatrici, convalescenza da procedure mediche (comprese procedure cosmetiche), disturbi cardiaci o altre condizioni mediche gravi.
- **Convulsioni.** Alcune persone (circa 1 su 4.000) possono soffrire di forti capogiri, convulsioni, spasmi muscolari od oculari o blackout provocati da luci lampeggianti o intermittenti. Ciò può avvenire mentre guardano la TV, giocano a videogiochi o vivono un'esperienza di realtà virtuale, anche se non si sono mai sofferti in precedenza episodi di convulsioni o blackout né sussistono precedenti di convulsioni o epilessia. **Questi sintomi compaiono più comunemente nei bambini.** Chiunque sviluppi uno di questi sintomi deve interrompere l'utilizzo del sistema VR e consultare un medico. Se in passato si sono verificati episodi di fotosensibilità, convulsioni, perdita di coscienza o altri sintomi correlati a una condizione epilettica (compresa epilessia fotosensibile (PSE)), è necessario consultare un medico prima di utilizzare il sistema VR.
- **Interferenza con dispositivi medici.** Il sistema VR contiene magneti e componenti che emettono onde radio, che possono influire sul funzionamento dei dispositivi elettronici nelle vicinanze, inclusi pacemaker cardiaci, apparecchi acustici e defibrillatori. Se si è portatori di pacemaker o di altri

dispositivi medici impiantati, consultare il medico o il produttore del dispositivo medico prima di utilizzare il sistema VR. Mantenere una distanza di sicurezza tra il sistema VR e i dispositivi medici. Se si osservano interferenze con dispositivi medici, interrompere l'utilizzo del sistema VR.

Tempo e pause

Abituarsi gradualmente all'utilizzo del sistema VR per consentire al corpo di adattarsi al sistema VR e all'app specifica. Anche se i periodi di utilizzo e le pause adeguati variano da una persona all'altra e secondo le app selezionate, **quando si utilizza il sistema VR è sempre necessario fare regolarmente delle pause.**



- Iniziare utilizzando il sistema VR solo per alcuni minuti per volta e incrementare gradualmente la durata dell'utilizzo del sistema VR man mano che si acquisisce dimestichezza con l'esperienza.
- Mentre ci si abitua al visore o alle nuove app, iniziare facendo una pausa almeno ogni 30 minuti.
- Fare sempre una pausa se si avverte malessere e non riprendere fino alla scomparsa della sensazione (vedere **Malessere**).
- L'utilizzo prolungato senza pause adeguate può aumentare il rischio di lesioni, danni materiali o altri effetti negativi.



AVVISO

Prima di utilizzare il sistema VR

- Leggere e seguire tutte le istruzioni su configurazione e funzionamento fornite con il sistema VR e le eventuali istruzioni delle app.
 - Il sistema VR non è progettato per l'utilizzo con dispositivi, accessori, software o app non approvati. L'utilizzo di dispositivi, accessori, software o app non approvati o l'hacking del sistema VR, del software o delle app può causare lesioni a se stessi e ad altri, malessere,

danni materiali, problemi di prestazioni o danni al sistema VR che possono non essere coperti dalla garanzia.

- **Regolazione del sistema VR.**

- **Regolazione del visore.** Per ridurre il rischio di malessere (tra cui pressione, irritazione o sfregamento), il visore deve essere bilanciato e centrato e la distanza tra le lenti deve essere impostata correttamente per ogni utente. Regolare la rotella di regolazione per posizionare comodamente il visore. Regolare la distanza tra le lenti per ogni utente, spostando gli oculari direttamente sulla posizione che fornisce l'immagine più nitida. Quando è regolato correttamente, il visore deve essere comodo e l'immagine visualizzata deve essere singola e nitida. Ricontrollare le impostazioni prima di riprendere l'utilizzo dopo una pausa, per evitare modifiche indesiderate delle regolazioni.



- **Regolazione dei controller.**

Quando si utilizzano i controller, installare e utilizzare i cinturini da polso sui controller, tranne per le app in cui si utilizza uno stilo (vedere **Accessori e controller**).

- **Paraluce.** Il visore è dotato di paraluce per un'esperienza più coinvolgente. Rimuoverli per avere una maggiore consapevolezza del mondo reale circostante, per esempio in situazioni di pass-through, realtà mista o app comuni.



- **Selezione delle app.** Leggere e seguire tutte le istruzioni e le avvertenze fornite con app specifiche



- **Raccomandazioni relative a età e contenuti.**

La realtà virtuale è coinvolgente e alcune app possono essere intense, inquietanti, violente o possono provocare ansia. Scegliere attentamente le app per se stessi e per ragazzi con età superiore a 13 anni e consultare le classificazioni e le raccomandazioni per i contenuti relative all'età.

- **Informazioni relative al comfort.** Lo store Meta Quest offre anche informazioni relative al comfort (tra cui classificazioni relative al comfort) per alcune app relative a movimento della telecamera, movimento del giocatore e la possibilità che contenuti ed effetti possano causare disorientamento. Prima di scegliere o utilizzare le app, consultare tali informazioni. (Per ulteriori dettagli relativi al modo in cui le informazioni relative al comfort possano contribuire a un'esperienza confortevole, visitare store.meta.com/help/quest/comfort).

- Se ci si avvicina alla realtà virtuale per la prima volta, si sono provati malessere o cinetosi, prima di provare esperienze più intense, iniziare con app confortevoli che non implicino molti movimenti nell'ambiente virtuale o attraverso di esso.

- **Utilizzare unicamente quando non sussistono controindicazioni.** Un'esperienza positiva nella realtà virtuale richiede l'assenza di controindicazioni. Non utilizzare il sistema VR se si verificano le condizioni di seguito (poiché si può aumentare la predisposizione a sintomi negativi):

- Stanchezza o spossatezza
- Uso di alcol o droghe
- Postumi da eccesso di alcol
- Problemi di digestione
- Stress emotivo o ansia
- Sintomi di raffreddore, influenza, COVID o malattie simili, mal di testa, emicrania o mal d'orecchi

Spazio di attività e ambiente circostante



AVVISO

Rischi associati alla libertà di movimento

Il sistema VR è progettato per tenere traccia dei movimenti durante l'uso e simulare le azioni dell'utente nel mondo virtuale mentre si muove nel mondo reale. Questa libertà di movimento implica la necessità di adottare misure adeguate per un'esperienza sicura.



AVVISO

Configurare e utilizzare solo in un ambiente sicuro

Il sistema VR offre un'esperienza che può distrarre l'utente e impedirne la visione, l'udito e la percezione.

- Il visore limita il campo visivo dell'utente. Quando indossa il visore, l'utente può non rendersi conto del campo visivo limitato.
- Quando si utilizzano i paraluce per creare un'esperienza più coinvolgente, prestare attenzione, poiché limitano ulteriormente il campo visivo dell'utente.

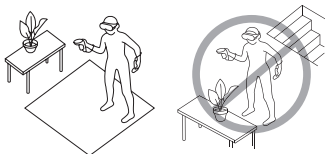
Usi vietati

- Il sistema VR non deve essere utilizzato all'aperto. L'utilizzo del sistema VR all'aperto espone l'utente a ulteriori rischi incontrollati quali superfici irregolari o scivolose, condizioni atmosferiche e ostacoli, persone, animali e veicoli (traffico) imprevisti. Inoltre, il sistema VR può non funzionare correttamente all'aperto.
- Non indossare mai il visore né utilizzare il sistema VR in situazioni che richiedono attenzione quali correre, andare in bicicletta, guidare o manipolare oggetti pericolosi, sia al chiuso che all'aperto.



Scelta di uno spazio sicuro per le attività

- Prima di iniziare e durante l'utilizzo del sistema VR, assicurarsi sempre di conoscere l'ambiente circostante. Prestare attenzione per evitare lesioni.



- L'utente è responsabile della creazione e del mantenimento della sicurezza nello spazio scelto per le attività.
- Utilizzare il sistema VR solo al chiuso. L'utilizzo all'aperto aumenta il rischio di lesioni, danni materiali e danni al sistema VR (vedere **Usi vietati**).
- Prima di utilizzare il sistema VR, creare un'area sicura intorno a sé, anche in alto. Si possono subire lesioni gravi inciampando, scontrandosi o entrando in contatto con muri, mobili, oggetti, animali domestici o persone.



- Scegliere lo spazio di attività in modo da evitare potenziali rischi, tra cui:
 - Pareti
 - Mobili
 - Lampade
 - Persone
 - Animali domestici
 - Scale
 - Rampe
 - Balconi
 - Stipiti
 - Finestre
 - Tavoli in vetro

- Fiamme aperte o sorgenti di calore (candele, camini, elettrodomestici per riscaldamento/cucina)
 - Liquidi
 - Ventilatori a soffitto o lampadari
 - Televisori, monitor o altri dispositivi elettronici
- Alcune app richiedono diversi tipi di movimenti, altre possono consentire di interagire con oggetti reali o altri utenti nelle vicinanze. Vedere **Realtà mista e Condivisione dello spazio con altri utenti**. Preparare uno spazio di attività sicuro per le app selezionate. **Poiché tali app possono introdurre potenziali pericoli nello spazio di attività, prestare maggiore attenzione.**
- Verificare sempre che lo spazio di attività sia privo di pericoli.
 - Quando si avviano app o si passa da un'app a un'altra, eliminare dallo spazio di attività gli oggetti che non si prevede di utilizzare.
 - Se si utilizzano app che consentono o incoraggiano lo spostamento nello spazio di attività, quest'ultimo deve essere sufficientemente grande per poter allungare le braccia con i controller (se utilizzati) senza colpire oggetti e deve includere una zona cuscinetto tra quest'area ed eventuali oggetti. La zona cuscinetto deve essere sufficientemente grande in modo che, se si inciampa o si cade inavvertitamente, non si entra in contatto con un oggetto o un'area pericolosi.
 - Prestare attenzione durante i movimenti rapidi. I movimenti rapidi aumentano il rischio di lesioni o danni materiali, impedendo di reagire in tempo per restare nello spazio di attività designato.
 - Verificare che lo spazio di attività sia illuminato adeguatamente per l'app utilizzata; un'illuminazione scarsa aumenta il rischio di lesioni e danni materiali quando ci si sposta nello spazio di attività.
 - Alcune app possono consentire l'interazione con oggetti o superfici esterni, del mondo reale, mentre si utilizzano contenuti virtuali

parzialmente o completamente immersivi.

Leggere e rispettare la sezione **Realtà mista e**

tutte le istruzioni e le avvertenze fornite nell'app.

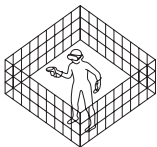
- La superficie su cui si sta in piedi o seduti mentre si utilizza il sistema VR deve essere piana, stabile e priva di ostacoli. Non utilizzare il sistema VR su superfici o pavimenti irregolari, pavimenti con tappeti o moquette non tesi o altri pericoli simili.
- Prendere in considerazione la presenza di una persona che osserva mentre si vive un'esperienza di realtà virtuale.
- Poiché in VR le percezioni sono limitate, non tenere in mano o manipolare oggetti pericolosi, che possano causare lesioni a se stessi o ad altri, o che possano essere danneggiati.
- Adottare le misure opportune per evitare che altri entrino nello spazio di attività, incluse le persone (in particolare i bambini) o gli animali domestici che non capiscono che le percezioni sono limitate (vedere **Condivisione dello spazio con altri utenti**).
- Interrompere l'utilizzo del sistema VR se l'ambiente non è più sicuro. Se si avverte che qualcosa o qualcuno è entrato nello spazio di attività, fermarsi, togliersi il visore o mettere in pausa l'app ed entrare in pass-through (vedere **Pass-through**) per verificare che lo spazio di attività sia ancora sicuro.

Interazione con il mondo reale quando si utilizza il sistema VR

- Quando si esplora il mondo virtuale, muoversi con cautela. Movimenti rapidi o bruschi possono causare collisioni o la perdita di equilibrio.
 - Se si perde l'equilibrio o si avverte una sensazione di capogiro, togliersi il visore VR e fare una pausa fino al ripristino del normale equilibrio.
 - Ricordare che gli oggetti o le superfici visualizzati nel mondo virtuale possono non esistere nel mondo reale. Non sedersi o stare in piedi su oggetti virtuali né utilizzarli come supporto.
 - Restare seduti, a meno che l'app richieda di stare in piedi o di spostarsi nello spazio di attività.

- L'utilizzo del sistema VR con gli occhiali può aumentare il rischio di lesioni facciali in caso di caduta o colpi sul viso.

- **Sistema Guardian.** Il sistema VR contiene una funzione di sistema perimetrale virtuale, il sistema Guardian, progettata per aiutare l'utente a restare nello spazio di attività ed evitare collisioni con oggetti nel mondo fisico mentre si trova nell'ambiente virtuale.



- Seguire le istruzioni sullo schermo per definire lo spazio di attività; seguire le istruzioni e le avvertenze intese a mantenere l'utente nello spazio di attività designato.
- Il sistema Guardian può offrire diverse impostazioni secondo l'app selezionata. Scegliere le impostazioni secondo l'app selezionata e l'esperienza preferita in tale app.
- Il sistema Guardian funziona al meglio in uno spazio libero con pareti ed elementi circostanti che creano diversi schemi rilevabili dai sensori. Il sistema Guardian può non funzionare correttamente in aree con pareti in tinta unita non decorate, vetri o specchi. L'utente è in ogni caso responsabile dell'utilizzo del sistema VR in un ambiente sicuro, come descritto nella presente Guida.

- Il sistema Guardian avvisa l'utente solo rispetto al limite dello spazio di attività. Non è in grado di impedire l'uscita dell'utente dallo spazio di attività o di impedire ad altre persone, agli animali domestici o agli oggetti di entrare nello spazio di attività.



Per esempio, non può impedire all'utente di scontrarsi contro un muro, o di cadere attraverso una porta o una finestra o da una tromba delle scale.

- Il sistema Guardian non crea un perimetro nello spazio sopra la testa, quindi è necessario verificare che lo spazio di attività non presenti pericoli sospesi, quali ventilatori a soffitto e lampadari.
- Il sistema Guardian può non identificare tutto ciò che è presente nello spazio di attività.
- Se invece dei controller si utilizzano le mani, queste non attivano il perimetro del sistema Guardian o altri avvisi se non si trovano nel campo visivo limitato del display.
- Il sistema Guardian è in grado di rilevare solo oggetti del mondo reale che l'utente inserisce nella realtà mista, quando si trovano nel campo visivo limitato del display.
- Seguire tutte le notifiche sullo schermo per ridefinire i confini dello spazio di attività o il corretto funzionamento del sistema Guardian.
- Muoversi ad alta velocità può non consentire, benché avvertiti dal sistema Guardian, di reagire in tempo per restare nel proprio spazio di attività, quindi assicurarsi di muoversi abbastanza lentamente per poter reagire agli avvisi del sistema Guardian.
- Il sistema Guardian può non funzionare se il sistema VR è danneggiato.
- Ulteriori informazioni sul sistema Guardian sono disponibili all'indirizzo store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Telecamera pass-through.** Il sistema VR è dotato di una funzione di telecamera "pass-through" che utilizza una telecamera per visualizzare sullo schermo del sistema VR l'ambiente fisico circostante.
 - La telecamera pass-through può aiutare l'utente a restare all'interno dei limiti dello spazio di attività creato nel sistema Guardian e avvisa l'utente se si avvicina ai limiti o li supera.
 - La telecamera pass-through non è equiparabile ai sensi naturali dell'utente. Può non percepire tempestivamente ciò che sta effettivamente accadendo (latenza), ha un campo visivo più

ridotto e può compromettere la percezione della profondità.

- Quando si utilizza la telecamera pass-through per visualizzare l'ambiente circostante, adottare precauzioni adeguate.
- Togliersi sempre il visore per qualsiasi situazione del mondo reale che richieda attenzione o coordinamento, in modo che la visuale non sia ostacolata.
- Non affidarsi alla telecamera pass-through per interagire con oggetti del mondo reale, a meno che siano stati aggiunti specificatamente allo spazio di attività (vedere **Realtà mista**).
- **Spostamenti.**
 - Quando si utilizza la telecamera pass-through, muoversi lentamente e con cautela.
 - Non utilizzare la telecamera pass-through per muoversi nel mondo reale, se non per brevi distanze per tornare al proprio spazio di attività o per passare a un altro spazio di attività nelle vicinanze.
 - Non cercare di utilizzare la telecamera pass-through per spostarsi in aree che possono contenere scale, pendenze o altri pericoli.
 - Seguire tutte le istruzioni e le avvertenze dell'app visualizzate durante, prima e dopo l'utilizzo della telecamera pass-through.
- **Condivisione dello spazio con altri utenti.** Alcune app possono consentire la vicinanza fisica di più utenti in uno o più spazi di attività. Durante l'impostazione e l'utilizzo degli spazi di attività, seguire tutte le istruzioni e le avvertenze nell'app.
 - Tutti gli utenti devono verificare che i propri spazi di attività siano impostati, per consentire interazioni sicure senza entrare in contatto gli uni con gli altri.
 - Evitare di affollare uno spazio di attività condiviso, i rischi di lesioni aumentano all'aumentare del numero di utenti.
 - Quando si entra o si esce dallo stesso spazio di attività di altri utenti, prestare attenzione.

La visibilità nell'app di altri utenti nello stesso spazio viene meno quando tali utenti escono dall'app. Se altri utenti escono dall'app, seguire le istruzioni e, prima di proseguire, verificare che siano usciti dallo spazio di attività.

- Quando si condivide lo spazio, evitare movimenti rapidi e imprevisti, che possono aumentare il rischio di lesioni personali e danni materiali.
- **Realtà mista.** Quando si utilizza il sistema VR, alcune app possono consentire di visualizzare oggetti o superfici esterni, del mondo reale (quali un divano, una parete, un tavolo, una tastiera o una scrivania), e interagire con essi. Questo tipo di esperienza è noto come "realtà mista". L'utente è in grado di aggiungere oggetti fisici all'ambiente virtuale selezionandoli e confermandoli quando imposta lo spazio di attività. Utilizzando il sistema VR l'utente può anche sovrapporre oggetti virtuali all'ambiente reale.
 - Quando si utilizzano app in realtà mista che consentono tali interazioni, seguire le avvertenze e le raccomandazioni per la selezione e l'interazione con oggetti del mondo reale.
 - Verificare sempre che l'ambiente reale (lo spazio di attività fisico) sia adeguato ai contenuti.
 - Rimuovere dallo spazio di attività fisico tutti gli oggetti ad eccezione di quelli con cui si prevede di interagire nell'ambiente di realtà mista.
 - Tutti gli oggetti restanti nello spazio di attività fisico devono essere selezionati e confermati durante l'impostazione dell'ambiente virtuale.
 - Verificare la precisione dei contrassegni degli oggetti virtuali.
 - Considerare la rimozione di oggetti che possono risultare difficili da rappresentare con precisione (per esempio, oggetti con forme insolite come un vaso artistico).
 - Se non è possibile spostare un oggetto, selezionarlo e confermarlo nell'ambiente virtuale o spostare l'ambiente virtuale per evitare tale oggetto ridefinendo i limiti per Guardian.

- Se si passa a un'altra app, considerare un cambio di posizione o l'aggiunta e la rimozione di oggetti o superfici per mantenere sicuro lo spazio di attività.
- Tenere lontano e fuori dallo spazio di attività gli oggetti pericolosi per se stessi, per gli altri, per il sistema VR e per i beni materiali (per esempio oggetti appuntiti o liquidi).
- Gli oggetti virtuali possono ostruire la visione degli oggetti del mondo reale selezionati per l'inclusione nello spazio di attività. Durante l'interazione in realtà mista con oggetti reali e virtuali, prestare sempre attenzione.
- Il sistema Guardian è in grado di rilevare gli oggetti del mondo reale che l'utente inserisce nella realtà mista solo quando si trovano nel campo visivo limitato del display.

Esperienze

Fitness/benessere. Alcune app possono essere orientate al fitness o al benessere e possono promuovere il movimento attivo. Se si utilizzano app per il fitness o il benessere, leggere e rispettare tutte le istruzioni e le avvertenze nelle app.


- Prima di iniziare:
 - Se si proviene da un lungo periodo di inattività, si soffre di disturbi cardiaci o si sospetta la presenza di condizioni di salute che possano essere peggiorate dall'esercizio, consultare un medico.
 - Verificare che:
 - Lo spazio di attività sia configurato correttamente, rimuovendo pericoli od oggetti non utilizzati (vedere **Configurazione dello spazio di attività**), e
 - Il sistema VR e gli accessori siano in buone condizioni di funzionamento e puliti.
- Quando si utilizzano app per il fitness, fare pause regolari.
- Al termine, assicurarsi di avere pulito e asciugato il sistema VR (vedere **Cura del sistema VR** e le istruzioni per la pulizia all'indirizzo store.meta.com/help/quest/cleaning).

- Se si presentano malessere o altri sintomi insoliti (vedere **Malessere**) durante l'utilizzo di app per il fitness/benessere, smettere immediatamente di utilizzare il sistema VR. Se i sintomi sono gravi o persistono, consultare immediatamente un medico e non riprendere le attività senza il suo consenso.

Produttività e lavoro. Alcune app possono essere orientate alla produttività o al lavoro, oppure essere utilizzate nell'orario lavorativo.

- Prima di utilizzare app per la produttività o il lavoro, assicurarsi di avere configurato adeguatamente lo spazio di attività, eliminando i pericoli che possono non essere visibili quando si utilizza il visore.
 - Durante l'impostazione del sistema VR, assicurarsi che consenta un utilizzo confortevole nel periodo per cui se ne prevede l'utilizzo (ergonomia) e successivamente. Se si soffre di sintomi di lesioni da sforzo ripetitivo (vedere **Lesioni da sforzo ripetitivo**), interrompere l'utilizzo e fare una pausa fino alla scomparsa dei sintomi. Se si continua a provare malessere da sforzo ripetitivo durante o dopo l'utilizzo del sistema VR, interrompere l'utilizzo e consultare un medico.
- Fare pause regolari per tutta la giornata.
- Se si utilizza uno spazio di attività vicino a un altro utente o collega, assicurarsi di disporre di spazio sufficiente per l'utilizzo della propria app (vedere **Condivisione dello spazio con altri utenti**).

Danni all'udito

-  Per prevenire possibili danni all'udito, non utilizzare il sistema VR ad alto volume per lunghi periodi di tempo.

AVVISO Avvisi del sistema

Per la propria protezione, agire immediatamente quando richiesto dagli avvisi di sistema. Il sistema VR può fornire i seguenti avvisi:

- **Avviso di surriscaldamento.** Avviso visivo e sonoro quando il visore o i controller si stanno

surriscaldando. Se si presenta questo avviso, per ridurre il rischio di lesioni personali, togliersi immediatamente il visore, poggiare i controller o effettuare entrambe le operazioni e lasciarli raffreddare prima di continuare a utilizzarli.

- **Avviso di volume del suono.** Avviso visivo in caso di suoni ad alto volume. Se compare questo avviso, abbassare il volume dell'audio per ridurre il rischio di perdita dell'udito.
- **Avviso di uscita dallo spazio di attività** Avviso visivo in caso di uscita dal proprio spazio di attività. Se compare questo avviso, prestare attenzione durante il pass-through. Per le attività o le situazioni che richiedono la completa attenzione dell'utente, togliersi il visore. In caso contrario, se si desidera, tornare allo spazio di attività per proseguire nell'esperienza.
- **Avvisi del sistema di monitoraggio degli errori.** Avviso visivo se il sistema di tracciamento del sistema VR non funziona correttamente. Se il visore o i controller presentano problemi di tracciamento, il sistema Guardian può non funzionare correttamente o può essere disattivato. Se compare questo avviso, togliersi il visore e spostarsi in uno spazio sicuro. Successivamente, seguire le istruzioni fornite sullo schermo per risolvere il problema.

**AVVISO****Malesere**

- Se si prova malesere, smettere di utilizzare il sistema VR e non riprendere fino alla scomparsa del malesere. Se il malesere prosegue dopo l'interruzione dell'uso, consultare un medico e non utilizzare nuovamente il sistema VR senza approvazione del medico.
- Se si presenta uno dei sintomi di seguito, smettere immediatamente di utilizzare il sistema VR:
 - Convulsioni
 - Perdita di consapevolezza
 - Affaticamento degli occhi
 - Spasmi oculari o muscolari

- Movimenti involontari
- Visione alterata, sfocata o sdoppiata o altre anomalie della vista
- Vertigini
- Disorientamento
- Disturbi dell'equilibrio
- Disturbi della coordinazione occhio-mano
- Sudorazione insolita
- Aumento della salivazione
- Nausea
- Capogiri o stordimento
- Fiato corto
- Palpitazioni cardiache
- Malessere o dolore alla testa, agli occhi o al petto
- Sonnolenza
- Affaticamento; tra cui affaticamento degli occhi
- Pressione o sfregamento
- Prurito, irritazione o altri disturbi cutanei
- Qualsiasi sintomo simile alla cinetosi
- Qualsiasi altro malessere o sensazione insoliti

Cinetosi e altri postumi

- **Come i sintomi che alcune persone manifestano dopo essere sbarcati da una nave da crociera, i sintomi conseguenti all'esposizione alla realtà virtuale possono persistere e manifestarsi con maggiore forza anche ore dopo l'utilizzo.** Tali sintomi successivi all'utilizzo possono includere i sintomi sopraelencati, nonché eccessiva sonnolenza e ridotta abilità di multitasking. Tali sintomi possono presentare maggiori rischi di lesioni nello svolgimento di normali attività nel mondo reale.
 - Non guidare, non utilizzare macchinari, né eseguire altre attività visive o fisiche impegnative che potrebbero avere conseguenze gravi (ossia attività in cui la comparsa di sintomi possa portare a morte, lesioni personali o danni materiali), o altre attività che richiedano perfetto equilibrio o coordinazione mano-occhio (come fare sport o andare in bicicletta ecc.) fino alla completa scomparsa di tutti i sintomi.



- Non utilizzare il sistema VR fino alla completa scomparsa di tutti i sintomi da diverse ore.
- Prestare attenzione al tipo di app in uso prima dell'insorgere dei sintomi, in quanto è probabile essere più soggetti ai sintomi associati a tale app. Leggere le informazioni relative al comfort fornite per l'app (inclusa la classificazione relativa al comfort, se applicabile) e prendere in considerazione l'utilizzo di app con movimenti meno intensi della telecamera o dell'utente, o altri contenuti/effetti che provochino minore disorientamento.
- In caso di sintomi gravi o persistenti consultare un medico.
- L'utilizzo del sistema VR in un veicolo in movimento quale auto, autobus, aereo o treno, può aumentare la predisposizione a sintomi avversi a causa della variazione di velocità o di movimenti improvvisi.

ATTENZIONE Irritazione cutanea

Il visore viene indossato a contatto continuo con la pelle e il cuoio capelluto. Se si presentano gonfiore, disturbi cutanei, prurito, irritazione cutanea, perdita di capelli insolita o altre reazioni cutanee, interrompere l'utilizzo del sistema VR. Se si presenta irritazione, controllare la regolazione del visore e regolarlo adeguatamente. I sintomi possono anche scomparire dopo la pulizia. (Vedere **Cura del sistema VR** e le istruzioni per la pulizia disponibili all'indirizzo store.meta.com/help/quest/cleaning.) Se i sintomi persistono, consultare un medico.

- Come per orologi, anelli e altri accessori a contatto con la cute, dopo l'utilizzo del visore si possono creare segni di pressione che scompaiono dopo un

breve periodo. Indossare correttamente il visore ed evitare di serrarlo eccessivamente.

- Se si verificano irritazioni o malessere, l'utilizzo del visore con una copertura sui cuscinetti anteriori e posteriori può ridurre o eliminare l'irritazione o il malessere. Presso lo store Meta Quest all'indirizzo store.meta.com/quest/accessories possono essere disponibili coperture realizzate con diversi materiali. Possono anche essere disponibili altre coperture approvate. Per informazioni su come identificare le coperture approvate, visitare store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Regolazione del visore

Se si percepiscono pressione eccessiva, irritazione, sfregamento del visore o se il peso del visore causa malessere, regolarlo in modo da ridurre il malessere. Se non è possibile ridurre il malessere, smettere di utilizzare il visore.

AVVISO Batterie di visore e controller e ricarica

Il sistema VR (compresi il visore e i controller) contiene batterie ricaricabili agli ioni di litio e viene fornito con una base per la ricarica, un alimentatore (caricabatterie) e cavi per la ricarica. L'uso improprio delle batterie, della base per la ricarica, dell'alimentatore o dei cavi per la ricarica può provocare incendi, esplosioni, perdite dalle batterie o altri pericoli. Seguire queste istruzioni per ridurre il rischio di lesioni personali e danni al sistema VR o ad altri oggetti.

- Le batterie del sistema VR non sono sostituibili o riparabili dall'utente. Non provare ad aprire il visore o i controller per accedere, aprire, riparare o sostituire le batterie. Se è necessaria una batteria o assistenza per la gestione dell'alimentazione per il dispositivo, contattare l'assistenza Meta Quest.
- Ricaricare visore e controller solo con la base per la ricarica, l'alimentatore e i cavi inclusi o con dispositivi approvati. Non utilizzare basi per la ricarica, cavi o alimentatori diversi. In caso di dubbi

rispetto al fatto che una base per la ricarica, un cavo o un alimentatore siano approvati per il visore o il controller, visitare

store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

- Ispezionare periodicamente i cavi di collegamento, i contatti dei connettori, la base per la ricarica e l'alimentatore alla ricerca di eventuali danni o segni di usura. Non utilizzare l'alimentatore se i contatti, l'alloggiamento, gli ingressi dei connettori, i cavi dei connettori o qualsiasi altro componente sono danneggiati, incrinati o scoperti.
- Non utilizzare batterie esterne o fonti di energia diverse dall'alimentatore incluso o dagli accessori approvati per la ricarica delle batterie o l'alimentazione del sistema VR.
- Non cercare di caricare o utilizzare il visore o i controller se non si accendono dopo un tentativo di ricarica, se diventano eccessivamente caldi durante l'utilizzo o la ricarica o se il vano batterie si è gonfiato, perde liquido o emette fumo.
- Non smontare, rompere, piegare, deformare, perforare, tritare o effettuare forti pressioni su visore e controller. Tali operazioni possono causare una perdita o un cortocircuito nella batteria, con conseguente surriscaldamento.
- Evitare di fare cadere il visore o i controller. Le cadute, in particolare su superfici dure, possono danneggiare il visore, i controller e le batterie. Prima di ogni utilizzo effettuare un'ispezione di visore e controller alla ricerca di eventuali danni visibili. Se si sospetta che il visore, i controller o le relative batterie siano danneggiati, rivolgersi all'assistenza Meta Quest.
- Non bagnare o fare entrare il visore o i controller in contatto con liquidi. Sebbene il visore e i controller possano asciugarsi e mostrare un funzionamento normale, i contatti della batteria o i circuiti interni possono corrodarsi lentamente e provocare un pericolo per la sicurezza. Se il visore o i controller si bagnano, rivolgersi all'assistenza Meta Quest, anche se sembrano funzionare normalmente.

- Non posizionare il visore o i controller in aree che possano diventare molto calde, quali zone adiacenti a superfici di cottura, elettrodomestici per cucinare, ferri da stiro, termosifoni o luce solare diretta. Un riscaldamento eccessivo può danneggiare il visore, i controller o le relative batterie e può causare l'esplosione del visore o delle batterie. Non asciugare un visore o controller bagnati o umidi con un elettrodomestico o una fonte di calore, quali forno a microonde, phon, ferro da stiro o termosifoni. Non lasciare il visore o i controller in un'automobile nel periodo estivo.
- In caso di perdite dalla batteria, non fare entrare il liquido in contatto con la pelle o gli occhi. Se si è verificato un contatto, lavare con abbondante acqua la parte e consultare un medico.
- Assicurarsi sempre che il visore e i controller siano adeguatamente ventilati durante l'utilizzo o la ricarica. Coprendo il visore o i controller con materiali che incidono significativamente sul flusso d'aria, si può influire sulle prestazioni e porre un possibile rischio di incendio o di esplosione.
- Il visore, i controller, la base per la ricarica e l'alimentatore sono conformi ai limiti applicabili per gli standard industriali di temperatura per le superfici. Per prevenire potenziali ustioni da bassa temperatura causate da contatto diretto prolungato, evitare il contatto diretto, per lunghi periodi di tempo, tra la pelle e l'alimentatore durante la carica, o quando è collegato a una fonte di alimentazione. Assicurarsi che durante l'utilizzo l'alimentatore si trovi in una zona ben ventilata. Non posizionare l'alimentatore sotto cuscini, coperte o parti del corpo. Gli utenti con condizioni mediche o fisiche speciali che impediscono loro di rilevare il calore sulla pelle devono prestare particolare attenzione quando utilizzano il dispositivo o lo ricaricano con l'alimentatore. Seguire tutti gli avvertimenti e gli avvisi termici visualizzati sullo schermo del visore.
- Riciclare o smaltire il visore, i controller e le batterie conformemente a tutte le leggi e i regolamenti applicabili. In alcune zone, lo smaltimento di

determinati dispositivi elettronici è regolamentato in modo rigoroso. Non smaltire il visore o i controller nel fuoco o in un inceneritore, poiché quando vengono surriscaldate le batterie possono esplodere. Smaltire il visore, i controller e le batterie separatamente dai rifiuti domestici. Per la manutenzione e la sostituzione adeguate del sistema VR consultare store.meta.com/help/quest. Per informazioni sul riciclaggio del sistema VR o dei relativi componenti, consultare store.meta.com/legal/quest/compliance.

**AVVISO****Porta di ricarica, contatti, base e cavo**

Per evitare il surriscaldamento, mantenere i seguenti punti di ricarica elettrica puliti, asciutti e privi di detriti:

- porta e contatti di ricarica del visore,
- porte di ricarica dei controller,
- jack delle cuffie e
- base per la ricarica fornita/approvata e i relativi cavi.

Controllare periodicamente tali punti di ricarica per verificare che non mostrino segni di corrosione o danni. Se sono visibili o si sospettano corrosione o danni, interrompere l'uso e rivolgersi all'assistenza Meta Quest.

**AVVISO****Scosse elettriche**

Per ridurre il rischio di scosse elettriche:

- Non modificare né aprire alcuno dei componenti del sistema VR.
- Non ricaricare il sistema VR se qualsiasi componente della base per la ricarica, dei cavi o dell'alimentatore, forniti o approvati, è danneggiato, se i fili sono esposti, se sono presenti detriti o se i vani batteria sono danneggiati.
- Non inserire alcun oggetto metallico, conduttivo o qualsivoglia oggetto estraneo nelle porte di ricarica, nei contatti di ricarica o nella base per la ricarica.
- Non esporre il sistema VR ad acqua o fluidi.
- Con il sistema VR utilizzare SOLO la base per la ricarica, i cavi e l'alimentatore forniti o approvati.

▲ AVVISO Temperatura di visore e controller



Durante l'utilizzo o la ricarica è normale che il visore e i controller siano caldi al tatto. Se il visore o i controller risultano bollenti al tatto o sono eccessivamente caldi, smettere di utilizzarli o di ricaricarli per consentirne il raffreddamento.

- Se si presentano allarmi di sistema relativi al surriscaldamento, intraprendere azioni immediate (vedere **Avvisi del sistema**).
- Un contatto prolungato della pelle con un visore molto caldo può produrre arrossamento e irritazione della pelle o ustioni da bassa temperatura.

▲ AVVISO Lesioni da sforzo ripetitivo

L'utilizzo del sistema VR può causare dolore muscolare, alle articolazioni, al collo, alle mani o alla pelle. Se durante l'utilizzo del sistema VR si avverte affaticamento o indolenzimento in qualsiasi parte del corpo, o se compaiono sintomi quali formicolio, intorpidimento, bruciore o rigidità, fermarsi e riposare almeno fino alla scomparsa dei sintomi. Se alcuni tra i sintomi indicati sopra o altri malesseri persistono durante o dopo l'utilizzo, interrompere l'uso. Se i sintomi persistono, consultare un medico.

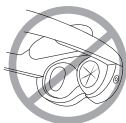
▲ AVVISO Accessori e controller

- Il sistema VR non è progettato per l'utilizzo con accessori non approvati. L'utilizzo di accessori non approvati può causare lesioni a se stessi o ad altri, problemi di prestazioni o danni al sistema VR e ai servizi correlati, nonché danni non coperti dalla garanzia.
- Consultare le istruzioni degli accessori per la corretta installazione, le avvertenze e l'utilizzo degli accessori inclusi e approvati.
- Utilizzare solo le batterie e i sistemi di ricarica consigliati per gli accessori approvati.

- Quando disponibili, installare e utilizzare i cinturini da polso con gli accessori e i controller per assicurarli al polso durante l'uso, in modo che non possano essere scagliati.
 - Con alcune app si possono utilizzare stili che consentono di scrivere, disegnare o effettuare attività simili. Al completamento della scrittura, del disegno o di attività simili e prima di passare ad altre app, riporre sempre gli stili nei cinturini da polso.

⚠ ATTENZIONE Cura del Sistema VR

- Non utilizzare il sistema VR se un componente è rotto o danneggiato. Rivolgersi all'assistenza Meta Quest all'indirizzo store.meta.com/help/quest.
 - Ispezionare periodicamente il sistema VR alla ricerca di eventuali danni, compresi i componenti indicati di seguito, e non utilizzarlo se si rilevano o si sospettano danni:
 - Visore (compresi piastra anteriore, lenti, porte ecc.)
 - Componenti elettrici (vedere Visore e 5rBatterie di visore e controller e ricarica)
 - Controller
 - Altri accessori, inclusi o no nel sistema VR originale
- Non cercare di riparare alcun componente del sistema VR. Rivolgersi all'assistenza Meta Quest.
- Per evitare danni al sistema VR, non esporlo a condensa, elevata umidità, alte concentrazioni di polvere o materiali volatili, temperature fuori dall'intervallo operativo o luce solare diretta.
 - Durante il trasporto del visore, fissare **sempre** il **Cover protettiva** sull'apertura della copertura anteriore del visore.
- Per evitare danni, tenere il sistema VR lontano dalla portata degli animali domestici.



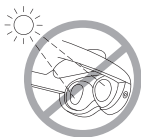
- Mantenere tutti i componenti del sistema VR puliti, seguendo le istruzioni disponibili presso l'assistenza Meta Quest all'indirizzo store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Componenti diversi del sistema VR devono essere puliti solo utilizzando metodi/utensili specifici.
 - Per pulire il corpo del visore, **escluse** la parte anteriore e le lenti, è possibile utilizzare salviettine antibatteriche prive di alcol e non abrasive. Seguire le istruzioni disponibili all'URL indicato in precedenza.
- Una pulizia impropria può danneggiare il sistema VR e comprometterne il funzionamento, aumentando il rischio di lesioni personali o danni materiali.
 - L'apertura con copertura anteriore e le lenti devono essere pulite solo con il panno per la pulizia incluso.
 - L'utilizzo di liquidi, compresi detergenti o saponi, può danneggiare in modo permanente l'apertura con copertura anteriore e le lenti.

Patologie contagiose

Per evitare la trasmissione di patologie contagiose (come la congiuntivite batterica), non condividere il sistema VR con persone che presentano patologie contagiose, infezioni o malattie, in particolare di occhi, pelle o cuoio capelluto. Il visore e i controller devono essere puliti dopo ogni utilizzo (vedere **Cura del sistema VR**). Sostituire i cuscinetti sul visore se sono usurati o non è possibile pulirli.

NOTA Non esporre le lenti alla luce solare diretta

Evitare l'esposizione delle lenti alla luce solare diretta. Non conservare o trasportare il visore in modo da esporre le lenti alla luce solare diretta. L'esposizione delle lenti alla luce solare diretta anche per brevi periodi può danneggiare i componenti ottici e il display.



NOTA Non è un dispositivo medico

Il sistema VR non è un dispositivo medico e non è inteso per la diagnosi, il trattamento, la cura o la prevenzione di malattie.

**INFORMAZIONI RELATIVE ALLA
REGOLAMENTAZIONE DEL PRODOTTO**

Meta Platforms Technologies, LLC dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali e ad altre disposizioni rilevanti della Direttiva 2014/53/UE. Per la dichiarazione di conformità completa, visita store.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

Questo dispositivo è limitato all'uso interno quando opera nella gamma di frequenza da 5.150 a 5.350 GHz. Questo dispositivo è limitato all'utilizzo al chiuso quando funziona nell'intervallo di frequenze da 5,925 a 6,425 GHz, compresi treni con finestrini rivestiti in metallo e aeromobili. L'utilizzo all'aperto, compresi veicoli su strada, non è consentito.

I contrassegni relativi alla conformità ai regolamenti sono situati sui cinturini del visore.

Consumo di potenza

Modalità	Consumo di potenza (in Watt)
Modalità di connessione alla rete in stand-by*	< 2 Watts

Nota: *per impostazione predefinita, il sistema entrerà automaticamente in “Connessione alla rete in stand-by” dopo circa 15 minuti di inattività (nessuna interazione da parte dell’utente).

Specifiche elettriche del prodotto

Bande di radiofrequenza e potenza massima di radiofrequenza

Visore: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Controller: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Informazioni sull’esposizione RF

Questo dispositivo è conforme ai requisiti UE e alle linee guida della Commissione Internazionale per la Protezione dalle Radiazioni Non Ionizzanti (ICNIRP) in relazione alla limitazione dell’esposizione della popolazione ai campi elettromagnetici a tutela della salute.

Specifiche dell'alimentatore

Nome del produttore per alimentazione esterna:	Meta Platforms Technologies, LLC
Indirizzo:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Identificativo modello:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Tensione di ingresso:	100-240 VAC
Frequenza di ingresso:	50-60 Hz
Tensione di uscita:	20 V
Corrente di uscita:	2.25 A
Potenza di uscita:	45 W
Efficienza attiva media:	84.97 %
Efficienza a basso carico (10%):	81.50 %
Consumo di potenza a vuoto:	0.0344 W

GARANZIA LIMITATA

La garanzia limitata è disponibile alla pagina store.
meta.com/legal/limited-warranty o su richiesta
all'indirizzo sottostante.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

LIEFERUMFANG

- Meta Quest Pro-Headset
- 2 Meta Quest Touch Pro-Controller
- Ladestation
- Netzteil
- Ladekabel für controller
- Ladekabel
- 2 Stiftspitzen
- 2 Lichtblocker (L&R)
- Kabelclip
- Schutzabdeckung
- Reinigungstuch
- 2 Handgelenkschlaufen

PRODUKTSPEZIFIKATIONEN

Headset

Modell-Nummer: DK94EC

Eingangsleistung: 9V, 3A

Betriebstemperaturbereich: 0–35°C

Steuerungen

Modell-Nummer: LW9 (Left), VM4 (Right)

Eingangsleistung: 5V, 1.5A

Betriebstemperaturbereich: 0–35°C

Ladedock

Modell-Nummer: BW49KR

Eingangsleistung: Eingang: 15.0V, 3.0A, 45.0W max.

Ausgang 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Ausgang 2: 5.0V, 1.5A,

Ausgang 3: 5.0V, 1.5A

Betriebstemperaturbereich: 0–35°C

Ladekabel für controller

Modell-Nummer: RX73LD

Ladekabel

Modell-Nummer: WD83FV

GESUNDHEITS- UND SICHERHEITSHINWEISE



WARNUNG

GESUNDHEITS- UND SICHERHEITSHINWEISE:

Um das Risiko von Verletzungen, Schmerzen oder Schäden an Gegenständen zu verringern, stellen Sie sicher, dass jede:r Nutzer:in Ihres Meta Quest Pro VR-Systems – einschließlich des Headsets, der Controller, des Betriebssystems, der Apps sowie des Ladedocks, der Kabel, des Adapters und anderen Zubehörs – die Warnhinweise vor der Nutzung Ihres VR-Systems gelesen hat.

Ihr VR-System ist nicht störungssicher und sollte nicht für kritische oder lebensrettende Aktivitäten genutzt werden.

Bewahren Sie diese Information stets griffbereit auf. Die Features und das erhältliche Zubehör für Ihr VR-System können sich ändern. Unter store.meta.com/quest/warnings finden Sie stets die aktuelle Version der Gesundheits- und Sicherheitshinweise.

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

Die in dieser Anleitung verwendeten Symbole verdeutlichen und kennzeichnen gesundheits- und sicherheitsrelevante Abschnitte. Die Symbole sind kein Ersatz für den Text dieser Hinweise. Beachten Sie also auch den Text.

Meta Quest bietet Markenzubehör und -austauschteile und genehmigt Zubehör und Austauschteile für Ihr VR-System.

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

die dem Zubehör beiliegenden Anweisungen und Warnhinweise vor Gebrauch durch.



WARNUNG

**Altersanforderungen/
Kinder**



- **Dieses Produkt ist kein Spielzeug und darf nicht von Kindern unter 13 Jahren verwendet werden.**
- Kinder haben ein erhöhtes Risiko für Verletzungen/ Nebenwirkungen als ältere Nutzer:innen.
- Das VR-System ist nicht für Kinder unter 13 Jahren vorgesehen.
 - Die ungeeignete Größe des Headsets für kleine Kinder kann zu Beschwerden oder gesundheitlichen Nebenwirkungen führen.
 - Kinder befinden sich in einer wichtigen Phase visueller Entwicklung, die durch den Gebrauch des VR-Systems negativ beeinflusst werden kann.
 - Kinder sind anfälliger für Hörschäden in Zusammenhang mit dem Gebrauch des VR-Systems bei hoher Lautstärke.
 - Einige Apps können unangemessen für Kinder unter 13 Jahren sein.

Angemessene Nutzung durch Kinder ab 13 Jahren unter Aufsicht eines Erwachsenen

- Eine längere Nutzung durch Kinder ab 13 Jahren 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 die Zeit, in der Kinder ab 13 Jahren Ihr VR-System nutzen, ein.
 - Stellen Sie sicher, dass Kinder ab 13 Jahren während der Nutzung Pausen einlegen.

- Erwachsene müssen Kinder ab 13 Jahren während und nach der Nutzung des VR-Systems beaufsichtigen, um:
 - Sicherzustellen, dass Kinder diese Warnhinweise beachten, darunter auch die Warnhinweise in den Abschnitten „**Vor Verwendung Ihres VR-Systems**“ und „**Aktivitätsbereich und Umgebung**“.
 - Zu beobachten, ob eines der in diesen Warnhinweisen beschriebenen Symptome auftritt (darunter auch Symptome, die in diesem Abschnitt sowie unter „**Beschwerden**“ und „**Verletzung durch wiederholte Beanspruchung/ Belastung**“ beschrieben werden).
 - **Sicherzustellen, dass Kinder ab 13 Jahren angemessene Apps verwenden** (sowohl auf den Inhalt als auch auf den Komfort bezogen).
 - Verwenden Sie, wenn möglich, Tools zur elterlichen Aufsicht.

⚠️ WARNUNG Vorerkrankungen haben

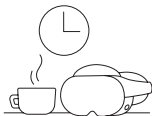
- Suchen Sie vor der Verwendung des VR-Systems einen Arzt auf, wenn Sie schwanger oder fortgeschrittenen Alters sind, bereits binokulare Sehstörungen vorliegen oder wenn Sie unter psychischen Erkrankungen, einer Herzerkrankung oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen leiden.
- **Krampfanfälle.** Bei manchen Personen (etwa 1 von 4.000) können durch Lichtblitze oder -muster starke Schwindel- oder Krampfanfälle, Augen- oder Muskelzuckungen oder Ohnmachtsanfälle ausgelöst werden. Diese Zustände 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 auf.** Personen mit solchen Symptomen müssen die Verwendung des VR-Systems unterbrechen und einen Arzt aufsuchen.

Suchen Sie vor der Nutzung des VR-Systems einen Arzt auf, wenn bei Ihnen bereits Krampf- oder Ohnmachtsanfälle oder andere Symptome, die mit Epilepsie (darunter photosensitive Epilepsie (PSE)) in Verbindung gebracht werden können, aufgetreten sind.

- **Störung von medizinischen Geräten.** Controller enthalten Magnete und Komponenten, die Funkwellen aussenden, welche die Funktion von elektronischen Geräten in der Nähe, z. B. Herzschrittmacher, Hörgeräte und Defibrillatoren, beeinflussen können. Wenn bei Ihnen ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde, dürfen Sie das VR-System nur mit vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt oder dem Hersteller Ihres medizinischen Geräts verwenden. Halten Sie einen Sicherheitsabstand zwischen dem VR-System und Ihren medizinischen Geräten ein. Stoppen Sie die Verwendung des VR-Systems sofort, wenn Sie Störungen an Ihrem medizinischen Gerät beobachten.

Spielzeit und Pausen

Gewöhnen Sie sich langsam an die Nutzung des VR-Systems, damit Sie sich auf das VR-System und spezielle Apps einstellen können. Die Dauer der geeigneten Spielzeit und die Häufigkeit notwendiger Pausen sind von Person zu Person verschieden. **Machen Sie bei der Nutzung des VR-Systems in jedem Fall regelmäßig eine Pause.**



- Verwenden Sie das VR-System erst ein paar Minuten am Stück und erhöhen Sie die Dauer nach und nach, wenn Sie sich an die virtuelle Realität gewöhnt haben.
- Machen Sie zumindest alle 30 Minuten eine Pause, während Sie sich an Ihr Headset oder neue Apps gewöhnen.

- Machen Sie stets eine Pause, wenn Beschwerden auftreten. Setzen Sie die Verwendung erst fort, wenn die Beschwerden abgeklungen sind (siehe **Beschwerden**).
- Die längere Nutzung ohne ausreichende Pausen kann zu einem erhöhten Verletzungsrisiko, anderen nachteiligen Effekten oder Sachschaden führen.

⚠️ WARNUNG Vor Verwendung Ihres VR-Systems

- Lesen und befolgen Sie alle dem VR-System beiliegenden Installations- und Bedienungsanweisungen sowie alle App-Anleitungen.
 - Ihr VR-System ist nicht für die Nutzung mit nichtautorisierten Geräten, Zubehörteilen, Softwareprodukten oder Apps ausgelegt. Die Nutzung von nichtautorisierten Geräten, Zubehörteilen, Softwareprodukten oder Apps kann zu Verletzungen (auch bei anderen Personen), zu Leistungsproblemen oder Schäden an Ihrem System und damit verbundenen Diensten sowie zum Erlöschen Ihrer Garantie führen.
- **Anpassung des VR-Systems.**
 - **Anpassung des Headsets.** Um das Risiko von Beschwerden (wie etwa Druckgefühl, Irritationen oder Scheuern) zu verringern, muss das Headset ausbalanciert und zentriert sein. Der Abstand zwischen den Linsen muss für jede:n Nutzer:in richtig eingestellt werden. Stellen Sie das Stellrad so ein, bis das Headset bequem sitzt. Passen Sie den Abstand zwischen den Linsen für jede:n Nutzer:in an, indem Sie die Augenmuscheln an die Position verschieben, die das schärfste Bild bietet. Das Headset sitzt bei richtiger Einstellung bequem und Sie erhalten ein einheitliches, klares Bild. Überprüfen Sie



die Einstellungen erneut vor der Verwendung nach einer Pause, um unbeabsichtigte Einstellungsänderungen zu vermeiden.

- **Anpassung des Controllers.** Montieren und nutzen Sie die Schlaufen an den Controllern, wenn Sie diese nutzen, außer bei Apps, für die Sie einen Eingabestift nutzen (siehe **Zubehör und Controller**).
- **Lichtblocker.** Das Headset enthält Lichtblocker für ein noch eindringlicheres Erlebnis. Entfernen Sie diese für eine bessere Wahrnehmung Ihrer realen Umgebung, wenn Sie sich beispielsweise im Passthrough- oder Mixed-Reality- oder Co-Location-Modus befinden.
- **App-Auswahl.** Lesen und befolgen Sie alle den Apps beiliegenden Anweisungen und Warnhinweise.
- **Altersempfehlungen.** Virtuelle Realität ist ein eindringliches Erlebnis und einige Anwendungen können intensiv, erschreckend, brutal oder angsteinflößend sein. Wählen Sie Ihre Anwendungen mit Bedacht, sowohl für sich selbst als auch für Kinder ab 13 Jahren, und folgen Sie den Altersempfehlungen für Inhalte.
- **Informationen bezüglich Komfort.** Der Meta Quest Store bietet auch Informationen bezüglich Komfort (einschließlich Komfort-Ratings) für einige Anwendungen in Bezug auf Kamerabewegungen, Bewegungen der Spieler:innen und mögliche zu Desorientiertheit führende Inhalte und Effekte. Lesen Sie diese Information erneut vor der Auswahl oder dem Gebrauch von Apps. (Mehr Informationen darüber, wie komfortbezogene Informationen ein bequemerer Erlebnis ermöglichen, finden Sie unter store.meta.com/help/quest/comfort).

- Wenn Sie keine oder wenig Erfahrung mit virtueller Realität haben oder an Reisekrankheit leiden, beginnen Sie mit ruhigeren Anwendungen, die nur wenig Bewegung in der virtuellen Umgebung involvieren, bevor Sie zu intensiveren Erlebnissen übergehen.
- **Keine Verwendung bei Beeinträchtigungen.** Für eine positive Erfahrung mit virtueller Realität sollten Sie nicht beeinträchtigt sein. Da dies Ihre Anfälligkeit für Nebenwirkungen erhöhen kann, verwenden Sie das VR-System nicht, wenn Sie:
 - müde oder erschöpft sind
 - unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen
 - verkatert sind
 - Verdauungsbeschwerden haben oder an solchen leiden
 - unter emotionalem Stress oder Angstzuständen leiden
 - an einer Erkältung, Grippe, COVID oder einer ähnlichen Erkrankung, Kopfschmerzen, Migräne oder Ohrenschmerzen leiden

Aktivitätsbereich und Umgebung

⚠️ WARNUNG Risiken in Zusammenhang mit der Bewegungsfreiheit

Das VR-System erfasst Ihre Bewegungen während der Verwendung und bildet diese als Handlungen in der virtuellen Welt ab. Diese Bewegungsfreiheit bedeutet, dass Sie für ein sicheres Erlebnis geeignete Maßnahmen treffen müssen.



⚠️ WARNUNG Verwendung nur in sicherer Umgebung

Das VR-System bietet eine immersive Erfahrung, die Sie ablenken und Ihr Seh- und Hörvermögen sowie Ihre Wahrnehmung blockieren kann.

- Das Headset schränkt Ihr Sichtfeld ein. Möglicherweise sind Sie sich des eingeschränkten Sichtfelds nicht bewusst, während Sie das Headset tragen.
- Verwenden Sie Lichtblocker für ein noch eindringlicheres Erlebnis mit Vorsicht, da diese Ihr Sichtfeld noch weiter einschränken.

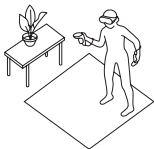
Verbotene Verwendung

- Das VR-System ist für den Gebrauch in Innenräumen konzipiert. Die Verwendung Ihres VR-Systems in Außenbereichen setzt Sie zusätzlichen, unkontrollierbaren Gefahren aus wie unebene und rutschige Oberflächen, Wetterbedingungen und unerwartete Hindernisse, andere Personen, Tiere und Fahrzeuge (Verkehr). Möglicherweise funktioniert das VR-System im Freien nicht richtig.
- Tragen Sie das Headset oder verwenden Sie das VR-System im Freien oder in Innenräumen niemals in Situationen, in denen Ihre Aufmerksamkeit erforderlich ist, beispielsweise beim Laufen, Radfahren, Autofahren oder bei der Handhabung von gefährlichen Gegenständen.



Wählen Sie Ihren sicheren Aktivitätsbereich

- Achten Sie vor und während der Verwendung des VR-Systems immer auf Ihre Umgebung. Seien Sie vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden.



- Sie tragen die Verantwortung für die Schaffung und Erhaltung eines sicheren Aktivitätsbereichs.
- Verwenden Sie das VR-System ausschließlich in Innenräumen. Die Verwendung in Außenbereichen erhöht das Risiko für Verletzungen, Schäden an Gegenständen sowie Schäden am VR-System (siehe **Abschnitt Nicht erlaubte Nutzung**).

- Schaffen Sie eine sichere Umgebung um Sie herum, einschließlich über Kopf, bevor Sie das VR-System nutzen. Durch Stolpern, Stoßen oder Kontakt mit Wänden, Möbelstücken, Objekten, Haustieren oder Menschen können schwere Verletzungen entstehen.



- Wählen Sie Ihren Aktivitätsbereich bedacht, um mögliche Gefahren zu vermeiden, darunter:

- Wände
- Möbel
- Lampen
- Personen
- Haustiere
- Treppen oder Stufen
- Rampen
- Balkone
- Türen
- Fenster
- Glastische
- Offenes Feuer oder Hitzequellen (wie Kerzen, Öfen oder Kamine)
- Flüssigkeiten
- Deckenventilatoren oder Beleuchtungskörper
- Fernsehgeräte, Monitore oder andere Elektrogeräte

- Manche Apps erfordern verschiedene Bewegungen, während andere Apps Interaktionen mit realen Objekten oder Nutzer:innen erfordern. Siehe **Mixed Reality** und **Gemeinsame Nutzung des Raums mit anderen Nutzer:innen**. Bereiten Sie

Ihren Aktivitätsbereich so vor, dass er sicher ist für die ausgewählte App. **Seien Sie extra vorsichtig, da diese Apps mögliche Gefahren in Ihrem Aktivitätsbereich schaffen.**

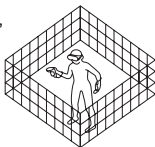
- Stellen Sie stets sicher, dass sich in Ihrem Aktivitätsbereich keine Gefahrenquellen befinden.
 - Entfernen Sie beim Starten oder Wechseln von Apps sämtliche nicht benötigte Objekte aus Ihrem Aktivitätsbereich.
- Wenn Sie Inhalte verwenden, bei denen Sie sich in Ihrem Aktivitätsbereich bewegen, legen Sie den Aktivitätsbereich so fest, dass Sie mit ausgestreckten Armen und gegebenenfalls Controllern in den Händen keine Gegenstände berühren. Denken Sie daran, einen zusätzlichen Sicherheitsabstand zwischen Aktivitätsbereich und Gegenständen einzurichten. Dieser Sicherheitsabstand muss so groß sein, dass Sie bei versehentlichem Stolpern oder Stürzen keine Gegenstände berühren bzw. nicht einen möglicherweise gefährlichen Bereich betreten.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie schnelle Bewegungen machen. Schnelle Bewegungen erhöhen das Risiko für Verletzungen oder Schäden an Gegenständen, da Sie dadurch möglicherweise nicht rechtzeitig reagieren können, um in Ihrem vorgesehenen Aktivitätsbereich zu bleiben.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Aktivitätsbereich angemessen ist für die App, die Sie nutzen; ungenügende Beleuchtung erhöht das Risiko für Verletzungen oder Schäden an Gegenständen, wenn Sie sich in Ihrem Aktivitätsbereich bewegen.
- Einige Apps erfordern Interaktionen mit Objekten oder Oberflächen in der realen Welt bei gleichzeitiger teilweiser oder ganzheitlicher Verwendung von immersiven virtuellen Inhalten. Lesen Sie den Abschnitt zu **Mixed Reality** und befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise, die in der App gesondert enthalten sind.

- Die Fläche, auf der Sie während der Nutzung Ihres VR-Systems sitzen oder stehen, muss eben, stabil und frei von Hindernissen sein. Verwenden Sie Ihr VR-System niemals auf unebenen Flächen oder Böden mit unbefestigten Teppichen oder ähnlichen Gefahrenquellen.
- Ziehen Sie in Erwägung, dass eine andere Person auf Sie aufpasst, während Sie sich in der virtuellen Welt bewegen.
- In der virtuellen Realität ist Ihre Wahrnehmung eingeschränkt. Halten oder verwenden Sie daher keine Gegenstände, die eine Gefahrenquelle oder ein Verletzungsrisiko für Sie oder andere darstellen bzw. die beschädigt werden können.
- Verhindern Sie durch geeignete Maßnahmen, dass Personen (insbesondere Kinder) oder Haustiere, die nicht auf Ihre eingeschränkte Wahrnehmung reagieren können, Ihren Aktivitätsbereich betreten (siehe **Gemeinsame Nutzung des Raums mit anderen Nutzer:innen**).
- Beenden Sie die Verwendung des VR-Systems, wenn Ihre Umgebung nicht mehr sicher ist. Wenn Sie bemerken, dass etwas oder jemand in Ihren Aktivitätsbereich eingedrungen ist, stoppen Sie die App und nehmen Sie Ihr Headset ab oder pausieren Sie die App und wechseln Sie in den Passthrough-Modus (siehe **Passthrough**), um sicherzustellen, dass Ihr Spielbereich sicher ist.

Interaktion mit der Realität bei der Nutzung des VR-Systems

- Bewegen Sie sich vorsichtig, während Sie die virtuelle Welt erkunden. Eine schnelle oder plötzliche Bewegung kann zu einem Zusammenstoß oder zum Verlust des Gleichgewichts führen.
 - Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren oder eine Beeinträchtigung Ihres Gleichgewichtssinns bemerken, nehmen Sie das VR-Headset ab und machen Sie eine Pause, bis die Gleichgewichtsprobleme vorüber sind.

- Bitte bedenken Sie, dass die Gegenstände oder Oberflächen, die Sie in der virtuellen Umgebung sehen, nicht in der Realität existieren. Setzen oder stellen Sie sich daher nicht auf die Gegenstände und stützen Sie sich nicht auf ihnen ab.
- Bleiben Sie sitzen, außer Ihre App setzt das Stehen oder Bewegen im Aktivitätsbereich voraus.
- Die Verwendung des VR-Systems mit Brille kann bei Stürzen oder Stößen gegen das Gesicht das Risiko von Gesichtsverletzungen erhöhen.
- **Das Guardian-System.** Das VR-System bietet mit dem Guardian-System ein virtuelles Begrenzungssystem, das Ihnen dabei helfen soll, in Ihrem Aktivitätsbereich zu bleiben und Zusammenstöße mit realen Gegenständen zu vermeiden, während Sie sich in Ihrer virtuellen Umgebung befinden.



- Definieren Sie Ihren Aktivitätsbereich entsprechend der Bildschirmanweisungen. Befolgen Sie die Anweisungen und Warnungen, um in Ihrem festgelegten, freigeräumten Aktivitätsbereich zu bleiben.
- Das Guardian-System bietet für unterschiedliche Apps verschiedene Einstellungen. Wählen Sie die Einstellungen je nach der ausgewählten App und Ihren Präferenzen für diese App aus.
- Das Guardian-System funktioniert am besten, wenn der festgelegte Spielbereich freigeräumt und durch Wände oder andere Bereiche mit unterschiedlichen, für die Sensoren erkennbaren Strukturen eingegrenzt ist. Möglicherweise funktioniert das Guardian-System in Bereichen mit glatten Wänden, Scheiben oder Spiegeln nicht richtig. Sie sind dafür verantwortlich, das VR-System gemäß dieser Anleitung in einer sicheren Umgebung zu verwenden.

- Das Guardian-System wird Sie nur über die Begrenzung Ihres Aktivitätsbereichs informieren. Es kann Sie jedoch nicht davon abhalten, Ihren Aktivitätsbereich zu verlassen, oder verhindern, dass andere Personen, Haustiere oder Gegenstände in Ihren Aktivitätsbereich eindringen. So kann es z. B. nicht verhindern, dass Sie gegen eine Wand oder durch eine Tür laufen, aus einem Fenster stürzen oder eine Treppe hinunterfallen.
- Das Guardian-System schafft keine Grenze über Kopf; stellen Sie also sicher, dass sich über Ihrem Kopf keine Gefahrenquellen wie Deckenventilatoren oder Lichtfassungen befinden.
- Das Guardian-System erkennt gegebenenfalls nicht alle in Ihrem Aktivitätsbereich befindlichen Gegenstände.
- Wenn Sie Ihre Hände anstelle von Controllern verwenden, lösen Ihre Hände keine Guardian-Warnungen oder andere Warnungen aus, wenn Sie sich nicht im eingeschränkten Sichtfeld Ihres Displays befinden.
- Das Guardian-System kann reale Gegenstände, die Sie in die gemischte Realität einbringen, nur dann erkennen, wenn Sie sich im eingeschränkten Sichtfeld Ihres Displays befinden.
- Befolgen Sie alle Bildschirmmeldungen, um die Begrenzung Ihres Aktivitätsbereichs neu zu definieren oder die ordnungsgemäße Arbeitsweise Ihres Guardian-Systems sicherzustellen.
- Wenn Sie sich sehr schnell bewegen, können Sie möglicherweise nicht rechtzeitig reagieren, um trotz Warnung des Guardian-Systems in Ihrem Aktivitätsbereich zu bleiben. Bewegen Sie sich daher nur so schnell, dass Sie auf jegliche Meldungen des Guardian-Systems reagieren können.



- Das Guardian-System funktioniert möglicherweise nicht, wenn Ihr VR-System beschädigt ist.
- Weitere Informationen über das Guardian-System finden Sie unter store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Passthrough-Kamera.** Ihr VR-System ist mit einer „Passthrough“-Kamerafunktion ausgestattet, die mithilfe einer Kamera Ihre Umgebung auf dem Display Ihres VR-Systems anzeigt.
 - Die Passthrough-Kamerafunktion kann Sie dabei unterstützen, in Ihrem im Guardian-System festgelegten Aktivitätsbereich zu bleiben. Die Kamera warnt Sie, wenn Sie sich der Begrenzung nähern bzw. diese überschreiten.
 - Die Passthrough-Kamera ist nicht so zuverlässig wie Ihre Sinneswahrnehmungen. Die Passthrough-Kamera zeigt das reale Geschehen gegebenenfalls verzögert an und das Sichtfeld der Kamera ist kleiner als Ihr normales Sichtfeld. Es können Verzerrungen in der Tiefenwahrnehmung auftreten.
 - Treffen Sie geeignete Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie mit der Passthrough-Kamera Ihre Umgebung betrachten.
 - Setzen Sie das Headset stets ab, wenn die Situationen in der Realität Ihre Aufmerksamkeit oder Koordination erfordern.
 - Verlassen Sie sich bei Interaktionen mit realen Objekten nicht auf die Passthrough-Kamera, außer Sie haben diese eigens zu Ihrem Aktivitätsbereich hinzugefügt (siehe **Mixed Reality**).
- **Navigation.**
 - Bewegen Sie sich langsam und vorsichtig, wenn Sie die Passthrough-Kamera verwenden.
 - Verwenden Sie die Passthrough-Kamera nicht zum Navigieren in der Realität, außer für kurze Strecken (nicht mehr als 2 Meter), um zu Ihrem Aktivitätsbereich zurückzukehren oder in einen anderen Bereich in der Nähe zu gelangen.

- Verwenden Sie die Passthrough-Kamera nicht zum Navigieren in Bereichen, die uneben sind oder Gefahren wie Treppen und Stufen enthalten.
- Beachten Sie alle In-App-Anweisungen und -Warnungen, die vor, während und nach der Nutzung der Passthrough-Kamera angezeigt werden.
- **Gemeinsame Nutzung des Raums mit anderen Nutzer:innen.** Bei einigen Apps können mehrere Nutzer:innen physisch nahe beieinander sein (**Co-Location**), entweder im selben Aktivitätsbereich oder in mehreren Aktivitätsbereichen. Befolgen Sie alle In-App-Anweisungen und Warnungen für die Nutzung Ihres Aktivitätsbereichs.
 - Sie und die anderen Nutzer:innen sollten sicherstellen, dass Ihr(e) Aktivitätsbereich(e) so gewählt sind, dass sicher miteinander interagiert werden kann, ohne in Kontakt miteinander zu kommen.
 - Vermeiden Sie größere Menschenmengen in einem gemeinsam genutzten Aktivitätsbereich; je mehr Nutzer:innen desto höher das Verletzungsrisiko.
 - Seien Sie vorsichtig, wenn Sie denselben Aktivitätsbereich wie ein:e andere:r Nutzer:in betreten oder verlassen. Nutzer:innen, welche die geteilte Anwendung verlassen, können in der Anwendung von anderen Nutzer:innen nicht mehr gesehen werden. Wenn andere Personen Ihre Anwendung verlassen, folgen Sie den Anleitungen und stellen Sie sicher, dass diese Personen den Aktivitätsbereich verlassen haben, bevor Sie fortfahren.
 - Vermeiden Sie schnelle, unerwartete Bewegungen, während Sie Ihren Aktivitätsbereich gemeinsam mit anderen nutzen; diese Bewegungen erhöhen das Risiko für Verletzungen und Schäden an Gegenständen.
- **Mixed Reality.** Einige Apps ermöglichen es Ihnen, während der Nutzung Ihres VR-Systems reale Gegenstände oder Oberflächen (wie Sofas,

Wände, Tische, Tastaturen oder Schreibtische) zu sehen oder mit ihnen zu interagieren. Diese Art von Erlebnis nennt sich „Mixed Reality“. Sie können physische Gegenstände zu Ihrer virtuellen Umgebung hinzufügen, indem Sie diese bei der Einrichtung Ihres Aktivitätsbereichs auswählen und bestätigen. Sie können während der Nutzung Ihres VR-Systems auch virtuelle Objekte in Ihre reale Umgebung einblenden.

- Befolgen Sie bei Mixed-Reality-Apps, die solche Interaktionen beinhalten, stets die Warnhinweise und Empfehlungen bezüglich der Auswahl und Interaktion mit realen Gegenständen.
- Stellen Sie stets sicher, dass Ihre reale Umgebung (der physische Aktivitätsbereich) dem Inhalt angemessen ist.
 - Entfernen Sie alle Gegenstände aus Ihrem physischen Aktivitätsbereich, abgesehen von denjenigen, mit denen Sie in Ihrer Mixed-Reality-Umgebung interagieren möchten.
 - Alle Gegenstände, die in Ihrem physischen Aktivitätsbereich verbleiben, sollten bei der Einrichtung der virtuellen Umgebung ausgewählt und bestätigt werden.
 - Bestätigen Sie Richtigkeit der virtuellen Objekt-Marker.
 - Erwägen Sie das Entfernen von Gegenständen, die nur schwer richtig abgebildet werden können (zum Beispiel Gegenstände mit ungewöhnlichen Formen, wie eine kunstvolle Vase).
 - Wenn ein Gegenstand nicht bewegt werden kann, sollte er entweder in der virtuellen Umgebungen ausgewählt und bestätigt werden oder die virtuelle Umgebung sollte durch erneutes Ziehen der Guardian-Grenzen bewegt werden, sodass der Gegenstand vermieden wird.
 - Wenn Sie die Anwendung wechseln, denken Sie daran, möglicherweise den Ort zu wechseln oder Gegenstände oder Oberflächen

hinzuzufügen oder zu entfernen, um Ihren Aktivitätsbereich weiterhin sicher zu halten.

- Halten Sie Gegenstände, die eine Gefahr für Sie, andere, Ihr VR-System und andere Gegenstände darstellen (wie scharfe Objekte oder Flüssigkeiten) fern von Ihrem Aktivitätsbereich.
- Virtuelle Gegenstände können Ihre Sicht auf reale Gegenstände, die Sie für Ihren Aktivitätsbereich ausgewählt haben, versperren. Seien Sie daher stets vorsichtig, wenn Sie in einem Mixed-Reality-Setting mit realen und virtuellen Gegenständen interagieren.
- Das Guardian-System kann reale Gegenstände, die Sie in die gemischte Realität einbringen, nur dann erkennen, wenn Sie sich im eingeschränkten Sichtfeld Ihres Displays befinden.

Gewisse Erlebnisse

Gesundheit/Wohlbefinden. Manche Apps sind auf Gesundheit oder Wohlbefinden fokussiert und erfordern aktive Bewegung. Lesen und befolgen Sie sämtliche In-App-Anleitungen und -Warnungen, wenn Sie Gesundheits- oder Wohlbefinden-Apps verwenden.

- Vor dem Start:
 - Suchen Sie eine:n Arzt/Ärztin auf, 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;
 - Stellen Sie sicher, dass:
 - Sie Ihren Aktivitätsbereich angemessen eingestellt und sämtliche Gefahrenquellen und nicht benötigte Gegenstände entfernt haben (siehe **Einrichtung Ihres Aktivitätsbereichs**) und
 - Dass Ihr VR-System sowie das Zubehör sich in gutem Zustand befinden und sauber sind.
- Legen Sie bei der Verwendung von Fitness-Apps regelmäßige Pausen ein.

- Stellen Sie nach der Verwendung sicher, dass Sie das VR-System gereinigt und getrocknet haben (siehe **Pflege des VR-Systems** und Reinigungsanleitung unter store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Beenden Sie die Nutzung des VR-Systems sofort, wenn Sie während der Nutzung von Fitness/Gesundheits-Apps Beschwerden oder ungewöhnliche Symptome bemerken (siehe **Beschwerden**). Suchen Sie eine:n Arzt/Ärztin auf, wenn Ihre Symptome ernst sind oder anhalten, und nutzen Sie die Anwendungen nicht mehr, bis Ihre Arzt/Ärztin es Ihnen erlaubt.

Produktivität und Arbeit Einige. Apps sind auf Produktivität oder Arbeit fokussiert oder können zu Arbeitszwecken verwendet werden.

- Stellen Sie vor der Verwendung von Apps für Produktivität oder Arbeit sicher, dass Sie Ihren Aktivitätsbereich richtig eingestellt und sämtliche Gefahrenquellen, die Sie mit dem Headset möglicherweise nicht sehen können, entfernt haben.
 - Seien Sie bei der Einstellung Ihres VR-Systems achtsam, um eine komfortable Nutzung sicherzustellen. Beenden Sie die Nutzung, wenn Sie ein Symptom von Verletzung durch wiederholte Beanspruchung/Belastung (siehe **Verletzung durch wiederholte Beanspruchung/Belastung**) bemerken, und legen Sie eine Pause ein, bis die Symptome abklingen. Beenden Sie die Nutzung, wenn Sie Beschwerden durch wiederholte Beanspruchung/Belastung empfinden, und suchen Sie eine:n Arzt/Ärztin auf.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über den Tag verteilt regelmäßige Pausen einlegen.
- Wenn Sie einen Aktivitätsbereich nahe dem anderer Nutzer:innen oder Mitarbeiter:innen nutzen oder Ihren Aktivitätsbereich mit anderen teilen, stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz für Ihre ausgewählte Anwendung haben (siehe **Gemeinsame Nutzung des Raums mit anderen Nutzer:innen**).

Hörschaden



- Vermeiden Sie mögliche Hörschaden, indem Sie Ihr VR-System nicht über längere Zeiträume mit hoher Lautstärke verwenden.

▲ WARNUNG Systemwarnungen

Zu Ihrem Schutz sollten Sie sofort entsprechende Maßnahmen ergreifen, wenn Sie von Systemwarnungen dazu aufgefordert werden. Das VR-System gibt möglicherweise folgende Warnungen aus:

- **Überhitzungswarnung.** Eine akustische und optische Warnung, wenn das Headset oder die Controller überhitzen. Wenn diese Warnung angezeigt wird/ertönt, nehmen Sie Ihr Headset sofort ab oder legen Sie die Controller ab oder beides und lassen Sie sie abkühlen, bevor Sie sie weiter verwenden, um das Risiko von Verletzungen zu reduzieren.
- **Lautstärkewarnung.** Eine optische Warnung bei hohen Lautstärken. Wenn diese Warnung angezeigt wird, verringern Sie die Lautstärke, um das Risiko eines Gehörschadens zu reduzieren.
- **Warnung zum Verlassen des Aktivitätsbereichs.** Eine optische Warnung, wenn Sie sich außerhalb Ihres Aktivitätsbereichs befinden. Wenn dieser Alarm aufscheint, seien Sie vorsichtig, wenn Sie sich im Passthrough-Modus befinden. Entfernen Sie das Headset für Aktivitäten oder Situationen, die Ihre volle Aufmerksamkeit verlangen. Ist dies nicht der Fall, können Sie in Ihren Aktivitätsbereich zurückkehren und mit Ihrem Erlebnis fortfahren.
- **Warnung bei Fehlern im Tracking-System.** Eine optische Warnung, wenn das Tracking-System des VR-Systems nicht ordnungsgemäß funktioniert. Wenn das Headset oder die Controller Probleme mit der Nachverfolgung haben, funktioniert das Guardian-System möglicherweise nicht ordnungsgemäß oder es ist möglicherweise deaktiviert. Wenn diese Warnung angezeigt wird, entfernen Sie das Headset und begeben Sie sich an einen sicheren Ort. Befolgen

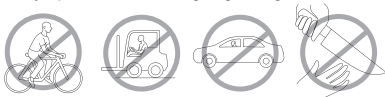
Sie anschließend die Bildschirmanweisungen, um das Problem zu beheben.

⚠️ WARNUNG Beschwerden

- Beenden Sie Nutzung des VR-Systems, wenn Sie Beschwerden verspüren, und machen Sie nicht weiter, bevor die Beschwerden nicht aufhören. Suchen Sie eine:n Arzt/Ärztin auf, wenn die Beschwerden anhalten, und verwenden Sie das VR-System nicht mehr, bis Ihr:e Arzt/Ärztin Ihnen die Erlaubnis gibt.
- Beenden Sie die Nutzung des VR-Systems sofort, wenn eines der folgenden Symptome bei Ihnen auftritt:
 - Krampfanfälle
 - Ohnmacht
 - Sehbeeinträchtigungen
 - Augen- oder Muskelzucken
 - Unwillkürliche Bewegungen
 - Verändertes, verschwommenes, doppeltes Sehen oder andere visuelle Auffälligkeiten
 - Schwindel
 - Orientierungslosigkeit
 - Gleichgewichtsstörung
 - Störung der Hand-Auge-Koordination
 - Verstärktes Schwitzen
 - Verstärkter Speichelfluss
 - Übelkeit
 - Schwäche- oder Schwindelgefühl
 - Kurzatmigkeit
 - Herzrasen
 - Beschwerden oder Schmerzen an Kopf, Augen oder Brust
 - Schläfrigkeit
 - Müdigkeit, einschließlich Ermüdung der Augen
 - Druckgefühl oder Scheuern
 - Jucken, Hautirritationen oder andere Beschwerden an der Haut
 - Jegliche Symptome ähnlich einer Reisekrankheit
 - Jegliche andere ungewöhnliche Empfindungen oder Beschwerden

Reisekrankheit & andere Nachwirkungen

- **Genau wie bei den Symptomen, die auftreten können, wenn Menschen von Bord eines Schiffes gehen, können Symptome, die durch die Wirkung der virtuellen Realität auftreten, mehrere Stunden andauern und Stunden nach der Nutzung noch stärker werden.** Diese Symptome nach der Verwendung können alle oben genannten Symptome einschließen, ebenso wie übermäßige Schläfrigkeit und eine verminderte Multitasking-Fähigkeit. Diese Symptome stellen möglicherweise ein erhöhtes Verletzungsrisiko dar, wenn Sie normalen Aktivitäten in der Realität nachgehen.
 - Führen Sie keine Fahrzeuge, bedienen Sie keine Maschinen und gehen Sie keinen Aktivitäten nach, die hohe Anforderungen an Ihre körperlichen oder visuellen Fähigkeiten stellen und die möglicherweise bei Auftreten von Symptomen zu Todesfällen, Verletzungen oder Sachschäden führen können. Vermeiden Sie Tätigkeiten, die ein intaktes Gleichgewicht und Hand-Auge-Koordination voraussetzen (wie z. B. Sport oder Fahrradfahren). Warten Sie mit entsprechenden Tätigkeiten, bis Sie etwaige Symptomen vollständig abgeklungen sind.



- Verwenden Sie das VR-System erst wieder, wenn alle Symptome seit mehreren Stunden vollständig abgeklungen sind.
- Achten Sie auf die Art der Apps, die Sie vor dem Auftreten der Symptome genutzt haben, denn möglicherweise treten bei Ihnen je nach genutzter App Symptome häufiger oder stärker auf. Lesen Sie die komfortbezogenen Informationen für diese App (einschließlich dem Komfort-Rating, wenn vorhanden) und erwägen

Sie die Verwendung einer App mit weniger intensiven Kamera- oder Spielerbewegungen oder anderen Inhalten/Effekten, die zu Desorientiertheit führen können.

- Suchen Sie eine:n Arzt/Ärztin auf, wenn schwerwiegende bzw. anhaltende Symptome auftreten.
- Die Verwendung des VR-Systems in einem sich bewegendem Fahrzeug wie Auto, Bus, Flugzeug oder Zug kann aufgrund von sich ändernden Geschwindigkeiten oder plötzlichen Bewegungen Ihre Anfälligkeit für Nebenwirkungen erhöhen.

⚠ ACHTUNG Hautreizungen

Das Headset berührt Haut und Kopfhaut. Beenden Sie die Verwendung des VR-Systems, wenn Sie Schwellungen, Hautbeschwerden, Juckreiz, Hautreizungen, ungewöhnlichen Haarverlust oder andere Reaktionen der Haut beobachten. Überprüfen Sie den Sitz Ihres Headsets, wenn Sie Irritationen bemerken, und stellen Sie dieses neu ein. Möglicherweise lösen sich die Symptome auch nach der Reinigung auf. (Siehe **Pflege des VR-Systems** und Reinigungsanleitung unter store.meta.com/help/quest/cleaning.) Suchen Sie bei anhaltenden Symptomen einen Arzt auf.

- Genau wie beim Tragen von Uhren, Ringen oder anderen auf der Haut getragenen Accessoires können durch die Nutzung des Headsets Abdrücke auf der Haut entstehen, die allerdings nach kurzer Zeit verschwinden sollten. Stellen Sie sicher, dass Ihr Headset richtig sitzt und nicht zu eng eingestellt ist.
- Wenn Sie Irritationen oder Beschwerden verspüren, kann die Verwendung einer Abdeckung über den vorderen und hinteren Kissen diese reduzieren oder beseitigen. Abdeckungen aus unterschiedlichen Materialien sind im Meta Quest Store unter store.meta.com/quest/accessories erhältlich. Andere autorisierte Abdeckungen können auch verfügbar sein. Mehr Informationen darüber, wie Sie

autorisierte Abdeckungen erkennen können, finden Sie unter store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Einstellung des Headsets

Passen Sie die Einstellung Ihres Headsets an, wenn Sie erhöhten Druck, Irritation oder Scheuern empfinden oder Ihr Headset Ihnen Beschwerden verursacht, um diese Beschwerden zu lindern. Beenden Sie die Verwendung des Headsets, wenn die Beschwerden sich nicht lindern lassen.

WARNUNG Akkus und Laden von Headset und Controllern

Ihr VR-System (d. h. sowohl das Headset als auch die Controller) enthält aufladbare Lithium-Ionen-Akkus und wird mit einer Ladestation, einem Netzadapter (Ladegerät) sowie Ladekabeln geliefert. Die unsachgemäße Verwendung der Akkus, der Ladestation, des Netzadapters oder der Ladekabel kann zu Bränden, Explosionen, Auslaufen des Akkus oder anderen Gefahren führen. Befolgen Sie diese Anweisungen, um das Risiko von Verletzungen für sich selbst oder andere Personen, von Schäden an Ihrem VR-System und das Risiko anderer Sachschäden zu reduzieren.

- Die Akkus des VR-Systems können nicht durch den/ die Nutzer:in gewechselt oder gewartet werden. Versuchen Sie nicht, Ihr Headset oder die Controller zu öffnen, um die Akkus zu entnehmen, zu öffnen, zu reparieren oder auszutauschen. Wenden Sie sich an den Meta Quest Support, wenn Sie Fragen zu Akku oder Energieverwaltung Ihres Geräts haben.
- Laden Sie das Headset und die Controller nur mit mitgelieferten oder anderen zugelassenen Ladestationen, Netzadapters und Kabeln. Verwenden Sie keine anderen Ladestationen, Kabel oder Netzteile. Wenn Sie nicht sicher sind, ob eine Ladestation, ein Kabel oder ein Netzadapter für Ihr Headset und Ihre Controller zugelassen ist, besuchen Sie store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

- Überprüfen Sie Verbindungskabel, Anschlussstecker, Ladestation und Netzteil regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie das Netzteil nicht, wenn Stifte, Gehäuse, Anschlussbuchse, Verbindungskabel, Ladestation oder andere Teile beschädigt, gebrochen oder ungeschützt sind.
- Verwenden Sie zum Aufladen der Akkus oder zur Stromversorgung des VR-Systems keine externen Akkus oder Energiequellen außer dem mitgelieferten Netzteil oder zugelassenen Zubehör.
- Versuchen Sie nicht, das Headset oder die Controller aufzuladen oder zu verwenden, 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.
- 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 Headset und die Controller nicht fallen. Andernfalls kann dies insbesondere beim Aufschlagen auf harten Oberflächen zu Schäden am Headset, an den Controllern oder an den Akkus führen. Untersuchen Sie Ihr Headset und Ihre Controller vor jedem Gebrauch auf sichtbare Schäden. Kontaktieren Sie den Meta Quest Support, wenn Sie Schäden an Ihrem Headset, Ihren Controllern oder den Akkus vermuten.
- Schützen Sie Ihr Headset oder Controller vor Feuchtigkeit und Flüssigkeiten. Selbst wenn das Headset und die Controller trocken und normal zu funktionieren scheinen, können die Kontakte der Akkus oder der Schaltkreise langsam korrodieren und ein Sicherheitsrisiko darstellen. Kontaktieren Sie den Meta Quest Support, wenn das Headset oder

- die Controller mit Flüssigkeit in Kontakt kommen, auch wenn sie normal zu funktionieren scheinen.
- Bewahren Sie Ihr Headset oder Controller nicht an Orten auf, die sehr heiß werden können, wie z. B. in Bereichen von Kochflächen, Kochgeräten, Bügeleisen oder Heizkörpern. Schützen Sie Ihr Headset vor direkter Sonneneinstrahlung. Übermäßige Temperaturen können das Headset, die Controller oder deren Akkus beschädigen und zu einer Explosion des Headsets oder der Akkus führen. Trocknen Sie ein nasses oder feuchtes Headset oder Controller nicht mit Wärmequellen oder Geräten wie z. B. Mikrowelle, Fön, Bügeleisen oder Heizkörper. Lassen Sie das Headset oder die Controller nicht bei hohen Temperaturen in einem Fahrzeug.
 - Vermeiden Sie Haut- oder Augenkontakt mit auslaufender Akkuflüssigkeit. Spülen Sie im Falle eines Kontakts den betroffenen Bereich sofort mit reichlich Wasser und suchen Sie einen Arzt auf.
 - Achten Sie beim Verwenden oder Aufladen des Headsets oder der Controller auf eine ausreichende Belüftung. Decken Sie das Headset oder die Controller nicht mit Gegenständen ab, welche die Belüftung beeinträchtigen. Dies wirkt sich auf die Leistung aus und stellt eine Brand- oder Explosionsgefahr dar.
 - Ihr Headset, die Controller, die Ladestation und das Netzteil entsprechen geltenden Branchengrenzwerten für Oberflächentemperaturen. Um mögliche Verbrennungen aufgrund eines längeren direkten Kontakts auch bei niedriger Temperatur zu verhindern, vermeiden Sie langfristigen direkten Hautkontakt mit dem Netzteil, wenn Sie das Headset aufladen oder das Netzteil an das Stromnetz angeschlossen ist. Stellen Sie sicher, dass das Netzteil bei Verwendung ausreichend belüftet wird. Bedecken Sie das Netzteil nicht mit einem Kissen, einer Decke, Kleidungsstücken oder Ihrem Körper. Nutzer mit besonderen Erkrankungen oder eingeschränktem Empfindungsvermögen, die keine Wärme auf ihrer Haut wahrnehmen können, müssen 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.

- Entsorgen Sie Headset, Controller und Akkus entsprechend den geltenden Vorschriften. In einigen Regionen ist die Entsorgung von bestimmten Elektrogeräten streng reguliert. Verbrennen Sie das Headset oder die Controller nicht, da andernfalls die Akkus explodieren können. Entsorgen Sie Headset, Controller und Akkus gesondert vom Haushaltsmüll. Unter store.meta.com/help/quest finden Sie Informationen zur Instandhaltung und Ersetzung Ihres VR-Systems. Unter store.meta.com/legal/quest/compliance finden Sie Informationen zum Recycling Ihres VR-Systems oder seiner Komponenten.

⚠️ WARNUNG

Ladeanschluss, Kontakte, Ladestation & Kabel

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

- Ladeanschluss und Kontakte des Headsets,
- Ladeanschlüsse der Controller,
- Kopfhöreranschluss und
- die mitgelieferte/autorisierte Ladestation und Kabel.

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.

⚠️ WARNUNG

Stromschlag

Um das Risiko eines Stromschlags zu reduzieren:

- Verändern oder öffnen Sie keine der Komponenten des VR-Systems.
- Laden Sie das VR-System nicht auf, wenn ein Teil der mitgelieferten oder autorisierten Ladestation,

der 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.
- Schützen Sie das VR-System vor Wasser oder Flüssigkeiten.
- Verwenden Sie ausschließlich mitgelieferte oder autorisierte Ladedocks, Kabel und Netzteile für Ihr VR-System.



Temperatur von Headset und Controllern



Es ist normal, dass sich das Headset und die Controller bei Verwendung oder beim Aufladen warm anfühlen. Wenn sich das Headset oder die Controller bei Berührung heiß anfühlen oder unangenehm warm sind, beenden Sie die Verwendung oder den Ladevorgang. Lassen Sie sie abkühlen.

- Handeln Sie sofort, wenn Sie das System über Überhitzung informiert (siehe **Systemalarml**).
- Der längere Hautkontakt mit einem an den Berührungspunkten aufgeheizten Headset kann zu Hautbeschwerden, Rötungen oder Verbrennungen bei geringer Temperatur führen.



Verletzung durch wiederholte Beanspruchung/Belastung

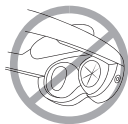
Die Verwendung des VR-Systems kann zu Beschwerden der Muskeln, der Gelenke, des Nackens, der Hände oder der Haut führen. Unterbrechen Sie die Verwendung des VR-Systems, falls Sie Müdigkeit oder Schmerzen verspüren oder falls Symptome wie Kribbeln, Taubheit, Brennen oder Steifheit auftreten und ruhen Sie sich aus, bis Sie keine Symptome mehr beobachten. Sofern die Symptome oder weitere Beschwerden weiterhin auftreten oder anhalten, unterbrechen Sie die Verwendung. Suchen Sie bei anhaltenden Symptomen eine:n Arzt/Ärztin auf.

⚠️ WARNUNG Zubehör und Controller

- Ihr VR-System ist nicht für die Nutzung mit nichtautorisierten Zubehörteilen ausgelegt. Die Nutzung von nicht autorisiertem Zubehör kann dazu führen, dass Sie sich oder andere verletzen, dass Leistungsprobleme oder Schäden an Ihrem VR-System und damit verbundenen Diensten auftreten und dass Ihre Garantie erlischt.
- Informationen zur ordnungsgemäßen Installation, zu Warnungen und zur Verwendung des mitgelieferten und zugelassenen Zubehörs finden Sie in den Anweisungen zur Nutzung von Zubehör.
- Verwenden Sie nur die empfohlenen Akkus und Ladesysteme für autorisierte Zubehörteile.
- Bringen Sie, sofern vorhanden, Handgelenkbänder an Zubehörteilen und Controllern an und befestigen Sie diese während der Verwendung an Ihren Handgelenken. So können Verletzungen durch Komponenten, über die Sie die Kontrolle verlieren, vermieden werden.
 - Für Anwendungen, die Schreiben, Zeichnen oder Ähnliches erfordern, können Sie einen Eingabestift verwenden. Ersetzen den Eingabestift stets durch die Handgelenkschlaufen, wenn Sie das Schreiben/Zeichnen oder eine ähnliche Aktivität beenden und zu anderen Anwendungen zurückkehren.

⚠️ ACHTUNG Pflege des VR-Systems

- Verwenden Sie das VR-System nicht, falls ein Teil davon defekt oder beschädigt ist. Kontaktieren Sie den Meta Quest Support für Hilfe unter store.meta.com/help/quest.
 - Untersuchen Sie Ihr VR-System – einschließlich der folgenden Teile – regelmäßig auf Schäden und verwenden Sie dieses nicht, wenn Sie Schäden vermuten:



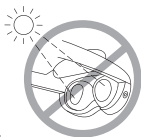
- Das Headset (einschließlich Frontplatte, Linsen, Anschlüsse, etc.)
- Elektrische Komponenten (Akkus und **Laden von Headset und Controllern**)
- Controller
- Andere Zubehörteile, egal ob mit dem VR-System mitgeliefert oder nicht
- Versuchen Sie nicht, Teile Ihres VR-Systems selbst zu reparieren. Kontaktieren Sie den Meta Quest Support für Hilfe.
- Schützen Sie das VR-System vor Feuchtigkeit, hoher Luftfeuchtigkeit, hoher Belastung durch Staub- oder Schwebstoffe, Temperaturen außerhalb des normalen Betriebsbereichs oder direktem Sonnenlicht, um Schäden zu vermeiden.
 - Bringen Sie beim Transport Ihres Headsets **stets** den mitgelieferten **Schutzabdeckung** an der Frontscheibe Ihres Headsets an.
- Halten Sie Ihr VR-System von Haustieren fern, um Schäden zu vermeiden.
- Halten Sie alle Teile Ihres VR-Systems sauber und befolgen Sie die Anleitungen des Meta Quest Supports unter store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Die unterschiedlichen Teile Ihres VR-Systems dürfen **nur** mittels spezieller Methoden/ Werkzeuge gereinigt werden.
 - Alkoholfreie, nicht-scheuernde antibakterielle Tücher können zur Reinigung des Gehäuses des Headsets ausschließlich der Front und der Linsen verwendet werden. Folgen Sie den Anleitungen unter der oben genannten URL.
- Falsche Reinigung kann Ihr VR-System beschädigen und seine Funktionstüchtigkeit einschränken und so das Risiko für Verletzungen oder Sachschäden erhöhen.
 - Die Frontscheibe und die Linsen sollten nur mit dem beigefügten Reinigungstuch gereinigt werden.
 - Die Verwendung jeglicher Flüssigkeit – einschließlich Reinigungsmittel oder Seifen – kann die Frontscheibe und die Linsen dauerhaft beschädigen.

Ansteckende Krankheiten

Um die Übertragung ansteckender Krankheiten (wie z. B. Bindehautentzündung) zu vermeiden, verwenden Sie das VR-System nicht mit Personen, die unter ansteckenden Krankheiten, Infektionen oder Erkrankungen, insbesondere in den Bereichen der Augen, Haut oder Kopfhaut, leiden. Das Headset und die Controller sollten nach jeder Verwendung gereinigt werden (siehe **Pflege des VR-Systems**). Ersetzen Sie die Kissen am Headset, wenn diese abgenutzt sind und nicht mehr gereinigt werden können.

HINWEIS Keine direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen

Schützen Sie die Linsen vor direkter Sonneneinstrahlung. Lagern oder transportieren Sie das Headset stets so, dass die Linsen keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen – auch nur über einen kurzen Zeitraum – kann die Optik und das Display beschädigen.



HINWEIS Kein Medizinprodukt

Das VR-System ist kein Medizinprodukt und ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung jeglicher Krankheiten vorgesehen.

REGULATORISCHE INFORMATIONEN

Meta Platforms Technologies, LLC erklärt hiermit, dass dieses Produkt den grundlegenden Anforderungen und den anderen relevanten Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die vollständige Konformitätserklärung findest du unter store.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.

Kennzeichnungen der Erfüllung gesetzlicher Bestimmungen befinden sich an den Riemen des Headsets.

Leistungsaufnahme

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

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

Elektrische Spezifikationen zum Gerät

Funkfrequenzbänder und
maximale Funkfrequenzleistung

Headset: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Steuerungen: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Informationen zur Hochfrequenzexposition

Dieses Gerät erfüllt die EU-Anforderungen 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.

Spezifikationen des Netzteils

Name des Herstellers – externes Netzteil:	Meta Platforms Technologies, LLC
Adresse:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Modellkennung:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Eingangsspannung:	100-240 VAC
Eingangsfrequenz:	50-60 Hz
Ausgangsspannung:	20 V
Ausgangsstrom:	2.25 A
Ausgangsleistung:	45 W
Durchschnittliche Effizienz:	84.97 %
Effizienz bei Schwachlast (10 %):	81.50 %
Leistungsaufnahme bei Nulllast:	0.0344 W

BESCHRÄNKTE GARANTIE

Die beschränkte Garantie findest du unter store.meta.com/legal/limited-warranty oder auf Anfrage an untenstehende Adresse.

Meta Platforms Technologies, LLC
Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

- Zestaw słuchawkowy Meta Quest Pro
- 2 kontrolery Meta Quest Touch Pro
- Podstawkę ładującą
- Zasilacz
- Kabel ładowania kontrolera
- Kabel ładowania
- 2 końcówki stylus
- 2 elementy blokujące światło (lewy i prawy)
- Zacisk kabla
- Pokrowiec
- Ściereczka do mycia
- 2 paski na nadgarstek

DANE TECHNICZNE

Gogle

Numer modelu: DK94EC

Bezpieczeństwo elektryczne: 9V, 3A

Temperatura robocza: 0–35°C

Kontrolery

Numer modelu: LW9 (Lewy), VM4 (Prawy)

Bezpieczeństwo elektryczne: 5V, 1.5A

Temperatura robocza: 0–35°C

Podstawkę ładującą

Numer modelu: BW49KR

Bezpieczeństwo elektryczne: Wejście: 15.0V, 3.0A,

45.0W max. Wyjście 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Wyjście 2:

5.0V, 1.5A, Wyjście 3: 5.0V, 1.5A

Temperatura robocza: 0–35°C

Kabel ładowania kontrolera

Numer modelu: RX73LD

Kabel ładowania

Numer modelu: WD83FV

OSTRZEŻENIA DOT. ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA



UWAGA

OSTRZEŻENIA DOT. ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA

Aby ograniczyć ryzyko obrażeń, dyskomfortu lub szkód materialnych, każdy użytkownik systemu Meta Quest Pro VR, w tym gogli, kontrolerów, systemu operacyjnego, aplikacji, a także dopuszczonych do użytku stacji ładującej, kabli, zasilacza i akcesoriów, jest zobowiązany dokładnie zapoznać się z poniższymi ostrzeżeniami przed użyciem systemu VR.

System VR nie jest całkowicie zabezpieczony przed awarią, dlatego nie powinien być używany do działań ratujących życie ani krytycznych dla przeżycia.

Niniejsze informacje należy zachować do późniejszego wglądu. Dostępne funkcje i akcesoria systemu VR mogą ulec zmianie. Aby uzyskać najnowszą wersję tych ostrzeżeń dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa, należy odwiedzić stronę store.meta.com/quest/warnings.

Aby uzyskać więcej informacji o bezpiecznej obsłudze urządzenia VR, należy odwiedzić stronę Centrum bezpieczeństwa Meta Quest store.meta.com/quest/safety-center.

W niniejszym przewodniku wykorzystano symbole, aby zilustrować i wskazać użytkownikowi kwestie związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem. Symbole te nie zastępują treści przewodnika, dlatego należy z nich korzystać łącznie.

Meta Quest oferuje firmowe akcesoria i części zamienne, a także wydaje autoryzację dla akcesoriów i części zamiennych do systemu VR.

- Aby dowiedzieć się, jak określić, czy dane akcesoria i części zamienne są dopuszczane do użytku z systemem VR, należy odwiedzić store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Firmowe i autoryzowane akcesoria mogą pomóc w dopasowaniu systemu VR do preferencji użytkownika. Przed użyciem tych akcesoriów należy najpierw zapoznać się z instrukcjami i

ostrzeżenia, które mogą być do nich dołączone.



UWAGA

**Wymagania
wiekowe**



- **Opisywane urządzenie nie jest zabawką i nie powinno być używane przez dzieci w wieku poniżej 13 lat.**
 - Młodsze dzieci są narażone na większe ryzyko obrażeń/niepożądanych skutków niż osoby starsze.
 - System VR nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 13 roku życia.
 - Nieprawidłowe używanie gogli przez młodsze dzieci może skutkować dyskomfortem lub niepożądanymi skutkami zdrowotnymi.
 - Młodsze dzieci przechodzą krytyczny okres rozwoju wzroku, na co negatywnie może wpłynąć użycie systemu VR
 - Młodsze dzieci mogą być bardziej narażone na uszkodzenie słuchu wynikające z użycia systemu VR przy wyższej głośności.
 - Niektóre aplikacje mogą być niewłaściwe dla dzieci poniżej 13 roku życia.

Właściwe korzystanie z systemu VR przez dzieci w wieku 13+ pod opieką dorosłych

- Dzieci w wieku 13+ powinny unikać długotrwałego korzystania z gogli, ponieważ mogłoby to negatywnie wpłynąć na ich koordynację wzrokowo-ruchową, równowagę ciała i podzielność uwagi lub spowodować innego rodzaju ryzyko obrażeń/negatywnych skutków.
 - Należy ograniczyć korzystanie z systemu VR przez dzieci w wieku 13+.
 - Upewnij się, że dzieci w wieku 13+ robią przerwy podczas korzystania z systemu VR.
- Dorośli powinni nadzorować dzieci w wieku 13+ podczas obsługi systemu VR i po jej zakończeniu:

- Upewnij się, że dzieci przestrzegają tych ostrzeżeń, w tym sekcji **Przed użyciem systemu VR** oraz **Przebieg gry i otoczenie**.
- Zwracaj uwagę na objawy opisane w ostrzeżeniach (łącznie z tymi, które wymieniono w tej sekcji oraz sekcjach **Dyskomfort** i **Urazy wynikające z przeciążenia**).
- **Upewnij się, że dzieci w wieku 13+ korzystają z odpowiednich aplikacji** (zarówno pod względem treści, jak i oceny komfortu).
- Korzystaj z narzędzi do nadzoru rodzicielskiego, o ile to możliwe.

UWAGA Przebyte choroby

- W przypadku kobiet w ciąży, osób w podeszłym wieku lub cierpiących na zaburzenia widzenia, choroby psychiczne bądź choroby serca lub posiadających inne poważne schorzenia bądź takich, które w ostatnim czasie zostały poddane zabiegowi medycznemu (w tym kosmetycznemu), przed użyciem gogli należy skonsultować się z lekarzem.
- **Epilepsja.** U niektórych osób (około 1 na 4 tys.) mogą występować zawroty głowy, epilepsja, drgania powiek lub mięśni bądź zapaści wywołane migotaniem światła lub sekwencjami świateł. Może do tego dochodzić w przypadku oglądania telewizji, grania w gry wideo lub korzystania z rzeczywistości wirtualnej, nawet jeśli osoby te nigdy wcześniej nie doznały epilepsji ani zapaści oraz nie stwierdzono u nich takich problemów zdrowotnych. **Objawy te mogą występować częściej u dzieci.** Każda osoba, u której te objawy występują, powinna zaprzestać korzystania z systemu VR i skonsultować się z lekarzem. Osoby, które są nadwrażliwe na światło lub doznały drgawek, utraty świadomości lub innych objawów związanych z epilepsją (w tym epilepsją fotogenną), przed użyciem systemu VR powinny skonsultować się z lekarzem.
- **Zakłócenie działania urządzeń medycznych.** System VR zawiera magnesy i elementy, które emitują fale

radiowe mogące zakłócać działanie pobliskich urządzeń elektronicznych, w tym rozruszników serca, aparatów słuchowych i defibrylatorów. Jeśli korzystasz z rozrusznika serca lub innego urządzenia implantowanego medycznie, przed użyciem systemu VR skonsultuj się z lekarzem lub producentem tego urządzenia medycznego. Zachowuj bezpieczną odległość systemu VR od urządzeń medycznych. Zaprześć używania systemu VR, jeśli zaobserwujesz zakłócenia w pracy urządzeń medycznych.

Czas użycia i przerwy

Rozpocznij korzystanie z systemu VR w rozsądnym tempie, aby przyzwyczać się do systemu, jak i określonych aplikacji. Chociaż w zależności od wybranej zawartości i użytkownika przerwy w korzystaniu z systemu VR będą różne, **należy robić je regularnie.**



- Rozpocznij od użycia systemu VR przez kilka minut jednocześnie, a następnie wydłużaj ten czas stopniowo, aby przyzwyczać się do urządzenia.
- Rób przerwy co najmniej raz na 30 minut, przyzwyczajając się do gogli i nowych aplikacji.
- Zawsze rób przerwę, jeśli odczuwasz dyskomfort, i nie wznawiaj użycia gogli, dopóki te odczucia nie przeminą (patrz **Dyskomfort**).
- Długotrwałe używanie gogli bez przerwy może zwiększyć ryzyko obrażeń, innych niepożądanych skutków lub szkód materialnych.



UWAGA

Przed użyciem gogli VR

- Należy przeczytać i stosować wszystkie instrukcje konfiguracji i obsługi dołączone do systemu VR oraz instrukcje dla aplikacji.
 - System VR nie jest przeznaczony do użytku z niezatwierdzonymi urządzeniami, akcesoriami, aplikacjami ani innym oprogramowaniem.

Korzystanie z niezatwierdzonych urządzeń, akcesoriów, oprogramowania lub aplikacji, a także hakowanie systemu VR, oprogramowania lub aplikacji może skutkować obrażeniami ciała użytkownika lub innych osób, dyskomfortem, szkodami materialnymi, problemami z działaniem lub uszkodzeniem systemu VR, których nie obejmuje gwarancja.

- **Regulacja systemu VR.**

- **Regulacja gogli.** Aby ograniczyć ryzyko dyskomfortu (w tym ucisku, podrażnienia skóry czy obtarć), gogle należy wyważyć i wycentrować, regulując także odległość soczewek odpowiednio dla każdego użytkownika. Przy pomocy pokrętła dostosować opaskę, tak aby gogle wygodnie spoczywały na głowie. Dostosować odległość między soczewkami dla każdego użytkownika, przenosząc muszle oczne bezpośrednio do położenia, które zapewnia najbardziej wyraźny obraz. W przypadku prawidłowej regulacji gogle będą spoczywać wygodnie na głowie, a użytkownik będzie widzieć jeden wyraźny obraz. Przed wznowieniem użycia gogli po przerwie należy sprawdzić ustawienia, aby uniknąć niepożądanych zmian w regulacji.



- **Regulacja kontrolerów.** W przypadku korzystania z kontrolerów należy dokonać instalacji i używać pasków na nadgarstek, z wyjątkiem aplikacji, dla których właściwe jest użycie rysika (patrz **Akcesoria i kontrolery**).
- **Ośłony tłumiące światło.** Do gogli dołączone są osłony tłumiące światło, które zapewniają zwiększenie immersji użytkownika. Należy je zdjąć, aby zwiększyć świadomość otoczenia, np. podczas przechodzenia do rzeczywistości rozszerzonej bądź gdy używane są kolokowane aplikacje.

- **Wybór aplikacji.** Należy przeczytać i stosować wszystkie instrukcje i ostrzeżenia, które mogły zostać dostarczone z określonymi aplikacjami.



- **Zalecenia dotyczące wieku użytkownika.** Rzeczywistość wirtualna jest immersyjna i niektóre aplikacje mogą być intensywne, przerażające, nacechowane przemocą lub wywołujące poczucie strachu. Należy ostrożnie dobrać aplikacje dla siebie i dzieci w wieku 13+, pamiętając także o rekomendacjach i ocenach treści pod względem wieku docelowego odbiorcy.
- **Informacje dotyczące komfortu użytkowania.** Sklep Meta Quest zapewnia także informacje dotyczące komfortu użytkowania (w tym oceny komfortu) dla niektórych aplikacji związane z ruchem kamery, ruchem gracza oraz ryzykiem występowania treści i efektów, które powodują dezorientację użytkownika. Przed wybraniem i użyciem aplikacji należy przejrzeć te informacje. (Aby uzyskać więcej szczegółów o tym, jak informacje dotyczące komfortu mogą zapewnić wygodę użytkowania gogli, należy przejść na stronę store.meta.com/help/quest/comfort).
 - W przypadku nowych użytkowników rzeczywistości wirtualnej lub takich, u których występowały dyskomfort lub mdłości na skutek obsługi gogli, należy rozpocząć od użycia komfortowych aplikacji, które nie wymagają dużej ilości ruchu, lub oswoić się z otoczeniem wirtualnym przed wypróbowaniem bardziej intensywnych doświadczeń.
- **Przeciwwskazania do użycia gogli.** W celu uzyskania pozytywnych doświadczeń w rzeczywistości wirtualnej użytkownik nie może doświadczać problemów zdrowotnych. Nie należy używać systemu VR, jeśli występują którekolwiek z poniższych zjawisk (ponieważ

mogłyby zwiększyć podatność na występowanie niekorzystnych objawów):

- Zmęczenie lub wyczerpanie;
- Bycie pod wpływem alkoholu lub środków odurzających;
- Zatrucie alkoholowe;
- Problemy z układem trawiennym;
- Niepokój lub stres;
- W przypadku takich chorób jak przeziębienie, grypa, COVID czy podobne, bólów głowy, migren czy bólów ucha.

Przestrzeń gry i otoczenie

⚠ UWAGA Ryzyko związane ze swobodnym ruchem

System VR posiada funkcję śledzenia ruchu użytkownika oraz modelowania jego działań w rzeczywistości wirtualnej, gdy użytkownik porusza się w świecie rzeczywistym. Taka swoboda ruchu wymusza zastosowanie odpowiednich środków bezpieczeństwa.



⚠ UWAGA Konfiguracja i obsługa tylko w bezpiecznych warunkach

System VR zapewnia immersyjne doświadczenia, które mogą rozpraszać uwagę i blokować pole widzenia, słuch i percepcję.

- Gogle ograniczają pole widzenia użytkownika. Użytkownik może nie być świadomy ograniczenia pola widzenia podczas noszenia gogli.
- Zachowaj ostrożność, używając osłon tłumiących światło, które zwiększają immersyjność doświadczeń, ponieważ one także ograniczają pole widzenia.

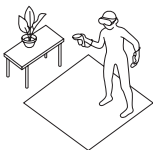
Zabronione sposoby użycia

- System VR nie jest przeznaczony do użytku na zewnątrz. Korzystanie z systemu VR na zewnątrz naraża użytkownika na dodatkowe, niekontrolowane zagrożenia, takie jak nierówne i śliskie powierzchnie, warunki atmosferyczne i nieoczekiwane przeszkody, osoby, zwierzęta i pojazdy (ruch uliczny). Ponadto system VR mógłby nie działać prawidłowo na zewnątrz.
- Nigdy nie należy nosić gogli ani korzystać z systemu VR w sytuacjach, które wymagają uwagi, takich jak bieganie, jazda rowerem, prowadzenie pojazdu czy przenoszenie niebezpiecznych przedmiotów, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz budynku.



Wybieranie bezpiecznej przestrzeni gry

- **Przed rozpoczęciem i w trakcie korzystania z systemu VR zawsze pamiętaj o otoczeniu. Zachowaj ostrożność, aby uniknąć obrażeń.**
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za stworzenie i utrzymanie bezpieczeństwa w wybranej przestrzeni gry.



- Systemu VR należy używać tylko wewnątrz budynków. Korzystanie z systemu VR na zewnątrz zwiększa ryzyko obrażeń, szkód materialnych i uszkodzenia systemu VR (patrz **Zabronione sposoby użycia**).

- Przed użyciem systemu VR zapewnij sobie bezpieczną przestrzeń dookoła siebie, w tym nad głową. Może dojść do poważnych obrażeń w przypadku potknięcia, wbiegnięcia, uderzenia lub wejścia w styczność ze ścianą, meblami, obiektami, zwierzętami czy ludźmi.



- Wybierz przestrzeń gry w taki sposób, aby uniknąć potencjalnych zagrożeń, takich jak:
 - ściany
 - Meble
 - lampki
 - osoby
 - zwierzęta
 - schody
 - zejścia
 - balkony
 - drzwi
 - okna
 - szklane blaty
 - nieosłonięte płomienie lub źródła ciepła (jak świece, kominek czy urządzenia grzewcze lub do gotowania)
 - ciecze
 - wentylatory lub elementy oświetlenia
 - telewizory, monitory lub inne urządzenia elektroniczne
- Niektóre aplikacje wymagają odmiennych rodzajów ruchu, zaś inne mogą umożliwiać interakcję z rzeczywistymi przedmiotami lub osobami w pobliżu. Patrz **Rzeczywistość rozszerzona i współdzielenie przestrzeni z innymi użytkownikami (kolokacja)**. Przygotuj przestrzeń gry, która jest bezpieczna dla wybranych aplikacji. **Jako że aplikacje mogą wprowadzać potencjalne zagrożenia do przestrzeni gry, zachowaj dodatkową ostrożność podczas ich użycia.**
 - Zawsze dbaj o to, aby przestrzeń gry była bezpieczna w użyciu.

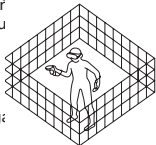
- Przed rozpoczęciem używania aplikacji usuń wszystkie obiekty z przestrzeni gry, których nie zamierzasz używać.
- Jeśli korzystasz z aplikacji, które wymagają poruszania się w przestrzeni gry, przestrzeń ta powinna być wystarczająco duża, aby pozwolić na rozciągnięcie ramion z kontrolerami (o ile są używane) bez stykania się z obiektami, a także powinna obejmować strefę buforową oddzielającą ją od obiektów. Strefa buforowa powinna być na tyle duża, aby w przypadku potknięcia lub upadku użytkownik nie zetknął się z obiektem ani obszarem, który może być niebezpieczny.
- Zachowaj ostrożność, wykonując szybkie ruchy. Szybkie ruchy zwiększają ryzyko obrażeń lub szkód materialnych, uniemożliwiając podjęcie działań, które pozwoliłyby pozostać w przestrzeni gry.
- Zadbaj o odpowiednie oświetlenie przestrzeni gry dla aplikacji, których używasz; niskie oświetlenie zwiększa ryzyko obrażeń i szkód materialnych, gdy użytkownik porusza się w przestrzeni gry.
- Niektóre aplikacje mogą pozwalać na interakcję z zewnętrznymi obiektami lub powierzchniami świata rzeczywistego podczas częściowego lub pełnego zanurzenia w rzeczywistości wirtualnej. Przestrzegaj wskazówek zawartych w sekcji **Rzeczywistość rozszerzona**, a także wszystkich instrukcji i ostrzeżeń, które mogły zostać dołączone do aplikacji.
- Powierzchnia, na której siedzisz lub stoisz podczas korzystania z systemu VR, powinna być płaska, stabilna i uporządkowana. Nie używaj systemu VR na nierównej powierzchni, np. podłodze z dywanem lub chodnikiem, ani z podobnymi przeszkodami.
- Można także poprosić inną osobę, aby dbała o bezpieczeństwo użytkownika korzystającego z gogli, informując go na bieżąco o otoczeniu.
- Jako że podczas przebywania w rzeczywistości wirtualnej zdolność postrzegania jest ograniczona, nie trzymaj ani nie przenoś przedmiotów, które są

niebezpieczne, mogłyby spowodować obrażenia lub ulec uszkodzeniu.

- Podejmij odpowiednie środki, aby uniemożliwić innym osobom wejście do przestrzeni gry, w tym osobom (szczególnie dzieciom) lub zwierzętom, które nie rozumieją, że percepcja użytkownika jest ograniczona (patrz **Współdzielenie przestrzeni z innymi użytkownikami (kolokacja)**).
- Przerwij korzystanie z systemu VR, jeśli otoczenie stanie się niebezpieczne. Jeśli użytkownik wyczuje, że w przestrzeni gry pojawiły się obiekty lub osoby, powinien się zatrzymać, zdjęć gogle lub wstrzymać działanie aplikacji i przełączyć się na kamerę przepustową (patrz **Kamera przepustowa**), aby zadbać o bezpieczeństwo przestrzeni gry.

Interakcja ze światem rzeczywistym podczas używania systemu VR

- Przebywając w świecie wirtualnym, poruszaj się ostrożnie. Szybkie lub nagłe ruchy mogą doprowadzić do kolizji lub utraty równowagi.
 - Jeśli utracisz równowagę lub poczucie równowagi zostanie zakłócone, zdejmij gogle i zrób sobie przerwę, aż ten stan minie.
 - Pamiętaj, że przedmioty i powierzchnie widziane w świecie wirtualnym mogą nie istnieć w świecie rzeczywistym. Nie siadaj ani nie stawaj na wirtualnych obiektach ani nie używaj ich do podparcia.
 - Pozostawaj w pozycji siedzącej, chyba że aplikacja wymaga wstania lub poruszania się w przestrzeni gry.
- Korzystanie z systemu VR przez osoby noszące okulary zwiększa ryzyko obrażeń twarzy, jeśli doszłoby do upadku lub uderzenia w twarz.
- **System Guardian.** System VR jest wyposażony w funkcję wirtualnych granic – system o nazwie Guardian – który pomaga pozostać użytkownikowi w



przestrzeni gry i uniknąć kolizji z obiektami w świecie fizycznym, gdy porusza się w wirtualnym.

- Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby określić swoją przestrzeń gry, oraz przestrzegaj instrukcji i ostrzeżeń, które przywołują do wyznaczonej przestrzeni.
- System Guardian może oferować różne ustawienia w zależności od wybranej aplikacji. Wybierz ustawienia w zależności od wybranej aplikacji i preferowanych doświadczeń.
- System Guardian działa najlepiej w uporządkowanej przestrzeni ze ścianami i otoczeniem, które zapewniają czujnikom różne wzorce do śledzenia. System Guardian może nie działać prawidłowo na obszarach z pustymi ścianami bez dekoracji, szkłem lub lustrami. Jednakże to użytkownik ponosi odpowiedzialność za obsługę systemu VR w bezpiecznych warunkach, zgodnie z opisem w niniejszym przewodniku.
- System Guardian tylko ostrzega użytkownika o granicach przestrzeni gry. Nie może zapobiec wyjściu użytkownika z przestrzeni gry ani przedostaniu się do niej innych osób, zwierząt czy obiektów. Na przykład nie zapobiegnie wpadnięciu użytkownika na ścianę lub upadkowi przez drzwi lub okno ani ze schodów.
- System Guardian nie wytwarza granicy ponad głowę użytkownika, dlatego zadbaj o bezpieczny odstęp nad przestrzenią gry, pozbawiony takich zagrożeń, jak wentylatory czy elementy oświetlenia.
- System Guardian może nie zidentyfikować wszystkich obiektów w przestrzeni gry.
- Jeśli użytkownik korzysta z rąk zamiast kontrolerów, jego ręce nie aktywują granic systemu Guardian ani innych ostrzeżeń,



gdy wykracza poza ograniczone pole widzenia wyświetlacza.

- System Guardian może śledzić tylko obiekty w świecie rzeczywistym, które użytkownik przeniesie do rzeczywistości rozszerzonej, o ile pozostaną w ograniczonym polu widzenia wyświetlacza.
 - Postępuj zgodnie z wyświetlanymi powiadomieniami dot. ponownego określenia granic przestrzeni gry lub prawidłowego działania systemu Guardian.
 - Poruszanie się z dużą prędkością może uniemożliwić zareagowanie w porę i pozostanie w przestrzeni gry, nawet jeśli system Guardian wyemituje ostrzeżenie, dlatego poruszaj się na tyle powoli, aby zdążyć zareagować na alerty systemu.
 - System Guardian może przestać działać, jeśli system VR ulegnie uszkodzeniu.
 - Więcej informacji na temat systemu Guardian można znaleźć na stronie store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Kamera przepustowa.** System VR jest wyposażony w funkcję kamery „przepustowej”, która wyświetla otoczenie fizyczne użytkownika na ekranie gogli.
- Kamera przepustowa ułatwia pozostanie w granicach przestrzeni gry utworzonych przez system Guardian i zapewnia ostrzeżenie, gdy użytkownik zbliży się do tych granic lub je przekroczy.
 - Kamera przepustowa nie spełnia takiej samej funkcji jak naturalne zmysły człowieka. Może doznawać opóźnień, posiada mniejsze pole widzenia i może zakłócać postrzeganie głębi.
 - Podczas oglądania otoczenia z użyciem kamery zachowuj odpowiednie środki ostrożności.
 - Zawsze zdejmuj gogle, jeśli sytuacja w rzeczywistości fizycznej wymaga uwagi lub koordynacji ruchów, aby uzyskać niezakłócony widok.

- Nie polegaj na kamerze przepustowej podczas interakcji z obiektami świata rzeczywistego z wyjątkiem sytuacji, w których zostały celowo dodane do przestrzeni gry (patrz **Rzeczywistość rozszerzona**).
- **Nawigacja.**
 - Gdy korzystasz z kamery przepustowej, poruszaj się powoli i ostrożnie.
 - Nie używaj kamery przepustowej do nawigacji w świecie fizycznym, chyba że na małą odległość, aby powrócić do pierwotnej przestrzeni gry lub do innej, pobliskiej przestrzeni.
 - Nie próbuj używać kamery przepustowej do poruszania się po obszarach, które obejmują schody, nachylenia lub inne niebezpieczne miejsca.
- Przed użyciem, w trakcie i po zakończeniu pracy z kamerą przepustową postępuj zgodnie z instrukcjami i ostrzeżeniami zawartymi w aplikacjach.
- **Współdzielenie przestrzeni z innymi użytkownikami (kolokacja).** Niektóre aplikacje mogą wymagać pozostawiania dwóch użytkowników w niewielkiej odległości od siebie (**kolokacja**), w jednej przestrzeni gry lub w wielu takich przestrzeniach. Przestrzegaj wszystkich instrukcji i ostrzeżeń w aplikacjach, które dotyczą konfigurowania i korzystania z przestrzeni gry.
 - Użytkownicy systemu VR powinni zadbać o taką konfigurację przestrzeni gry, która zapewni bezpieczną interakcję bez wchodzenia w styczność ze sobą nawzajem.
 - Unikaj gromadzenia wielu osób w jednej przestrzeni gry, ponieważ zwiększa to ryzyko obrażeń.
 - Zachowaj ostrożność, wchodząc do jednej przestrzeni gry z innym użytkownikiem lub ją opuszczając. Widoczność kolokowanych użytkowników dla użytkownika w aplikacji zostaje przerwana, gdy opuszczają oni kolokowaną aplikację. Jeśli inne osoby opuszczą aplikację, zgodnie z instrukcjami

uporządkuj przestrzeń gry, zanim podejmiesz dalszą rozgrywkę.

- Unikaj nagłych, nieoczekiwanych ruchów, korzystając z kolokacji; takie ruchy zwiększają ryzyko obrażeń i szkód materialnych.
- **Rzeczywistość rozszerzona.** Niektóre aplikacje mogą umożliwić wyświetlanie i interakcję z zewnętrznymi obiektami lub powierzchniami świata rzeczywistego (takimi jak kanapa, ściana, stół, klawiatura czy biurko) podczas korzystania z systemu VR. Doświadczenia tego rodzaju obejmują „rzeczywistość rozszerzoną”. Możliwe będzie dodawanie obiektów fizycznych do otoczenia wirtualnego poprzez ich wybór i potwierdzenie podczas konfigurowania przestrzeni gry. Można także nakładać obiekty wirtualne na otoczenie świata rzeczywistego podczas używania systemu VR.
 - Gdy używane są aplikacje rzeczywistości rozszerzonej, która umożliwia takie interakcje, należy przestrzegać ostrzeżeń i rekomendacji w wyborze i interakcji z obiektami w świecie fizycznym.
 - Dbaj o to, aby otoczenie świata rzeczywistego (fizyczna przestrzeń gry) pozostawała odpowiednia dla wybranej zawartości.
 - Usuń wszelkie obiekty z fizycznej przestrzeni gry, z wyjątkiem tych, z których zamierzasz korzystać w rzeczywistości rozszerzonej.
 - Wszystkie obiekty w fizycznej przestrzeni gry należy wybrać i potwierdzić podczas konfigurowania otoczenia wirtualnego.
 - Potwierdź dokładność markerów obiektów wirtualnych.
 - Rozważ usunięcie obiektów, których dokładne przedstawienie wydaje się niemożliwe (na przykład obiektów o nieregularnych kształtach, jak wazon).
 - Jeśli obiektu nie można przenieść, należy go wybrać i potwierdzić w otoczeniu wirtualnym lub przenieść otoczenie wirtualne, aby uniknąć kontaktu z obiektem poprzez przeniesienie granic systemu Guardian.

- W przypadku zmiany aplikacji rozważ także zmianę lokalizacji lub dodanie bądź usunięcie obiektów lub powierzchni w celu zachowania bezpieczeństwa przestrzeni gry.
- Umieść obiekty niebezpieczne dla siebie i innych osób, systemu VR lub własności materialnej (jak ostre przedmioty lub ciecze) z dala od przestrzeni gry.
- Obiekty wirtualne mogą blokować widoczność obiektów w świecie rzeczywistym, które wybrano do użycia w przestrzeni gry. Zawsze zachowuj ostrożność, wchodząc w interakcję z obiektami wirtualnymi i rzeczywistymi, gdy korzystasz z rzeczywistości rozszerzonej.
- System Guardian może śledzić obiekty w świecie rzeczywistym, które użytkownik przeniesie do rzeczywistości rozszerzonej, o ile pozostaną w ograniczonym polu widzenia wyświetlacza.

Niektóre doświadczenia

Sprawność fizyczna/dobre samopoczucie. Niektóre aplikacje mogą koncentrować się wokół sprawności fizycznej lub dobrego samopoczucia i promować dynamikę ruchów. W przypadku korzystania z aplikacji dotyczących sprawności fizycznej lub dobrego samopoczucia należy przestrzegać zawartych w nich instrukcji.


- Przed rozpoczęciem:
 - Jeśli nie jesteś aktywny fizycznie, masz problemy z sercem lub podejrzewasz u siebie inne problemy zdrowotne, które mogłyby ulec zaostrzeniu na skutek ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem.
- Zadbaj o przestrzeganie następujących zasad:
 - Twoja przestrzeń gry jest prawidłowo skonfigurowana i usunięto z niej wszystkie niebezpieczeństwa lub obiekty, które nie są używane (patrz **Konfigurowanie przestrzeni gry**).
 - System VR i akcesoria są w dobrym stanie technicznym oraz czyste.

- Użytkownik robi regularne przerwy podczas korzystania z aplikacji do fitnessu.
- Po zakończeniu użycia system VR został oczyszczony i osuszony (patrz **Dbanie o sprawność systemu VR** oraz instrukcja czyszczenia na stronie store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Jeśli doświadczasz dyskomfortu lub innych nietypowych objawów (patrz **Dyskomfort**) podczas używania aplikacji dotyczących sprawności fizycznej lub dobrego samopoczucia, natychmiast przerwij korzystanie z systemu VR. Jeśli objawy są poważne lub będą się utrzymywać, skonsultuj się natychmiast z lekarzem i nie wznowiaj użycia systemu VR do chwili uzyskania od lekarza zgody.

Wydajność i praca. Niektóre aplikacje mogą koncentrować się wokół wydajności lub pracy bądź być wykorzystywane w pracy.

- Przed użyciem aplikacji podnoszących wydajność lub służących do pracy, odpowiednio skonfiguruj przestrzeń gry, eliminując niebezpieczeństwa, które mogą stać się niezauważalne podczas noszenia gogli.
 - Zachowaj ostrożność, konfigurując system VR, aby zapewnić komfort jego użycia w przewidywanym czasie (ergonomia). Jeśli pojawia się objawy urazów wynikających z przeciążenia (patrz **Urazy wynikające z przeciążenia**), zaprzestań używania gogli do chwili ustąpienia objawów. Jeśli podczas lub po zakończeniu obsługi systemu VR objawy urazów wynikających z przeciążenia nadal się utrzymują, przerwij korzystanie z systemu i skonsultuj się z lekarzem.
- Rób regularne przerwy w ciągu dnia.
- Jeśli przestrzeń gry znajduje się w pobliżu innego użytkownika lub współpracownika, zadбай o wystarczające miejsce do używania wybranej aplikacji (patrz **Współdzielenie przestrzeni z innymi użytkownikami (kolokacja)**).

Uszkodzenie słuchu

-  Aby zapobiec ryzyku uszkodzenia słuchu, nie należy długo używać systemu VR z wysokim poziomem głośności.

UWAGA Alerty systemu

Dla ochrony użytkownika, w przypadku pojawienia się alertu systemu, należy podjąć natychmiastowe działanie. System VR może komunikować następujące alerty:

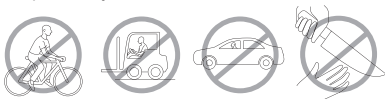
- **Alert o przegrzaniu urządzenia.** Ten alert dźwiękowo-wizualny pojawia się, gdy kontrolery lub gogle ulegają przegrzewaniu. Jeśli ten alert się pojawi, w celu obniżenia ryzyka obrażeń ciała, należy bezzwłocznie zdjąć gogle i/lub odłożyć kontrolery oraz poczekać do ponownego użycia, aż ostygną.
- **Alert o głośności dźwięku.** Alert wizualny emitowany na wypadek wysokiego poziomu głośności. Jeśli ten alert się pojawi, należy obniżyć poziom głośności, aby zmniejszyć ryzyko utraty słuchu.
- **Alert o wykroczeniu poza przestrzeń gry.** Alert wizualny emitowany na wypadek wykroczenia użytkownika poza przestrzeń gry. Jeśli pojawi się ostrzeżenie, zachowaj ostrożność w przypadku korzystania z kamery przepustowej. W przypadku działań lub sytuacji, które wymagają zachowania pełnej uwagi, zdejmij gogle. Lub, w razie potrzeby, powróć do przestrzeni gry, aby kontynuować rozgrywkę.
- **Alert o błędzie systemu śledzenia.** Alert wizualny emitowany na wypadek nieprawidłowego działania funkcji śledzenia w systemie VR. Uwaga: jeśli funkcja śledzenia gogli lub kontrolerów nie działa prawidłowo, może to zakłócać lub uniemożliwiać działanie systemu Guardian. Jeśli ten alert się pojawi, należy zdjąć gogle i przejść w bezpieczne miejsce. Następnie należy postępować zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby rozwiązać problem.

UWAGA Dyskomfort

- Jeśli odczuwasz dyskomfort, zaprzestań używania systemu VR do chwili, gdy takie objawy ustąpią. Jeśli dyskomfort będzie się utrzymywać pomimo przerwy, skonsultuj się z lekarzem i nie używaj systemu VR, dopóki lekarz nie wyda na to zgody.
- Natychmiast przerwij korzystanie z systemu VR, jeśli doświadczysz któregokolwiek z następujących objawów:
 - epilepsja;
 - utrata świadomości;
 - przemęczenie wzroku;
 - drganie powiek lub mięśni;
 - bezwolne ruchy ciała;
 - zmienione, niewyraźne lub podwójne widzenie lub inne zaburzenia widzenia;
 - zawroty głowy;
 - dezorientacja;
 - zakłócenie równowagi
 - zakłócenie koordynacji wzrokowo-ruchowej;
 - nietypowe pocenie się;
 - wzmożone wydzielanie śliny;
 - mdłości;
 - poczucie osłabienia lub zawroty głowy;
 - zadyszka;
 - palpacje serca;
 - dyskomfort lub bóle głowy, oczu lub klatki piersiowej;
 - Senność;
 - zmęczenie, w tym zmęczenie oczu
 - ucisk lub obtarcia;
 - swędzenie, podrażnienie lub inne objawy skórne;
 - dowolne objawy podobne do choroby lokomocyjnej;
 - inne nietypowe odczucia lub wrażenia dyskomfortu.

Choroba lokomocyjna i inne następstwa

- **Podobnie jak w przypadku objawów doświadczanych po zejściu ze statku wycieczkowego, objawy towarzyszące rzeczywistości wirtualnej mogą się utrzymywać i nasilać kilka godzin po użyciu gogli.** Objawy te mogą obejmować powyżej wymienione, a także nadmierną senność i zmniejszoną zdolność do podzielności uwagi. Objawy te mogą zwiększyć ryzyko obrażeń ciała podczas wykonywania normalnych czynności w świecie fizycznym.
 - Do chwili ustąpienia wszystkich objawów nie należy prowadzić pojazdów, obsługiwać maszyn ani podejmować działań wymagających zaangażowania wzrokowego lub fizycznego, które mogłyby mieć poważne konsekwencje (tj. działań, podczas których występujące objawy mogłyby spowodować śmierć, obrażenia ciała lub szkody materialne) lub takich, które wymagają niezakłóconej równowagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej (np. uprawianie sportu lub jazda rowerem).



- Nie należy używać systemu VR do czasu całkowitego ustąpienia wszystkich objawów i odczekania kilku godzin.
- Należy pamiętać o rodzaju aplikacji używanej przed wystąpieniem objawów, ponieważ może występować podatność na takie objawy w przypadku danej aplikacji. Zapoznaj się z informacjami o komforcie użytkownika dołączonymi do aplikacji (w tym oceną użytkownika, o ile jest dostępna) oraz rozważ użycie aplikacji, która wymaga mniejszego ruchu kamery lub użytkownika, a także nie powoduje dezorientacji.
- Jeśli objawy są poważne lub utrzymują się przez dłuższy czas, skonsultuj się z lekarzem.

- Korzystanie z systemu VR w poruszającym się pojeździe, jak samochód, autobus, samolot czy pociąg, może zwiększyć podatność na niekorzystne objawy z powodu zmian prędkości lub nagłych ruchów.

▲ PRZESTROGA Podrażnienia skóry

Założone na głowę gogle dotykają skóry i włosów. Jeśli zauważysz opuchliznę, dyskomfort skóry, swędzenie, podrażnienie, nietypowe wypadanie włosów lub inne reakcje skórne, zaprzestań używania systemu VR. W przypadku podrażnienia skóry sprawdź dopasowanie gogli. Objawy te mogą także ustąpić po oczyszczeniu gogli. (patrz Dbanie o sprawność systemu VR oraz instrukcja czyszczenia na stronie store.meta.com/help/quest/cleaning.) Jeśli objawy będą się utrzymywać, skonsultuj się z lekarzem.

- Podobnie jak w przypadku zegarków, pierścionków i innych noszonych akcesoriów, po użyciu gogli mogą pojawić się odgniecenia, które ustąpią po pewnym czasie samoistnie. Zawsze prawidłowo zakładaj gogle i unikaj ich zbytowego zaciskania.
- Jeśli pojawi się podrażnienie lub dyskomfort, założenie przedniej pokrywy na przednie i tylne podkładki gogli może ograniczyć lub wyeliminować takie objawy. W sklepie Meta Quest na stronie store.meta.com/quest/accessories mogą być dostępne pokrywy wykonane z różnych materiałów. W sprzedaży mogą się także pojawić inne dopuszczone do użytku pokrywy. Aby uzyskać informacje o tym, jak rozpoznać dopuszczoną do użytku pokrywę, odwiedź stronę store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Regulacja gogli

Jeśli pojawią się nadmierny ucisk, podrażnienia lub obtarcia skóry z powodu używania gogli lub jeśli masa gogli powoduje dyskomfort, dostosuj mocowanie gogli w celu jego wyeliminowania. Jeśli ograniczenie dyskomfortu nie jest możliwe, nie używaj gogli.

**UWAGA****Akumulatory gogli i kontrolerów oraz ich ładowanie**

System VR (w tym gogle i kontrolery) obejmuje akumulatory litowo-jonowe, a także podstawkę ładującą, zasilacz (ładowarkę) oraz kable do ładowania. Nieprawidłowe użycie akumulatorów, zasilacza lub kabli do ładowania może skutkować pożarem, wybuchem, wyciekami elektrolitu lub innym niebezpieczeństwem. Należy przestrzegać instrukcji, aby ograniczyć ryzyko obrażeń ciała bądź uszkodzenia systemu VR lub innej własności materialnej.

- Akumulatory systemu VR nie podlegają wymianie ani serwisowaniu przez użytkownika. Nie należy otwierać gogli ani kontrolerów, aby uzyskać dostęp do akumulatorów, otwierać, naprawiać ani wymieniać akumulatorów. Jeśli wymagana jest wymiana akumulatorów lub wystąpi problem z zasilaniem, skontaktuj się z działem pomocy technicznej Meta Quest.
- Do ładowania gogli i kontrolerów należy używać tylko dołączonych do zestawu lub autoryzowanych podstawki ładującej, zasilacza i kabli. Nie należy używać innych podstawek ładujących, kabli ani zasilaczy. Jeśli pojawią się wątpliwości co do podstawki ładującej, kabla lub zasilacza, odwiedź stronę store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Należy okresowo sprawdzać połączenia kabli, końcówki przewodów, podstawkę ładującą oraz zasilacz pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia. Nie należy używać zasilacza, jeśli bolce wtyczki, obudowa, złącze, kable, podstawka ładująca lub inne elementy zasilacza uległy uszkodzeniu, pęknięciu lub są nieosłonięte.
- Do ładowania akumulatorów i zasilania systemu VR nie należy używać zewnętrznych zestawów akumulatorów ani źródeł energii innych niż dołączony zasilacz lub zatwierdzone akcesoria.
- Nie należy ładować ani używać gogli ani kontrolerów, jeśli nie włączają się po próbie ładowania, ulegną nadmiernemu nagrzeniu w trakcie użycia lub ładowania bądź jeśli komora

baterii ulegnie odkształceniu, wystąpi wyciek elektrolitu lub pojawi się dym.

- Nie należy demontować, zgniatać, wyginać, deformować, przebijać, niszczyć ani poddawać gogli ani kontrolerów nadmiernemu naciskowi. Mogłoby to spowodować wyciek elektrolitu lub zwarcie w akumulatorach, skutkujące przegrzaniem urządzenia.
- Unikaj upuszczania gogli i kontrolerów. Upuszczenie, szczególnie na twardą powierzchnię, może skutkować uszkodzeniem gogli, kontrolerów i akumulatorów. Przed każdym użyciem gogle i kontrolery należy sprawdzić wzrokowo pod kątem uszkodzeń. Jeśli podejrzewa się uszkodzenie gogli, kontrolerów lub akumulatorów, należy skontaktować się z działem pomocy technicznej Meta Quest.
- Nie należy dopuszczać do zamoczenia gogli ani kontrolerów bądź ich kontaktu z cieczami. Pomimo tego, że gogle i kontrolery mogą wyschnąć i działać normalnie, styki akumulatorów lub obwód elektryczny mogą z czasem ulec korozji i zacząć stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa. Jeśli dojdzie do zamoczenia gogli lub kontrolerów, skontaktuj się z działem pomocy technicznej Meta Quest, nawet jeśli wydają się działać normalnie.
- Nie należy umieszczać gogli ani kontrolerów w miejscach, gdzie może występować wysoka temperatura, takich jak powierzchnia do gotowania, w pobliżu kuchenki, żelazka czy grzejnika, ani wystawiać na działanie promieni słonecznych. Nadmierna temperatura może uszkodzić gogle, kontrolery lub akumulatory, a w rezultacie spowodować wybuch gogli lub akumulatorów. Nie należy suszyć wilgotnych lub mokrych gogli ani kontrolerów za pomocą urządzenia ani źródła ciepła, takiego jak kuchenka mikrofalowa, suszarka do włosów, żelazko czy grzejnik. Nie pozostawiaj gogli ani kontrolerów w samochodzie w wysokiej temperaturze.
- Na wypadek wycieku elektrolitu nie należy pozwolić na kontakt cieczy ze skórą ani oczami. Jeśli dojdzie

do kontaktu, należy przemyć skażone miejsce dużą ilością wody i skonsultować się z lekarzem.

- Należy zawsze dbać o odpowiednią wentylację gogli i kontrolerów oraz o przepływ powietrza podczas ich używania lub ładowania. Przykrywanie gogli i kontrolerów materiałami, które znacząco ograniczają przepływ powietrza, może zakłócać ich działanie i spowodować ryzyko pożaru lub wybuchu.
- Gogle, kontrolery, podstawa ładująca i zasilacz spełniają wymagania dla temperatury powierzchni określone przez normy przemysłowe. Aby zapobiec ryzyku odparzenia wynikającego z długotrwałego kontaktu bezpośredniego, należy unikać takiego kontaktu zasilacza ze skórą podczas ładowania gogli lub po podłączeniu ich do źródła zasilania. Zasilacz, w czasie użycia, powinien znajdować się na dobrze wentylowanym obszarze. Nie należy umieszczać zasilacza pod poduszką, kocem, odzieżą ani częścią ciała. Użytkownicy cierpiący na określone schorzenia lub problemy fizyczne, które zakłócają zdolność wykrywania ciepła przy skórze, powinni zachować szczególną ostrożność, korzystając z urządzenia lub ładując je zasilaczem. Należy przestrzegać ostrzeżeń i zaleceń dotyczących wysokiej temperatury, które mogą pojawić się na ekranie urządzenia.
- Gogle, kontrolery i akumulatory należy poddać recyklingowi lub zutylizować zgodnie ze wszystkimi obowiązującymi przepisami i regulacjami. W niektórych krajach utylizacja określonych urządzeń jest rygorystycznie regulowana. Nie należy wyrzucać gogli ani kontrolerów do ognia czy spalarni, ponieważ akumulatory na skutek przegrzania mogłyby wybuchnąć. Zużytych gogli, kontrolerów i akumulatorów nie należy wyrzucać z odpadami domowymi. Aby uzyskać informacje o prawidłowej konserwacji i wymianie systemu VR, patrz store.meta.com/help/quest. Aby uzyskać informacje o tym, jak poddać recyklingowi zużyty system VR lub dowolny jego element, patrz store.meta.com/legal/quest/compliance.

**UWAGA****Podstawka, gniazdo, styki ładujące i kable do ładowania**

Aby uniknąć przegrzania urządzeń, utrzymuj elementy używane do ładowania suche i czyste:

- gniazdo i styki ładujące gogli,
- gniazda ładujące kontrolerów,
- gniazdo słuchawek,
- dołączone do zestawu/dopuszczone do użytku podstawka ładująca i kable.

Okresowo sprawdzaj te elementy, aby upewnić się, że nie występują oznaki korozji ani uszkodzeń. Jeśli zauważysz korozję lub uszkodzenia, zaprzestań używania elementów i skontaktuj się z działem pomocy technicznej Meta Quest.

**UWAGA****Porażenie prądem elektrycznym**

Aby ograniczyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym:

- Nie należy modyfikować ani otwierać elementów systemu VR.
- Nie należy ładować systemu VR, jeśli dowolna część podstawki ładującej, kabli lub zasilacza zostanie rozdarta, dojdzie do osłonięcia przewodów bądź pojawią się zanieczyszczenia lub uszkodzenia komory akumulatora.
- Nie wolno wtykać metalowych, przewodzących przedmiotów ani ciał obcych do gniazd lub styków ładowania czy podstawki ładującej.
- Nie należy narażać systemu VR na kontakt z wodą ani inną cieczą.
- Z systemem VR należy używać TYLKO dołączonych do zestawu lub autoryzowanych podstawki ładującej, kabli i zasilacza.

**UWAGA****Temperatura gogli i kontrolera**

To normalne, gdy gogle i kontrolery wydają się ciepłe w dotyku podczas ich używania lub ładowania. Jeśli gogle lub kontrolery wydają się gorące lub nadmierne ciepłe w dotyku, zaprzestań ich używania lub ładowania i poczekaj, aż ostygną.

- Jeśli pojawi się alert systemu ostrzegający o przegrzaniu (patrz **Alerty systemu**), podejmij natychmiast działanie.
- Długotrwały kontakt nagranych gogli ze skórą w miejscu styku może powodować uczucie dyskomfortu lub zaczerwienienie, a także odparzenia.

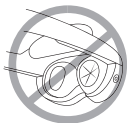
UWAGA Urazy wynikające z przeciążenia

Korzystanie z systemu VR może wywołać bóle mięśni, stawów, szyi, dłoni lub skóry. Jeśli którakolwiek część ciała zacznie odczuwać zmęczenie lub ból podczas używania systemu VR lub jego elementów, bądź jeśli zaczniesz odczuwać takie objawy, jak mrowienie, drętwienie, sztywność lub palenie, przerwij korzystanie z systemu VR na kilka godzin. Jeśli powyższe objawy nie ustąpią lub odczuwasz inny dyskomfort w trakcie i po zakończeniu używania gogli, zaprzestań ich użycia. Jeśli objawy będą się utrzymywać, skonsultuj się z lekarzem.

UWAGA Akcesoria i kontrolery

- System VR nie jest przeznaczony do użytku z niezatwierdzonymi akcesoriami. Użycie niezatwierdzonych akcesoriów może skutkować obrażeniami ciała (użytkownika lub innych osób), problemami z wydajnością urządzenia lub uszkodzeniem systemu VR i powiązanych usług, a także może spowodować szkody nieobjęte gwarancją.
- Informacje o prawidłowej instalacji i obsłudze dołączonych do zestawu i zatwierdzonych akcesoriów oraz powiązane z tym ostrzeżenia zawierają odpowiednie instrukcje obsługi.
- Do ładowania zatwierdzonych akcesoriów należy korzystać tylko z zalecanych akumulatorów i ładowarek.
- Na czas użycia akcesoria i kontrolery należy przymocować do nadgarstków za pomocą pasków, tak aby nie spowodowały szkód w razie wypadnięcia z dłoni.

- W niektórych aplikacjach może być konieczne użycie końcówek z rysikiem do rysowania, pisania lub podobnych działań. Po zakończeniu pisania, rysowania lub podobnych działań i przed powrotem do innych aplikacji należy zawsze zdjąć końcówki z rysikiem oraz paski na nadgarstek.



▲ PRZESTROGA

Dbanie o sprawność gogli VR

- Nie należy używać systemu VR, jeśli którakolwiek część została złamana lub uszkodzona. Aby uzyskać pomoc, skontaktuj się z działem pomocy technicznej Meta Quest: store.meta.com/help/quest.
- Okresowo sprawdzaj system VR pod kątem uszkodzeń, w tym wymienione części, i nie używaj ich jeśli zaobserwujesz lub podejrzewasz uszkodzenia:
 - gogle (w tym **przednia pokrywa, soczewki, porty itd.**)
 - elementy elektryczne (patrz Akumulatory gogli i kontrolerów oraz ich ładowanie)
 - Kontrolery
 - inne akcesoria, dołączone do oryginalnego systemu VR lub uzyskane w inny sposób
- Nie należy naprawiać samodzielnie żadnej części systemu VR. Aby uzyskać pomoc, skontaktuj się z działem pomocy technicznej Meta Quest.
- Aby uniknąć uszkodzenia systemu VR, nie należy narażać go na wilgoć, wysoką wilgotność powietrza, wysokie stężenie pyłu lub unoszące się w powietrzu cząstki, temperaturę powyżej zakresu roboczego ani promienie słoneczne.
 - Na czas przewożenia gogli należy przymocować do nich przednią pokrywę, dołączoną do zestawu Pokrowiec.
- Aby uniknąć szkód, system VR należy przechowywać z dala od zwierząt.

- Należy utrzymywać cały system VR w czystości, przestrzegając instrukcji od działu pomocy technicznej Meta Quest, dostępnej na stronie [store.meta.com/help/quest/cleaning](https://www.meta.com/help/quest/cleaning).
 - Poszczególne elementy systemu VR należy czyścić **tylko** za pomocą określonych metod i narzędzi.
 - Za pomocą nieściernych szmatek antybakteryjnych bez alkoholu można czyścić korpus gogli, z **wyłączeniem** przedniej części i soczewek. Przestrzegaj instrukcji dostępnej pod wskazanym wyżej adresem.
- Nieprawidłowe mycie systemu VR może spowodować jego uszkodzenie i zakłócić jego działanie, zwiększając ryzyko obrażeń i szkód materialnych.
 - Przednią powierzchnię oraz soczewki należy czyścić wyłącznie za pomocą załączonej ściereczki do czyszczenia.
 - Korzystanie z płynów – w tym mydła i innych środków czyszczących – mogłoby trwale uszkodzić przednią powierzchnię gogli i soczewki.

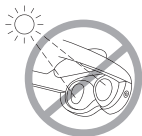
Ostrzeżenie przed zakażeniem

Aby zapobiec przenoszeniu chorób zakaźnych (jak zapalenie spojówek), nie należy udostępniać systemu VR osobom cierpiącym na takie choroby, infekcje lub schorzenia, szczególnie dotyczące oczu, skóry lub włosów. Gogle i kontrolery należy czyścić po każdym użyciu (patrz **Dbanie o sprawność systemu VR**). Jeśli podkładki gogli ulegną zużyciu lub nie można ich doczyścić, należy je wymienić.

POWIADOMIENIE

Ostrzeżenie przed naświetlaniem soczewek

Należy unikać narażenia soczewek na promienie słońca. Nie należy przechowywać ani transportować gogli w sposób, który naraziłby soczewki na działanie promieni słonecznych. Padanie promieni słonecznych na soczewki, nawet przez krótki



okres, może spowodować uszkodzenie układu optycznego i wyświetlacza.

POWIADOMIENIE Opisany produkt nie jest urządzeniem medycznym

System VR nie jest urządzeniem medycznym i nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, operowania ani zapobiegania chorobom.

INFORMACJE DOTYCZĄCE PRZEPISÓW PRAWNYCH

Firma Meta Platforms Technologies, LLC niniejszym oświadcza, że opisany produkt spełnia zasadnicze wymagania oraz inne ważne postanowienia dyrektywy 2014/53/UE. Pełną treść deklaracji zgodności można znaleźć na stronie store.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

W przypadku obsługi w paśmie częstotliwości od 5,150 do 5,350 GHz z urządzenia można korzystać wyłącznie wewnątrz budynku. W przypadku pracy w zakresie częstotliwości 5,925 do 6,425 GHz urządzenia należy używać wyłącznie wewnątrz budynków, w tym w pociągach lub samolotach z pokrytymi metalem oknami. Używanie urządzenia na zewnątrz, w tym w pojazdach drogowych, nie jest dozwolone.

Na paskach gogli umieszczone są symbole potwierdzającego jego zgodność z przepisami.

Zużycie energii

Tryb pracy	Zużycie energii (W)
Tryb czuwania z połączeniem sieciowym*	< 2 Watts

Uwaga: * Przy ustawieniach domyślnych system automatycznie przejdzie do „trybu czuwania z połączeniem sieciowym” po około 15 minutach nieaktywności (braku działań użytkownika).

Dane elektryczne urządzenia

Pasma częstotliwości radiowej i maksymalna moc częstotliwości radiowej

Gogle: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Kontrolery: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Informacja o ekspozycji na fale radiowe RF

Urządzenie spełnia wymogi Unii Europejskiej oraz wytyczne Międzynarodowej Komisji Ochrony przed Promieniowaniem Niejonizującym (ICNIRP) w sprawie ograniczenia ekspozycji ogółu ludności na pola elektromagnetyczne w ramach ochrona zdrowia.

Dane techniczne zasilacza

Nazwa producenta zasilacza zewnętrznego:	Meta Platforms Technologies, LLC
Adres:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Identyfikator modelu:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Napięcie wejściowe:	100-240 VAC
Częstotliwość wejściowa:	50-60 Hz
Napięcie wyjściowe:	20 V
Prąd wyjściowy:	2.25 A
Moc wyjściowa:	45 W
Średnia sprawność podczas pracy:	84.97 %
Sprawność przy niskim obciążeniu (10%):	81.50 %
Zużycie energii bez obciążenia:	0.0344 W

OGRANICZONA GWARANCJA

Treść ograniczonej gwarancji można znaleźć na stronie store.meta.com/legal/limited-warranty lub uzyskać, wysyłając wiadomość pod poniższy adres.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

¿QUÉ HAY EN LA CAJA?

- VVisor Meta Quest Pro
- 2 controladores Meta Quest Touch Pro
- Base de carga
- Adaptador de corriente
- Cable de carga para el controlador
- Cable de carga
- 2 consejos de estilo
- 2 bloqueadores de luz (izquierdo y derecho)
- Clip para el cable
- Cubierta protectora
- Paño de limpieza
- 2 cintas para la muñeca

ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

Visor

Número de modelo: DK94EC

Potencia de entrada: 9V, 3A

Rango de temperatura de funcionamiento: 0–35°C

Controladores

Número de modelo: LW9 (Izquierdo), VM4 (Derecho)

Potencia de entrada: 5V, 1.5A

Rango de temperatura de funcionamiento: 0–35°C

Base de carga

Número de modelo: BW49KR

Potencia de entrada: Conexiones de entrada: 15.0V, 3.0A, 45.0W max. Conexiones de salida 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Conexiones de salida 2: 5.0V, 1.5A, Conexiones de salida 3: 5.0V, 1.5A

Rango de temperatura de funcionamiento: 0–35°C

Cable de carga para el controlador

Número de modelo: RX73LD

Cable de carga

Número de modelo: WD83FV

ADVERTENCIAS DE SALUD Y SEGURIDAD

⚠ ADVERTENCIA **ADVERTENCIAS DE SALUD Y SEGURIDAD:** Para reducir el riesgo de molestias o lesiones en el personal, o de daños en la propiedad, asegúrate de que todos los usuarios del sistema de RV Meta Quest Pro cuenta con un visor, controladores, sistema operativo, apps, una base autorizada, cables, adaptador y accesorios, y de que lean atentamente las advertencias descritas a continuación antes de usar el sistema de RV.

Este sistema de VR no está equipado con un sistema de protección y por tanto no puede usarse para situaciones críticas o para salvar vidas.

Guarde esta información para futuras referencias. Puede que las funciones y accesorios disponibles para tu sistema de RV varíen. Visita store.meta.com/quest/warnings para obtener la versión más reciente de estas advertencias sobre la salud y seguridad.

Visita el Centro de Seguridad de Meta Quest en store.meta.com/quest/safety-center para obtener más información sobre el uso seguro del sistema de realidad virtual.

A lo largo de este manual incluimos iconos para ilustrar y orientarte sobre cuestiones de salud y seguridad. Los iconos no sustituyen al texto de este manual, así que debes tener ambos en cuenta.

Meta Quest ofrece las piezas de repuesto y accesorios necesarios y también autoriza las piezas de repuesto y accesorios necesarios para tu sistema de RV.

- Para averiguar si un accesorio o pieza de repuesto está autorizado para su uso con tu sistema de RV, visita store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Los accesorios de marca autorizados pueden ayudarte a personalizar tu sistema de RV según tus preferencias. Lee las instrucciones y advertencias suministradas en su caso con estos accesorios antes de su uso.

⚠ ADVERTENCIA**Requisitos de edad y niños**

- Este producto no es un juguete y no lo deben utilizar niños menores de 13 años.
 - Los menores más pequeños presentan mayores riesgos de lesión/efectos adversos en comparación con otros usuarios mayores.
 - Este sistema de RV no está diseñado para niños menores de 13 años.
 - El tamaño inapropiado del visor para niños más pequeños puede provocar molestias o efectos adversos sobre la salud.
 - El uso de este sistema de RV puede crear un impacto negativo en los niños más pequeños ya que se encuentran en un periodo crítico del desarrollo visual.
 - Los niños más pequeños pueden ser más susceptibles de sufrir daños auditivos asociados al uso del sistema de RV con un volumen alto.
 - Algunas apps puede que sean inapropiadas para niños menores de 13 años.

Uso apropiado para niños 13+ bajo la supervisión de adultos

- Debe evitarse el uso prolongado por parte de niños mayores de 13 años, ya que podría afectar negativamente a la coordinación ojo-mano, el equilibrio, la capacidad de realizar varias tareas a la vez, o provocar otros riesgos de lesión o efectos negativos.
 - Para niños mayores de 13 años, limita el tiempo de uso general del sistema de RV.
 - Asegúrate de que los niños 13+ hagan pausas durante el uso.
- Los adultos deben supervisar los niños mayores de 13 años durante y después de usar el sistema de RV para:

- Asegurarse de que los niños sigan estas advertencias, incluidos los apartados **Antes de usar el sistema de realidad virtual y Zona de actividad y alrededores**.
- Vigilar cualquiera de los síntomas descritos en estas advertencias (incluidos los que se indican en este apartado o en los apartados **Molestias y lesiones por tensión recurrente**).
- **Asegúrate de que los niños mayores de 13 años usen las apps apropiadas** (en cuanto a las clasificaciones de contenido y grado de comodidad).
- Usa las herramientas de supervisión parental cuando estén disponibles.

ADVERTENCIA

Problemas médicos preexistentes

- Consulta con tu médico antes de usar el sistema de RV si estás embarazada, perteneces a la tercera edad, tienes anomalías de visión binocular preexistentes, trastornos psiquiátricos, te has sometido recientemente a procedimientos quirúrgicos (incluyendo cirugía estética), o sufres de una afección cardíaca u otras afecciones médicas graves.
- **Convulsiones.** Algunas personas (aproximadamente 1 de cada 4000) pueden tener mareos intensos, convulsiones, espasmos oculares o musculares o desmayos provocados por ciertos destellos o patrones de luz. Esto puede ocurrir mientras ven la televisión, jugando a videojuegos o experimentando la realidad virtual, aunque nunca hayan tenido convulsiones o un desmayo antes ni tengan antecedentes de convulsiones o epilepsia. **Estos síntomas se presentan con mayor frecuencia en niños.** Cualquier persona que sufra cualquiera de estos síntomas debe dejar de usar el sistema de RV y consultar a un médico. Si eres fotosensible o anteriormente has tenido convulsiones, desmayos u otro síntoma relacionado con la epilepsia (incluyendo epilepsia foto-sensitiva (PSE)), debes consultar a un médico antes de usar el sistema de RV.

- **Interferencia con los dispositivos médicos.**

El sistema de RV puede contener imanes y componentes que emiten ondas de radio, que podrían afectar al funcionamiento de los aparatos electrónicos cercanos, como marcapasos cardíacos, audífonos y desfibriladores. Si tienes implantado un marcapasos u otro dispositivo médico, consulta a tu médico o al fabricante del dispositivo médico antes de usar el sistema de RV. Mantén una distancia segura entre el sistema de RV y los dispositivos médicos. No utilices el sistema de RV si observas interferencias con otros dispositivos médicos.

Tiempo y descansos

Usa gradualmente el sistema de RV para ir acostumbrándote tanto al sistema de RV como a la experiencia en sí. Si bien los periodos de uso y los descansos adecuados varían de una persona a otra y en función de la app seleccionada, **al utilizar el sistema de RV siempre se deben hacer descansos regulares.**



- Empieza usando el sistema de RV unos minutos y ve aumentando gradualmente el tiempo de uso para acostumbrarte a la experiencia.
- Tómate un descanso al menos cada 30 minutos para acostumbrarte por primera vez al visor o nuevas apps.
- Tómate un descanso siempre que sientas molestias y no empieces de nuevo hasta que se te pasen (véase **Molestias**).
- El uso prolongado sin las pausas adecuadas puede aumentar el riesgo de lesiones, daños materiales u otros efectos adversos.

⚠ ADVERTENCIA Antes de usar el sistema de realidad virtual

- Lee y sigue todas las instrucciones de configuración y funcionamiento proporcionadas con tu sistema de RV, así como todas las instrucciones de la app.

- El sistema de RV no está diseñado para usarlo con ningún dispositivo, accesorio, software ni app no autorizados. El uso de un dispositivo, accesorio, software o app no autorizado, o el pirateo del sistema de RV, el software o la app puede causarte lesiones a ti o a otras personas, molestias, daños del material, problemas de rendimiento o daños en el sistema de RV que no estén cubiertos por la garantía.

- **Ajuste del sistema de RV.**

- **Ajuste del visor.** Para reducir el riesgo de molestias, (incluidas la presión, la irritación o los roces), los auriculares deben estar equilibrados y centrados, y la distancia entre las lentes debe adaptarse de forma adecuada para cada usuario. Ajuste las ruedas ajustables para asegurar una colocación cómoda del visor. Ajuste la distancia entre las lentes para cada usuario moviendo las copas oculares directamente a una posición que proporcione la imagen más clara y nítida. Cuando está correctamente ajustado, el visor debe encajar de forma cómoda y se debe ver una imagen única y nítida. Vuelve a comprobar los ajustes antes de reanudar el uso después de hacer una pausa para evitar un posible cambio accidental en los ajustes.



- **Ajuste de los controles.** Utiliza las correas de muñecas de los controladores al usarlos, excepto en apps donde se requiera un lápiz óptico (véase **Accesorios y controladores**).
- **Bloqueadores de luz.** El visor incluye bloqueadores de luz para poder facilitarte una experiencia más inmersiva. Quita los bloqueadores para poder ser más consciente de tus alrededores en el mundo real, al estar en modo passthrough, en realidad mixta o al usar apps con co-ubicación.

- **Selección de app.** Lee y sigue todas las instrucciones y advertencias especificadas con cada app.



- **Contenidos recomendados según la edad.** La realidad virtual es una experiencia inmersiva y algunas apps pueden llegar a ser intensas, violentas, provocar miedo o ansiedad. Presta atención en la elección de tus apps tanto para ti como niños de 13+ y consulta las recomendaciones y clasificaciones de contenido por edad.
- **Información relacionada con la comodidad.** La tienda de Meta Quest también proporciona información relacionada con la comodidad (incluyendo clasificaciones de comodidad) para algunas apps relacionadas con el movimiento de la cámara, el movimiento del jugador y avisos sobre potenciales contenidos y efectos desorientadores. Revisa esta información antes de seleccionar y usar las apps. (Para obtener más información sobre cómo la información relacionada con la comodidad puede proporcionar una experiencia más agradable, visita store.meta.com/help/quest/comfort).
 - Si nunca has experimentado la realidad virtual antes y tienes historial de molestias o mareos, empieza por las apps que no impliquen mucho movimiento a través del espacio virtual antes de probar otras experiencias más intensas.
- **Usar solamente con plenas facultades.** Para experimentar una experiencia positiva de realidad virtual debes estar en plenas facultades. No utilices el sistema de RV cuando te encuentres en cualquiera de las siguientes situaciones (ya que puede aumentar tu susceptibilidad a síntomas adversos):
 - Sientes cansancio o agotamiento
 - Has consumido alcohol o drogas

- Tienes resaca
- Tienes problemas digestivos
- Sientes estrés o ansiedad
- Si has cogido un resfriado, tienes gripe, COVID u otras enfermedades similares, dolores de cabeza, migrañas o dolor en las orejas

Zona de actividad y alrededores

⚠ ADVERTENCIA Riesgos asociados a la libertad de movimientos

Este sistema de RTVE está diseñado para rastrear tus movimientos durante su uso y modelar tus acciones en el mundo virtual a medida que te mueves en el mundo real. Esta libertad de movimientos significa que debes seguir los pasos adecuados para que sea una experiencia segura.



⚠ ADVERTENCIA Preparación y uso solo en un entorno seguro

Este sistema de RV reproduce una experiencia inmersiva que puede distraer y bloquear tu percepción visual y auditiva.

- El visor limita tu campo de visión. Puede que no seas consciente de tu campo de visión restringido mientras lleves puesto el visor.
- Ten precaución al usar los bloqueadores de luz para crear una experiencia más inmersiva ya que restringen aún más tu campo de visión.

Usos prohibidos

- El sistema de RV no es apto para su uso en exteriores. El uso de tu sistema de RV en exteriores te exponen a peligros adicionales no controlables como desniveles y superficies resbalosas, condiciones climatológicas y

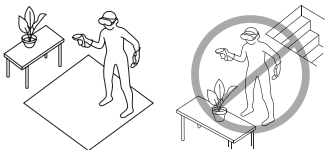


obstáculos inesperados como personas, animales o vehículos (tráfico). Además, puede que el sistema de RV no funcione correctamente en exteriores.

- Nunca uses el visor o sistema de RV en situaciones que requieran atención, como correr, montar en bicicleta, conducir o manipular objetos peligrosos, ya sea en interiores o exteriores.

La elección de una zona de actividad segura

- Siempre debes prestar atención a tu entorno antes de empezar y mientras uses el sistema de RV. Ten



cuidado para evitar lesiones.

- Eres responsable de crear y mantener una zona segura durante la actividad seleccionada.
- Usa exclusivamente tu sistema de RV en interiores. Daños materiales y daños en el sistema de RV (véase la sección de **Usos prohibidos**).
- Crea un espacio seguro en sus alrededores, incluyendo por encima de la cabeza, antes de usar el sistema de RV. Se pueden producir lesiones graves por contacto, choque o tropiezo con muebles, paredes, objetos, mascotas o personas.
 - Elige la zona de actividad para evitar riesgos potenciales, incluyendo:
 - Paredes
 - Muebles
 - Lámparas
 - Personas



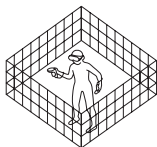
- Animales de compañía
- Escaleras
- Rampas
- Balcones
- Puertas
- Ventanas
- Tableros de cristal para mesas
- Llamas o fuentes de calor (como velas, chimeneas o electrodomésticos para la cocina)
- Líquidos
- Ventiladores o lámparas de techo
- Televisores, monitores u otros aparatos electrónicos
- Según la app se requieren ciertos tipos de movimientos distintos; unas apps te permiten interactuar con objetos reales mientras que otras con otros usuarios cercanos. Véase **Realidad mixta y espacios compartidos con otros usuarios (co-ubicación)**. Prepara una zona segura para realizar la actividad de tus apps seleccionadas. **Ya que las apps pueden provocar riesgos potenciales en la zona de actividad, presta especial atención con estas apps.**
 - Asegúrate siempre de que tu zona de actividad esté libre de peligros.
 - Al comenzar o cambiar de apps, quita los objetos de la zona de actividad que no planees usar.
 - Si estás usando una app que te permita o incite a moverte por la zona de actividad, esta debe ser lo suficientemente grande como para permitirte extender los brazos con los controladores (si los estás usando) sin entrar en contacto con ningún objeto, y debe incluir un espacio extra de seguridad con respecto a cualquier objeto. El espacio extra de seguridad debe ser lo suficientemente grande como para que, si te tropiezas o caes sin querer, no entres en contacto con ningún objeto o lugar que pueda resultar peligroso.
 - Ten precaución a la hora de realizar movimientos rápidos. Los movimientos rápidos incrementan el riesgo de lesión o daños materiales ya que

impiden reaccionar a tiempo para quedarse en la zona designada para la actividad.

- Asegúrate de que la zona de actividad esté iluminada correctamente para la app que estés usando: una iluminación baja puede incrementar el riesgo de lesión y daños materiales al moverte a través de la zona de actividad.
- Puede que algunas apps te permitan interactuar con el exterior, con objetos del mundo real o con superficies al usar contenidos virtuales de forma inmersiva parcial o completamente. Revisa y sigue las instrucciones del apartado de **Realidad mixta** así como todas las instrucciones y advertencias que se hayan podido suministrar por separado en la app.
- La superficie en la que estés sentado o de pie mientras usas el sistema de RV debe estar nivelada, ser estable y no presentar obstáculos. No lo utilices en el sistema de RV en superficies irregulares, como suelos con alfombras o moquetas sueltas, u otros potenciales peligros parecidos.
- Una buena opción sería que otra persona actúe como observador mientras te mueves en el mundo virtual.
- Debido a que tus percepciones son limitadas mientras te encuentras en la realidad virtual, no sostengas ni manejes cosas que sean peligrosas ya pueden herirte a ti o a otros u ocasionar daños.
- Toma las medidas adecuadas para evitar que otras personas entren en tu zona de actividad, especialmente personas (niños, en particular) o animales de compañía que no entiendan que tus percepciones son limitadas (véase la sección **Espacios compartidos con otros usuarios (co-ubicación)**).
- Deja de usar el sistema de RV si el entorno deja de ser seguro. Si notas que algo o alguien ha entrado en la zona de actividad, detente, quítate el visor y pon en pausa la app introduciendo el passthrough (véase sección **Passthrough**) para restablecer la seguridad en la zona de actividad.

Interacción con el mundo real al usar el sistema de RV

- Muévete con cuidado mientras exploras el mundo virtual. Los movimientos rápidos o bruscos pueden hacer que choques o pierdas el equilibrio.
 - Si pierdes el equilibrio o notas que tienes el sentido del equilibrio afectado, quítate el visor de RV y tómate un descanso hasta que vuelvas a tener un equilibrio normal.
 - Recuerda que los objetos o superficies que ves en el mundo virtual puede que existan en el mundo real. No te sientes ni te pongas de pie sobre objetos virtuales ni los uses como apoyo.
 - Siéntate, a menos que tu app requiera estar de pie o moverte por la zona de actividad.
- Si te caes o te golpeas la cara, el uso de tu sistema de RV con gafas puede aumentar el riesgo de lesiones faciales.
- **El sistema guardián.** El sistema de RV consta de un sistema de límites virtuales, llamado sistema guardián, diseñado para ayudarte a permanecer en la zona de actividad y evitar chocarte con objetos del mundo real físico mientras estás en el entorno virtual.
 - Sigue las instrucciones en pantalla para definir la zona de actividad, y sigue las instrucciones y advertencias para mantenerte dentro de esa zona que hayas despejado.
 - El sistema guardián puede ofrecer diferentes configuraciones dependiendo de la app seleccionada. Elige la configuración en función de la app seleccionada y la experiencia que desees experimentar con la app.
 - El sistema guardián funciona mejor en un espacio despejado y con paredes y alrededores que creen diferentes patrones para que los sensores los sigan. El sistema guardián puede que no funcione correctamente en zonas con paredes lisas sin decorar, cristales o espejos. Tú sigues siendo



responsable de utilizar el sistema de RV en un entorno seguro, tal y como se describe en este manual.

- El sistema guardián solo te alerta de los límites de la zona de actividad. Este sistema no puede impedirte que salgas de la zona de actividad o que otras personas, mascotas u objetos entren en la zona de actividad. Por ejemplo, no evitará que te choques con una pared o puerta o que te caigas por una ventana o escalera.
- El sistema guardián no crea ningún límite para el espacio situado encima de la cabeza, así que asegúrate de que la zona de actividad no presente riesgos en el espacio situado encima de la cabeza como ventiladores de techo o lámparas.
- El sistema guardián puede que no identifique todo lo que hay en la zona de actividad.
- Si en vez de los controladores usas las manos, las manos no alertará el sistema guardián si no se encuentran dentro de los límites del campo de visión de tu pantalla.
- El sistema guardián sólo puede reconocer objetos del mundo real físico que tú mismo introduzcas en la realidad mixta dentro de los límites del campo de visión de tu pantalla.
- Sigue todas las notificaciones en pantalla para redefinir los límites de la zona de actividad o para el correcto funcionamiento del sistema guardián.
- Si te mueves muy de prisa, puede que no consigas reaccionar a tiempo si te sales de la zona de actividad aunque el sistema guardián te alerte, así que asegúrate de moverte lo suficientemente lento para poder reaccionar a cualquier alerta del sistema guardián.
- El sistema guardián puede que no funcione si el sistema de RV está dañado.



- Puedes obtener más información sobre el sistema guardián en store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Cámara exterior.** El sistema de RV está equipado con una función de cámara exterior que utiliza una cámara para mostrar el entorno físico en la pantalla del sistema de RV.
 - La cámara exterior puede ayudarte a permanecer dentro de los límites de la zona de actividad preestablecida que definiste en el sistema guardián y ayuda a alertarte si te acercas a los límites o te sales de ellos.
 - La cámara exterior no puede ser tan eficiente como tus propios sentidos naturales. Puede haber una demora con respecto a lo que realmente está ocurriendo (latencia), tener un campo de visión más reducido y perjudicar la percepción de la profundidad.
 - Cuando utilices la cámara exterior para ver el entorno que te rodea, toma las precauciones adecuadas.
 - Quitarte siempre el visor ante cualquier situación del mundo real que requiera atención o coordinación para obtener una visión real clara.
 - No te bases en la cámara exterior para interactuar con los objetos del mundo físico real a no ser que los hayas agregado específicamente a tu zona de actividad (véase **Realidad mixta**).
- **Movimientos.**
 - Siempre que uses la cámara exterior, muévete despacio y con cuidado.
 - No utilices la cámara exterior para moverte por el mundo real, salvo en distancias cortas para volver a la zona de actividad o para realizar la transición a otra zona de actividad cercana.
 - No intentes utilizar la cámara exterior para moverte por zonas que puedan contar con escaleras, pendientes u otros peligros.
- Sigue todas las instrucciones y advertencias de la app que surjan durante, antes y después del uso de la cámara exterior.

- **Espacios compartidos con otros usuarios (co-ubicación).** Algunas apps permiten a varios usuarios estar cerca el uno del otro (co-ubicación) dentro de la misma zona de actividad o en múltiples zonas de actividad. Sigue las instrucciones específicas de cada acto y las advertencias en la configuración en cuanto a la(s) zona(s) de actividad.
 - Todos los usuarios deben verificar que la(s) zona(s) de actividad está configurada para realizar interacciones seguras sin que los usuarios entren en contacto el uno con el otro.
 - Evita compartir la zona de actividad con muchos usuarios; un mayor número de usuarios incrementa los riesgos de lesiones.
 - Toma las precauciones necesarias al entrar o salir de la zona de actividad de otro usuario. La visibilidad de otros usuarios con ubicación compartida desaparece en la app cuando los usuarios salen de dicha app con co-ubicación. Si otro usuario sale de tu app, sigue las instrucciones y asegúrate de que no se encuentran en tu zona de actividad antes de continuar.
 - Evita los movimientos rápidos y espontáneos mientras uses la co-ubicación; dichos movimientos incrementan el riesgo de lesiones y daños materiales.
- **Realidad mixta.** Algunas apps te permiten ver e interactuar con objetos externos del mundo real físico o superficies (como sofás, paredes, mesas, teclados o escritorios) mientras usas tu sistema de RV. A este tipo de experiencias se les llama “realidad mixta”. Podrás agregar objetos del mundo físico a tu entorno virtual seleccionándolos y confirmándolos a la hora de configurar tu zona de actividad. También puedes agregar objetos virtuales a tu entorno del mundo real mientras estés en el sistema de RV.
 - Cuando utilices apps de realidad mixta que permiten esas interacciones, debes seguir una serie de advertencias y recomendaciones para seleccionar e interactuar con los objetos del mundo real.

- Asegúrate siempre de que el entorno del mundo real (zona de actividad física) sea la adecuada para los contenidos.
 - Retirar todos los objetos de la zona de actividad física excepto aquellos con los que pretendas interactuar en tu entorno de realidad mixta.
 - Todos los objetos ubicados en tu zona de actividad física deben ser seleccionados y confirmados a la hora de configurar el entorno virtual.
 - Confirma la exactitud de los marcadores de objetos virtuales.
 - Se recomienda retirar los objetos que puedan ser difíciles de representar de forma exacta (por ejemplo, los objetos con formas inusuales como floreros artísticos).
 - Si no se puede retirar alguno de los objetos, debes seleccionarlo y confirmarlo en tu entorno virtual o bien desplazar tu entorno virtual para evitar dicho objeto mediante la reconfiguración de los límites del sistema guardián.
 - Si cambias de apps, considera cambiar la ubicación de la actividad, agregar o retirar objetos o superficies para mantener la zona de actividad segura.
- Mantén lejos de tu alcance y fuera de la zona de actividad aquellos objetos que puedan ser peligrosos para ti, tu sistema de RV y tu propiedad (como objetos punzantes o líquidos).
- Los objetos virtuales pueden impedir que veas los objetos de tu mundo real físico en la zona de actividad seleccionada. Toma siempre las precauciones necesarias a la hora de interactuar con los objetos reales y virtuales en la realidad mixta.
- El sistema guardián puede reconocer objetos del mundo real físico que tú mismo introduzcas en la realidad mixta sólo dentro de los límites del campo de visión de tu pantalla.

Sobre ciertas experiencias

Bienestar y salud. Ciertas apps pueden estar centradas en el bienestar y promover hacer movimientos de forma activa. Lee y sigue las instrucciones y advertencias a la hora de usar apps de bienestar y salud.


- Antes de empezar:
 - Consulta el uso con tu doctor si has estado inactivo durante cierto periodo, tienes alguna situación cardíaca especial o sospechas que pueda empeorar alguna otra condición médica;
 - Asegúrate de que:
 - Has organizado la zona de actividad adecuadamente, eliminando cualquier peligro u objeto que no estés usando (véase **Preparación de tu zona de actividad**), y
 - Tu sistema de RV y accesorios estén limpios y en buenas condiciones para su funcionamiento.
- Haz pausas de forma regular al usar apps de bienestar.
- Tras el uso, asegúrate de limpiar y secar tu sistema de RV (véase las instrucciones de **Cuidado y limpieza del sistema de RV** en store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Deja de usar el sistema de RV inmediatamente si experimentas molestias u otros síntomas no habituales (véase la sección de **Molestias**) mientras uses las apps de salud y bienestar. Si los síntomas son graves o persisten, ponte en contacto con un médico inmediatamente y no vuelvas hacer uso del sistema hasta que recibas la aprobación por parte de tu médico.

Productividad y trabajo. Puede que ciertas estén centradas en la productividad o en el trabajo, o que las uses para monitorizar el rendimiento de tu trabajo.

- Antes de usar las apps para la productividad del trabajo, asegúrate de que has organizado la zona de actividad adecuadamente, eliminando los posibles peligros que puedan interferir en la experiencia mientras llesves puesto el visor.

- Toma las precauciones necesarias para configurar tu sistema de RV y asegurar un uso correcto (ergonómico) durante el periodo estimado y tras su uso. Si experimentas cualquiera de los síntomas de lesiones por estrés repetitivo (véase la sección de **Lesiones por estrés repetitivo**), deja de usar el sistema y haz una pausa hasta que los síntomas desaparezcan. Si continúas experimentando molestias de estrés repetitivo durante o después del uso de tu sistema de RV, deja de usarlo y consulta a tu médico.
- Asegúrate de hacer pausadas periódicamente a lo largo del día.
- Si usa una zona de actividad cercana a otro usuario o compartes la misma con un compañero de trabajo, asegúrate de que tengáis suficiente espacio para hacer uso de la app seleccionada (véase **Espacios compartidos con otros usuarios (co-ubicación)**).

Daños auditivos

-  Para evitar posibles daños auditivos, no escuches tu sistema de RV a un volumen alto durante periodos prolongados de tiempo.

▲ ADVERTENCIA Alertas del sistema

Para tu protección, debes tomar medidas inmediatas cuando te lo soliciten las alertas del sistema. El sistema de RV puede emitir las siguientes alertas:

- **Alerta de sobrecalentamiento.** Alerta sonora y visual cuando el visor o los controladores se sobrecalientan. Si aparece y suena esa alerta, con tal de reducir el riesgo de lesiones, quítate el visor de inmediato, deja los controladores y permite que se enfríe antes de seguir usándolo.
- **Alerta de volumen del sonido.** Alerta visual cuando el volumen está muy alto. Si aparece esa alerta, baja el volumen del sonido para reducir el riesgo de pérdida auditiva.

- **Alerta de salida de la zona de actividad.** Alerta visual cuando te sales de la zona de actividad. Si aparece esta alerta, toma las precauciones necesarias si estás en modo passthrough. Quítate el visor para realizar las actividades o situaciones que requieran tu atención completa. Si lo deseas, posteriormente puedes volver a tu zona de actividad para continuar con tu experiencia virtual.
- **Alertas de error del sistema de seguimiento.** Aparecerá una alerta visual si el sistema de seguimiento del visor no funciona correctamente. Ten en cuenta que si el visor o los controladores presentan problemas de reconocimiento o sincronización, el sistema guardián puede que no funcione correctamente o desactivarse. Si aparece esta alerta, quítate el visor y muévete a un espacio seguro. A continuación, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para solucionar el problema.

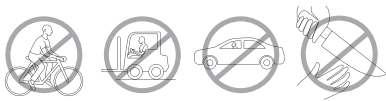
⚠️ ADVERTENCIA Molestias

- Deja de usar tu sistema de RV si sientes molestias y no vuelvas a usarlo hasta que desaparezcan. Si dichas molestias persisten tras dejar de usar el sistema, acude a tu médico y no vuelvas a usar el sistema de RV hasta obtener la aprobación por parte del médico.
- Deja de usar inmediatamente el sistema de RV si experimentas alguno de los siguientes síntomas:
 - Convulsiones
 - Pérdida de conciencia
 - Tensión ocular
 - Contracción de los ojos o de los músculos
 - Movimientos involuntarios
 - Alteración de la visión, visión borrosa o doble o cualquier otra alteración visual
 - Mareo
 - Desorientación
 - Pérdida del equilibrio
 - Deterioro de la coordinación ojo-mano
 - Sudoración no habitual

- Aumento de la salivación
- Náuseas
- Sensación de debilidad o mareo
- Dificultades respiratorias
- Palpitaciones del corazón
- Molestias, dolor de cabeza o de ojos
- Somnolencia
- Fatiga; incluida fatiga ocular
- Presión o rozaduras
- Picor, irritación o alguna otra afección dérmica
- Cualquier síntoma similar al mareo
- Cualquier otro tipo de molestias o sensación no habitual

Mareos y otros síntomas posteriores al uso

- **Al igual que los síntomas que se pueden notar al desembarcar de un crucero, los síntomas de la exposición a la realidad virtual pueden persistir y hacerse más evidentes horas después de su uso.** Estos síntomas posteriores al uso pueden incluir los síntomas anteriores, así como una somnolencia excesiva y una disminución de la capacidad para realizar varias tareas a la vez. Estos efectos pueden exponerte en un mayor riesgo de lesiones al realizar actividades normales en el mundo real.
- **Hasta que no te hayas recuperado totalmente de cualquier síntoma, no conduzcas, manejes maquinaria ni realices otras actividades que requieran esfuerzo visual o físico y que tengan consecuencias potencialmente graves (es decir, actividades en las que sentir cualquier síntoma podría provocar la muerte, lesiones o daños materiales), u otras actividades que requieran equilibrio y coordinación ojo-mano (como practicar deportes o montar en bicicleta, etc.).**



- No uses el sistema de RV hasta que todos los síntomas hayan desaparecido por completo durante varias horas.
- Ten en cuenta el tipo de app que estabas usando antes de la aparición de cualquier síntoma porque puede que seas más propenso a los síntomas asociados con esa app. Revisa la información relacionada con la comodidad suministrada para la app (incluyendo la clasificación de comodidad si aplica) y considera el uso de otra app con un movimiento de cámara o jugador menos intenso, u otros contenidos/efectos desorientadores.
- Consulta a un médico si tienes síntomas graves o persistentes.
- El uso del sistema de RV en un vehículo en movimiento, como un coche, un autobús, un avión o un tren, puede aumentar tu susceptibilidad a los síntomas adversos debido a la variación de la velocidad o a los movimientos bruscos.

⚠ PRECAUCIÓN Irritación cutánea

El visor se usa sobre la piel y el cuero cabelludo. Deja de usar el sistema de RV si padeces de hinchazones en la piel, molestias cutáneas, picores, irritación cutánea, pérdida irregular del cabello u otras reacciones en la piel. Si experimentas irritación cutánea, verifica la posición de tu visor y ajústalo apropiadamente. Puede que también notes que desaparecen los síntomas tras la limpieza del sistema. (Véase la sección de Cuidado del sistema de RV y las instrucciones de limpieza disponibles en store.meta.com/help/quest/cleaning) Si los síntomas persisten, ponte en contacto con un médico.

- En cuanto a relojes, anillos y otros accesorios en contacto con la piel, puede que aparezcan marcas cutáneas tras el uso del visor, y estas marcas deberían desaparecer tras un corto periodo de tiempo. Asegúrate de ajustar tu visor correctamente y evita apretarlo más de lo necesario.

- Si experimentas irritación o molestias, el uso de tu visor con un protector sobre la parte frontal y almohadillas traseras pueden reducir o eliminar la irritación o molestias. En la tienda de Meta Quest en store.meta.com/quest/accessories, puede que haya disponibles protectores de diferentes materiales. Puede que haya disponibles otros protectores autorizados. Para obtener más información sobre cómo identificar los protectores autorizados, visita store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Ajuste del visor

Si experimentas excesiva presión, irritación o roces con el visor, o si el propio peso de tu visor causa molestias, ajusta tu visor para reducir tales molestias. Si no puedes reducir las molestias, deja de usar tu visor.

ADVERTENCIA

Carga y baterías de los controladores y visor

Este sistema de RV (incluyendo los controladores y el visor) contiene baterías de ión litio recargables y vienen con una base de carga, adaptador de corriente (cargador) y un cable de carga. El uso inadecuado de las baterías, la base de carga, el adaptador de corriente o los cables de carga puede provocar incendios, explosión, fuga en la batería u otros peligros. Sigue estas instrucciones para reducir el riesgo de lesiones a ti o a otros y de daños al sistema de RV o a otros objetos.

- Las baterías del sistema de RV no son reemplazables para el uso de otros usuarios. No intentes abrir el visor o los controladores para acceder a las baterías, abrirlos, repararlos o sustituirlos. Ponte en contacto con el Servicio de Asistencia de Meta Quest si necesitas ayuda para la gestión de la batería o la alimentación de tu dispositivo.
- Carga sólo tu visor y controladores con la base de carga, adaptador de corriente y cables incluidos y autorizados. No utilices otras bases de carga, cables o adaptadores de corriente. Si quieres

asegurarte sobre si el uso de tu base de carga, cables o adaptador de corriente está aprobado para tu visor o controladores, visita store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

- Inspecciona periódicamente los cables de conexión, las puntas del conector, la base de carga y el adaptador de corriente para ver si hay daños o signos de desgaste. No utilices el adaptador de corriente si alguna de las clavijas, la carcasa, la toma de conexión, el cable del conector, base de carga o cualquier otra parte interior está expuesta, está dañada o agrietada.
- No utilices baterías externas ni fuentes de alimentación que no sean el adaptador de corriente incluido o accesorios autorizados para cargar las baterías o dar energía al sistema de RV.
- No intentes cargar o utilizar el visor o los controladores si no se encienden después de intentar cargarlos, si se calientan de forma anómala tras usarlos o cargarlos o si el compartimento de la batería está hinchado, gotea o desprende humo.
- No desmontes, aplastes, dobles, deformes, perfores, rompas ni ejerzas una presión elevada sobre el visor o los controladores. Esto puede causar una fuga o un cortocircuito interno en las baterías y provocar un sobrecalentamiento.
- Evita que el visor o los controladores se caigan. Si se caen, especialmente sobre una superficie dura, se pueden dañar el visor, los controladores y las baterías. Inspecciona visualmente el visor y los controladores antes de cada uso para ver si hay daños. Si tienes sospecha de que tu visor, controladores o sus baterías presentan daños, contacta con el servicio de asistencia de Meta Quest.
- No dejes que el visor o los controladores se mojen o entren en contacto con líquidos. Aunque el visor y los controladores se puedan secar y funcionar con normalidad aparentemente, los contactos de la batería o los circuitos podrían empezar a corroerse lentamente y esto podría suponer un peligro para la seguridad. Si el visor o los controladores se mojan, ponte en contacto con

el servicio de asistencia de Meta Quest a pesar de funcionar con normalidad aparentemente.

- No coloques el visor ni los controladores en superficies que puedan calentarse mucho, como encima o cerca de una superficie de cocina, un aparato de cocina, una plancha o un radiador, ni bajo la luz directa del sol. El calor excesivo puede dañar el visor, los controladores o las baterías, y podría causar que el visor o la batería explotasen. No seques el visor o los controladores si se ha mojado o está húmedo con un aparato o fuente de calor como un horno microondas, un secador de pelo, una plancha o un radiador. No dejes tu visor o controladores dentro de un coche a altas temperaturas.
- En el caso de una fuga de la batería, evita que el líquido entre en contacto con la piel o los ojos. Si se produce el contacto, lávate la zona afectada con abundante agua y pide consejo médico.
- Asegúrate siempre de que el visor y los controladores tengan una ventilación y un flujo de aire adecuados mientras los estés usando o cargando. Cubrir el visor o los controladores con materiales que afectan significativamente al flujo de aire puede afectar a su rendimiento y supone un posible riesgo de incendio o explosión.
- El visor, los controladores, la base de carga y el adaptador de corriente cumplen con los límites aplicables de las normas del sector sobre la temperatura estándar en las superficies. Para evitar posibles quemaduras a baja temperatura por contacto directo prolongado, evita el contacto directo de la piel con el adaptador de corriente durante periodos largos de tiempo al cargarlo o al conectarlo a una fuente de alimentación. Asegúrate de que el adaptador de corriente esté en un área bien ventilada cuando lo estés usando. No coloques el adaptador de corriente debajo de almohadas, mantas o partes del cuerpo. Los usuarios con afecciones médicas o físicas especiales que disminuyan la capacidad de detectar el calor en la piel deben tener especial cuidado al utilizar el dispositivo o al cargarlo

con el adaptador de corriente. Sigue las advertencias o los avisos térmicos que puedan aparecer en la pantalla del visor.

- Recicla o desecha el visor, los controladores y las baterías de acuerdo con todas las leyes y normativas aplicables. En algunas zonas, la eliminación de ciertos dispositivos electrónicos está estrictamente regulada. No tires el visor o los controladores al fuego o a un incinerador, ya que las baterías podrían explotar al sobrecalentarse. Desecha tu visor, controladores y batería de forma separada con respecto al resto de residuos domésticos. Para obtener más información sobre el mantenimiento y sustitución de tu sistema de RV, visita store.meta.com/help/quest. Para obtener más información sobre cómo reciclar tu sistema de RV o cualquier otra componente, visita store.meta.com/legal/quest/compliance.

⚠ ADVERTENCIA

Puertos de carga, contactos, base de carga y cables

Con el fin de evitar el sobrecalentamiento, mantén los siguientes puntos de carga eléctricos limpios y secos:

- puerto y contactos de carga del visor,
- puertos de carga del controlador,
- puerto de los auriculares, y
- los cables y la base de carga suministrados/autorizados.

Revisa periódicamente estos puntos de carga para asegurarte de que no muestran signos de corrosión o daños. Deja de usar el sistema y ponte en contacto con el servicio de asistencia de Meta Quest si puedes apreciar signos de corrosión/daños o tiene sospechas.

⚠ ADVERTENCIA

Descarga eléctrica

Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica:

- No modifiques ni abras ninguno de los componentes suministrados del sistema de RV.
- No cargues el sistema de RV si cualquiera de las partes suministradas o autorizadas de la base de

carga, cables o adaptador de corriente están sucios, rotos, con cables a la vista o si el compartimento de baterías está dañado.

- No insertes ningún objeto metálico, conductor o extraño en la toma de carga, cables de carga o base de carga.
- No mojes el sistema de RV de agua ni de ningún otro líquido.
- Usa EXCLUSIVAMENTE la base de carga, cables y adaptador de corriente suministrados o autorizados para tu sistema de RV.

ADVERTENCIA Visor y control de temperatura



Es normal que el visor y controladores estén algo calientes al tacto mientras se usan o se cargan. Si notas que el visor o los controladores están calientes hasta el punto de resultar incómodo, deja de usarlos o cargarlos y déjalos enfriar.

- Sigue las indicaciones inmediatamente de cualquier alerta por sobrecalentamiento (véase **Alertas del sistema**).
- El contacto prolongado de la piel con un visor que está caliente al tacto puede producir molestias, enrojecimiento de la piel, así como quemaduras a baja temperatura.

ADVERTENCIA Lesiones por una tensión recurrente

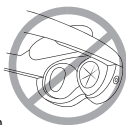
El uso del sistema de RV puede provocar dolor en los músculos, las articulaciones, el cuello, las manos o la piel. Si se te cansa o te duele alguna parte del cuerpo mientras usas el sistema de RV, o si sientes síntomas como hormigueo, entumecimiento, ardor o rigidez, para y descansa al menos hasta que hayan desaparecido los síntomas. Si continúas teniendo cualquiera de los síntomas anteriores u otras molestias durante o después del uso, deja de usarlo. Si los síntomas persisten, ponte en contacto con un médico.

⚠️ ADVERTENCIA Accesorios y controladores

- El sistema de RV no está diseñado para usarlo con ningún accesorio no autorizado. El uso de un dispositivo no autorizado puede causarte lesiones a ti o a otras personas, causar problemas de rendimiento o daños en el sistema de RV y sus servicios relacionados, así como daños que no estén cubiertos por la garantía.
- Consulta las instrucciones de los accesorios para realizar la instalación adecuada, conocer las advertencias y saber cómo usar los accesorios incluidos y autorizados.
- Utiliza únicamente pilas y sistemas de carga recomendados para los accesorios autorizados.
- Usa las correas para muñecas de los accesorios y controladores cuando estén disponibles para que queden sujetos a la muñeca y no puedan salir proyectados durante su uso.
 - Puede que te resulte cómodo utilizar lápices ópticos con ciertas apps para escribir, dibujar o realizar actividades similares. Retira siempre las correas de muñecas de los lápices ópticos una vez completadas las actividades de escribir/dibujar o similares o antes de usar otras apps.

⚠️ PRECAUCIÓN Cuidado del sistema de realidad virtual

- No utilices el sistema de RV si alguna parte está rota o dañada. Puedes contactar con el servicio de asistencia de Meta Quest en store.meta.com/help/quest.
 - Inspecciona periódicamente tu sistema de RV por si existe algún daño (incluyendo las siguientes piezas) y no uses el sistema si ves o sospechas que hay algún daño:
 - El visor (incluyendo el disco frontal, lentes, puertos, etc.)



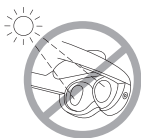
- Componentes eléctricos (véase **Carga y baterías del visor y controladores**)
- Controladores
- Otros accesorios, originales incluidos o aprobados para tu sistema de RV
- No intentes reparar ninguna parte del sistema de RV tú mismo. Para más información, ponte en contacto con el servicio de asistencia de Meta Quest.
- Con el fin de evitar que se dañe el sistema de RV, no lo expongas a humedad, a una humedad ambiente elevada, a altas concentraciones de polvo o partículas en suspensión en el aire, a temperaturas fuera del rango de funcionamiento o a la luz solar directa.
 - Al transportar tu visor, **siempre** acuérdate de usar el protector **Cubierta protectora** para la ventana del protector frontal del visor.
- Para evitar daños, mantén tu sistema de RV alejado de mascotas.
- Mantén todas partes de su sistema de RV limpias, siguiendo las instrucciones del servicio de asistencia de Meta Quest disponibles en store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Las diferentes partes de tu sistema de RV deben ser limpiadas **sólo** mediante métodos/ herramientas específicas.
 - Los paños antibacterianos, no abrasivos y sin alcohol se pueden usar para limpiar el cuerpo del visor **excluyendo** la parte frontal y las lentes. Sigue las instrucciones disponibles en la página web indicada anteriormente.
- Una limpieza inadecuada puede dañar tu sistema de RV y dificultar su funcionamiento, incrementando el riesgo de lesión o daños materiales.
 - El vidrio del protector frontal y las lentes solo deberán ser limpiadas con el paño de limpieza que viene incluido.
 - El uso de cualquier líquido (incluyendo líquidos limpiadores o jabones) podrían dañar permanentemente la ventana del protector frontal y las lentes.

Enfermedades contagiosas

Para evitar la transmisión de enfermedades contagiosas (como conjuntivitis), no compartas el sistema de RV con personas que padezcan afecciones, infecciones o enfermedades contagiosas, en particular de los ojos, la piel o el cuero cabelludo. Se recomienda limpiar el visor y los controladores después de cada uso (véase **Cuidado del sistema de RV**). Reemplaza las almohadillas del visor si se desgastan o no pueden limpiarse.

AVISO Proteger las lentes de la luz solar directa

Evita la luz solar directa en las lentes. No almacenes ni transportes el visor de ninguna manera que pueda exponer las lentes directamente a la luz del sol. La luz solar directa sobre las lentes, incluso durante un periodo breve, puede dañar la óptica y la pantalla.



AVISO No es un producto sanitario

El sistema de RV no es un producto sanitario, y su propósito no es diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

INFORMACIÓN REGULATORIA

Meta Platforms Technologies, LLC declara por la presente que este producto cumple los requisitos esenciales y las demás disposiciones pertinentes de la Directiva 2014/53/UE. Para obtener la declaración de conformidad completa, consulte store.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

Este dispositivo está restringido a su uso en interiores cuando se utilice en el rango de frecuencia entre 5.150 y 5.350 GHz. El uso de este dispositivo está restringido a espacios interiores al operar en rangos de frecuencia de 5,925-6,425 GHz, incluyendo trenes con ventanas con revestimiento metálico y aeronaves. Su uso no está permitido para espacios exteriores, incluyendo los vehículos de carretera.

Las indicaciones regulatorias de cumplimiento se sitúan en las correas del visor.

Consumo de energía

Modo	Consumo de energía (en vatios)
Modo de espera en red*	< 2 Watts

Nota: * Por defecto, el sistema entra automáticamente en el modo de espera en red después de aproximadamente 15 minutos de inactividad (sin interacción del usuario).

Especificaciones eléctricas del producto

Bandas de radiofrecuencia y potencia de radiofrecuencia máxima

Visor: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Controladores: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Información sobre la exposición a radiofrecuencia

Este dispositivo cumple con los requisitos de la UE y las directrices de la Comisión Internacional sobre Protección Frente a Radiaciones No Ionizantes (ICNIRP) en lo que se refiere a la limitación de la exposición del público en general a los campos electromagnéticos a efectos de protección de la salud.

Especificaciones del adaptador de corriente

Nombre del fabricante para la fuente de alimentación externa:	Meta Platforms Technologies, LLC
Dirección:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Identificador del modelo:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Voltaje de entrada:	100-240 VAC
Frecuencia de entrada:	50-60 Hz
Voltaje de salida:	20 V
Corriente de salida:	2.25 A
Potencia de salida:	45 W
Eficiencia activa media:	84.97 %
Eficiencia con carga baja (10 %):	81.50 %
Consumo de corriente sin carga:	0.0344 W

GARANTÍA LIMITADA

Puede consultar la garantía limitada en store.meta.com/legal/limited-warranty o solicitarla escribiendo a la dirección indicada a continuación.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

HVAD ER DER I ÆSKEN

- MMeta Quest Pro Headset
- 2 Meta Quest Touch Pro Controllere
- Opladningsdok
- Strømforsyning
- Controller ladekabel
- Ladekabel
- 2 Stylus Tips
- 2 Lysblokkere
- Kabelclips
- Beskyttelsesdæksel
- Rengøringsklud
- 2 Håndledsstropper

PRODUKTSPECIFIKATIONER

Headset

Modelnummer: DK94EC

Indgangseffekt: 9V, 3A

Temperatur under drift: 0–35°C

Controllere

Modelnummer: LW9 (Venstre), VM4 (Højre)

Indgangseffekt: 5V, 1.5A

Temperatur under drift: 0–35°C

Opladningsdok

Modelnummer: BW49KR

Indgangseffekt: Vej ind: 15.0V, 3.0A, 45.0W max.

Udgang 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Udgang 2: 5.0V, 1.5A,

Udgang 3: 5.0V, 1.5A

Temperatur under drift: 0–35°C

Controller ladekabel

Modelnummer: RX73LD

Ladekabel

Modelnummer: WD83FV

SUNDHEDS- & SIKKERHEDS-ADVARSLER



ADVARSEL

SUNDHEDS- & SIKKERHEDS-ADVARSLER: For at reducere

risikoen for personskade, ubehag eller ejendomsskade skal du sørge for, at hver bruger af dit Meta Quest Pro VR-system—inklusive headsettet, controllere, operativsystem, apps og autoriseret ladestation, kabler, adapter og tilbehør— Læs omhyggeligt nedenstående advarsler, før du bruger dit VR-system.

Dit VR-system er ikke fejlsikkert og bør ikke bruges til kritiske eller livreddende aktiviteter.

Gem disse oplysninger til fremtidig reference.

Funktioner og tilgængeligt tilbehør til dit VR-system kan ændre sig. Besøg store.meta.com/quest/warnings for den seneste version af disse sundheds- og sikkerhedsadvarsler.

Besøg Meta Quest Safety Center på store.meta.com/quest/safety-center for at få flere oplysninger om sikker brug af dit VR-system.

I denne vejledning er der vist ikoner, der illustrerer og orienterer om sikkerhedsspørgsmål. Ikonerne er ikke ment som erstatning for teksten i denne vejledning og skal ses i sammenhæng med tekstens indhold.

Meta Quest tilbyder mærketilbehør/reservedele og autoriserer også tilbehør/udskiftningsdele til dit VR-system.

- For at finde ud af, hvordan du identificerer, om et tilbehør/udskiftningsdel er godkendt til brug med dit VR-system, skal du besøge store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Mærket og godkendt tilbehør kan hjælpe dig med at skræddersy dit VR-system, så det passer til dine præferencer. Læs instruktionerne og advarslerne, der muligvis følger med dette tilbehør, før du bruger det.

**ADVARSEL****Minimumsalder/
børn.**

- Dette produkt er ikke et legetøj og må ikke bruges af børn under 13 år.
 - Yngre børn har større risiko for skader/bivirkninger end ældre brugere.
 - Dit VR-system er ikke designet til børn under 13 år.
 - Den forkerte størrelse af headsettet til yngre børn kan føre til ubehag eller sundhedsskadelige virkninger.
 - Yngre børn er i en kritisk periode med visuel udvikling, som kan blive negativt påvirket af brugen af dit VR-system.
 - Yngre børn kan være mere modtagelige for høreskader i forbindelse med brug af dit VR-system ved høje lydstyrker.
 - Nogle apps kan være upassende for børn under 13 år.

Korrekt brug af børn i alderen 13+ under opsyn af voksne

- Langvarig brug af børn i alderen 13+ bør undgås, da dette kan have en negativ indvirkning på hånd-øje-koordination, balance, multi-tasking-evne eller skabe andre risici for skader/negative effekter.
 - Begræns den tid, børn over 13 år bruger på dit VR-system generelt.
 - Begræns den tid, børn over 13 år bruger på dit Sørg for, at børn i alderen 13+ holder pauser under brug.
- Voksne bør overvåge børn i alderen 13+ under og efter deres brug af VR-systemet for at:
 - Sikre, at børn følger disse advarsler, herunder afsnittene **Før du bruger dit VR-system** og afsnittet **Dit aktivitetsområde og omgivelser**.

- Overvåge for nogen af de symptomer, der er beskrevet i disse advarsler (inklusive dem, der er anført i dette afsnit eller afsnittene **Ubehag og gentagen stressskade**).
- **Sørg for, at børn over 13 år bruger passende apps** (overvej både indholds- og komfortvurderinger).
- Brug værktøjer til forældretilsyn, hvor det er muligt.

▲ ADVARSEL

Eksisterende medicinske tilstande

- Rådfør dig med din læge, før du bruger dit VR-system, hvis du er gravid, ældre, har allerede eksisterende kikkertsynsabnormiteter eller psykiatriske lidelser, for nylig har gennemgået en medicinsk procedure (inklusive kosmetiske procedurer), eller lider af en hjertesygdom eller anden alvorlig medicinsk tilstand.
- **Anfald.** Nogle mennesker (ca. 1 ud af 4.000) kan opleve svær svimmelhed, anfald, øjne- eller muskeltrækninger eller et blackout udløst af lysglimt eller mønstre. Dette kan forekomme, mens de ser tv, spiller videospil eller bruger virtual reality-enheder, selvom de aldrig har oplevet et anfald eller blackout før og aldrig har haft en sygdomshistorie med anfald eller epilepsi. **Disse symptomer forekommer oftere blandt børn og unge.** Hvis du oplever én eller flere af disse symptomer, skal du straks stoppe brugen af VR-systemet og søge lægehjælp. Hvis du tidligere har oplevet et anfald, bevidsthedstab eller andre symptomer, der er knyttet til en epileptisk tilstand (herunder PSE), skal du rådføre dig med egen læge, inden du bruger VR-systemet.
- **Indvirkning på medicinsk udstyr.** VR-systemet kan indeholde magneter eller komponenter, der udsender radiobølger, som kan påvirke driften af elektroniske anordninger i nærheden, herunder pacemakere, høreapparater og hjertestartere. Hvis du har en pacemaker eller andet implantat, skal du rådføre dig med egen læge eller producenten

af dit implantat, inden du bruger VR-systemet. Hold en sikker afstand mellem dit VR-system og dit medicinske udstyr. Stop med at bruge dit VR-system, hvis du observerer interferens med dit medicinske udstyr.

Tid og pauser

Tag dig god tid, når du bruger dit headset, så du kan vænne dig til både VR-systemet og den unikke oplevelse. Brugsperioden og hyppigheden af pauser varierer fra person til person og fra indhold til indhold, **man du bør altid holde regelmæssige pauser, når du bruger dit VR-system.**



- Begynd med at bruge dit VR-system et par minutter ad gangen, og øg derefter brugstiden gradvist, efterhånden som du vænner dig til oplevelsen.
- Hold en pause mindst hvert 30. minut i perioden, hvor du vænner dig til dit nye headset eller nyt indhold.
- Hold altid en pause, hvis du føler ubehag, og genoptag ikke brugen af headsettet, før du føler dig frisk igen. (Se **Ubehag**).
- Længere tids brug uden pauser kan øge risikoen for personskade eller andre uønskede virkninger eller skade på ejendom.

⚠ ADVARSEL

Før VR-systemet tages i brug

- Læs og følg alle opsætnings- og betjeningsvejledninger, der følger med dit VR-system, og alle app-instruktioner.
 - Dit VR-system er ikke designet til brug med nogen uautoriseret enhed, tilbehør, software eller apps. Brug af en uautoriseret enhed, tilbehør, software eller app, eller hacking af dit VR-system, software eller apps, kan resultere i skade på dig eller andre, ubehag, ejendomsskade, ydeevneproblemer eller skader på dit VR-system, der muligvis ikke være dækket af din garanti.

- **VR-systemjustering.**

- **Justering af headset.** For at reducere risikoen for ubehag (herunder trykken, irritation eller gnaven) skal headsettet sidde balanceret og centreret, og afstanden mellem linserne skal tilpasses hver bruger. Justér spændehjulet for at sikre, at headsettet sidder behageligt. Juster afstanden mellem linserne for hver bruger ved at flytte øjestykkerne direkte til den position, der giver det klareste billede. Når headsettet er justeret korrekt, skal det sidde behageligt, og du skal kunne se et enkelt og klart billede. Kontrollér justeringen igen, før du genoptager brugen efter en pause for at undgå utilsigtede ændringer af justeringerne.



- **Justering af controller.**

Installer og brug håndledsremme på controllerne, når du bruger controllerne, undtagen i apps, hvor en stylus er passende (se **Tilbehør og controllerne**).

- **Lysblokkere.** Dit headset indeholder lysblokkere, der kan hjælpe dig med at få en mere fordybende oplevelse. Fjern disse for at få bedre bevidsthed om dine omgivelser i den virkelige verden, såsom når du er i passthrough, mixed reality eller samplacerede apps.

- **Appvalg.** Læs og følg alle instruktioner og advarsler, der kan leveres med specifikke apps.



- **Anbefalinger for**

indholdsalder. Virtual reality er fordybende, og nogle apps kan være intense, skræmmende, voldelige eller angstfremkaldende. Vælg dine apps omhyggeligt til både dig selv og børn på 13 år og opefter, og se indholdets aldersklassificeringer og anbefalinger.



- **Komfortrelateret information.** Meta Quest-butikken giver også komfortrelateret information (inklusive komfortvurderinger) for nogle apps relateret til kamerabevægelse, afspillerbevægelse og potentialet for desorienterende indhold og effekter. Gennemgå disse oplysninger, før du vælger eller bruger apps. (For flere detaljer om, hvordan komfortrelaterede oplysninger kan hjælpe med at give en behagelig oplevelse, gå til store.meta.com/help/quest/comfort).
- Hvis du er ny til virtual reality eller har en historie med ubehag eller køresyge, så start med komfortable apps, der ikke involverer megen bevægelse i eller gennem det virtuelle miljø, før du prøver mere intense oplevelser, der gør.
- **Må kun bruges i usvækket tilstand.** En positiv virtual reality-oplevelse kræver, at du er uhæmmet. Brug ikke VR-systemet, når du oplever noget af følgende (da det kan øge din modtagelighed for uønskede symptomer):
 - Træthed eller udmattelse
 - Påvirket af alkohol eller rusmidler
 - Tømmermænd
 - Fordøjelsesproblemer
 - Psykisk stress eller angst
 - Når du lider af forkølelse, influenza, COVID eller lignende sygdom, hovedpine, migræne eller ørepine

Dit spilområde og spilomgivelser

⚠ ADVARSEL Risici forbundet med bevægelsesfrihed

Dit VR-system er designet til at spore din bevægelse under brug og modellere dine handlinger i den virtuelle verden, mens du bevæger dig i den virkelige verden. Denne bevægelsesfrihed betyder, at du skal tage passende skridt for at få en sikker oplevelse.





ADVARSEL

Må kun opsættes og bruges
i sikre omgivelser

Dit VR-system producerer en fordybende oplevelse, der kan distrahere dig og kan blokere dit syn, hørelse og opfattelse.

- Dit headset begrænser dit synsfelt. Du er muligvis ikke opmærksom på det begrænsede synsfelt, mens du har dit headset på.
- Vær forsigtig, når du bruger lysblokkere for at skabe en mere fordybende oplevelse, da de yderligere begrænser dit synsfelt.

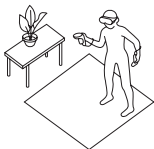
Påbud

- Dit VR-system er ikke til brug udendørs. Brug af dit VR-system udendørs udsætter dig for yderligere og ukontrollerede farer, såsom ujævne og glatte overflader, vejrforhold og uventede forhindringer, mennesker, dyr og køretøjer (trafik). Desuden fungerer dit VR-system muligvis ikke korrekt udendørs.
- Bær aldrig dit headset eller brug dit VR-system i situationer, der kræver opmærksomhed, såsom løb, cykling, kørsel eller håndtering af farlige genstande, uanset om det er indendørs eller udendørs.

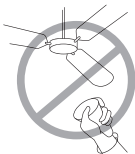


Valg af dit sikre aktivitetsområde

- Vær altid meget opmærksom på dine omgivelser, før VR-systemet tages i brug. Vær forsigtig for at undgå personskade.



- Du er ansvarlig for at skabe og vedligeholde sikkerhed i dit valgte aktivitetsrum.
- Brug kun dit VR-system indendørs. Brug udendørs øger risikoen for personskade, ejendomsskade og beskadigelse af VR-systemet (se forbudt brug).
- Skab et sikkert område overalt omkring dig, inklusive overhead, før du bruger VR-systemet. Alvorlige skader kan opstå ved at snuble, løbe ind i, slå eller komme i kontakt med vægge, møbler, genstande, kæledyr eller mennesker.
 - Vælg dit aktivitetsområde for at undgå potentielle farer, herunder:
 - vægge
 - møbler
 - lamper
 - mennesker
 - dyr
 - trapper
 - ramper
 - Balkoner
 - døråbninger
 - vinduer
 - Glasborde
 - åben ild (f.eks. tændte stearinlys, ildsteder eller brændeovne)
 - væsker
 - loftsventilatorer eller ovenlys
 - fjernsyn, computerskærme eller anden elektronik
- Nogle apps kræver forskellige typer bevægelser, mens andre kan give dig mulighed for at interagere med rigtige objekter eller andre brugere i nærheden. Se **Blandet virkelighed og Deling af plads med andre brugere (Co-location)**. Forbered et aktivitetsområde, der er sikkert for dine valgte apps. **Fordi disse apps kan introducere potentielle farer i dit aktivitetsområde, skal du være ekstra forsigtig i disse apps.**



- Sørg altid for at dit spilområde er fri for faremomenter.
 - Når du starter eller skifter apps, skal du fjerne objekter fra dit aktivitetsområde, som du ikke har til hensigt at bruge.
- Hvis du vælger indhold, der foranlediger dig til at bevæge dig rundt i dit spilområde, skal området være stort nok til at give dig mulighed for at strække dine arme med controllerne (hvis du bruger dem) uden at komme i kontakt med genstande, og der bør være en buffer mellem spilområdet og eventuelle genstande. Din buffer skal være stor nok til, at du ikke kommer i kontakt med eventuelle genstande eller farlige områder, hvis du skulle falde.
- Vær forsigtig med hurtige bevægelser. Hurtige bevægelser øger risikoen for personskade eller ejendomsskade ved at forhindre dig i at reagere i tide til at blive i dit udpegede aktivitetsområde.
- Sørg for, at dit aktivitetsområde er passende oplyst til den app, du bruger; lav belysning øger risikoen for person- og ejendomsskade, når du bevæger dig inden for dit aktivitetsområde.
- Nogle apps kan give dig mulighed for at interagere med eksterne objekter eller overflader fra den virkelige verden, mens du bruger delvist eller fuldstændigt fordybende virtuelt indhold. Gennemgå og følg **Mixed Reality**-sektionen og alle instruktioner og advarsler, der kan leveres separat i appen.
- Overfladen, som du sidder eller står på, mens du bruger dit VR-system, skal være plan, stabil og uden forhindringer. Stå eller sid ikke på ujævne overflader, såsom gulve med løse tæpper eller andre lignende farer, når du bruger VR-systemet.
- Du kan overveje, om der skal være en anden person til stede, mens du bevæger dig rundt i din virtuelle verden.
- Da dine sanser er begrænsede, mens du befinder dig i VR, skal du ikke holde om eller håndtere farlige

genstande, som kan forårsage personskade på dig eller andre.

- Tag passende skridt for at forhindre andre i at komme ind i dit aktivitetsområde, herunder mennesker (især børn) eller kæledyr, der ikke forstår, at dine opfattelser er begrænsede (se **Deling af plads med andre brugere (samlokalisering)**).
- Stop brugen af VR-systemet, hvis dine omgivelser bliver usikre. Hvis du fornemmer, at noget eller nogen er kommet ind i dit aktivitetsområde, skal du stoppe, fjerne dit headset eller sætte din app på pause og indtaste passthrough (se **Passthrough**) for at sikre, at dit aktivitetsområde stadig er sikkert.

Interaktion med den virkelige verden, mens du bruger VR-systemet

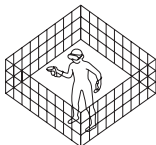
- Bevæg dig forsigtigt, mens du går på opdagelse i den virtuelle verden. Hurtige og pludselige bevægelser kan forårsage stød eller tab af balance.
 - Hvis du taber balancen, eller du føler at din balancesans påvirkes, skal du tage VR-headsettet af og holde en pause, indtil du mærker din balance vender tilbage.
 - Husk, at de genstande, du kan se i den virtuelle verden, eksisterer muligvis ikke i den virkelige verden. Du må ikke stå på virtuelle objekter eller prøve at støtte dig op ad dem.
 - Bliv siddende, hvis ikke spillet eller indholdet fordrer, at du skal stå eller bevæge dig omkring i dit forberedte spilområde.
- Brug af VR-systemet med briller kan øge risikoen for skade til ansigtet, hvis du falder eller rammer dit ansigt.

• **Guardian Systemet.**

VR-systemet indeholder en virtuel grænsesystemfunktion

– kaldet Guardian-systemet – designet til at hjælpe dig med at blive i dit aktivitetsområde

og undgå kollisioner med objekter i den fysiske verden, mens du er i dit virtuelle miljø.



- Følg anvisningerne på skærmen for at angive dit spilområde, og følg de anvisninger og advarsler, der er beregnet til at holde dig i dette udpeget og ryddet rum.
- Guardian-systemet kan tilbyde forskellige indstillinger afhængigt af det valgte indhold. Vælg indstillinger baseret på den valgte app og din foretrukne oplevelse i den app.
- Guardian-systemet fungerer bedst i et ryddet område med vægge og omgivelser, der skaber forskellige mønstre, som følerne kan registrere. Guardian-systemet vil muligvis ikke fungere efter hensigten i rum med umalede, ensfarvede vægge, glas eller spejle. Du er stadig selv ansvarlig for at bruge VR-systemet i et sikkert miljø, som anvist i denne håndbog.
- Guardian-systemet vil kun advare dig om grænsen for dit aktivitetsområde. Det kan ikke forhindre dig i at bevæge dig ud af dit aktivitetsområde eller forhindre andre mennesker, kæledyr eller genstande i at komme ind i dit aktivitetsområde. For eksempel forhindrer systemet dig ikke i at støde ind i en væg, falde igennem en dør- eller vinduesåbning eller ned ad en trappe.
- Guardian-systemet skaber ikke en grænse over hovedet, så sørg for at sikre, at dit aktivitetsrum er fri for farer som loftsventilatorer og lysarmaturer.
- Guardian-systemet registrerer nødvendigvis ikke alt inden for dit spilområde.
- Hvis du bruger dine hænder i stedet for controllere, vil dine hænder ikke udløse Guardian-grænser eller andre advarsler, hvis de ikke er i det begrænsede synsfelt på din skærm.
- Guardian-systemet kan kun spore objekter fra den virkelige verden, som du bringer ind i blandet



virkelighed, mens de er i det begrænsede synsfelt på din skærm.

- Følg alle meddelelser på skærmen for at omdefinere grænserne for dit aktivitetsområde eller for korrekt drift af Guardian-systemet.
- Bevægelse med høj hastighed giver dig muligvis ikke mulighed for at reagere i tide til at blive i dit aktivitetsområde, selvom Guardian-systemet advarer dig, så sørg for at bevæge dig langsomt nok til at reagere på eventuelle Guardian-systemadvarsler.
- Guardian-systemet kan være sat ud af spil, hvis dit VR-system beskadiges.
- Du kan finde mere information om Guardian-systemet på store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Passthrough-kamera.** Dit VR-system er udstyret med en "passthrough"-kamerafunktion, der bruger et kamera til at vise dine fysiske omgivelser på dit VR-systems skærm.
 - Dette kamera kan hjælpe dig med at forblive inden for spilområdet, som du har defineret i Guardian-systemet, og advarer dig, hvis du nærmer dig grænsen for dine omgivelser eller træder uden for den.
 - Passthrough-kameraet er ikke så godt som dine naturlige sanser. Der kan være en signalforsinkelse i forhold til de faktiske hændelser, dets visuelle felt er smallere, og det kan forringe dit dybdesyn.
 - Tag passende forholdsregler, når du bruger passthrough-kameraet til at se dine omgivelser.
 - Husk altid at tage dit headset af, så du igen har fuld brug af dine sanser, hvis der i den virkelige verden opstår en situation, som kræver din opmærksomhed eller din fulde koordineringsevner.
 - Stol ikke på, at passthrough-kameraet interagerer med objekter fra den virkelige verden, undtagen hvor du specifikt har føjet dem til dit aktivitetsområde (se **Mixed Reality**).

- **Navigation.**

- Du skal altid bevæge dig langsomt og forsigtigt, når du bruger passthrough-kameraet.
- Undgå at bruge passthrough-kameraet til at bevæge dig rundt i den virkelige verden, og brug det ellers kun for en stund til at finde vej tilbage til dit spilområde eller bevæge dig videre til et andet spilområde tæt på.
- Du skal ikke bruge passthrough-kameraet til at bevæge dig rundt i rum med trapper, hældninger eller andre forhindringer.
- Følg alle anvisninger og advarsler fra softwaren før, under og efter brugen af passthrough-kameraet.

- **Se Blandet virkelighed og Deling af plads**

med andre brugere (Co-location). Nogle apps kan tillade mere end én bruger at være tæt på hinanden i fysisk nærhed (co-location), inden for et aktivitetsområde eller flere aktivitetsrum. Følg alle instruktioner og advarsler i appen under opsætning og brug af dine aktivitetsrum.

- Du og de andre brugere bør hver især tjekke for at sikre, at jeres aktivitetsrum er sat op til at tillade sikre interaktioner uden at komme i kontakt med hinanden.
 - Undgå at overfylde et delt aktivitetsområde; flere brugere øger risikoen for skader.
 - Vær forsigtig, når du går ind i eller forlader det samme aktivitetsområde som en anden bruger. Brugernes synlighed i appen for andre samlokaliserede brugere forsvinder, når disse brugere forlader den samlokaliserede app. Hvis andre forlader din app, skal du følge instruktionerne og sikre, at de er fri af dit aktivitetsområde, før du fortsætter.
 - Undgå hurtige, uventede bevægelser, mens du bruger co-location; disse bevægelser øger risikoen for personskade og skade på ejendom.
- **Mixed reality.** Nogle apps giver dig muligvis mulighed for at se og interagere med eksterne objekter eller overflader fra den virkelige verden (såsom en sofa, væg, bord, tastatur eller

skrivebord), mens du bruger dit VR-system. Denne type oplevelse kaldes "blandet virkelighed". Du vil være i stand til at tilføje fysiske objekter til dit virtuelle miljø ved at vælge og bekræfte dem, når du opsætter dit aktivitetsområde. Du kan også overlejre virtuelle objekter på dit virkelige miljø, mens du er i dit VR-system.

- Når du bruger mixed reality-apps, der tillader disse interaktioner, skal du følge advarsler og anbefalinger, når du vælger og interagerer med objekter fra den virkelige verden.
- Sørg altid for, at dit virkelige miljø (fysisk aktivitetsrum) er passende til dit indhold.
 - Fjern alle genstande fra dit fysiske aktivitetsområde undtagen dem, du har til hensigt at interagere med i dit mixed reality-miljø.
 - Alle objekter, der er tilbage i dit fysiske aktivitetsområde, skal vælges og bekræftes, når du opsætter dit virtuelle miljø.
 - Bekræft nøjagtigheden af de virtuelle objektmarkører.
 - Overvej at fjerne genstande, der ser ud til at være svære at blive nøjagtigt repræsenteret (f.eks. usædvanligt formede genstande som en kunstnerisk vase).
 - Hvis et objekt ikke kan flyttes, skal du enten vælge og bekræfte det i dit virtuelle miljø eller flytte dit virtuelle miljø for at undgå objektet ved at gentegne dine Guardian-grænser.
 - Hvis du skifter apps, kan du overveje at ændre placering eller tilføje eller fjerne objekter eller overflader for at holde dit aktivitetsområde sikkert.
- Hold genstande, der er farlige for dig, andre, dit VR-system og din ejendom (som skarpe genstande eller væsker) væk fra og ud af dit aktivitetsområde.
- Virtuelle objekter kan blokere din visning af objekter fra den virkelige verden, du har valgt at inkludere i dit aktivitetsområde. Vær altid

forsigtig, når du interagerer med virkelige og virtuelle objekter i blandet virkelighed.

- Guardian-systemet kan kun spore objekter fra den virkelige verden, som du bringer ind i blandet virkelighed, mens de er i det begrænsede synsfelt på din skærm.

Visse oplevelser

Fitness/Wellness. Visse apps kan have fokus på fitness eller wellness og kan fremme aktiv bevægelse. Læs og følg alle instruktioner og advarsler i appen, når du bruger fitness- eller wellness-apps.

- Før du begynder:
 - Kontakt en læge, hvis du har været inaktiv, har en hjertesygdom eller har eller har mistanke om en anden medicinsk tilstand, der kan forværres af træning;
 - Sørg for at:
 - Du har konfigureret dit aktivitetsområde korrekt, fjernet alle farer eller genstande, som du ikke bruger (se **Opsætning af dit aktivitetsområde**), og
 - Dit VR-system og tilbehør er i god stand og rent.
- Hold regelmæssige pauser, når du er i fitness-apps.
- Når du er færdig, skal du sørge for, at du har rensset og tørret dit VR-system (se instruktionerne til **pleje og rengøring af VR-systemet** på store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Stop med at bruge VR-systemet med det samme, hvis du oplever ubehag eller andre usædvanlige symptomer (se **Ubehag**), mens du bruger fitness-/wellness-apps. Hvis dine symptomer er alvorlige eller fortsætter, skal du straks kontakte en læge og ikke genoptage, før din læge siger, at du kan gøre det.


Produktivitet & arbejde. Visse apps kan have et produktivets- eller arbejdsfokus eller blive brugt af dig i udførelsen af dit arbejde.

- Før du bruger apps til produktivitet eller arbejde, skal du sikre dig, at du har konfigureret dit

aktivitetsområde korrekt, og fjern farer, der kan være tilsløret, mens du har headsettet på.

- Vær forsigtig, når du opsætter dit VR-system for at sikre, at det giver behagelig brug i den periode, du forventer at bruge det (ergonomi) og efterfølgende. Hvis du oplever nogen af symptomerne på gentagen stressskade (se **Gentagende stressskade**), skal du stoppe med at bruge og holde en pause, indtil symptomerne aftager. Hvis du fortsat oplever gentagne stressubehag under eller efter brug af dit VR-system, skal du stoppe med at bruge og søge læge.
- Sørg for at holde regelmæssige pauser i løbet af dagen.
- Hvis du bruger et aktivitetsområde i nærheden af eller sammen med en anden bruger eller kollega, skal du sikre dig, at du har plads nok til at bruge din valgte app (se **Deling af plads med andre brugere (Co-location)**).

Høreskader

-  For at forhindre mulige høreskader må du ikke bruge dit VR-system ved høje lydstyrker i lange perioder.

ADVARSEL

Systemadvarsler

For din egen sikkerheds skyld skal du altid reagere prompte, når systemet advarer dig om noget. VR-systemet kan fremkomme med følgende advarsler:

- **Advarsel om overophedning Hørbar og visuel alarm.** når headsettet eller controllerne overopheder. Hvis denne advarsel vises/lyder, skal du, for at nedbringe risikoen for personskade straks tage headsettet af, ligge controllerne ned, standse opladning og lade dem køle af, før du genoptager brugen.
- **Lydstyrkeadvarsel Visuel advarsel i tilfælde af for højt lydniveau.** Hvis denne advarsel vises, skal du skrue ned for lyden for at nedbringe risikoen for høreskade.

- **Advarsel om overskridelse af spilområdet Visuel advarsel.** Hvis du er uden for spilområdet. Hvis denne advarsel vises, skal du være forsigtig, når du passerer igennem. Til aktiviteter eller situationer, der kræver din fulde opmærksomhed, skal du tage dit headset af. Ellers kan du gå tilbage til dit aktivitetsområde for at fortsætte din oplevelse, hvis det ønskes.
- **Advarsel om systemfejl En visuel advarsel.** Hvis VR-systemets sporingsystem ikke fungerer korrekt. Hvis headsettet eller controllerne oplever sporingsproblemer, fungerer Guardian-systemet muligvis ikke korrekt eller kan være deaktiveret. Hvis denne advarsel vises, skal du tage headsettet af og gå til et sikkert sted. Følg derefter anvisningerne på skærmen.

ADVARSEL Ubehag

- Stop med at bruge VR-systemet, hvis du føler ubehag, og genoptag ikke, før ubehaget ophører. Hvis det fortsætter efter du holder op med at bruge, skal du kontakte en læge og ikke bruge VR-systemet igen, før din læge siger, at det er i orden.
- Stop øjeblikkeligt med at bruge VR-systemet, hvis du oplever nogle af følgende symptomer:
 - Anfald
 - Tab af bevidsthed
 - Øjenproblemer
 - Trækninger i øjne eller muskler
 - Ufrivillige bevægelser
 - Synsforandringer, slørede synsindtryk, dobbeltsyn eller andre former for synsforstyrrelser
 - Svimmelhed
 - Desorientering
 - Nedsat balance
 - Føringet hånd-øje-koordination
 - Sveden
 - Øget spyttproduktion
 - Kvalme
 - Føle sig svag eller svimmel
 - Åndebesvær

- Hjerteflimmer
- Ubehag eller smerte i hoved eller øjne
- Døsighed
- Træthed, herunder øjentræthed
- Tryk eller gnidning
- Kløe, irritation eller andet ubehag i huden
- Andre symptomer i lighed med køresyge
- Eventuelle andre usædvanlige fornemmelser eller ubehag

Transportsyge og andre eftervirkninger

- **Virtual reality-oplevelser kan - ligesom de symptomer, man kan komme ud for efter at have sejlet - vare ved og tage til i op til flere timer efter afsluttet brug.** Disse symptomer efter brug kan omfatte symptomerne ovenfor, såvel som overdreven døsighed og nedsat evne til at multitasking. Det er symptomer, som kan øge din risiko for skader, når du igen skal agere i den virkelige verden.
- Undlad at køre bil, betjene maskiner eller deltage i andre visuelt eller fysisk krævende aktiviteter, der har potentielt alvorlige konsekvenser (dvs. aktiviteter, hvor symptomer kan føre til død, personskade eller ejendomsskade) eller andre aktiviteter, der kræver uhæmmede balance og hånd-øje koordination (såsom at dyrke sport eller cykle osv.), indtil du er helt restitueret efter eventuelle symptomer.



- Brug ikke VR-systemet, før alle symptomer er forsvundet helt i flere timer.
- Vær opmærksom på den type app, du brugte før starten af eventuelle symptomer, fordi du kan være mere tilbøjelig til at få symptomer forbundet med den app. Gennemgå de komfortrelaterede oplysninger, der er angivet

for den pågældende app (herunder en komfortvurdering, hvis relevant), og overvej at bruge en app med mindre intense kamera- eller afspillerbevægelser eller andet desorienterende indhold/effekter.

- Se en læge, hvis du oplever alvorlige eller vedvarende symptomer.
- Brug af VR-systemet i et køretøj i bevægelse, såsom en bil, bus, fly eller tog, kan øge din modtagelighed for uønskede symptomer på grund af variation i hastighed eller pludselige bevægelser.

⚠ FORSIGTIG Hudirritation

Headsettet har under brugen kontakt til din hud og hovedbund. Stop med at bruge VR-systemet, hvis du bemærker hævelse, ubehag i huden, kløe, hudirritation, usædvanligt hårtab eller andre hudreaktioner. Hvis du oplever irritation, skal du kontrollere dit headsets pasform og justere efter behov. Du kan også opleve, at symptomerne forsvinder efter rengøring. (Se instruktioner **til pleje og rengøring af VR-systemet** tilgængelig på store.meta.com/help/quest/cleaning.) Søg læge, hvis symptomerne varer ved.

- Som med ure, ringe og andet hudbåret tilbehør, kan du få trykmærker efter brug af dit headset, som bør falme efter en kort periode. Sørg for at passe dit headset korrekt og undgå at stramme for meget.
- Hvis du oplever irritation eller ubehag, kan brug af dit headset med et dæksel over de forreste og bageste puder reducere eller eliminere din irritation eller ubehag. Covers lavet af forskellige materialer kan være tilgængelige fra Meta Quest butikken på store.meta.com/quest/accessories. Andre autoriserede covers kan også være tilgængelige. Besøg store.meta.com/help/quest/authorizedparts for at få oplysninger om, hvordan du identificerer autoriserede covers.

Justering af headsettet

Hvis du føler for stort tryk, irritation, gnidninger fra dit headset, eller hvis vægten af dit headset forårsager ubehag, skal du justere dit headsets pasform for at reducere ubehaget. Hvis du ikke kan reducere ubehaget, skal du stoppe med at bruge dit headset.

⚠ ADVARSEL Headset og controller Batterier og opladning

Dit VR-system (inklusive både headsettet og controllere) indeholder genopladelige lithium-ion-batterier og leveres med en opladningsdockingstation, strømadapter (oplader) og opladningskabler. Forkert brug af batterierne, ladestationen, strømadapteren eller ladekabler kan resultere i brand, eksplosion, batterilækage eller anden fare. Følg disse instruktioner for at reducere risikoen for skade på dig eller andre og beskadigelse af dit VR-system eller anden ejendom.

- VR-systemets batterier kan ikke udskiftes eller serviceres af brugeren. Forsøg ikke at åbne dit headset eller dine controllere for at få adgang til, åbne, reparere eller udskifte batterierne. Kontakt Meta Quest Support, hvis du har brug for batteri- eller strømstyringsupport til din enhed.
- Oplad kun dit headset og dine controllere med den medfølgende eller autoriserede opladningsdockingstation, strømadapter og kabler. Brug ikke andre ladestationer, kabler eller strømadaptere. Hvis du er usikker på, om en opladningsdockingstation, et kabel eller en strømadapter er godkendt til dit headset eller din controller, skal du besøge store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Undersøg med jævne mellemrum tilslutningskabler, stikspidser, opladningsdockingstationen og strømadapteren for skader eller tegn på slid. Brug ikke din strømadapter, hvis stift(er), kabinet, stikport, stikkabler, opladningsdockingstation eller nogen del er beskadiget, revnet eller blotlagt.

- Brug ikke eksterne batteripakker eller andre strømkilder end den medfølgende strømadapter eller godkendt tilbehør til at oplade batterierne eller forsyne VR-systemet med.
- Forsøg ikke at oplade eller bruge headsettet eller controllerne, hvis de ikke tænder efter forsøg på opladning, hvis de bliver unormalt varme, når de bruges eller oplades, eller hvis batterirummene er hævede, lækker væske eller ryger.
- Undgå at skille ad, knuse, bøje, deformere, punktere, rive i stykker eller lægge en høj grad af pres på headsettet eller controllerne. Det vil kunne forårsage lækage eller en intern kortslutning i batteriet med overophedning til følge.
- Undgå at tabe headsettet eller controllerne. Dråber, især på en hård overflade, kan potentielt forårsage skade på headsettet, controllere og batterier. Undersøg dit headset og controllere for synlige skader inden hver brug. Hvis du har mistanke om beskadigelse af dit headset, controllere eller deres batterier, skal du kontakte Meta Quest Support.
- Lad ikke dit headset eller dine controllere blive våde eller komme i kontakt med væsker. Selvom headsettet og controllerne kan tørre og ser ud til at fungere normalt, kan batterikontakterne eller kredsløbet langsomt korrodere og udgøre en sikkerhedsrisiko. Hvis headsettet eller controllerne bliver våde, skal du kontakte Meta Quest Support, selvom de ser ud til at fungere normalt.
- Placer ikke dit headset eller dine controllere i områder, der kan blive meget varme, såsom på eller i nærheden af en kogeplade, kogeapparat, strygejern eller radiator eller i direkte sollys. Overdreven opvarmning kan beskadige headsettet, controllerne eller deres batterier og kan få headsettet eller batterierne til at eksplodere. Tør ikke et vådt eller fugtigt headset eller controllere med et apparat eller varmekilde såsom en mikrobølgeovn, hårtørrer, strygejern eller radiator. Efterlad ikke dit headset eller dine controllere i en bil i høje temperaturer.

- Hvis batteriet lækker, må væsken herfra ikke komme i kontakt med hud eller øjne. Sker det alligevel, skal du vaske det berørte område med rigeligt vand og straks søge lægehjælp.
- Sørg altid for, at headsettet og controllere har god ventilation og lufttilførsel under brug eller opladning. Tildækning af headsettet og controllere med materialer, som i betydelig grad påvirker lufttilførslen, kan påvirke dets ydeevne og udgøre en mulig brand- eller eksplosionsfare.
- Dit headset, controllere, ladestation og adapter overholder gældende branchestandarder for overfladetemperaturer. Undgå længerevarende, direkte hudkontakt med strømforsyningen under opladning eller tilslutning til strømkilde for at forebygge potentielle lette forbrændinger fra længerevarende, direkte kontakt. Sørg for, at adapteren står et sted med god ventilation, når den er i brug. Adapteren må ikke placeres under en pude, et tæppe eller en legemesdel. Brugere med kroniske medicinske eller helbreds-mæssige lidelser, som nedsætter evnen til at mærke varme mod huden, bør udvise særlig agtpågivenhed ved brug af enheden eller ved opladning via adapteren. Følg eventuelle advarsler og meddelelser vedrørende temperatur, der måtte blive vist på dit headsets skærm.
- Genbrug eller bortskaf dit headset, controllere og batterier i overensstemmelse med alle gældende love og regler. I nogle områder er bortskaffelse af visse elektroniske apparater strengt reguleret. Smid ikke headsettet eller controllere i ild eller forbrændingsovn, da batterierne kan eksplodere, når de bliver overophedede. Bortskaf dit headset, controllere og batterier adskilt fra husholdningsaffald. Se store.meta.com/help/quest for korrekt vedligeholdelse og udskiftning af dit VR-system. Se store.meta.com/legal/quest/compliance for information om, hvordan du genbruger dit uønskede VR-system eller en hvilken som helst komponent.

ADVARSEL Opladningsport, kontakter, dock og kabel

For at undgå overophedning skal du holde følgende elektriske ladepunkter rene, tørre og fri for snavs:

- headset opladningsport og kontakter,
- controller opladningsporte,
- hovedtelefonstik, og
- den medfølgende/autoriserede ladestation og kabler.


Kontroller periodisk disse ladepunkter for at sikre, at de ikke viser tegn på korrosion eller beskadigelse. Stop brugen og kontakt Meta Quest Support, hvis korrosion/skade er synlig eller mistænkt.

ADVARSEL Elektrisk chok

For at mindske risikoen for elektriske stød:

- Undlad at ændre eller åbne nogen af VR-systemets komponenter.
- Oplad ikke VR-systemet, hvis nogen del af den medfølgende eller autoriserede opladningsdockingstation, kabler eller strømadapter er revet i stykker, ledninger er blotlagte, snavs er til stede, eller batterirummene er beskadiget.
- Indsæt ikke metal, ledende eller fremmedlegemer i opladningsportene, opladningskontakterne eller ladestationen.
- Udsæt ikke VR-systemet for vand eller væske.
- Brug KUN medfølgende eller autoriseret opladningsdockingstation, kabler og strømadapter med dit VR-system.

ADVARSEL Headset og controller temperatur

 Det er normalt, at dit headset og dine controllere føles varme at røre ved, mens de er i brug eller under opladning. Hvis dit headset eller din controllere føles varme at røre ved eller er ubehageligt varme, skal du stoppe med at bruge eller oplade og lade dem køle af.

- Træf øjeblikkelig handling, når du bliver bedt om det af en systemadvarsel om overophedning (se **Systemadvarsler**).
- Langvarig hudkontakt med et headset, der er varmt, hvor det rører ved huden, kan forårsage ubehag i huden, rødme eller forbrændinger ved lav temperatur.

⚠ ADVARSEL Belastningsskader fra gentagen brug

Brug af VR-systemet kan få dine muskler, led, nakke, hænder eller hud til at gøre ondt. Hvis en del af din krop bliver træt eller øm, mens du bruger VR-systemet, eller hvis du mærker symptomer som prikken, følelsesløshed, brændende eller stivhed, skal du stoppe og hvile i det mindste, indtil symptomerne forsvinder. Hvis du fortsat har nogen af ovenstående symptomer eller andet ubehag under eller efter brug, skal du stoppe med at bruge. Hvis symptomerne fortsætter, skal du søge læge.

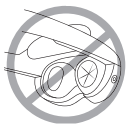
⚠ ADVARSEL Tilbehør og controllere

- Dit VR-system er ikke designet til brug med uautoriseret tilbehør. Brug af uautoriseret tilbehør kan resultere i skade på dig eller andre, kan forårsage ydeevneproblemer eller skade på dit VR-system og relaterede tjenester og kan forårsage skader, der ikke er dækket af din garanti.
- Se venligst de til tilbehøret medfølgende instruktioner for oplysninger om korrekt installation, advarsler og brug af medfølgende og godkendt tilbehør.
- Brug kun anbefalede batterier og ladesystemer til godkendt tilbehør.
- Installer og brug håndledsremme med tilbehør og controllere, når de er tilgængelige, for at fastgøre dem til dit håndled, når de er i brug, så de ikke bliver løse projektiler.
 - Du ønsker måske at bruge stylusspidser i visse apps, der giver dig mulighed for at skrive, tegne eller deltage i lignende aktiviteter. Udskift altid

stylusspidserne med håndledsstropperne, når du er færdig med at skrive/tegne eller lignende aktivitet, og før du vender tilbage til andre apps.

⚠ ADVARSEL Vedligeholdelse af VR-systemet

- Brug ikke dit VR-system, hvis en del af det er ødelagt eller beskadiget. Kontakt Meta Quest support for assistance på store.meta.com/help/quest.
 - Efterse dit VR-system med jævne mellemrum for skader – inklusive følgende dele – og brug ikke, hvis du ser eller har mistanke om skade:
 - Headsettet (inklusive frontpladen, linser, porte osv.)
 - Elektriske komponenter (se **Headset og controller Batterier og opladning**)
 - Controllere
 - Andet tilbehør, uanset om det er inkluderet i dit originale VR-system eller på anden måde
- Forsøg ikke selv at reparere nogen del af VR-systemet. Kontakt Meta Quest support for at få hjælp.
- For at undgå beskadigelse af dit VR-system må du ikke udsætte det for fugt, høj luftfugtighed, høje koncentrationer af støv eller luftbårne materialer, temperaturer uden for driftsområdet eller direkte sollys.
 - Når du transporterer dit headset, skal du **altid** fastgøre den medfølgende **Beskyttelsesdæksel** til frontdækslets vindue på headsettet.
- Hold dit VR-system væk fra kæledyr for at undgå skader.
- Hold alle dele af dit VR-system rene ved at følge instruktionerne tilgængelige fra Meta Quest-support på store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Forskellige dele af dit VR-system må **kun** rengøres ved at bruge specifikke metoder/værktøjer.



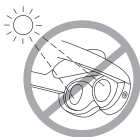
- Ikke-alkoholholdige, ikke-slibende antibakterielle servietter kan bruges til at rengøre headsettets krop, **undtagen** fronten og linserne. Følg instruktionerne på URL'en ovenfor.
- Forkert rengøring kan beskadige dit VR-system og kan forringe dets funktion, hvilket øger risikoen for personskade eller ejendomsskade.
 - Frontdækslet og linserne bør kun rengøres med den vedlagte rengøringsklud.
 - Brug af væsker – inklusive rengøringsmidler eller sæber – kan permanent beskadige frontdækslet og linserne.

Smittefare

For at undgå overførsel af smitsomme tilstande (som konjunktivitis), må du ikke dele dit VR-system med personer med smitsomme tilstande, infektioner eller sygdomme, især i øjne, hud eller hovedbund. Headsettet og controllerne skal rengøres mellem hver brug (se **VR-systempleje**). Udskift puderne på headsettet, hvis de bliver slidte eller ikke kan rengøres.

BEMAERK Undgå direkte sollys på linser

Vær særligt opmærksom på at skærme linserne mod direkte sollys. Opbevar eller transporter ikke headsettet på nogen måde, der udsætter linserne for direkte sollys. Udsættes linserne for direkte sollys – selv blot kortvarigt – kan det forårsage skade på optik og displayskærme.



BEMAERK Ikke medicinsk udstyr

VR-systemet er ikke et medicinsk udstyr og er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom.

LOVGIVNINGSMÆSSIGE OPLYSNINGER

Meta Platforms Technologies, LLC erklærer hermed, at dette produkt er i overensstemmelse med de væsentlige krav og øvrige relevante bestemmelser i Direktiv 2014/53/EU. For den fulde overensstemmelseserklæring se store.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

Denne enhed er begrænset til indendørs brug, når den opererer i frekvensområdet 5,150 til 5,350 GHz. Denne enhed er begrænset til indendørs brug, når den kører i frekvensområdet 5,925 til 6,425 GHz, inklusive i tog med metalbelagte vinduer og fly. Udendørs brug, herunder i vejkkøretøjer, er ikke tilladt. Lovbestemte overensstemmelsesmærker er placeret på headsettets stropper.

Strømforbrug

Tilstand	Strømforbrug (i watt)
Netværks-standby tilstand*	< 2 Watts

Bemærk: * Standardindstilling. Systemet skifter automatisk til "netværks-standby" efter cirka 15 minutters inaktivitet (ingen brugerinteraktion).

Produktets elektriske specifikationer

Radiofrekvensbånd og maksimal radiofrekvensstyrke

Headset: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Controllere: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Oplysninger om RF-eksponering

Denne enhed opfylder EU-kravene og Den Internationale Kommission for Ikke-ioniserende Strålebeskyttelse (International Commission on Non-Ionising Radiation Protection (ICNIRP))'s retningslinjer for sundhedsbeskyttende foranstaltninger til begrænsning af offentlighedens eksponering for elektromagnetiske felter.

Specifikationer for strømadapter

Producentens navn for den eksterne strømforsyning:	Meta Platforms Technologies, LLC
Adresse:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Modelnummer:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Indgangsspænding:	100-240 VAC
Indgangsfrekvens:	50-60 Hz
Udgangsspænding:	20 V
Udgangsstrøm:	2.25 A
Udgangseffekt:	45 W
Gennemsnitlig aktiv effektivitet:	84.97 %
Effektivitet v. lav belastning (10 %):	81.50 %
Strømforbrug v. ingen belastning:	0.0344 W

BEGRÆNSET GARANTI

Du kan finde den begrænsede garanti på store.meta.com/legal/limited-warranty, eller du kan anmode om den fra adressen nedenfor.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

WAT ZIT ER IN DE DOOS?

- Meta Quest Pro-headset
- 2 Meta Quest Touch Pro-controllers
- Oplaadstation
- Oplader
- Oplaadkabel voor controller
- Oplaadkabel
- 2 styluspunten
- 2 lichtblokkers (L en R)
- Kabelclip
- Beschermingskap
- Reinigingsdoek
- 2 polsbandjes

PRODUCTSPECIFICATIES

Headset

Modelnummer: DK94EC

Indgangseffekt: 9V, 3A

Bedrijfstemperatuurbereik: 0–35°C

Controllers

Modelnummer: LW9 (Links), VM4 (Rechts)

Indgangseffekt: 5V, 1.5A

Bedrijfstemperatuurbereik: 0–35°C

Oplaadstation

Modelnummer: BW49KR

Indgangseffekt: Binnenkomen: 15.0V, 3.0A, 45.0W

max. Uitgang 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Uitgang 2: 5.0V,

1.5A, Uitgang 3: 5.0V, 1.5A

Bedrijfstemperatuurbereik: 0–35°C

Oplaadkabel voor controller

Modelnummer: RX73LD

Oplaadkabel

Modelnummer: WD83FV

WAARSCHUWINGEN VOOR GEZONDHEID EN VEILIGHEID

▲ WAARSCHUWING WAARSCHUWINGEN VOOR GEZONDHEID EN

VEILIGHEID: Om het risico van lichamelijk letsel, ongemak of schade aan eigendommen te beperken, dien je ervoor te zorgen dat elke gebruiker van het Meta Quest Pro VR-systeem - inclusief de headset, de controllers, het besturingssysteem, de apps, en het goedgekeurde oplaaddock, de kabels, de adapter en de accessoires - de onderstaande waarschuwingen zorgvuldig doorleest voordat hij of zij het VR-systeem gaat gebruiken.

Het VR-systeem is niet faalveilig en mag niet voor kritieke of levensreddende activiteiten worden gebruikt.

Bewaar deze informatie voor toekomstig gebruik. De functies en beschikbare accessoires van het VR-systeem kunnen veranderen. Ga naar store.meta.com/quest/warnings voor de meest recente versie van deze gezondheids- en veiligheidswaarschuwingen.

Ga naar het Meta Quest Safety Center op store.meta.com/quest/safety-center voor meer informatie over het veilig gebruiken van het VR-systeem.

In deze handleiding worden pictogrammen gebruikt om je aandacht te vestigen op problemen met betrekking tot de gezondheid en veiligheid. De pictogrammen zijn geen vervanging van de tekst in deze handleiding. Gebruik ze allebei.

Meta Quest biedt merkaccessoires/-vervangingsonderdelen aan en verleent ook autorisatie voor gebruik van accessoires/vervangingsonderdelen voor het VR-systeem.

- Om te weten te komen of een accessoire/vervangingsonderdeel geautoriseerd is voor gebruik met het VR-systeem, ga je naar store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

- Met merkaccessoires en geautoriseerde accessoires kun je het VR-systeem aan je voorkeuren aanpassen. Lees de instructies en waarschuwingen die bij deze accessoires kunnen zijn meegeleverd voordat je ze gebruikt.

⚠ WAARSCHUWING

Leeftijdseisen/
kinderen

- Dit product is geen speelgoed en mag niet worden gebruikt door kinderen jonger dan 13.



- Jongere kinderen lopen een groter risico op verwondingen/bijwerkingen dan oudere gebruikers.
- Het VR-systeem is niet ontworpen voor kinderen jonger dan 13 jaar.
 - Als de headset voor jongere kinderen te groot is, kan dit leiden tot ongemak of nadelige gevolgen voor de gezondheid.
 - Jongere kinderen bevinden zich in een kritieke periode van visuele ontwikkeling die door het gebruik van een VR-systeem negatief beïnvloed kan worden.
 - Jongere kinderen kunnen gevoeliger zijn voor gehoorschade als gevolg van het gebruik van een VR-systeem bij hoge volumes.
 - Sommige apps kunnen ongeschikt zijn voor kinderen jonger dan 13 jaar.

Correct gebruik door kinderen van 13 jaar en ouder onder toezicht van een volwassene

- Langdurig gebruik door kinderen van 13 jaar en ouder moet worden vermeden; dit kan een nadelige effect hebben op de hand-oogcoördinatie, de balans en het vermogen te multitasken, of kan andere letselrisico's of negatieve effecten veroorzaken.
 - Beperk de tijd die kinderen van 13 jaar en ouder in het algemeen een VR-systeem mogen gebruiken.

- Zorg ervoor dat kinderen van 13 jaar en ouder tijdens het gebruik van een VR-systeem pauzes nemen.
- Volwassenen moeten kinderen van 13 jaar en ouder tijdens en na het gebruik van het VR-systeem in de gaten houden. Dit is het geval voor het volgende:
 - Ervoor zorgen dat kinderen rekening met de waarschuwingen uit de gedeelten '**Vóór het gebruik van het VR-systeem**' en '**Je activiteitenruimte en omgeving**'.
 - In de gaten houden of de symptomen die in dit document worden beschreven, optreden (waaronder die in de gedeelten '**Ongemak**' en '**RSI (Repetitive Strain Injury)**').
 - **Ervoor zorgen dat kinderen van 13 jaar en ouder geschikte apps gebruiken** (houd rekening met zowel de inhoud als het comfort).
 - Gebruik indien beschikbaar hulpmiddelen voor ouderlijk toezicht.

WAARSCHUWING

Bestaande medische aandoeningen

- Raadpleeg een arts voordat je het VR-systeem gebruikt als je zwanger of ouder bent, als je abnormaal zicht hebt of als je psychiatrische aandoeningen hebt, als je onlangs een medische ingreep (inclusief cosmetische ingrepen) hebt ondergaan, of als je lijdt aan een hartaandoening of een andere ernstige medische aandoening.
- **Toevallen.** Sommige mensen (ongeveer 1 op de 4.000) kunnen door het knipperende licht en patronen last krijgen van ernstige duizeligheid, toevallen, trillende ogen of spieren en black-outs. Dit kan gebeuren tijdens het tv-kijken, het spelen van videogames of het ervaren van virtual reality, zelfs als er nog nooit eerder een toeval of black-out is opgetreden of als er geen geschiedenis is van toevallen en epilepsie. **De symptomen komen over het algemeen vaker voor bij kinderen.** Iedereen die deze symptomen ervaart, moet stoppen met het gebruiken van het VR-systeem en een arts raadplegen. Als je lichtgevoelig bent of eerder een

toeval, verlies van bewustzijn of andere symptomen hebt ervaren als gevolg van een epileptische aandoening van een epileptische aandoening (waaronder lichtgevoelige epilepsie (PSE)), praat dan met een arts voordat je het VR-systeem gaat gebruiken.

- **Interferentie met medische apparaten.** Het VR-systeem kan magneten en andere onderdelen bevatten die radiogolven uitzenden; dit kan van invloed zijn op de werking van elektronica in de buurt, zoals pacemakers, gehoorapparaten en defibrillators. Als je een pacemaker of ander geïmplanteed medisch apparaat hebt, raadpleeg dan je arts of de fabrikant van het medische apparaat voordat je het VR-systeem gaat gebruiken. Zorg ervoor dat er een veilige afstand blijft tussen het VR-systeem en je medische apparaten. Gebruik je VR-systeem niet meer als je interferentie met je medische apparaat constateert.

Tijd en pauzes

Ga rustig aan de slag met het VR-systeem zodat je aan het VR-systeem en aan de specifieke apps kunt wennen. Het zal per persoon verschillen en afhankelijk zijn van de



geselecteerde apps hoe vaak en lang er pauze moet worden genomen, **maar neem hoe dan ook regelmatig pauze bij het gebruik van het VR-systeem.**

- Gebruik om te beginnen het VR-systeem slechts enkele minuten op rij. Verleng deze periode langzaam naarmate je meer gewend raakt aan de ervaring.
- Wanneer je gewend probeert te raken aan de headset of de nieuwe apps, neem dan ten minste elke 30 minuten pauze.
- Neem altijd pauze als je ongemak ervaart en neem de headset pas weer in gebruik als de gevoelens van ongemak zijn verdwenen (zie 'Ongemak').

- Als je de headset langdurig gebruikt zonder pauzes te nemen, kan dit de kans op letsel en andere vervelende gevolgen vergroten en is ook de kans op schade aan eigendommen groter.

▲ WAARSCHUWING

Vóór het gebruik van het VR-systeem

- Lees en volg alle installatie- en bedieningsinstructies die bij het VR-systeem zijn meegeleverd, en lees en volg alle app-instructies.
 - Het VR-systeem is niet bedoeld voor gebruik met ongeautoriseerde apparaten, accessoires, software of apps. Als er ongeautoriseerde apparaten, accessoires, software of apps worden gebruikt of als het VR-systeem, de software of apps worden gehackt, kan dat leiden tot letsel bij jou of bij anderen, ongemak of schade aan eigendommen, kunnen er prestatieproblemen ontstaan, of kan het VR-systeem schade oplopen die niet wordt gedekt door de garantie.
- **VR-systeem afstellen.**
 - **Headset verstellen.** Om het risico op ongemak waaronder druk, irritatie of schuren te verkleinen, moet de headset goed in balans zijn en midden op je hoofd zitten. De afstand tussen de lenzen moet voor elke gebruiker correct worden ingesteld. Verstel het afstel wiel om voor een comfortabele plaatsing to zorgen. Verstel de afstand tussen de lenzen voor elke gebruiker door de oogschelpen direct in een positie te plaatsen die het duidelijkste beeld oplevert. Bij een correcte afstelling zit de headset prettig en zie je één duidelijk beeld. Controleer de instellingen opnieuw voordat je na een pauze opnieuw begint; het kan zijn dat er onbedoeld iets is veranderd.



- **Controller afstellen.** Installeer en gebruik polsbandjes op controllers wanneer je controllers gebruikt, behalve in apps waarvoor een stylus gebruikt wordt (zie 'Accessoires en controllers').
- **Lichtblokkers.** De headset bevat lichtblokkers voor het creëren van een meeslependere ervaring. Verwijder ze voor een beter besef van de echte wereld om je heen, zoals in passthrough, mixed reality, of co-located apps.
- **App selecteren.** Lees en volg alle instructies en waarschuwingen die eventueel bij specifieke apps zijn meegeleverd.



- **Leeftijdsaanbevelingen**

- **m.b.t. inhoud.** Virtual

- reality is overweldigend en sommige apps kunnen intens, beangstigend of gewelddadig zijn of angst opwekken. Kies je apps zorgvuldig, zowel voor jezelf als voor kinderen van 13 jaar en ouder. Raadpleeg de leeftijdsclassificaties en aanbevelingen m.b.t. de inhoud.



- **Informatie over comfort.** De Meta Quest Store geeft ook informatie over het comfort (inclusief comfortbeoordelingen) van sommige apps met betrekking tot camerabeweging, spelerbeweging en mogelijke desoriënterende inhoud en effecten. Lees deze informatie voordat je apps selecteert of gebruikt. (Voor meer informatie over hoe informatie over comfort kan helpen bij het bieden van een comfortabele ervaring, zie store.meta.com/help/quest/comfort).

- Als je voor het eerst kennismaakt met virtual reality of in het verleden last hebt gehad van ongemakken of bewegingsziekte, begin dan met comfortabele apps waarbij je niet veel beweegt in of door de virtuele omgeving, voordat je intensievere ervaringen uitprobeert waarbij dat wel het geval is.

- **Alleen bij volledige gezondheid gebruiken.** Voor een positieve virtual reality-ervaring moet je gezond

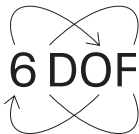
zijn. Gebruik het VR-systeem niet als een van de volgende situaties van toepassing is (dit kan de kans op vervelende bijwerkingen namelijk vergroten):

- Je hebt last van vermoeidheid of uitputting
- Je bent onder invloed van alcohol of drugs
- Je hebt een kater
- Je hebt spijsverteringsproblemen
- Je hebt emotionele stress of spanningen
- Je bent verkouden, hebt griep, COVID of een soortgelijke ziekte, hoofdpijn, migraine of oorpijn

Je activiteitenruimte en omgeving

⚠ WAARSCHUWING Risico's die zijn geassocieerd met de bewegingsvrijheid

Het VR-systeem is ontworpen om je bewegingen tijdens het gebruik te volgen en je handelingen in de virtuele wereld te modelleren zoals je in de echte wereld beweegt. Dankzij deze bewegingsvrijheid moet je de nodige stappen nemen om de ervaring veilig te maken.



⚠ WAARSCHUWING Alleen installeren en gebruiken in een veilige omgeving

Het VR-systeem produceert een meeslepende ervaring die je kan afleiden en je zicht, gehoor en waarneming kan blokkeren.

- De headset beperkt je gezichtsveld. Je bent je misschien niet bewust van het beperkte gezichtsveld terwijl je de headset draagt.
- Wees voorzichtig met het gebruik van lichtblokkers om een meeslependere ervaring te creëren, omdat ze je gezichtsveld verder beperken.

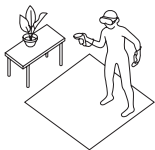
Verboden gebruik

- Het VR-systeem mag niet buiten worden gebruikt. Als je het VR-systeem buitenshuis gebruikt, sta je bloot aan extra en ongecontroleerde gevaren, zoals ongelijke en gladde oppervlakken, weersomstandigheden en onverwachte obstakels, mensen, dieren en voertuigen (verkeer). Daarnaast kan het zijn dat het VR-systeem buiten niet goed werkt.
- Draag de headset of gebruik het VR-systeem nooit wanneer je ergens anders aandacht aan zou moeten besteden, zoals tijdens het hardlopen, fietsen of autorijden of het werken met gevaarlijke voorwerpen, of dat nu binnen of buiten is.



Je veilige activiteitenruimte kiezen

- **Let altijd op je omgeving voordat je aan de slag gaat en wanneer je het VR-systeem gaat gebruiken. Wees voorzichtig om letsel te voorkomen.**



- Jij bent verantwoordelijk voor het creëren en handhaven van de veiligheid in de door jouw gekozen activiteitenruimte.
- Gebruik het VR-systeem alleen binnenshuis. Als je het VR-systeem buitenshuis gebruikt, verhoog je het risico op letsel, schade aan eigendommen en beschadiging van het VR-systeem (zie **Verboden gebruik**).

- Creëer een veilige ruimte om je heen, ook boven je hoofd, voordat je het VR-systeem gaat gebruiken. Je kunt ernstig gewond raken door struikelen of door tegen muren, meubilair, voorwerpen, huisdieren of mensen aan te lopen of ermee in contact te komen.



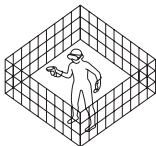
- Kies je activiteitenruimte om potentiële gevaren te vermijden, zoals:
 - Muren
 - Meubels
 - Lampen
 - Personen
 - Huisdieren
 - Trappen
 - Hellingen
 - Balkons
 - Deuren
 - Ramen
 - Glazen tafelbladen
 - Open vuur of warmtebronnen (zoals kaarsen, open haarden of verwarming-/kookapparaten)
 - Vloeistoffen
 - Plafondwaaiers of armaturen
 - Televisies, monitoren of andere elektronica
- Sommige apps vereisen verschillende soorten beweging, terwijl je met andere apps interactie kunt hebben met echte voorwerpen of andere gebruikers in de buurt. Zie 'Mixed reality' en 'Ruimte delen met andere gebruikers (co-locatie)'. Bereid een activiteitenruimte voor die veilig is voor de door jou geselecteerde apps. **Omdat deze apps potentiële gevaren in je activiteitenruimte kunnen introduceren, moet je bij deze apps extra voorzichtig zijn.**
 - Zorg er altijd voor dat de activiteitenruimte vrij is van gevaren.
 - Verwijder voorwerpen uit de activiteitenruimte die je niet van plan bent te gebruiken wanneer je apps start of tussen apps schakelt.

- Als je apps gebruikt die beweging in de activiteitenruimte toestaan of aanmoedigen, moet de activiteitenruimte groot genoeg zijn. Je moet je armen met de controllers (als je deze gebruikt) kunnen uitstrekken zonder dat je voorwerpen raakt. Zorg er ook voor dat je een buffer hebt tussen de activiteitenruimte en mogelijke voorwerpen. De buffer moet groot genoeg zijn zodat, als je per ongeluk struikelt of valt, je geen voorwerpen raakt die gevaarlijk kunnen zijn en je niet op plaatsen terecht komt die gevaarlijk kunnen zijn.
- Wees voorzichtig met snelle bewegingen. Snelle bewegingen verhogen het risico op letsel of schade aan eigendommen doordat je niet op tijd kunt reageren om in de opgegeven activiteitenruimte te blijven.
- Zorg ervoor dat de activiteitenruimte voldoende verlicht is voor de app die je gebruikt. Weinig verlichting verhoogt het risico op letsel en schade aan eigendommen wanneer je je binnen de activiteitenruimte beweegt.
- Via sommige apps kun je communiceren met externe, echte voorwerpen of oppervlakken terwijl je gedeeltelijk of volledig meeslepende virtuele inhoud gebruikt. Lees en volg het gedeelte '**Mixed reality**' en alle instructies en waarschuwingen die afzonderlijk in de app kunnen worden gegeven.
- Het oppervlak waar je op zit of staat terwijl je het VR-systeem gebruikt, moet vlak, stabiel en vrij zijn van obstakels. Gebruik het VR-systeem niet op oneven oppervlakken zoals op een vloer met een los tapijt of een vergelijkbaar gevaar.
- Overweeg iemand in te schakelen als spotter terwijl jij je door de virtuele wereld beweegt.
- Omdat je perceptie beperkt is bij het gebruik van een VR-systeem, houd je niets vast en gebruik je niets dat gevaarlijk is, tot letsel kan leiden of beschadigd kan raken.

- Neem de juiste voorzorgsmaatregelen om te voorkomen dat anderen je activiteitenruimte betreden, zoals mensen (vooral kinderen) of dieren die niet begrijpen dat je niet alles meekrijgt (zie '**Ruimte delen met andere gebruikers (co-locatie)**').
- Stop met het gebruik van het VR-systeem als je omgeving onveilig wordt. Als je het idee krijgt dat iets of iemand de activiteitenruimte heeft betreden, stop je, verwijder je de headset of pauzeer je de app en activeer je de passthrough-modus (zie '**Passthrough**') om te controleren of de activiteitenruimte nog altijd veilig is.

Interactie met de echte wereld tijdens het gebruiken van het VR-systeem

- Beweeg voorzichtig tijdens het verkennen van de virtuele wereld. Als je snel of plotseling beweegt, kan dit leiden tot botsingen of het verlies van evenwicht.
 - Als je je evenwicht verliest of als je het gevoel hebt dat dit dreigt te gebeuren, verwijder je het VR-systeem en neem je pauze tot je je weer stabiel voelt.
 - De voorwerpen of oppervlakken die je in de virtuele wereld ziet, bestaan mogelijk niet in de echte wereld. Ga dus ook niet zitten of staan op virtuele voorwerpen en gebruik deze niet om op te leunen.
 - Blijf zitten, tenzij je voor de app moet staan of rondlopen in de activiteitenruimte.
- Als je het VR-systeem met een bril gebruikt, is het risico op letsel in het gezicht groter wanneer je valt of je gezicht stoot.
- **Het Guardian-systeem.** Het VR-systeem bevat een systeem voor het aangeven van virtuele grenzen (het Guardian-systeem). Dit systeem zorgt ervoor dat je binnen de activiteitenruimte blijft en dat je niet tegen voorwerpen in de echte wereld botst terwijl je in de virtuele omgeving bevindt.



- Volg de instructies op het scherm om de activiteitenruimte te definiëren en volg de instructies en waarschuwingen die je helpen in de opgegeven activiteitenruimte te blijven.
- Het Guardian-systeem kan verschillende instellingen bieden, afhankelijk van de gekozen app. Kies instellingen op basis van de gekozen app en je voorkeurservaring met die app.
- Het Guardian-systeem werkt het beste in een open ruimte met muren voorwerpen die voor verschillende patronen zorgen die de sensoren kunnen volgen. Het Guardian-systeem werkt mogelijk niet genoeg in ruimtes met niet-gedecoreerde, kale muren, glas en spiegels. Jij bent en blijft verantwoordelijk voor het gebruik van het VR-systeem in een veilige omgeving, zoals in deze handleiding wordt beschreven.
- Het Guardian-systeem waarschuwt je alleen over de grenzen van je activiteitenruimte. Het kan niet voorkomen dat je je buiten de activiteitenruimte beweegt of dat andere mensen, huisdieren of voorwerpen de activiteitenruimte betreden. Het systeem kan bijvoorbeeld niet voorkomen dat je tegen een muur loopt, je door een deuropening of raam valt of je de trap af valt.
- Het Guardian-systeem creëert geen grens boven het hoofd, dus zorg ervoor dat de activiteitenruimte vrij is van gevaren boven het hoofd, zoals plafondventilatoren en verlichting.
- Het Guardian-systeem detecteert mogelijk niet alles in de activiteitenruimte.
- Als je je handen gebruikt in plaats van de controllers, activeren je handen geen Guardian-grenzen of andere waarschuwingen als ze zich niet in het beperkte gezichtsveld van de display bevinden.



- Het Guardian-systeem kan alleen voorwerpen uit de echte wereld volgen die je in mixed reality brengt terwijl ze zich in het beperkte gezichtsveld van de display bevinden.
- Volg alle instructies op het scherm voor het opnieuw instellen van de grenzen van de activiteitenruimte of voor het correct bedienen van het Guardian-systeem.
- Als je te snel beweegt, kun je mogelijk niet op tijd ingrijpen om in de activiteitenruimte te blijven, zelfs niet als het Guardian-systeem je waarschuwt. Zorg er dus voor dat je langzaam genoeg beweegt om te kunnen reageren op waarschuwingen van het Guardian-systeem.
- Het Guardian-systeem werkt mogelijk niet als het VR-systeem is beschadigd.
- Je kunt meer lezen over het Guardian-systeem op store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Passthrough-camera.** Het VR-systeem is voorzien van een passthrough-camera. Hierbij wordt gebruikgemaakt van een camera om je fysieke omgeving weer te geven op het scherm van het VR-systeem.
 - De passthrough-camera kan je helpen binnen de vooraf ingestelde activiteitenruimtegrenzen te blijven die je hebt opgegeven in het Guardian-systeem. Dankzij de camera wordt je ook gewaarschuwd als je de grenzen bijna hebt bereikt of als je ze overschrijdt.
 - De passthrough-camera is geen vervanging voor het gebruik van je eigen instinct. Het systeem achter de camera kan enige vertraging hebben ten opzichte van wat er echt gebeurt, heeft een kleiner overzichtsbeeld en kan de diepteperceptie verstoren.
 - Neem de juiste voorzorgsmaatregelen als je de passthrough-camera gebruikt voor het bekijken van je omgeving.
 - Verwijder je headset altijd voor situaties in de echte wereld die je aandacht of coördinatie vereisen zodat je een niet-verstoord beeld hebt.

- Vertrouw niet op de passthrough-camera voor interactie met voorwerpen in de echte wereld, behalve wanneer je deze specifiek aan je activiteitenruimte hebt toegevoegd (zie 'Mixed reality').
- **Navigatie.**
 - Beweeg langzaam en voorzichtig als je gebruikmaakt van de passthrough-camera.
 - Gebruik de passthrough-camera niet om in de echte wereld te navigeren, behalve voor korte afstanden, om bijvoorbeeld terug te keren naar de activiteitenruimte of om naar een andere activiteitenruimte in de buurt te gaan.
 - Gebruik de passthrough-camera niet om te navigeren in omgevingen met trappen, hellingen of andere gevaren.
- Volg alle instructies en waarschuwingen op die worden gegeven tijdens, vóór en na het gebruik van de passthrough-camera.
- **Ruimte delen met andere gebruikers (co-locatie).** Bij sommige apps kunnen meer dan één gebruiker dicht bij elkaar zijn in fysieke nabijheid (**co-locatie**), binnen één activiteitenruimte of meerdere activiteitenruimten. Volg alle instructies en waarschuwingen in de app bij het instellen en gebruiken van de activiteitenruimte(n).
 - Jij en de andere gebruiker(s) moeten er elk voor zorgen dat de activiteitenruimte(n) zo is(zijn) ingericht dat veilige interacties mogelijk zijn zonder dat je met elkaar in contact komt.
 - Vermijd drukte in een gedeelde activiteitenruimte. Meer gebruikers verhogen het risico op letsel.
 - Wees voorzichtig bij het tegelijkertijd met een andere gebruiker betreden of verlaten van dezelfde activiteitenruimte. De zichtbaarheid in de app van gebruikers van andere co-located gebruikers verdwijnt wanneer die gebruikers de co-located app verlaten. Als anderen de app verlaten, volg dan de instructies en zorg ervoor dat ze uit de activiteitenruimte zijn voordat je verdergaat.

- Vermijd snelle, onverwachte bewegingen bij het gebruik van co-locatie. Dergelijke bewegingen verhogen het risico op letsel en schade aan eigendommen.
- **Mixed reality.** Met sommige apps kun je externe voorwerpen of oppervlakken (zoals een bank, muur, tafel, toetsenbord of bureau) in de echte wereld bekijken en ermee werken terwijl je je VR-systeem gebruikt. Dit soort ervaring wordt 'mixed reality' genoemd. Je kunt fysieke voorwerpen aan je virtuele omgeving toevoegen door ze te selecteren en te bevestigen wanneer je je activiteitenruimte inricht. Je kunt ook virtuele voorwerpen over je echte omgeving leggen terwijl je in je VR-systeem bent.
 - Als je gebruikmaakt van mixed reality apps die deze interactie mogelijk maken, volg je de waarschuwingen en aanbevelingen op bij het selecteren van en interageren met voorwerpen uit de echte wereld.
 - Zorg er altijd voor dat je echte omgeving (fysieke activiteitenruimte) geschikt is voor je inhoud.
 - Verwijder alle voorwerpen uit je fysieke activiteitenruimte, behalve de voorwerpen waarmee je interactie wilt hebben in je mixed reality-omgeving.
 - Alle objecten die in je fysieke activiteitenruimte overblijven, moeten worden geselecteerd en bevestigd wanneer je je virtuele omgeving inricht.
 - Bevestig de nauwkeurigheid van de virtuele voorwerpmarkeringen.
 - Overweeg voorwerpen te verwijderen die moeilijk nauwkeurig kunnen worden weergegeven (bijvoorbeeld voorwerpen met ongewone vormen zoals een kunstvaas).
 - Als een voorwerp niet kan worden verplaatst, moet je het ofwel selecteren en bevestigen in de virtuele omgeving, ofwel de virtuele omgeving verplaatsen om het voorwerp te vermijden door de Guardian-grenzen opnieuw te tekenen.

- Als je een andere app wilt gebruiken, kun je overwegen van locatie te veranderen of voorwerpen of oppervlakken toe te voegen of te verwijderen om je activiteitenruimte veilig te houden.
- Houd voorwerpen die gevaarlijk zijn voor jou, anderen, het VR-systeem en je eigendommen (zoals scherpe voorwerpen of vloeistoffen) weg van en uit de activiteitenruimte.
- Virtuele voorwerpen kunnen het zicht blokkeren op voorwerpen in de echte wereld die je in je activiteitenruimte wilt opnemen. Wees altijd voorzichtig bij interactie met echte en virtuele voorwerpen in mixed reality.
- Het Guardian-systeem kan alleen voorwerpen uit de echte wereld volgen die je in mixed reality brengt terwijl ze zich in het beperkte gezichtsveld van de display bevinden.

Bepaalde ervaringen

Fitness/wellness. Bepaalde apps kunnen gericht zijn op fitness of wellness en kunnen actieve beweging stimuleren. Lees en volg alle instructies en waarschuwingen in de app als je fitness- of wellness-apps gebruikt.


- Voordat je begint:
 - Raadpleeg een arts als je inactief bent geweest, een hartaandoening of een andere medische aandoening hebt of vermoedt dat die door lichaamsbeweging kan verergeren.
- Zorg:
 - Dat je de activiteitenruimte op de juiste manier hebt ingericht en alle gevaren of voorwerpen die je niet gebruikt, hebt verwijderd (zie '**De activiteitenruimte inrichten**'), en
 - Dat het VR-systeem en de accessoires in goede staat verkeren en schoon zijn.
- Neem regelmatig pauzes als je met fitness-apps oefeningen doet.

- Zorg ervoor dat je het VR-systeem na gebruik reinigt en droogt (zie '**Onderhoud van het VR-systeem**' op store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Stop onmiddellijk met het gebruik van het VR-systeem als je tijdens het gebruik van fitness-/wellness-apps ongemak of andere ongewone symptomen ervaart (zie '**Ongemak**'). Als de symptomen ernstig zijn of aanhouden, raadpleeg je onmiddellijk een arts en hervat het gebruik pas nadat de arts zegt dat dit in orde is.

Productiviteit en werk. Bepaalde apps kunnen gericht zijn op productiviteit of werk, of worden door je gebruikt voor het uitoefenen van je werk.

- Voordat je apps gebruikt voor productiviteit of werk, moet je ervoor zorgen dat je de activiteitenruimte goed hebt ingericht en gevaren hebt verwijderd die mogelijk worden verdoezeld terwijl je de headset draagt.
 - Zorg er bij het instellen van het VR-systeem voor dat het comfortabel te gebruiken is gedurende de periode dat je het verwacht te gebruiken (ergonomie) en daarna. Als je een van de symptomen van RSI (zie '**RSI (Repetitive Stress Injury)**') ervaart, moet je stoppen met het gebruik van het VR-systeem en een pauze inlassen tot de symptomen afnemen. Als je tijdens of na het gebruik van het VR-systeem last blijft houden van RSI, moet je het gebruik staken en een arts raadplegen.
- Zorg ervoor dat je gedurende de dag regelmatig pauzes neemt.
- Als je een activiteitenruimte in de buurt gebruikt of een activiteitenruimte met een andere gebruiker of collega gebruikt, zorg er dan voor dat je voldoende ruimte hebt om de door jou geselecteerde app te gebruiken (zie '**Ruimte delen met andere gebruikers (co-locatie)**').

Gehoorschade

-  Om mogelijke gehoorschade te voorkomen, luister je op het VR-systeem niet gedurende langere perioden naar volume op een hoog niveau.

WAARSCHUWING Systeemwaarschuwingen

Om jezelf te beschermen, moet je direct reageren op systeemwaarschuwingen. Het VR-systeem kan de volgende waarschuwingen geven:

- **Oververhittingswaarschuwing.** Een hoorbare en zichtbare waarschuwing als de headset of controllers oververhit raken. Als een dergelijke waarschuwing wordt gegeven, dien je, om het risico op lichamelijk letsel te verkleinen, de headset onmiddellijk af te zetten of de controllers neer te leggen, of beide, en laat je ze eerst afkoelen voordat je verder gaat met het gebruik.
- **Geluidsniveauwaarschuwing.** Een zichtbare waarschuwing bij een hoog geluidsniveau. Als deze waarschuwing wordt gegeven, verlaag je het volume om de kans op gehoorschade te verkleinen.
- **Waarschuwing.** activiteitenruimte verlaten. Een zichtbare waarschuwing als je de activiteitenruimte verlaat. Als die waarschuwing verschijnt, wees dan voorzichtig al de passthrough-modus actief is. In geval van activiteiten of situaties die je volledige aandacht vereisen, doe je de headset af. Ga anders terug naar de activiteitenruimte om indien gewenst je ervaring voort te zetten.
- **Systeemwaarschuwing.** trackingfout Een zichtbare waarschuwing als het trackingsysteem van het VR-systeem niet goed werkt. Als er trackingproblemen zijn met de headset of de controllers, kan het zijn dat het Guardian-systeem niet goed werkt of is uitgeschakeld. Als deze waarschuwing wordt gegeven, verwijder je de headset en ga je naar een veilige locatie. Volg daarna de instructies op het scherm om het probleem te verhelpen.

▲ WAARSCHUWING Ongemak

- Gebruik het VR-systeem niet meer als je je ongemakkelijk voelt en ga pas verder als dit gevoel voorbij is. Als het gevoel aanhoudt nadat je bent gestopt met het gebruik, raadpleeg dan een arts en gebruik het VR-systeem pas weer als je arts zegt dat het in orde is.
- Stop onmiddellijk met het gebruik van het VR-systeem als je een van de volgende symptomen ervaart:
 - Toevallen
 - Verlies van bewustzijn
 - Vermoeide ogen
 - Trillen van de ogen of spieren
 - Onwillekeurige bewegingen
 - Veranderd, wazig of dubbel zicht of andere visuele abnormaliteiten
 - Duizeligheid
 - Desoriëntatie
 - Verminderd evenwicht
 - Verminderde hand-oogcoördinatie
 - Abnormaal zweten
 - Meer speekselvorming
 - Misselijkheid
 - Zwak of licht in het hoofd voelen
 - Kortademigheid
 - Hartkloppingen
 - Ongemak of pijn in het hoofd, de ogen of de borst
 - Slaperigheid
 - Vermoeidheid, waaronder vermoeide ogen
 - Druk of schaafwonden
 - Jeuk, irritatie of ander huidongemak
 - Andere symptomen die lijken op wagenziekte
 - Alle andere ongewone sensaties of ongemakken

Bewegingsziekte en andere nawerkingen

- **Net als wanneer je van een cruiseschip stapt, kun je je na een virtual reality-ervaring nog enkele uren vreemd blijven voelen.** De symptomen kunnen de bovenstaande symptomen omvatten, alsmede

extreme vermoeidheid en een verminderd vermogen om te multitasken. Bij deze symptomen wordt het risico op letsel mogelijk groter bij het uitvoeren van normale handelingen in de echte wereld.

- Je mag pas weer rijden, machines gebruiken en andere visueel of fysiek veeleisende activiteiten uitvoeren wanneer je volledig bent hersteld van de mogelijke effecten (dus geen activiteiten waarbij de symptomen zouden kunnen leiden tot overlijden, persoonlijk letsel of schade aan eigendommen). Voer ook geen activiteiten uit waarbij je evenwicht en hand-oogcoördinatie goed in orde moeten zijn (zoals sporten, fietsen enz.).



- Gebruik het VR-systeem pas als alle symptomen enkele uren volledig zijn verdwenen.
- Houd in de gaten welk type app je gebruikte vóór het optreden van symptomen; mogelijk ben je bij bepaalde typen apps vatbaarder voor symptomen dan bij andere. Lees de informatie over het comfort van die app (inclusief een comfortbeoordeling, indien van toepassing) en overweeg het gebruik van een app met minder intense camera- of spelerbewegingen, of andere desoriënterende inhoud/effecten.
- Ga naar een huisarts als er sprake is van ernstige of blijvende symptomen.
- Als je het VR-systeem gebruikt in een bewegend voertuig, zoals in een auto, vliegtuig, bus of trein, kan dat de kans op vervelende symptomen vergroten door de variatie in snelheid en plotselinge bewegingen.

⚠ VOORZICHTIG Huidirritatie

De headset wordt op je huid en hoofdhuid gedragen. Gebruik het VR-systeem niet meer als je zwelling, huidongemak, jeuk, huidirritatie, ongewoon haarverlies of andere huidreacties waarneemt. Als je irritatie ervaart, controleer je de pasvorm van de headset en pas je deze aan. Je kunt ook merken dat de symptomen verdwijnen na het reinigen. (Zie '**Onderhoud van het VR-systeem**' en de reinigingsinstructies op store.meta.com/help/quest/cleaning.) Als de symptomen blijven optreden, neem je contact op met een arts.

- Net als bij horloges, ringen en andere op de huid gedragen accessoires kun je na gebruik van de headset drukplekken krijgen die na korte tijd zouden moeten vervagen. Zorg ervoor dat de headset goed past en niet te strak zit.
- Als je irritatie of ongemak ondervindt, kun je de irritatie of het ongemak verminderen of elimineren door de headset te gebruiken met een afdekking over de voor- en achterkussentjes. Afdekkingen van verschillend materiaal zijn verkrijgbaar in de Meta Quest Store op store.meta.com/quest/accessories. Er kunnen ook andere geautoriseerde afdekkingen beschikbaar zijn. Voor informatie over het identificeren van geautoriseerde afdekkingen bezoek je store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Headset verstellen

Als je overmatige druk, irritatie of schuren van de headset ervaart, of als het gewicht van de headset ongemak veroorzaakt, pas je de pasvorm van de headset aan om het ongemak te verminderen. Als je het ongemak niet kunt verminderen, gebruik de headset dan niet meer.

⚠ WAARSCHUWING Batterijen van headset en controllers opladen

Het VR-systeem (headset en controllers) bevat oplaadbare lithium-ion-batterijen en wordt geleverd

met een oplaaddock, stroomadapter (oplader) en laadkabels. Als de batterijen, de oplaaddock, de stroomadapter of de laadkabels onjuist worden gebruikt, kan dat leiden tot brand, een explosie, een lekkende batterij of andere gevaren. Volg deze instructies op om het risico op letsel bij jou en anderen te verkleinen en om de kans op schade aan je VR-systeem en andere eigendommen te verkleinen.

- De batterijen van het VR-systeem kunnen niet door de gebruiker worden vervangen, of worden onderhouden of gerepareerd. Probeer de headset of controllers niet zelf te openen om toegang te verkrijgen tot de batterij of om de batterij te openen, te repareren of te vervangen. Neem contact op met Meta Quest Support als je voor jouw apparaat ondersteuning nodig hebt met de batterij of stroombeheer.
- Laad de headset en controllers alleen op met het meegeleverde of geautoriseerde oplaaddock, de stroomadapter en de laadkabels. Gebruik geen andere oplaaddocks, laadkabels of stroomadapters. Als je niet zeker weet of een oplaaddock, laadkabel of stroomadapter is goedgekeurd voor de headset of controller, bezoek je store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Controleer periodiek de verbindingskabels, connectoruiteinden, de oplaaddock en de stroomadapter op tekenen van schade en slijtage. Gebruik de stroomadapter niet als aderen, de behuizing, de connectorpoort, connectorkabels, de oplaaddock of andere onderdelen beschadigd of gescheurd zijn of blootliggen.
- Gebruik geen externe batterijen of stroombronnen. Gebruik alleen de meegeleverde stroomadapter of goedgekeurde accessoires om de batterijen op te laden of het VR-systeem van stroom te voorzien.
- Laad de headset of controllers niet op en gebruik ze niet als ze na een poging tot opladen niet kunnen worden ingeschakeld, als ze abnormaal warm worden tijdens het gebruik of het opladen of als de batterijcompartimenten opzwellen, lekken of beginnen te roken.

- Demonteer, plet, buig, vervorm, doorboor en breek de headset of de controllers niet en oefen er ook geen bovenmatig hoge druk op uit. Dit kan leiden tot het lekken van de batterijen of een interne kortsluiting, wat dan weer leidt tot oververhitting.
- Laat de headset of de controllers niet vallen. Als je de headset, controllers en batterijen laat vallen (vooral als dit op een hard oppervlak is), kan dat leiden tot schade aan de headset, controllers en batterijen. Controleer de headset en controllers voor elk gebruik op zichtbare schade. Als je schade vermoedt aan de headset, controllers, of de batterijen ervan, neem dan contact op met Meta Quest Support.
- Laat de headset of controllers niet nat worden en laat deze niet in contact komen met vloeistoffen. Zelfs als je headset of controllers er droog uitzien en normaal lijken te werken, kan het zijn dat de contactpunten van de batterijen of het stroomcircuit corroderen en een veiligheidsrisico gaan vormen. Als de headset of controllers nat worden, neem dan contact op met Meta Quest Support, zelfs als ze normaal lijken te werken.
- Leg de headset of controllers niet op een plaats die erg warm kan worden, zoals op of bij een kookplaat, kookapparaat, strijkijzer of verwarming, of in direct zonlicht. Door overmatige verhitting kunnen de headset, de controllers of de batterijen ervan beschadigd raken en kan het zijn dat de headset of de batterijen explodeert. Maak een natte of vochtige headset of controllers niet droog met een apparaat of warmtebron zoals een magnetron, haardroger, strijkijzer of verwarming. Laat de headset of de controllers niet in een auto liggen bij hoge temperaturen.
- Als een batterij lekt, laat je de vloeistof die eruit komt niet in contact komen met je huid of ogen. Als er toch sprake is van contact, was je het betreffende gebied af met grote hoeveelheden water en win je medisch advies in.

- Zorg er altijd voor dat er voldoende ventilatie en luchtstroom is terwijl je de headset of de controllers gebruikt of wanneer je bezig bent met opladen via de stroomadapter. Als je de headset of de controllers afdekt met materialen die de luchtstroom in grote mate beperken, kan dit van invloed zijn op de prestaties en ontstaat het risico op brand of een explosie.
- De headset, de controllers, het oplaaddock en de stroomadapter voldoen aan de toepasselijke limieten voor oppervlaktetemperaturen in de branche. Om potentiële lichte brandwonden door langdurig direct contact te voorkomen, houd je niet langdurig contact met de stroomadapter tijdens het opladen of wanneer de adapter is ingestoken in een stopcontact. Zorg ervoor dat de stroomadapter zich tijdens het gebruik in een goed geventileerde ruimte bevindt. Leg de stroomadapter niet onder een kussen, deken, kleding of lichaamsdeel. Gebruikers met specifieke medische of fysieke aandoeningen die een beperkt vermogen hebben om warmte tegen de huid te voelen, moeten extra voorzichtig zijn bij het gebruik van het apparaat of het opladen met de stroomadapter. Volg alle warmtegerelateerde waarschuwingen of adviezen op het scherm van de headset op.
- Recycle de headset, de controllers en de batterijen of voer ze af in overeenstemming met alle van toepassing zijnde wetten en regels. In sommige gebieden gelden er strenge regels voor het afvoeren van bepaalde elektronische apparaten. Vernietig de headset of de controllers niet met vuur of in een verbrandingsoven; de batterijen kunnen bij oververhitting namelijk exploderen. Voer de headset, de controllers en de batterijen gescheiden van het huisvuil af. Raadpleeg store.meta.com/help/quest voor het juiste onderhoud en de juiste vervanging van het VR-systeem. Raadpleeg store.meta.com/legal/quest/compliance voor informatie over het recyclen van het ongewenste VR-systeem of een onderdeel daarvan.

WAARSCHUWING

Oplaadpoorten, contactpunten, oplaaddock en kabel

Om oververhitting te voorkomen, dien je de volgende elektrische oplaadpunten schoon, droog en vrij van vuil te houden:

- oplaadpoort en contactpunten van headset
- oplaadpoorten van controller
- koptelefoonaansluiting en
- de meegeleverde/geautoriseerde oplaaddock en laadkabels


Controleer deze oplaadpunten regelmatig om er zeker van te zijn dat ze geen tekenen van corrosie of beschadiging vertonen. Gebruik de headset niet meer en neem contact op met Meta Quest Support als corrosie/beschadiging zichtbaar is of je dit vermoedt.

WAARSCHUWING Elektrische schok

De kans op elektrische schokken verkleinen:

- Breng geen wijzigingen aan aan de onderdelen van het VR-systeem en open ze niet.
- Laad het VR-systeem niet op als een onderdeel van het meegeleverde of goedgekeurde oplaaddock, de laadkabels of de stroomadapter gescheurd is, als er draden blootliggen, als er vuil aanwezig is of als de batterijcompartimenten beschadigd zijn.
- Steek geen metalen, geleidende of vreemde voorwerpen in de laadpoorten, de laadcontacten of de oplaaddock.
- Stel het VR-systeem niet bloot aan water en vloeistoffen.
- Gebruik ALLEEN het meegeleverde of geautoriseerde oplaaddock, de laadkabels en de stroomadapter voor het VR-systeem.

WAARSCHUWING Temperatuur van headset en controllers

 Het is normaal dat de headset en de controllers warm aanvoelen tijdens het gebruik of tijdens

het opladen. Als de headset de controllers warm aanvoelen of te warm zijn om te dragen, gebruik je de headset en de controllers niet en stop je eventueel met opladen. Laat de headset en de controllers afkoelen.

- Onderneem onmiddellijk actie wanneer je een systeemwaarschuwing over oververhitting krijgt (zie 'Systeemwaarschuwingen').
- Als warme delen van de headset langdurig in aanraking komen met de huid, kan er een ongemakkelijk gevoel of roodheid ontstaan. Er kunnen zelfs lichte brandwonden ontstaan.

⚠ WAARSCHUWING RSI (Repetitive Strain Injury)

Tijdens het gebruik van het VR-systeem kan het zijn dat je spieren, gewrichten, nek, handen en huid pijn gaan doen. Als enig deel van je lichaam vermoeid raakt of pijn begint te doen tijdens het gebruik van het VR-systeem, of als je symptomen voelt zoals een tinteling, gevoelloosheid, een brandend gevoel of stijfheid, stop je en rust je uit totdat de symptomen verdwijnen. Als je een of meer van de bovenstaande symptomen of andere ongemakken behoudt tijdens of na het gebruik, stop je met het gebruik. Als de symptomen blijven optreden, neem je contact op met een arts.

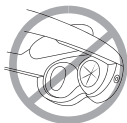
⚠ WAARSCHUWING Accessoires en controllers

- Het VR-systeem is niet bedoeld voor gebruik met ongeautoriseerde accessoires. Als er ongeautoriseerde accessoires worden gebruikt, kan dat leiden tot letsel bij jou of bij anderen, kunnen er prestatieproblemen ontstaan, kunnen je VR-systeem en bijbehorende services beschadigd raken en kan er schade optreden die niet wordt gedekt door de garantie.
- Zie de accessoire-instructies voor informatie over het correct installeren, waarschuwingen en het gebruik van meegeleverde en goedgekeurde accessoires.
- Gebruik alleen de aanbevolen batterijen en laadsystemen voor goedgekeurde accessoires.

- Bevestig polsbandjes aan je accessoires en controllers (indien beschikbaar) en gebruik deze zodat je niet per ongeluk met de accessoires en controllers gooit.
 - Misschien wil je styluspunten gebruiken in bepaalde apps waarmee je kunt schrijven, tekenen of soortgelijke activiteiten kunt uitvoeren. Plaats de styluspunten altijd terug met de polsbandjes wanneer je klaar bent met schrijven/tekenen of een soortgelijke activiteit en voordat je terugkeert naar andere apps.

⚠ VOORZICHTIG Onderhoud van het VR-systeem

- Gebruik het VR-systeem niet als enig onderdeel ervan kapot of beschadigd is. Neem contact op met Meta Quest voor hulp op store.meta.com/help/quest.
 - Controleer het VR-systeem regelmatig op beschadigingen, waaronder de volgende onderdelen, en gebruik het VR-systeem niet als je beschadigingen ziet of vermoedt:
 - De headset (inclusief de voorplaat, lenzen, poorten enz.)
 - Elektrische onderdelen (zie '**Batterijen van headset en controllers opladen**')
 - Controllers
 - Andere accessoires, al dan niet meegeleverd met het oorspronkelijke VR-systeem
- Repareer geen enkel onderdeel van het VR-systeem zelf. Neem contact op met Meta Quest Support voor hulp.
- Om schade aan het VR-systeem te voorkomen, stel je dit niet bloot aan vloeistof, een hoge luchtvochtigheid, hoge concentraties stof en deeltjes in de lucht, temperaturen die buiten het temperatuurbereik vallen en direct zonlicht.



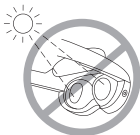
- Als je de headset vervoert, moet je **altijd** de meegeleverde **Beschermingskap** aan het voorste klepje van de headset bevestigen.
- Om schade te voorkomen, houd je het VR-systeem uit de buurt van huisdieren.
- Houd alle onderdelen van het VR-systeem schoon volgens de instructies van Meta Quest Support op store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Verschillende onderdelen van het VR-systeem mogen **alleen** volgens specifieke methoden en met specifiek gereedschap worden gereinigd.
 - Je kunt niet-alcoholhoudende, niet-schurende antibacteriële doekjes gebruiken om de behuizing van de headset te reinigen, **met uitzondering** van de voorkant en de lenzen. Volg de instructies die beschikbaar zijn op de bovenstaande URL.
- Een onjuiste reiniging kan het VR-systeem beschadigen en de werking ervan nadelig beïnvloeden, waardoor het risico op letsel of schade aan eigendommen toeneemt.
 - Het voorste klepje en de lenzen mogen alleen worden gereinigd met de meegeleverde reinigingsdoek.
 - Het gebruik van vloeistoffen, inclusief reinigingsmiddelen of zeep, kan het voorste klepje en de lenzen permanent beschadigen.

Besmettelijke aandoeninge

Om de overdracht van besmettelijke aandoeningen (zoals bindvliesontsteking) te voorkomen, deel je het VR-systeem niet met personen met een besmettelijke aandoening, infectie of ziekte, vooral niet als die tot uiting komt op of bij de ogen, huid en hoofdhuid. De headset en de controllers moeten tussen elk gebruik worden gereinigd (zie '**Onderhoud van het VR-systeem**'). Vervang de kussentjes van de headset als ze versleten zijn of niet meer gereinigd kunnen worden.

LET OP Geen direct zonlicht op de lenzen

Zorg ervoor dat er geen direct zonlicht op de lenzen komt. Bewaar of vervoer de headset niet op een manier waarbij de lenzen aan direct zonlicht worden blootgesteld. Als er direct zonlicht op de lenzen komt, zelfs als dit maar heel kort is, kan dat tot beschadigingen leiden aan de optica en het display.

**LET OP** Geen medisch hulpmiddel

Het VR-systeem is geen medisch hulpmiddel en is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of preventie van ziekten.

INFORMATIE OVER REGELGEVING

Meta Platforms Technologies, LLC verklaart hierbij dat dit product voldoet aan de essentiële vereisten en de andere relevante bepalingen van Richtlijn 2014/53/EU. Zie store.meta.com/legal/quest/compliance/ voor de volledige conformiteitsverklaring.



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

Dit apparaat mag alleen binnen worden gebruikt als er wordt gewerkt binnen het frequentiebereik van 5150 tot 5350 GHz. Dit apparaat mag alleen binnenshuis worden gebruikt in het frequentiebereik van 5,925 tot 6,425 GHz, met inbegrip van treinen met met metaal beklede ramen en vliegtuigen. Gebruik buitenshuis, ook in wegvoertuigen, is niet toegestaan.

Op de bandjes van de headset zijn conformiteitsmerktekens aangebracht.

Stroomverbruik

Modus	Stroomverbruik (in Watt)
Stand-bymodus indien aangesloten op het net*	< 2 Watts

Opmerking: * Standaardinstelling: als het systeem is aangesloten op het net, wordt er na ongeveer 15 minuten inactiviteit automatisch overgeschakeld naar de Stand-bymodus (geen gebruikersinteractie vereist)

Elektrische productspecificaties

Radiofrequentiebanden en maximaal radiofrequentievermogen

Headset: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Controllers: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Informatie over blootstelling aan radiogolven

Dit apparaat voldoet aan de vereisten van de EU en de richtlijnen van de Internationale Commissie van Niet-Ioniserende Stralingsbescherming (ICNIRP) met betrekking tot de beperking van blootstelling van het grote publiek aan elektromagnetische velden in het kader van de bescherming van de gezondheid.

Opladerspecificaties

Naam fabrikant van externe voeding:	Meta Platforms Technologies, LLC
Adres:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Modelnummer:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Ingangsspanning:	100-240 VAC
Ingangsfrequentie:	50-60 Hz
Uitgangsspanning:	20 V
Uitgangsstroom:	2.25 A
Uitgangsvermogen:	45 W
Gemiddeld actief rendement:	84.97 %
Rendement bij lage belasting (10%):	81.50 %
Stroomverbruik bij geen belasting:	0.0344 W

BEPERKTE GARANTIE

Je kunt de beperkte garantie vinden op store.meta.com/legal/limited-warranty of opvragen via onderstaand adres.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

MITÄ LAATIKOSSA ON

- Meta Quest Pro -lasit
- 2 Meta Quest Touch Pro -ohjainta
- Lataustelakka
- Virtasovitin
- Ohjaimen latauskaapeli
- Latauskaapeli
- 2 kosketusnäyttöpäätä
- 2 valonestintä (vasen ja oikea)
- Kaapelipidike
- Suojakuori
- Puhdistusliina
- 2 rannepantaa

TUOTETIEDOT

Lasit

Mallinumero: DK94EC

Syöttöarvo: 9V, 3A

Käyttölämpötila-alue: 0–35°C

Ohjaimet

Mallinumero: LW9 (Vasen), VM4 (Oikea)

Syöttöarvo: 5V, 1.5A

Käyttölämpötila-alue: 0–35°C

Lataustelakka

Mallinumero: BW49KR

Syöttöarvo: Saapuminen: 15.0V, 3.0A,

45.0W max. Lähtö 1: 9.0V/5.0V 3.0A,

Lähtö 2: 5.0V, 1.5A, Lähtö 3: 5.0V, 1.5A

Käyttölämpötila-alue: 0–35°C

Ohjaimen latauskaapeli

Mallinumero: RX73LD

Latauskaapeli

Mallinumero: WD83FV

TERVEYS- JA TURVALLISUUSVAROITUKSET



VAROITUS

TERVEYS- JA TURVALLISUUSVAROITUKSET:

Henkilövahinkojen, epämukavuuden tai omaisuusvahinkojen välttämiseksi varmistaa, että jokainen Meta Quest Pro -VR-järjestelmän – mukaan lukien lasien, ohjainten, käyttöjärjestelmän, sovellusten ja hyväksytyyn lataustelakan, kaapelien, sovittimen ja lisätarvikkeiden – käyttäjä lukee huolellisesti varoitukset ennen VR-järjestelmän käyttöä.

VR-järjestelmä ei ole vikaturvallinen, eikä sitä tule käyttää kriittisissä tilanteissa tai tilanteissa, joissa jonkun henki on vaarassa.

Säilytä nämä tiedot myöhempää käyttöä varten. VR-järjestelmään saatavilla olevat lisätarvikkeet voivat vaihdella. Osoitteesta store.meta.com/quest/warnings löytyy uusin versio näistä terveys- ja turvallisuusvaroituksista.

Käy Meta Questin turvallisuuskeskuksessa osoitteessa store.meta.com/quest/safety-center saadaksesi lisätietoa VR-järjestelmän turvallisesta käytöstä.

Tämä opas sisältää kuvakkeita, jotka kuvailevat ja kertovat terveys- ja turvallisuusongelmista. Kuvakkeet eivät korvaa oppaan tekstiä, joten käytä niitä yhdessä.

Meta Quest tarjoaa brändättyjä lisätarvikkeita/varaosia ja myös hyväksyy lisätarvikkeita/varaosia VR-järjestelmään

- Katso osoitteesta store.meta.com/help/quest/authorizedparts, miten voit tunnistaa, onko lisätarvike/varaosia hyväksytty käytettäväksi VR-järjestelmässäsi.
- Brändätyt ja hyväksytyt lisätarvikkeet voivat auttaa räätälöimään VR-järjestelmän sinulle mieluisaksi. Lue näiden lisätarvikkeiden mukana toimitetut ohjeet ja varoitukset ennen niiden käyttöä.

VAROITUS Ikäraja/lapset



- Tämä tuote ei ole lelu, eikä alle 13-vuotiaiden lasten tulisi käyttää sitä.
 - Nuoremmilla lapsilla on suurempi loukkaantumisen / haittavaikutusten riski kuin vanhemmilla käyttäjillä.
 - VR-järjestelmää ei ole suunniteltu alle 13-vuotiaiden lasten käytettäväksi.
 - Lasien väärä koko voi aiheuttaa epämukavuutta tai haitallisia terveysvaikutuksia nuoremmille lapsille.
 - Nuorempien lasten näkö on kriittisessä kehitysvaiheessa, mihin VR-järjestelmän käyttö voi vaikuttaa haitallisesti.
 - Nuoremmille lapsille voi helpommin kehittyä kuulovaurioita, kun VR-järjestelmää käytetään liian kovalla äänenvoimakkuudella.
 - Jotkut sovellukset eivät välttämättä sovellu alle 13-vuotiaille lapsille.

Yli 13-vuotiaiden lasten tuotteen asianmukainen käyttö aikuisen valvonnassa

- Yli 13-vuotiaiden tulee välttää tuotteen pitkäaikaista käyttöä, sillä tämä saattaa vaikuttaa haitallisesti silmä-käsikoordinaatioon, tasapainoon, kykyyn tehdä monia asioita samanaikaisesti tai aiheuttaa loukkaantumisriskin / negatiivisia vaikutuksia.
 - Rajoita aikaa, jonka yli 13-vuotiaat lapset käyttävät VR-järjestelmän parissa.
 - Varmista, että yli 13-vuotiaat lapset pitävät taukoja käytön aikana.
- Aikuisten tulee valvoa yli 13-vuotiaita VR-järjestelmän käytön aikana ja sen jälkeen:
 - Varmistaakseen, että lapset noudattavat näitä varoituksia, mukaan lukien **Ennen kuin käytät VR-järjestelmää- ja Käyttötila ja ympäristö**-osioissa.
 - Tarkkaile, ilmeneekö näissä varoituksissa kuvailtuja oireita (mukaan lukien niitä, jotka

on lueteltu tässä osiossa tai **Epämukavuus ja Rasitusvamma**-osiossa).

- **Varmista, että yli 13-vuotiaat lapset käyttävät sopivia sovelluksia** (ota huomioon sekä sisältö että mukavuusarviot).
- Käytä lapsilukkotoimintoja, mikäli saatavilla.

VAROITUS Aiemmin todetut sairaudet

- Keskustele lääkärisi kanssa ennen VR-järjestelmän käyttöä, jos olet raskaana, iäkäs, sinulla on todettu poikkeavuutta syvyysnäössä tai psykiatrisia sairauksia, olet lähiaikoina käynyt leikkauksessa (kuten kosmeettiset leikkaukset) tai kärsit sydänsairaudesta tai muusta vakavasta sairaudesta.
- **Kohtaukset.** Joillain ihmisille (noin 1/4 000) välkkyvät valot tai valokuviot saattavat aiheuttaa runsasta huimausta, kohtauksia, silmien tai lihasten nykimistä tai pyörtymisiä. Näin saattaa käydä heidän katsellessaan televisiota, pelatessaan videopelejä tai käyttäessään VR-laseja, vaikka heillä ei olisi koskaan aiemmin ollut kohtausta tai he eivät olisi pyörtyneet tai heillä ei ole todettuja kohtauksia tai epilepsiaa. **Näitä oireita esiintyy yleisemmin lapsilla.** Näistä oireista kärsivien tulisi heti lopettaa VR-järjestelmän käyttö ja käydä lääkärissä. Jos olet valoherkkä tai olet aiemmin saanut kohtauksen, menettänyt tietoisuutesi tai sinulla on ollut muita epilepsiaan (kuten valoherkkään epilepsiaan (PSE)) liittyviä oireita, käy lääkärissä ennen VR-järjestelmän käyttöä.
- **Häiriöt lääketieteellisten laitteiden kanssa.** VR-järjestelmä saattaa sisältää magneetteja ja osia, jotka säteilevät radioaaltoja, mikä saattaa vaikuttaa läheisten sähkölaitteiden, kuten sydämentahdistimien, kuulokojeiden ja defibrillaattoreiden, toimintaan. Jos sinulla on sydämentahdistin tai muu implantoitu lääketieteellinen laite, keskustele lääkärisi tai lääketieteellisen laitteesi valmistajan kanssa ennen VR-järjestelmän käyttöä. Pidä turvallinen etäisyys

VR-järjestelmän ja lääketieteellisten laitteiden välillä. Lopeta VR-järjestelmän käyttö, jos huomaat sen häiritsevän lääketieteellisten laitteiden toimintaa.

Aika ja tauot

Aloita VR-järjestelmän käyttö pikkuhiljaa, jotta ehdit tottua sekä VR-järjestelmään että tiettyihin sovelluksiin.

Käyttökesto ja tauot vaihtelevat eri henkilöiden välillä, ja **valittujen sovellusten perusteella VR-järjestelmän käytössä tulisi pitää aina taukoja.**



- Aloita käyttämällä VR-järjestelmää vain muutama minuutti kerrallaan, ja lisää käyttöaikaa vähitellen tottuessasi kokemukseen.
- Kun totuttelet laseihin tai uusiin sovelluksiin, aloita pitämällä tauko vähintään 30 minuutin välein.
- Pidä aina tauko, jos tunnet epämukavuutta, äläkä jatka kunnes et enää tunne epämukavuutta (katso kohta **Epämukavuus**).
- Pidempi käyttö ilman riittäviä taukoja voi kasvattaa loukkaantumisen, omaisuusvahinkojen ja muiden haitallisten vaikutusten riskiä.

VAROITUS

Ennen VR-järjestelmän käyttöä

- Lue ja noudata VR-järjestelmän mukana toimitettuja asennus- ja käyttöohjeita ja sovellusohjeita.
 - VR-järjestelmää ei ole suunniteltu käytettäväksi hyväksymättömien laitteiden, lisätarvikkeiden, ohjelmistojen tai sovellusten kanssa. Hyväksymättömien laitteiden, lisätarvikkeiden, ohjelmistojen tai sovellusten käyttö tai VR-järjestelmän ohjelmistojen tai sovellusten hakkerointi voi johtaa henkilövahinkoihin, epämukavuuteen, omaisuusvahinkoihin tai suorituskykyongelmiin, tai VR-järjestelmä voi vaurioitua tavalla, jota takuu ei kata.

• VR-järjestelmän säätö.

- Epämukavuuden (mukaan lukien paineen tunne, ärsytys tai hankaus) riskin vähentämiseksi lasien tulee olla tasapainossa ja keskitettynä, ja linssien välinen etäisyys tulee säätää erikseen sopivaksi jokaiselle käyttäjälle. Säädä säätöpyörää siten, että lasit istuvat mukavasti päässä. Säädä linssien välinen etäisyys kullekin käyttäjälle erikseen siirtämällä silmäkuppeja suoraan kohtaan, missä ikinä kuvanlaatu on tarkin. Oikein säädettynä lasit tuntuvat mukavalta, ja linseistä tulisi näkyä vain yksi selkeä kuva. Tarkasta asetukset ennen käytön jatkamista tauon jälkeen varmistaaksesi, ettei säätöihin ole tullut tahattomia muutoksia.



- **Ohjaimen säätö.** Asenna ja käytä ranneremmejä ohjaimissa ohjainten käytön aikana, paitsi sovelluksissa, joissa suositellaan stylus-kynän käyttöä (katso **Lisätarvikkeet ja Ohjaimet**).
- **Valonestimet.** Laseissa on valonestimet, jotka auttavat tekemään käyttökokemuksesta immersivisemmän. Poista nämä ollaksesi enemmän tietoinen ympäristöstäsi esimerkiksi passthrough-, yhdistetyn todellisuuden ja samanpaikkaisuussovelluksissa.

- **Sovelluksen valinta.** Lue ja noudata sovellusten ohjeita ja varoituksia.



- **Sisällön ikäsuositukset.** Virtuaalitodellisuus on immersivinen kokemus, ja jotkut sovellukset voivat olla intensiivisiä, pelottavia, väkivaltaisia tai ahdistavia.



Valitse sovellukset huolellisesti itsellesi ja yli 13-vuotiaille lapsille, ja katso sisällön ikäraajat ja -suositukset.

- **Mukavuuteen liittyvät tiedot.** Meta Quest -kaupassa näkyy myös joissain sovelluksissa mukavuuteen liittyviä tietoja (mukaan lukien mukavuusarviot) liittyen kameran liikkeeseen, pelaajan liikkeeseen ja mahdollisuuteen suuntavaiston sekoittavaan sisältöön ja tehosteisiin. Lue nämä tiedot ennen sovellusten valintaa tai käyttöä. (Jos tarvitset lisätietoja siitä, miten mukavuuteen liittyvät tiedot voivat auttaa tekemään kokemuksesta mukavan, mene osoitteeseen store.meta.com/help/quest/comfort).
- Jos virtuaalitodellisuus on sinulle uusi juttu tai sinulla on aiempaa kokemusta epämukavuudesta tai liikepahoinvoinnista, aloita mukavilla sovelluksilla, joissa ei ole paljon liikettä virtuaaliympäristössä ennen kuin kokeilet intensiivisempiä kokemuksia, joissa on.
- **Käytä vain esteettömänä.** Positiivinen virtuaalitodellisuuskokemus vaatii, että ympäristö on esteetön. Älä käytä VR-järjestelmää, jos koet jotakin seuraavista oireista (sillä se saattaa lisätä alttiutta haitallisille oireille):
 - Väsymys tai uupumus
 - Olet alkoholin tai huumeiden vaikutuksen alaisena
 - Krapula
 - Sinulla on ruoansulatusongelmia
 - Tunne-elämään liittyvää stressiä tai ahdistusta
 - Kun olet vilustunut, sairastat flunssaa, COVIDia tai muuta vastaavaa sairautta, sinulla on päänsärkyä, migreeniä tai korvasärkyä

Käyttötila ja ympäristö

VAROITUS Vapaaseen liikkeeseen liittyvät vaarat

VR-järjestelmä on suunniteltu seuraamaan liikkettäsi käytön aikana ja mallintamaan toimiasi virtuaalisessa maailmassa liikkeessäsi reaali maailmassa. Tämä vapaa liikkuvuus



tarkoittaa, että turvallisen kokemuksen eteen täytyy suorittaa asianmukaiset vaiheet.

VAROITUS Asenna ja käytä vain turvallisessa ympäristössä

VR-järjestelmä tarjoaa immersiiivisen kokemuksen, joka voi viedä huomiosi ja estää näkösi, kuulosi ja havaintokykysi.

- Lasit rajoittavat näkökenttääsi. Et välttämättä huomaa näkökentän rajoittumista käyttäessäsi laseja.
- Ole varovainen käyttäessäsi valonestimiä immersiiivisemmän kokemuksen saamiseksi, sillä ne rajoittavat näkökenttää entisestään.

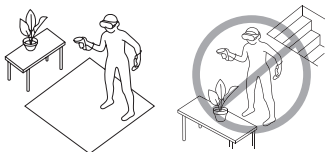
Kielletyt käyttötavat

- VR-järjestelmää ei saa käyttää ulkona. VR-järjestelmän käyttö ulkona altistaa sinut ylimääräisille ja hallitsemattomille vaaroille, kuten epätasaisille ja liukkaille pinnoille, sääolosuhteille ja odottamattomille esteille, ihmisille, eläimille ja ajoneuvoille (liikenne). VR-järjestelmä ei myöskään välttämättä toimi kunnolla ulkona.
- Älä koskaan käytä laseja tai VR-järjestelmää keskittymistä vaativissa tilanteissa, kuten juostessa, pyöräillessä, autoa ajaessa tai vaarallisia esineitä käsitellessä, sisällä tai ulkona.



Turvallisen käyttötilan valinta

- **Huomioi aina ympäristösi ennen VR-järjestelmän käytön aloittamista ja käytön aikana Ole varovainen välttääksesi loukkaantumiset.**



- Olet itse vastuussa valitun käyttötilan turvallisuudesta.
- Käytä VR-järjestelmää vain sisätiloissa. Käyttö ulkona lisää henkilövahinkojen, omaisuusvahinkojen ja VR-järjestelmän vahinkojen riskiä (katso Kielletyt käyttötavat).
- Luo ympärillesi turvallinen alue ottaen huomioon myös yläpuolella olevat esineet ennen VR-järjestelmän käyttöä. Seiniin, huonekaluihin, esineisiin, lemmikkieläimiin tai muihin ihmisiin kompastuminen, törmääminen tai osuminen voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen.

- Valitse käyttötila siten, että välttyt mahdollisilta vaaroilta, kuten:

- Seinät
- Huonekalut
- Lamput
- Ihmiset
- Lemmikit
- Portaat
- Rampit
- Parvekkeet
- Avoimet oviaukot
- Ikkunat



- Lasiset pöytätasot
 - Avotulet tai lämmönlähteet (kuten kynttilät, takat tai lämmitys-/ruoanlaittolaitteet)
 - Nesteet
 - Kattotuulettimet tai valaisimet
 - Televisiot, monitorit ja muut sähkölaitteet
- Jotkut sovellukset vaativat erilaista liikettä, kun taas muissa saattaa pystyä olla vuorovaikutuksessa oikeiden lähellä olevien esineiden tai ihmisten kanssa. Katso **Yhdistetty todellisuus ja Tilan jakaminen muiden käyttäjien kanssa (samanpaikkaisuus)**. Valmistele käyttötila, joka on turvallinen valitsemillesi sovelluksille. **Nämä sovellukset voivat aiheuttaa mahdollisia vaaratilanteita käyttötilassasi, joten ole erityisen varovainen käyttäessäsi näitä sovelluksia.**
- Varmista aina, ettei käyttötilasi sisällä vaaratekijöitä.
 - Käynnistettäessä tai vaihdettaessa sovelluksia poista käyttötilastasi esineet, joita et aio käyttää.
 - Jos käytät sovelluksia, jotka mahdollistavat tai sisältävät liikkumista käyttötilassasi, käyttötilasi tulee olla tarpeeksi suuri mahdollistamaan käsiesi ojentamisen ohjainten kanssa (jos käytät niitä) ilman, että ne osuvat esineisiin, ja tämän tilan ja esineiden välillä tulee olla turvaväli. Turvavälin tulee olla tarpeeksi suuri, että jos vahingossa kompastut tai kaadut, et osu esineeseen tai vaaralliselle alueelle.
 - Ole varovainen tehdessäsi nopeita liikkeitä. Nopeat liikkeet lisäävät loukkaantumisen ja omaisuusvahinkojen riskiä, sillä et ehdi reagoimaan ajoissa pysyäksesi määritellyssä käyttötilassa.
 - Varmista, että käyttötilasi on riittävästi valaistu käyttämällesi sovellukselle; tilan hämäryys lisää loukkaantumisen ja omaisuusvahinkojen riskiä, kun liikut käyttötilassasi.
 - Joissain sovelluksissa voi olla vuorovaikutuksessa ulkoisten, reaaliaikaisen maailman esineiden tai pintojen

kanssa käytettäessä osittaista tai täysin immerstiivistä virtuaalista sisältöä. Lue ja noudata **Yhdistetty todellisuus** -osion ohjeita ja kaikki sovelluksessa erikseen mainittuja ohjeita ja varoituksia.

- Pinnan, jolla istut tai seisot VR-järjestelmän käytön aikana, tulee olla tasainen, vakaa ja se ei saa sisältää esteitä. Älä käytä VR-järjestelmää epätasaisella lattialla, lattialla, jossa on matto, tai muissa paikoissa, joissa on tällaisia vaaratekijöitä.
- Harkitse ottavasi joku valvomaan liikkeitäsi liikuessasi virtuaalimaailmassa.
- Koska havaintokyky on rajallinen VR-maailmassa, älä pitele tai käsittele asioita, jotka ovat vaarallisia, voivat aiheuttaa itsesi tai jonkun muun loukkaantumisen tai voivat vahingoittaa.
- Tee tarvittavat toimet estääksesi muita tulemasta käyttötilaasi, mukaan lukien ihmisiä (erityisesti lapsia) tai lemmikkejä, jotka eivät ymmärrä, että havaintokyky on rajallinen (katso **Tilan jakaminen muiden käyttäjien kanssa (samanpaikkaisuus)**).
- Lopeta VR-järjestelmän käyttö, jos ympäristöstä tulee turvaton. Jos aistit, että jokin tai joku on tullut käyttötilaasi, lopeta lasien käyttö, ota ne pois päästä tai keskeytä sovellus ja mene passthrough-tilaan (katso **Passthrough**) varmistaaksesi, että käyttötilasi on yhä turvallinen.

Vuorovaikutus oikean maailman kanssa

VR-järjestelmän käytön aikana

- Liiku varovasti tutkiessasi virtuaalimaailmaa. Nopeat tai äkkinäiset liikkeet saattavat johtaa törmäämiseen tai tasapainon menettämiseen.
 - Jos menetät tasapainosi tai tasapainosi järkkyy, ota VR-lasit pois päästäsi ja pidä taukoa, kunnes normaali tasapainosi palautuu.
 - Muista, että virtuaalimaailmassa näkemiäsi esineitä ja pintoja ei ole olemassa oikeassa maailmassa. Älä istu tai seiso virtuaalisten esineiden päällä tai nojaa niihin.

- Pysy istuma-asennossa, ellei sovellus vaadi, että seisot tai liikut käyttötilassasi.
- VR-järjestelmän käyttö silmälasien kanssa voi lisätä kasvoihin kohdistuvien ruhjeiden riskiä, jos kaadut tai lyöt naamasi.

- **Guardian-järjestelmä.**

VR-järjestelmä sisältää virtuaalirajajärjestelmän

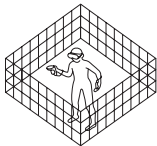
– Guardian-järjestelmän

– joka on suunniteltu auttamaan sinua

pysymään käyttötilassasi

ja välttämään törmäämistä

esineisiin fyysisessä maailmassa ollessasi itse virtuaalimaailmassa.



- Seuraa ruudun ohjeita määrittääksesi käyttötilasi, ja noudata ohjeita ja varoituksia, joiden tarkoituksena on pitää sinut määritetyn käyttötilan sisällä.

- Guardian-järjestelmä tarjoaa useita erilaisia asetuksia valitun sovelluksen mukaan.

Valitse valittuun sovellukseen tai suosimaasi sisältökokemukseen perustuvat asetukset.

- Guardian-järjestelmä toimii

parhaiten siistissä tilassa

seinillä ja ympäristöllä,

joista anturit voivat seurata

tiettyjä kuvioita. Guardian-

järjestelmä ei välttämättä

toimi kunnolla paikoissa,

joissa on koristelemattomat

tyhjät seinät; lasiset tai joissa

on peili. Olet silti vastuussa VR-järjestelmän

käytöstä turvallisessa ympäristössä tässä

oppaassa kuvaillun mukaisesti.

- Guardian-järjestelmä hälyttää vain käyttötilan rajalla. Se ei voi estää sinua liikkumasta

käyttötilan ulkopuolelle tai estää muita ihmisiä,

lemmikkieläimiä tai esineitä liikkumasta

käyttötilaan. Se ei esimerkiksi estä sinua

juoksemasta seinää päin tai kulkemasta ovesta

tai ikkunasta tai putoamasta portaita.



- Guardian-järjestelmä ei luo rajaa yläpuolelle, joten varmistu, ettei käyttötilassa ole yläpuolella olevia vaaroja, kuten kattotuulettimia ja valaisimia.
- Guardian-järjestelmä ei välttämättä pysty tunnistamaan kaikkea käyttötilassasi.
- Jos käytät käsiäsi ohjainten sijaan, kätesi eivät aktivoi Guardianin rajoja tai muita hälytyksiä, jos ne eivät ole näytön rajoitetussa näkökentässä.
- Guardian-järjestelmä voi seurata vain oikean maailman esineitä, jotka tuot yhdistettyyn todellisuuteen ja jotka ovat näytön rajoitetussa näkökentässä.
- Seuraa ruudun ilmoituksia käyttötilasi rajojen määrittämiseksi uudelleen tai Guardian-järjestelmän oikeaa käyttöä varten.
- Nopea liikkuminen saattaa estää ajoissa reagoimisen käyttötilassa pysymiseksi, vaikka Guardian-järjestelmä varoittaisi sinua, joten varmista, että liikut tarpeeksi hitaasti, että pystyt reagoimaan Guardian-järjestelmän hälytyksiin.
- Guardian-järjestelmä ei välttämättä toimi, jos VR-järjestelmä on vahingoittunut.
- Lisätietoa Guardian-järjestelmästä löytyy osoitteesta store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Passthrough-kamera.** VR-järjestelmässä on "passthrough"-kameratoiminto, joka käyttää kameraa näyttääkseen fyysisen ympäristösi VR-järjestelmän näytöllä.
 - Pass-through-kamera voi auttaa sinua pysymään nykyisten käyttötilan Guardian-järjestelmällä luotujen rajojen sisällä ja auttaa hälyttämään, jos olet lähestymässä rajoja tai liikkumassa niiden ulkopuolelle.
 - Passthrough-kamera ei kuitenkaan vastaa aistejasi. Siinä saattaa esiintyä viivettä, sen näkökenttä on pienempi ja se saattaa haitata syvyysnäköä.
 - Tee tarvittavat varotoimet käyttäessäsi passthrough-kameraa ympäristösi tarkkailuun.

- Ota aina lasit pois päästäsi, kun oikean elämän tilanne vaatii huomiosi tai koordinaatiokykyä, jotta näkökenttäsi on esteetön.
- Älä luota, että passthrough-kamera on vuorovaikutuksessa oikean maailman esineiden kanssa, ellet ole erikseen lisännyt niitä käyttötilaasi (katso kohta **Yhdistetty todellisuus**).
- **Navigointi.**
 - Liiku hitaasti ja varovasti käyttäessäsi passthrough-kameraa.
 - Älä käytä passthrough-kameraa oikeassa maailmassa liikkumiseen, paitsi lyhyillä matkoilla palataksesi käyttötilaasi tai siirtyäksesi toiseen lähellä olevaan käyttötilaan.
 - Älä yritä käyttää passthrough-kameraa liikkeussasi alueilla, joissa on portaita, jotka ovat kaltevia tai jotka sisältävät muita vaaratekijöitä.
- Noudata kaikkia sovelluksien ohjeita ja varoituksia, jotka esitetään passthrough-kameran käytön aikana, sitä ennen ja sen jälkeen.
- **Tilan jakaminen muiden käyttäjien kanssa (samanpaikkaisuus).** Jotkut sovellukset mahdollistavat, että useampi kuin yksi käyttäjä on lähekkäin fyysisesti (**samanpaikkaisuus**) yhdessä käyttötilassa tai useissa käyttötiloissa. Noudata sovellusten ohjeita ja varoituksia määrittäessäsi ja käyttäessäsi käyttötilaasi/käyttötilojasi.
 - Sinun ja muiden käyttäjien tulee tarkastaa, että käyttötilat on määritetty niin, että vuorovaikutus onnistuu turvallisesti osumatta toisiin.
 - Vältä jaetun käyttötilan ahtamista liian täyteen; useampi käyttäjä lisää loukkaantumisriskiä.
 - Ole varovainen siirtyessäsi samaan käyttötilaan toisen käyttäjän kanssa tai lähtiessäsi siitä. Käyttäjien samanpaikkaisten käyttäjien näkyvyys sovelluksessa katoaa, kun käyttäjät poistuvat samanpaikkaisuussovelluksesta. Jos muut poistuvat sovelluksestasi, noudata ohjeita ja varmista, että he ovat pois käyttötilastasi ennen jatkamista.

- Vältä nopeita, odottamattomia liikkeitä samanpaikkaisuuden käytön aikana; nämä liikkeet lisäävät loukkaantumisen ja omaisuusvahinkojen riskiä.
- **Yhdistetty todellisuus.** Joissain sovelluksissa saattaa voida tarkastella ja olla vuorovaikutuksessa ulkoisten, reaali maailman esineiden tai pintojen (kuten sohvan, seinän, pöydän, näppäimistön tai pöydän) kanssa VR-järjestelmän käytön aikana. Tällaista kokemusta kutsutaan ”yhdistetyksi todellisuudeksi”. Pystyt lisäämään fyysisiä esineitä virtuaaliseen ympäristösi valitsemalla ja vahvistamalla ne määrittäessäsi käyttötilaa. Voit myös lisätä virtuaaliesineitä reaali maailman ympäristösi päälle VR-järjestelmän käytön aikana.
 - Käyttäessäsi tällaisen vuorovaikutuksen mahdollistavia yhdistetyn todellisuuden sovelluksia, noudata varoituksia ja suosituksia koskien oikean maailman esineiden valintaa ja vuorovaikutusta.
 - Varmista aina, että reaali maailman ympäristö (fyysinen käyttötila) sopii sisällölle.
 - Poista fyysisestä käyttötilasta kaikki esineet paitsi ne, joiden kanssa aiot olla vuorovaikutuksessa yhdistetyn todellisuuden ympäristössä.
 - Kaikki fyysiseen käyttötilaan jäävät esineet tulee valita ja vahvistaa määritettäessä virtuaaliympäristöä.
 - Varmista virtuaalisten esinemerkkien tarkkuus.
 - Harkitse poistavasi esineet, joiden esittämisessä esiintyy ongelmia (esimerkiksi epätavanomaisen muotoiset esineet, kuten taiteellinen maljakko).
 - Jos esinettä ei voida siirtää, valitse se ja vahvista se virtuaaliympäristössä tai siirrä virtuaaliympäristöä esineen välttämiseksi piirtämällä Guardian-rajat uudelleen.
 - Jos vaihdat sovellusta, harkitse sijainnin vaihtamista tai esineiden tai pintojen lisäämistä tai poistamista käyttötilan pitämiseksi turvallisena.

- Pidä sinulle, muille, VR-järjestelmälle ja omaisuudellesi vaaralliset esineet (esimerkiksi terävät esineet tai nesteet) poissa käyttötilasta ja sen läheltä.
- Virtuaaliesineet voivat estää sinua näkemästä käyttötilaasi valitsemiasi reaali maailman esineitä. Ole aina varovainen, kun olet vuorovaikutuksessa oikeiden ja virtuaaliesineiden kanssa yhdistetyssä todellisuudessa.
- Guardian voi seurata oikean maailman esineitä, jotka tuot yhdistettyyn todellisuuteen vain, kun ne ovat näytön rajoitetussa näkökentässä.

Tietyt kokemukset

Kuntoilu/hyvinvointi. Tiettyjen sovellusten aiheena voi olla kuntoilu tai hyvinvointi, ja ne saattavat rohkaista liikkumaan. Lue ja noudata sovelluksen sisäisiä ohjeita ja varoituksia käyttäessäsi kuntoilu- tai hyvinvointisovelluksia.


- Ennen aloittamista:
 - Keskustele lääkärin kanssa, jos et ole aiemmin liikkunut paljon, sinulla on sydänsairaus tai sinulla on tai epäilet sinulla olevan muu sairaus, joka voi pahentua liikunnalla;
 - Varmista, että:
 - olet valmistellut käyttötilan asianmukaisesti poistaen kaikki vaarat ja esineet, joita et käytä (katso **Käyttötilan valmistelu**), ja
 - VR-järjestelmä ja lisätarvikkeet ovat hyvässä kunnossa ja puhtaita.
- Pidä säännöllisiä taukoja käyttäessäsi kuntoilusovelluksia.
- Lopetettuasi puhdista ja kuivaa VR-järjestelmä (katso kohta VR-järjestelmän ylläpito ja puhdistusohjeet, jotka ovat saatavilla osoitteessa store.meta.com/help/quest/cleaning).
- Lopeta **VR-järjestelmän käyttö** välittömästi, jos tunnet epämukavuutta tai muita epätavanomaisia oireita (katso kohta **Epämukavuus**) käyttäessäsi kuntoilu-/hyvinvointisovelluksia. Jos oireesi ovat vakavia tai jatkuvat pitkään, hakeudu lääkäriin

välittömästi äläkä jatka järjestelmän käyttöä, kunnes lääkäri antaa siihen luvan.

Tuottavuus ja työ. Joidenkin sovellusten aiheena voi olla tuottavuus ja työ, tai niitä voi käyttää työn tekemiseen.

- Varmista ennen tuottavuus- ja työntekosovellusten käyttöä, että olet valmistellut käyttötilan asianmukaisesti poistaen vaarat, joita saattaa esiintyä käyttäessäsi laseja.
 - Valmistele VR-järjestelmä huolellisesti varmistaaksesi, että käyttö on mukavaa koko käyttöajan (ergonomia) ja sen jälkeen. Jos koet rasitusvamman oireita (katso kohta **Rasitusvamma**), lopeta tuotteen käyttö ja pidä taukoa, kunnes oireet poistuvat. Jos koet rasitusvamman viittaavaa epämukavuutta VR-järjestelmän käytön aikana tai sen jälkeen, lopeta tuotteen käyttö ja käy lääkärissä.
- Pidä säännöllisesti taukoja pitkin päivää.
- Jos käytät käyttötilaa lähellä toista työntekijää tai toisen työntekijän kanssa, varmista, että sinulla on riittävästi tilaa valitun sovelluksen käyttöön (katso kohta **Tilan jakaminen muiden käyttäjien kanssa (samanpaikkaisuus)**).

Kuulovauriot

-  Mahdollisten kuulovaurioiden välttämiseksi älä pidä VR-järjestelmän ääniä kovalla pitkiä aikoja.

VAROITUS Järjestelmähälytykset

Oman turvallisuutesi vuoksi sinun tulee toimia välittömästi, kun järjestelmähälytykset kehottavat tekemään niin. VR-järjestelmä voi antaa seuraavia hälytyksiä:

- **Ylikuumenemishälytys.** Äänimerkki tai visuaalinen hälytys, kun lasit tai ohjaimet ylikuumenevat. Jos tämä hälytys näkyy/kuuluu, mahdollisen loukkaantumisriskin pienentämiseksi ota lasit välittömästi pois päästä tai laske ohjaimet alas

(tai molemmat) ja anna niiden jäähtyä ennen käytön jatkamista.

- **Äänenvoimakkuushälytys.** Visuaalinen varoitus, jos äänenvoimakkuus on korkea. Jos tämä hälytys tulee näkyviin, vähennä äänenvoimakkuutta kuulovaurioiden vaaran vähentämiseksi.
- **Käyttötilan ulkopuolella -hälytys.** Visuaalinen hälytys, jos olet käyttötilan ulkopuolella. Jos kyseinen hälytys ilmenee, ole varovainen käyttäessäsi passthrough-tilaa. Jos toiminto tai tilanne vaatii täyden keskittymisesi, ota lasit pois päästäsi. Muussa tapauksessa palaa käyttötilaan jatkaaksesi halutessasi kokemusta.
- **Seurantavirheen järjestelmähälytykset.** Visuaalinen hälytys, jos VR-järjestelmän seurantajärjestelmä ei toimi oikein. Jos laseissa tai ohjaimissa ilmenee seurantaongelmia, Guardian-järjestelmä ei välttämättä toimi oikein tai se voi olla pois käytöstä. Jos näin käy, ota lasit pois päästäsi ja siirry turvalliseen tilaan. Seuraa sitten ruudulla näkyviä ohjeita ongelman korjaamiseksi.

▲ VAROITUS Epämukavuus

- Lopeta VR-järjestelmän käyttö, jos tunnet epämukavuutta, äläkä jatka käyttöä, kunnes epämukava olo poistuu. Jos se jatkuu lopetettuasi tuotteen käytön, hakeudu lääkäriin äläkä käytä VR-järjestelmää uudelleen, kunnes lääkäri antaa siihen luvan.
- Lopeta VR-järjestelmän käyttö välittömästi, jos koet mitään seuraavista oireista:
 - Kohtaukset
 - Tietoisuuden menettäminen
 - Silmien rasitus
 - Silmien tai lihasten nykiminen
 - Tahattomat liikkeet
 - Muuttunut tai sumentunut näkökenttä tai näet kaiken kahtena, tai muut näön poikkeavuudet
 - Huimaus
 - Sekavuus

- Heikentynyt tasapaino
- Heikentynyt silmä-käsikoordinaatio
- Epätavanomainen hikoilu
- Lisääntynyt syljeneritys
- Nausea
- Pyörryttävä olo
- Hengästyneisyys
- Sydämentykytytys
- Epämukavuuden tai kivun tunne päässä, silmissä tai rinnassa
- Uneliaisuus
- Rasitus, mukaan lukien silmien rasitus
- Paineen tunne tai hankaus
- Kutina, ärsytys tai muu epämukava tunne iholla
- Liikepahoinvoinnin tapaiset oireet
- Muut epätavanomaiset tuntemukset tai epämukavuus

Liikepahoinvointi ja muut jälkioireet

- **Samoin kuin oireet, joita jotkut saattavat kokea noustessaan risteilyaluksesta, virtuaalitodellisuuden aiheuttamat oireet voivat pysyä ja voimistua tunteja käytön jälkeen.** Nämä käytön jälkeiset oireet voivat olla yllä mainittuja oireita, ja niihin saattaa liittyä myös yletön uneliaisuus ja heikentynyt kyky tehdä montaa asiaa samanaikaisesti. Nämä oireet voivat kasvattaa loukkaantumisen riskiä tehtäessä tavallisia toimia oikeassa maailmassa.



- Älä aja autoa, käytä koneita tai tee muita visuaalisesti tai fyysisesti vaativia toimia, joilla voi olla vakavia seurauksia (esim. toimet, joissa nämä oireet voivat johtaa kuolemaan tai henkilövahinkoon tai aiheuttaa omaisuusvahinkoja) tai muita toimia, jotka vaativat moitteettoman

tasapainon ja silmä-käsikoordinaation (kuten urheilun harrastaminen ja pyöräily jne.), kunnes oireet ovat kokonaan hävinneet.

- Älä käytä VR-järjestelmää, kunnes kaikki oireet ovat kokonaan hävinneet useaksi tunniksi.
- Huomioi ennen oireiden ilmestymistä käyttämäsi sovelluksen tyyppi, sillä saatat olla alttiimpi oireille, jotka liittyvät kyseiseen sovellukseen. Lue sovelluksen mukavuuteen liittyvät tiedot (mukaan lukien mukavuusarvio, mikäli sellainen on saatavilla) ja harkitse sovelluksen käyttöä vähemmän intensiivisellä kameran tai pelaajan liikkeellä tai muilla suuntavaistoa sekoittavilla sisällöillä/tehosteilla.
- Käy lääkärissä, jos koet vakavia tai jatkuvia oireita.
- VR-järjestelmän käyttö liikkuvassa ajoneuvossa, kuten henkilöautossa, linja-autossa, lentokoneessa tai junassa, saattaa lisätä alttiuttasi vakaville oireille nopeusvaihteluiden tai äkkinäisten liikkeiden takia.

HUOMIO Ihoärsytys

Lasit asettuvat ihosi ja päänahkasi viereen. Lopeta VR-järjestelmän käyttö, jos huomaat turvotusta, epämukavaa tunnetta iholla, kutinaa, ihoärsytystä, epätavanomaista hiustenlähtöä tai muita ihoreaktioita. Jos koet ihoärsytystä, tarkasta lasien istuvuus ja säädä niitä tarpeen mukaan. Oireet saattavat kadota lasien puhdistuksen jälkeen. (Katso **VR-järjestelmän ylläpito** ja puhdistusohjeet, jotka ovat saatavilla osoitteessa store.meta.com/help/quest/cleaning.) Jos ongelmat jatkuvat, käy lääkärissä.

- Kuten rannekellojen, sormusten ja muiden ihoa vasten pidettävien asusteiden kanssa, lasien käytöstä saattaa jäädä painaumia, joiden kuuluisi kadota pienen ajan päästä. Varmista lasien hyvä istuvuus, äläkä käytä niitä liian kireällä.
- Jos koet ihoärsytystä tai epämukavaa tunnetta, suojuksen pitäminen lasien etu- ja takapehmusteiden päällä voi vähentää ihoärsytystä tai epämukavaa tunnetta tai poistaa ne.

Eri materiaaleista valmistettuja suojuksia voi olla saatavilla Meta Quest -kaupasta osoitteessa store.meta.com/quest/accessories. Saatavilla voi olla myös muita hyväksytyjä suojuksia. Lisätietoa hyväksytyjen suojusten tunnistamisesta löytyy osoitteesta store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Lasien säätäminen

Jos lasit painavat liikaa, ärsyttävät ihoa tai hankaavat tai jos lasien paino aiheuttaa epämukavuutta, säädä lasit paremmin istuvaksi epämukavuuden vähentämiseksi. Lopeta lasien käyttö, jos epämukavuus ei vähene.

VAROITUS Lasien ja ohjaimen akku ja lataaminen

VR-järjestelmä (sekä lasit että ohjaimet) sisältää ladattavat litiumioniakut, ja sen mukana tulee lataustelakka, virtasovitin (laturi) ja latauskaapelit. Akun, virtasovittimen, lataustelakan, virtasovittimen tai latauskaapeleiden vääränlainen käyttö saattaa johtaa tulipaloon, räjähdykseen, akun vuotamiseen tai muihin vaaratilanteisiin. Noudata näitä ohjeita vähentääksesi sinuun tai muihin kohdistuvien henkilövahinkojen ja VR-järjestelmän tai omaisuuden vahingoittamisen riskiä.

- VR-järjestelmän akut eivät ole käyttäjän vaihdettavissa tai huolettavissa. Älä yritä avata laseja tai ohjaimia päästäksesi käsiksi niiden sisältöön, avaa, korjaa tai vaihda akkuja. Jos tarvitset tukea laitteen akkuun tai virranhallintaan liittyen, ota yhteyttä Meta Quest -tukeen.
- Lataa laseja ja ohjaimia vain mukana toimitetulla tai hyväksytyllä lataustelakalla, virtasovittimella ja kaapeleilla. Älä käytä muita lataustelakkoja, kaapeleita tai virtasovittimia. Jos et ole varma, onko lataustelakka, kaapeli tai virtasovitin hyväksytty käytettäväksi laseissasi tai ohjaimessasi, vieraile osoitteessa store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

- Tarkasta säännöllisesti liitoskaapelit, liitinten päät, lataustelakka ja virtasovitin vaurioiden tai kulumien varalta. Älä käytä virtasovitinta, jos sen pinnit, liitinportti, liitosjohto, lataustelakka tai muut osat ovat vaurioituneita, haljenneita tai paljaita.
- Käytä VR-järjestelmän akkujen lataamiseen tai virransyöttöön vain mukana toimitettua virtasovitinta tai hyväksytyjä lisätarvikkeita. Älä käytä ulkoisia akkupakkauksia tai virtalähteitä.
- Älä yritä ladata tai käyttää lasia tai ohjaimia, jos ne eivät käynnisty lataamisyriytyksistä huolimatta, jos ne lämpenevät epätavallisen paljon käytössä tai latauksessa tai jos akkupaikka on turvonnut, vuotaa nestettä tai savuaa.
- Älä pura, murskaa, väännä tai runtele, lävistä, revi tai altista lasia tai ohjaimia kovalle paineelle. Tämä voi johtaa akkujen vuotamiseen ja sisäiseen oikosulkuun, mikä voi johtaa ylikuumentumiseen.
- Vältä lasien ja ohjainten pudottamista. Niiden pudottaminen, erityisesti kovalle alustalle, voi vahingoittaa lasia, ohjaimia ja akkuja. Tarkasta lasit ja ohjaimet silmämääräisesti vaurioiden varalta ennen jokaista käyttökertaa. Jos epäilet, että lasit, ohjaimet ja niiden akut ovat vaurioituneet, ota yhteyttä Meta Quest -tukeen.
- Älä anna lasien tai ohjainten kastua tai olla kosketuksissa nesteisiin. Vaikka lasit ja ohjaimet voivat kuivua ja näyttää toimivan normaalisti, akun kosketuspinnat tai piiri saattaa pikkuhiljaa hapettua ja aiheuttaa turvallisuusriskin. Jos lasit tai ohjaimet kastuvat, ota yhteyttä Meta Quest -tukeen, vaikka ne näyttäisivät toimivan normaalisti.
- Älä aseta lasia tai ohjaimia paljon kuumeneviin paikkoihin, kuten liedon, ruoanlaittolaitteen, silitysraudan tai lämpöpatterin päälle tai lähelle tai suoraan auringonvaloon. Liiallinen kuumuus voi vahingoittaa lasia, ohjaimia tai niiden akkuja ja aiheuttaa lasien tai akkujen räjähdyksen. Älä kuivaa märkiä tai kosteita lasia tai ohjaimia laitteella tai lämmönlähteellä, kuten mikroaaltouunilla,

hiustenkuivaajalla, silitysraudalla tai lämpöpatterilla. Älä jätä laseja tai ohjaimia kuumaan autoon.

- Jos akku vuotaa, älä anna nesteen koskettaa ihoa tai silmiä. Jos nestettä joutuu iholle tai silmiin, huuhtele alue runsaalla määrällä vettä ja hakeudu lääkäriin.
- Varmista aina, että laseilla ja ohjaimilla on riittävä ilmankierto ja ilmavirta käytön tai latauksen aikana. Lasien tai ohjainten peittäminen ilmankiertoa merkittävästi haittaavilla materiaaleilla voi vaikuttaa niiden suorituskykyyn ja synnyttää merkittävän tulipalo- tai räjähdysvaaran.
- Lasit, ohjaimet, lataustelakka ja virtasovitin noudattavat sovellettavia alan pintalämpötiloja koskevien standardien rajoja. Välttääksesi mahdollisia pitkäaikaisen kosketuksen aiheuttamia ihoärtyymiä, vältä suoraa pitkäaikaista ihokosketusta virtasovittimen kanssa akkua ladattaessa tai kun laite on kytketty virtalähteeseen. Varmista, että virtasovitin on käytön aikana hyvin ilmastoidussa tilassa. Älä laita virtasovitinta tyynyn, peiton, vaatteiden tai ruumiinosasi alle. Käyttäjien, joilla on erityisiä lääkinnällisiä tai fyysisiä sairauksia, jotka heikentävät kykyä tuntea kuumuus ihoa vasten, tulee olla erityisen varovaisia käyttäessään laitetta tai ladatessaan sitä virtasovittimella. Noudata lasien ruudulla näkyviä lämpötilavaroituksia ja -tiedotuksia.
- Kierrätä tai hävitä lasit, ohjaimet ja akut kaikkien sovellettavien lakien ja säännösten mukaisesti. Joillain alueilla tiettyjen elektroniikkalaitteiden hävittämistä säännellään tiukasti. Älä heitä laseja tai ohjaimia tuleen tai polttouuniin, sillä akut saattavat räjähtää ylikuumentuessaan. Hävitä lasit, ohjaimet ja akut erikseen kotitalousjätteestä. Katso asiakirjasta store.meta.com/help/quest VR-järjestelmän asianmukaiset huolto- ja vaihtomenettelyt. Katso osoitteesta store.meta.com/legal/quest/compliance lisätietoa VR-järjestelmän tai sen osien kierrättämisestä.



Latausportti, -kosketuspinnat, -telakka ja -kaapeli

Pidä seuraavat sähköiset latausportit puhtaana, kuivana ja pölyttömänä ylikuumentumisen välttämiseksi:

- lasien latausportti ja -kosketuspinnat,
- ohjaimen latausportit,
- kuulokeliitäntä ja
- mukana toimitettu / hyväksytty lataustelakka ja kaapelit.

Tarkasta nämä latausportit säännöllisesti ja varmista, että niissä ei ole syöpymisen tai vaurioiden merkkejä. Jos syöpyminen/vauriot ovat näkyviä tai epäilet niitä, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteyttä Meta Quest -tukeen.



Sähköiskun vaara

Sähköiskun vaaran vähentäminen:

- Älä muunna tai avaa VR-järjestelmän osia.
- Älä lataa VR-järjestelmää, jos mikä tahansa mukana toimitetun tai hyväksytyyn lataustelakan, kaapelien tai virtasovittimen osa on revennyt, niiden johdot ovat esillä, niissä on likaa tai akkupaikka n vioittunut.
- Älä laita metalleja, johtavia aineita tai vierasesineitä latausportteihin, latauskosketuspintoihin tai lataustelakkaan.
- Älä altista VR-järjestelmää vedelle tai muille nesteille.
- Käytä VR-järjestelmän kanssa VAIN mukana toimitettua tai hyväksyttyä lataustelakkaa, kaapeleita ja virtasovittinta.



Lasien ja ohjaimen lämpötila



On normaalia, että lasit ja ohjaimet tuntuvat lämpimiltä käytössä tai latautuessaan. Jos lasit tai ohjaimet tuntuvat kuumalta tai ovat epä mukavan lämpimät, lopeta niiden käyttö tai lataaminen ja anna niiden jäähtyä.

- Toimi välittömästi, kun järjestelmähälytys ilmoittaa ylikuumentumisesta (katso **Järjestelmähälytykset**).

- Pidempiaikainen ihokontakti lasien kuumien kohtien kanssa voi tuntua epämukavalta iholla ja aiheuttaa punoitusta tai ihoärtyymiä.

VAROITUS Rasitusvammas

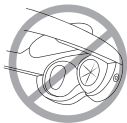
VR-järjestelmän käyttö saattaa aiheuttaa lihasten, nivelten, kaulan, käsien tai ihon särkyä. Jos jokin kehonosasi väsyä tai tulee araksi VR-järjestelmän käytön aikana tai jos tunnet oireita, kuten kutinaa, puutumista, palavaa tunnetta tai jäykkyyttä, lopeta tuotteen käyttö ja lepää, kunnes oireet katoavat. Jos sinulla esiintyy edellä mainittuja oireita tuotteen käytön aikana tai ne jatkuvat tuotteen käytön jälkeen, lopeta käyttö. Jos oireet jatkuvat, käy lääkärissä.

VAROITUS Lisätarvikkeet ja ohjaimet

- VR-järjestelmää ei ole suunniteltu käytettäväksi hyväksymättömien lisätarvikkeiden kanssa. Hyväksymättömien lisätarvikkeiden käyttö voi johtaa sinun tai muiden loukkaantumiseen, aiheuttaa suorituskykyongelmia tai vahingoittaa VR-järjestelmääsi ja siihen liittyviä palveluita ja saattaa aiheuttaa vahinkoja, joita takuu ei kata.
- Katso lisätarvikkeiden ohjeet asianmukaista asennusta, varoituksia ja pakkaukseen kuuluvien ja hyväksytyjen lisätarvikkeiden käyttöön liittyen.
- Käytä hyväksytyissä lisätarvikkeissa vain suositeltuja akkuja ja latausjärjestelmiä.
- Asenna ja käytä ranneremmejä lisätarvikkeiden ja ohjainten kanssa mikäli mahdollista, jotta ne pysyvät käytön aikana kiinni ranteessa eivätkä lennä irti.
 - Saatat haluta käyttää kosketusnäyttöpäätä sovelluksissa, joissa voi kirjoittaa, piirtää tai vastaavaa. Vaihda kosketusnäyttöpäät ranneremmeillä, kun lopetat kirjoittamisen/piirtämisen tai vastaavan toiminnan ja ennen siirtymistä muihin sovelluksiin.

⚠ HUOMIO VR-järjestelmän ylläpito

- Älä käytä VR-järjestelmää, jos jokin sen osa on rikki tai vahingoittunut. Pyydä tukea Meta Quest -tuesta osoitteesta store.meta.com/help/quest.
- Tarkasta VR-järjestelmä säännöllisesti vaurioiden varalta – mukaan lukien seuraavat osat – äläkä käytä sitä, jos näet tai epäilet niiden olevan vaurioitunut:
 - Lasit (mukaan lukien etulevy, linssit, portit jne.)
 - Sähkökomponentit (Katso **Lasien ja ohjaimen akku ja lataaminen**)
 - Ohjaimet
 - Muut lisätarvikkeet, joko alkuperäiset VR-järjestelmän mukana toimitetut tai muut
- Älä yritä korjata mitään VR-järjestelmän osaa itse. Pyydä tukea Meta Quest -tuesta.
- Vältä VR-järjestelmän vahinkoja välttämällä sen altistamista kosteudelle, korkealle ilmankosteudelle, suurelle pöly- tai muille ilman hiukkasmateriaalien pitoisuudelle, niiden käyttölämpötilojen ulkopuolella oleville lämpötiloille tai suoralle auringonvalolle.
 - Kuljettaessasi VR-järjestelmää kiinnitä **aina** mukana toimitettu **Suojakuori** lasien etukannen ikkunaan.
- Vältä vahinkoja pitämällä VR-järjestelmä lemmikkien ulottumattomissa.
- Pidä kaikki VR-järjestelmän osat puhtaana noudattamalla Meta Quest -tuesta osoitteesta store.meta.com/help/quest/cleaning saatavia ohjeita.
 - VR-järjestelmän eri osat tulee puhdistaa **vain** tietyillä tavoilla/välineillä.
 - Alkoholittomia, hankaamattomia antibakteerisia liinoja voidaan käyttää lasien rungon puhdistamiseen, **pois lukien** etuosa ja linssit. Noudata yllä olevasta URL-osoitteesta saatavia ohjeita.



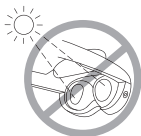
- Vääränlainen puhdistaminen voi vahingoittaa VR-järjestelmää ja heikentää sen toimintaa, lisäten henkilö- tai omaisuusvahinkojen riskiä.
 - Etukannen ikkuna ja linssit tulee puhdistaa vain mukana tulevalla puhdistusliinalla.
 - Nesteiden – mukaan lukien puhdistusaineiden ja saippuan – käyttö voi pysyvästi vahingoittaa etukannen ikkunaa ja linssijä.

Tarttuvat taudit

Vältä tarttuvien tautien (kuten sidekalvontulehduksen) levittämistä olemalla jakamatta VR-järjestelmää sellaisten henkilöiden kanssa, joilla on tarttuvia tauteja, tulehduksia tai sairauksia, erityisesti silmien, ihon tai päänahan. Lasit ja ohjain/ohjaimet tulee puhdistaa joka käyttökerran jälkeen (katso kohta **VR-järjestelmän ylläpito**). Vaihda lasien pehmusteet, jos ne kuluvat tai niitä ei pysty enää puhdistaa.

HUOMAUTUS Ei suoraa auringonvaloa linssihin

Vältä altistamasta linssijä suoralle auringonvalolle. Älä säilytä tai kuljeta laseja tavalla, joka altistaa linssit suoralle auringonvalolle. Suora auringonvalo linssissä jopa pienen ajan voi vahingoittaa lasien optiikkaa ja näyttöä.



HUOMAUTUS Ei lääketieteellinen laite

VR-järjestelmä ei ole lääketieteellinen laite, eikä sitä ole tarkoitettu sairauksien diagnosoimiseen, hoitoon, parantamiseen tai ehkäisemiseen.

SÄÄNTELYÄ KOSKEVAT TIEDOT

Meta Platforms Technologies, LLC vakuuttaa täten, että tämä tuote on direktiivin 2014/53/EU olennaisten vaatimusten ja muiden asiaankuuluvien säännösten mukainen. Täydellinen vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta store.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

Tätä laitetta tulee käyttää vain sisätiloissa, kun se toimii 5,150–5,350 GHz:n taajuusalueella. Tätä laitetta tulee käyttää vain sisätiloissa, kun se toimii 5,925–6,425 GHz:n taajuusalueella, mukaan lukien junat metallipinnoitteisilla ikkunoilla ja lentokoneet. Ulkokäyttö esimerkiksi ajoneuvoissa ei ole sallittua.

Säätelynmukaisuusmerkit sijaitsevat lasien remmeissä.

Virrankulutus

Tila	Virrankulutus (watteina)
Valmiustila verkkoyhteydellä*	< 2 Watts

Huomautus: * Oletusasetuksena on, että järjestelmä siirtyy automaattisesti ”Valmiustila verkkoyhteydellä”-tilaan noin 15 minuutin käyttämättömyyden jälkeen (kun käyttäjä ei tee mitään)

Tuotteen sähköosien tekniset tiedot

Radiotaajuusalueet ja enimmäis radiotaajuusteho

Lasit: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Ohjaimet: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Tietoa radiotaajuusaltistumisesta

Tämä laite täyttää EU:n vaatimukset ja ICNIRP:n (International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection) ohjeistukset koskien väestön sähkömagneettisille kentille altistumisen rajoittamista terveydensuojelullisin keinoin.

Virtasovittimen tekniset tiedot

Ulkoisen virtalähteen valmistajan nimi:	Meta Platforms Technologies, LLC
Osoite:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Mallitunnus:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Tulojännite:	100-240 VAC
Tulotaajuus:	50-60 Hz
Lähtöjännite:	20 V
Lähtövirta:	2.25 A
Lähtöteho:	45 W
Keskimääräinen aktiivinen tehokkuus:	84.97 %
Tehokkuus alhaisella kuormituksella (10 %):	81.50 %
Virrankulutus ilman kuormitusta:	0.0344 W

RAJOITETTU TAKUU

Rajoitetun takuun tiedot ovat luettavissa osoitteessa store.meta.com/legal/limited-warranty tai pyytämällä alla olevasta osoitteesta.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

HVA ER I BOKSEN

- Meta Quest Pro-headsett
- 2 Meta Quest Touch Pro-kontrollere
- Ladestasjon
- Strømadapter
- Ladekabel for kontrollere
- Ladekabel
- 2 Stylus-tips
- 2 Lysblokkere (V & H)
- Kabelklemme
- Beskyttende deksel
- Rengjøringsklut
- 2 Håndleddsstroppeåndleddsstroppe

PRODUKTSPEKIFIKASJONER

Headsett

Modellnummer: DK94EC

Inngangsspenning: 9V, 3A

Driftstemperatur: 0–35°C

Kontroller

Modellnummer: LW9 (Venstre), VM4 (Høyre)

Inngangsspenning: 5V, 1.5A

Driftstemperatur: 0–35°C

Ladestasjon

Modellnummer: BW49KR

Inngangsspenning: Inngang: 15.0V, 3.0A, 45.0W max.

Utgang 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Utgang 2: 5.0V, 1.5A,

Utgang 3: 5.0V, 1.5A

Driftstemperatur: 0–35°C

Ladekabel for kontrollere

Modellnummer: RX73LD

Ladekabel

Modellnummer: WD83FV

HELSE- OG SIKKERHETSADVARSLER



ADVARSEL

HELSE- OG

SIKKERHETSADVARSLER: For å

reducere risikoen for personskade, ubehag eller skade på eiendom, sørg for at alle brukere av Meta Quest Pro VR-systemet ditt – inkludert headsettet, kontrollene, operativsystemet, appene og autorisert ladestasjon, kabler, adapter og tilbehør – leser advarslene nedenfor grundig før de bruker VR-systemet.

Ditt VR-system er ikke feilsikkert og skal ikke brukes for kritiske eller livreddende aktiviteter.

Behold denne informasjonen for fremtidig referanse. Funksjoner og tilgjengelig tilbehør til VR-systemet kan endre seg. Besøk store.meta.com/quest/warnings for den siste versjonen av disse helse- og sikkerhetsadvarslene.

Gå inn på Oculus sikkerhetssenter på store.meta.com/quest/safety-center for mer informasjon om sikker bruk av ditt VR-system.

I denne guiden vil vi inkludere ikoner for å illustrere og orientere deg om helse- og sikkerhetsspørsmål. Ikonene er ikke en erstatning for teksten i denne guiden, så bruk dem sammen.

Meta Quest tilbyr merketilbehør/reservedeler og autoriserer også tilbehør/erstatningsdeler for ditt VR-system.

- For å finne om et tilbehør/erstatningsdel er autorisert for bruk med VR-systemet ditt, gå til store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Merket og autorisert tilbehør kan hjelpe deg med å skreddersy VR-systemet til dine egne preferanser. Les instruksjonene og advarslene som kanskje leveres med dette tilbehøret før du bruker det.

⚠ ADVARSEL Aldersgrense/barn



- Dette produktet er ikke et leketøy, og skal ikke brukes av barn under 13 år.
 - Yngre barn har en større risiko for skade / negative virkninger enn eldre brukere.
 - VR-systemet er ikke designet for barn under 13 år.
 - Ettersom VR-systemet ikke er tilpasset barns størrelse, kan det føre til ubehag eller negative helseeffekter.
 - Yngre barn er i en viktig periode av sin visuelle utvikling, og kan bli negativt påvirket av å bruke VR-systemet ditt.
 - Yngre barn kan være mer mottakelige for hørselsskade tilknyttet bruk av VR-systemet med høy lydstyrke.
 - Enkelte apper kan være uegnet for barn under 13 år.

Riktig bruk av barn over 13 år under tilsyn av voksen

- Forlenget bruk av barn over 13 år skal unngås, da dette kan ha en negativ innvirkning på øye-håndkoordinasjon, balanse og evnen til å gjøre flere ting samtidig, eller det kan skape andre risikoer for skade / negative virkninger.
 - Begrens den generelle tiden barn over 13 år bruker VR-systemet.
 - Sørg for at barn over 13 år tar pauser i løpet av bruken.
- Voksne skal ha tilsyn med barn over 13 år under og etter deres bruk av VR-systemet for å:
 - Sørg for at barn følger disse advarslene, inkludert avsnittene **Før du bruker ditt VR-system** og **Ditt spillområde og omgivelsene**.
 - Overvåk for noen av symptomene beskrevet i disse advarslene (inkludert de som er oppført i denne seksjonen eller seksjonene **Ubehag** eller **gjentakende belastningsskade**);

- Sørg for at barn over 13 år bruker riktige apper (vurder både innhold og komfortegenskaper).
- Bruk foreldrekontrollverktøy når dette er tilgjengelig.

⚠ ADVARSEL

Eksisterende sykdommer

- Rådfør deg med legen din før du bruker VR-systemet hvis du er gravid, eldre, har eksisterende binokulære synsforstyrrelser (som såkalt kikkertsyn) eller psykiatriske sykdommer, eller nylig har gjennomgått en medisinsk prosedyrer (inkludert kosmetiske prosedyrer), eller lider av en hjertesykdom eller en annen alvorlig sykdom.
- **Anfall.** Noen personer (1 av 4000) kan oppleve alvorlig svimmelhet, anfall, øye- eller muskelrykninger eller at det svartner for øynene på grunn av lys som blinker eller mønstre. Dette kan oppstå når de ser på TV, spiller videospill eller opplever virtuell virkelighet, selv om de aldri har hatt et anfall eller at det har svartnet for øynene før, eller har en bakgrunn med anfall eller epilepsi. **Disse symptomene er vanligere hos barn.** Alle som opplever noen av disse symptomene bør slutte å bruke VR-systemet og gå til en lege. Hvis du har nylig hatt et anfall, mistet bevisstheten eller andre symptomer relatert til en epileptisk sykdom (inkludert fotosensitiv epilepsi (PSE)) bør du gå til en lege før du bruker VR-systemet.
- **Forstyrrelse av medisinske enheter.** VR-systemet inneholder magneter eller komponenter som avgir radiobølger, noe som kan påvirke driften av elektronikk i nærheten, inkludert pacemakere, høreapparater og hjertestartere. Hvis du har en pacemaker eller en annen implantert enhet skal du rådføre deg med din lege eller produsenten av din medisinske enhet før du bruker VR-systemet. Hold en trygg avstand mellom VR-systemet og dine medisinske enheter. Slutt å bruke VR-systemet hvis du oppdager forstyrrelser på din medisinske enhet.

Tid og pauser

Kom enkelt inn i din bruk av headsettet for å bli vant til både VR-systemet og de spesifikke appene. Selv om passende bruksperioder og pauser kan variere fra person til person og avhenge av de valgte appene, **men du bør alltid ta regelmessige pauser når du bruker VR-systemet ditt.**



- Begynn med å bruke ditt VR-system i noen minutter om gangen, og øk antallet minutter med VR-systemet gradvis, mens du blir vant til opplevelsen.
- Ta en pause i hvert fall hvert 30. minutt mens du blir vant til headsettet eller nye apper.
- Ta alltid en pause hvis du føler ubehag, og ikke begynn igjen før du ikke lenger føler ubehag (se **Ubehag**).
- Utvidet bruk uten tilstrekkelige pauser kan øke risikoen for skade, andre negative bivirkninger eller skade på eiendom.

⚠ ADVARSEL Før du bruker ditt VR-system

- Les og følg alle oppsetts- og bruksinstruksjoner som du får med VR-systemet, og eventuelle app-instruksjoner.
 - Ditt VR-system er ikke laget for å brukes med uautoriserte enheter, tilbehør, programvare eller apper. Bruk av en uautorisert enhet, tilbehør, programvare eller app, eller hacking av VR-systemet, programvaren eller appene kan føre til personskader på deg eller andre, forårsake ytelsesproblemer eller skade på systemet ditt og relaterte tjenester, og kan føre til skade som ikke er dekket av garantien din.

- **Justering av VR-systemet.**

- **Headsett-justering.** For å redusere risikoen for ubehag (inkludert trykk, irritasjon eller skraping) skal headsettet være balansert og sentrert, og avstanden mellom linsene være riktig innstilt for hver bruker. Tilpass justeringshjulet for en komfortable plassering av headsettet. Juster avstanden mellom linsene for hver bruker ved å flytte øyekoppene direkte til den posisjon som gir det klareste bildet. Når det er korrekt justert skal headsettet passe og føles komfortabelt, og du skal se et enkelt og klart bilde. Sjekk innstillingene på nytt før du fortsetter bruken etter en pause for å unngå utilsiktede endringer til eventuelle justeringer.



- **Justering av kontroller.** Installer og bruk håndleddsstroppene på kontrollene når de brukes, bortsett fra i apper der en pekepenn skal brukes (se **Tilbehør og kontroller**).
- **Lysblokkere.** Headsettet ditt har lysblokkere som kan gi deg en mer altoppslukende opplevelse. Fjern disse for å få bedre bevissthet om dine omgivelser, som f.eks. gjennomgang, blandet realitet eller samlokaliserte apper.
- **App-valg.** Les og følg alle instruksjoner og advarsler som kan medfølge spesifikke apper.

- **Aldersanbefalinger for innhold.** Virtuell realitet er altoppslukende og enkelte apper kan være intense, skremmende, voldelige eller angstfremkallende. Velg appene dine med omhu, både for deg selv og for dine barn over 13 år, og se aldersanbefalingene og -grensene.



- **Komfortrelatert informasjon.** Meta Quest-nettbutikken gir også komfortrelatert informasjon (inkludert komfortrangeringer) for enkelte apper tilknyttet kamerabevegelse, spillerbevegelse og potensiale for desorienterende innhold og effekter. Se gjennom denne informasjonen før du velger eller bruker apper. (For mer informasjon om hvordan komfortrelatert informasjon kan bidra til å gi en komfortabel opplevelse, gå til store.meta.com/help/quest/comfort).
- Hvis virtuell realitet er nytt for deg eller du har en historie med ubehag eller reisesyke, bør du starte med komfortable apper som ikke innebærer mye bevegelse i eller gjennom det virtuelle miljøet før du prøver mer intense opplevelser som gjør det.
- **Brukes bare når du er uhindret.** En positiv opplevelse med virtuell realitet krever at du er uhindret. Ikke bruk VR-systemet når du opplever noe av følgende (da det kan øke mottakeligheten for negative symptomer):
 - Trøtthet eller utmattelse
 - Påvirket av alkohol eller narkotika
 - Fyllesyk
 - Når du har fordøyelsesproblemer
 - Når du er emosjonelt stresset eller har angst
 - Hvis du er forkjølet, har influensa, COVID eller lignende sykdom, hodepine, migrene eller vondt i ørene

Ditt spillområde og omgivelsene

⚠ ADVARSEL Risikoer forbundet med bevegelsesfrihet

VR-systemet er designet for å spore bevegelsen din i løpet av bruk, og gjengi dine handlinger i den virtuelle verden mens du beveger deg i den virkelige verden. Denne bevegelsesfriheten innebærer at du iverksetter passende tiltak for å sørge for at du får en trygg opplevelse.





ADVARSEL

Konfigurer og bruk bare i trygge omgivelser

VR-systemet ditt gir en altoppslukende opplevelser kan distrahere deg og blokkere syn, hørsel og oppfattelse.

- Headsettet ditt begrenser synsfeltet ditt. Du vil kanskje ikke være klar over det begrensede synsfeltet mens du bruker headsettet.
- Vær forsiktig når du bruker lysblokkere for å skape en mer altoppslukende opplevelse, da disse begrenser synsfeltet ditt enda mer.

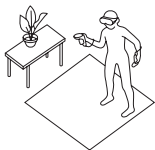
Forbudt bruk

- VR-systemet skal ikke brukes utendørs. Bruk av VR-systemet utendørs utsetter deg for flere og ukontrollerte farer, som ujevne og glatte overflater, værforhold og uventede hindringer, mennesker, dyr og kjøretøy (trafikk). VR-systemet vil kanskje heller ikke fungere utendørs.
- Bruk aldri VR-systemet i situasjoner som krever oppmerksomhet, som f.eks. løping, sykling, kjøring eller håndtering av farlige gjenstander, enten det er innendørs eller utendørs.



Velg et trygt spillområde

- Vær alltid oppmerksom på dine omgivelser før du begynner å bruke, og mens du bruker, headsettet. Vær forsiktig for å unngå skade.



- Du er ansvarlig for å skape og opprettholde sikkerheten i ditt valgte spillområde.
- Bruk VR-systemet kun innendørs. Bruk utendørs øker risikoen for skade, eiendomsskade og skade på VR-systemet (se Forbudt bruk).
- Lag et trygt område rundt deg, inkludert over deg, før du bruker VR-systemet.
- Alvorlige skader kan oppstå ved å snuble, løpe inn i, slå eller komme i kontakt med vegger, møbler, gjenstander, kjæledyr eller mennesker.
 - Velg spillområdet ditt med omhu for å unngå potensielle farer, inkludert:
 - Vegger
 - Møbler
 - Lamper
 - Mennesker
 - Kjæledyr
 - Trapper
 - Ramper
 - Balkonger
 - Døråpninger
 - Vinduer
 - Glassbord
 - Åpne flammer eller varmekilder (som levende lys, peiser eller varmeovner og matlagingsenheter)
 - Væsker
 - Takvifter eller lysarmaturer
 - TV-apparater, monitorer eller annen elektronikk
- Enkelte apper krever forskjellige typer bevegelser, mens andre gjør at du kan samspille med virkelige gjenstander eller andre brukere i nærheten. Se **Blandet realitet** og **Dele plass med andre brukere (samlokasjon)**. Opprett et spillområde som er trygt for dine valgte apper. **Disse appene kan medføre potensielle farer i spillområdet ditt, så vær ekstra forsiktig når du bruker dem.**

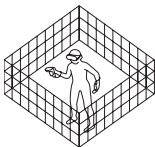


- Sørg alltid for at spillområdet er fritt for farer.
 - Når du starter en app eller bytter mellom apper, må du fjerne gjenstander som du ikke skal bruke fra spillområdet ditt.
- Hvis du bruker apper som tillater eller oppmuntrer til å bevege deg rundt i spillområdet ditt, bør spillområdet være stort nok til at du kan strekke ut armene med kontrollene (hvis du bruker dem) uten å komme i kontakt med gjenstander, og du bør ha en buffer mellom denne plassen og eventuelle gjenstander. Din buffer skal være stor nok til at dersom du snubler eller ramler uforvarende så vil du ikke komme i kontakt med en gjenstand eller et område som kan være farlig.
- Vær forsiktig når du gjør raske bevegelser. Raske bevegelser øker risikoen for skade eller eiendomsskade, ved å hindre deg i å reagere tidsnok til at du kan holde deg innenfor ditt tiltenkte spillområde.
- Sørg for at spillområdet ditt er tilstrekkelig opplyst for appen du bruker; lav belysning øker risikoen for skade og eiendomsskade når du beveger deg innen spillområdet ditt.
- Enkelte apper gjør at du kan samspille med eksterne gjenstander eller overflater i sanntid mens du bruker delvis eller helt altoppslukende virtuelt innhold. Gå gjennom og følg Blandet realitet-avsnittet og alle instruksjoner og advarsler som måtte befinne seg separat i appen.
- Overflaten du sitter eller står på mens du bruker ditt VR-system skal være jevn, stabil og fri for hindringer. Ikke bruk VR-systemet på ujevne overflater som gulv med løse tepper eller matter, eller andre lignende farer.
- Vurder å ha en annen person som fungerer som en overvåker mens du beveger deg rundt i din virtuelle verden.
- Da dine oppfatninger er begrenset når du er i VR-modus, skal du ikke holde i eller håndtere gjenstander som er farlige, kan skade deg, eller som kan bli skadet.

- Iverksett nødvendige tiltak for å forhindre at andre går inn i ditt spillområde, inkludert personer (særlig barn) eller kjæledyr som ikke forstår at dine oppfatninger er begrenset (Se **Dele område med andre brukere (samlokasjon)**).
- Slutt å bruke VR-systemet dersom omgivelsene dine blir utrygge. Hvis du føler at noe eller noen har kommet inn i ditt spillområde skal du slutte, fjerne ditt headset eller sette din VR-opplevelse på pause for å sørge for at ditt spillområde fortsatt er trygt.

Samspill med den virkelige verden mens du bruker VR-systemet

- Beveg deg forsiktig mens du utforsker den virtuelle verden. Raske eller hastige bevegelser kan forårsake kollisjon eller tap av balanse.
 - Fjern VR-systemet ditt hvis du mister balansen eller føler at din vanlige balansefølelse er påvirket, og ta en pause til din normale balanse kommer tilbake.
 - Husk at gjenstandene eller overflatene du ser i den virtuelle verden ikke nødvendigvis eksisterer i den virkelige verden. Ikke sitt eller stå på virtuelle gjenstander eller bruk dem for støtte.
 - Bli sittende med mindre appen du bruker krever at du står eller beveger deg rundt i ditt spillområde.
- Bruk av VR-systemet med briller kan øke risikoen for ansiktsskader hvis du faller eller slår ansiktet ditt.
- **Vaktsystemet.** VR-systemet inneholder et virtuelt grensesystem - kalt vaktsystemet - laget for å hjelpe deg å holde deg på plass i ditt spillområde og unngå kollisjoner med gjenstander i den fysiske verden mens du er i ditt virtuelle miljø.
 - Følg instruksjonene på skjermen for å definere ditt spillområde, og følg instruksjonene og advarslene som skal holde deg i ditt utpekte spillområde.



- Vaktsystemet kan tilby ulike innstillinger avhengig av appen du har valgt. Velg innstillinger basert på appen du har valgt, og din foretrukne opplevelse i det innholdet.
- Vaktsystemet fungerer best i et ryddet område med vegger og omgivelser som lager ulike systemmønstre som sensorene kan spore. Vaktsystemet kanskje ikke fungerer som det skal i områder med udekorerte og tomme vegger, glass eller speil. Du er fortsatt ansvarlig for bruk av VR-systemet i trygg omgivelser som beskrevet i denne guiden.
- Vaktsystemet vil kun varsle deg om grensen av ditt spillområde. Det vil ikke hindre deg i å bevege deg utenfor ditt spillområde eller hindre andre personer, kjæledyr eller gjenstander i å komme inn på ditt spillområde. For eksempel så kan den ikke forhindre deg fra å løpe inn i en vegg, eller ramle gjennom en dør eller et vindu, eller ned for en trapp.
- Vaktsystemet skaper ingen øvre grense, så pass på at spillområdet ditt er fritt for farer som takvifter, lys og lamper.
- Vaktsystemet kan kanskje ikke identifisere alt i ditt spillområde.
- Hvis du bruker hendene i stedet for kontrollene, vil ikke hendene utløse vaktsystemets grenser eller andre varsler hvis de ikke er i det begrensede synsfeltet til skjermen.
- Vaktsystemet kan bare spore gjenstander fra den virkelige verden som du bringer inn i den blandede realiteten, mens de er i det begrensede synsfeltet til skjermen din.
- Følg alle varslinger på skjermen for å omdefinere grensene i ditt spillområde, eller for korrekt operasjon av vaktsystemet.
- Bevegelser i høye hastigheter kan føre til at du ikke reagerer i tide for å forbli i ditt spillområde,



selv om vaktsystemet varsler deg, så sørg for at du beveger deg sakte nok til å kunne reagere på eventuelle varslinger fra vaktsystemet.

- Vaktsystemet vil kanskje ikke fungerer om ditt VR-system er skadet.
- Du kan få mer informasjon om vaktsystemet på store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Gjennomkjøringskamera.** Ditt VR-system er utstyrt med et gjennomkjøringskamera, en funksjon som bruker et kamera for å vise dine fysiske omgivelser på skjermen i ditt VR-system.
 - Gjennomkjøringskameraet kan hjelpe deg å holde deg inne i ditt forhåndsinnstilte spillområde som er opprettet i vaktsystemet, og varsle deg om du nærmer deg dine grenser eller går utenfor dem.
 - Gjennomkjøringskameraet er ikke like bra som dine naturlige sanser. Det kan henge bak hva som faktisk skjer, ha et mindre synsfelt og kan påvirke dybdesynet.
 - Ta passende forholdsregler ved bruk av gjennomkjøringskameraet for å se dine omgivelser.
 - Fjern alltid ditt headset dersom en situasjon i det virkelige liv krever din oppmerksomhet eller koordinasjon, slik at du har uhindret utsikt.
 - Ikke stol på at gjennomkjøringskameraet samspiller med gjenstander i den virkelige verden, bortsett fra når du spesifikt har lagt dem til ditt spillområde (se **Blandede virkelighetsopplevelser**).
- **Navigasjon.**
 - Beveg deg sakte og forsiktig når du bruker gjennomkjøringskameraet.
 - Ikke bruk gjennomkjøringskameraet for å navigere i den virkelige verden, annet enn for korte avstander for å returnere til ditt spillområde eller for overgang til et annet nærliggende spillområde.
 - Ikke prøv å bruke gjennomkjøringskameraet for å navigere områder som kan inneholde trapper, bakker eller andre farer.

- Følg alle instruksjoner og advarsler som dukker opp i appen underveis, før og etter bruk av gjennomkjøringskamera.
- **Dele plass med andre brukere (samlokasjon).** Noen apper kan tillate mer enn én bruker å være i nærheten av hverandre i fysisk nærhet (samlokalisering), innenfor ett spillområde eller flere spillområder. Følg instruksjonene og advarslene i appen for å sette opp og bruke dine spillområder.
 - Du og de andre brukerne må alle sjekke for å sørge for at spillområdene settes opp slik at dere kan samhandle trygt uten å komme i kontakt med hverandre.
 - Unngå for mange personer i et spillområde, flere brukere øker risikoen for skade.
 - Vær forsiktig når du kommer inn i eller forlater samme spillområde som en annen bruker. Din mulighet til å se andre brukere i appen forsvinner når brukerne forlater den samlokaliserte appen. Hvis andre forlater appen din, må du følge instruksjonene og sikre at de er ute av spillområdet ditt før du fortsetter.
 - Unngå raske, uventede bevegelser mens du bruker samlokasjon, slike bevegelser øker risikoen for ulykke og skade på eiendeler.
- **Blandede virkelighetsopplevelser.** Noen apper kan la deg se og samhandle med eksterne gjenstander eller overflater fra den virkelige verden (som f.eks. en sofa, vegg, bord, tastatur eller skrivebord) mens du bruker VR-systemet. Denne typen opplevelser kalles «Blandede virkelighetsopplevelser». Du vil kunne legge til fysiske gjenstander i ditt virtuelle miljø ved å velge og bekrefte dem når du setter opp ditt spillområde. Du kan også legge virtuelle gjenstander på ditt virkelige miljø mens du bruker ditt VR-systemet.
 - Når du bruker blendede virkelighetsopplevelser som tillater disse interaksjonene, følg advarsler og anbefalinger for å velge og samhandle med virkelige gjenstander.

- Sørg alltid for at ditt virkelige miljø (fysiske spillområde) er riktig for ditt innhold.
 - Fjern alle gjenstander fra ditt fysiske spillområde bortsett fra de du skal samhandle med i ditt Blandede virkelighetsopplevelser-miljø.
 - Alle gjenstander som forblir i ditt fysiske spillområde skal velges og bekreftes når du setter opp ditt virtuelle miljø.
 - Bekreft nøyaktigheten til de virtuelle gjenstand-markørene.
 - Vurder å fjerne gjenstander som ikke ser ut til å kunne gjengis korrekt (f.eks. gjenstander med uvanlig form, som en kunstvase).
 - Hvis en gjenstand ikke kan flyttes, bør du enten velge og bekrefte den i ditt virtuelle miljø eller flytte ditt virtuelle miljø for å unngå gjenstanden ved å tegne vaktssystemgrensene dine på nytt.
 - Hvis du bytter apper må du vurdere å bytte område eller legge til og fjerne gjenstander eller overflater for å holde spillområdet ditt trygt.
- Hold gjenstander som er farlige for deg, andre, VR-systemet og eiendommen din (som skarpe gjenstander eller væsker) unna og utenfor spillområdet ditt.
- Virtuelle gjenstander kan blokkere synsfeltet ditt for virkelige gjenstander som du har valgt å inkludere i ditt spillområde. Vår alltid forsiktig når du samspiller med virkelige og virtuelle gjenstander i en blandet virkelighetsopplevelse.
- Vaktssystemet kan bare spore gjenstander fra den virkelige verden som du bringer inn i den blandede virkelighetsopplevelsen, mens de er i det begrensede synsfeltet til skjermen din.

Visse opplevelser

Trening/velvære. Visse apper kan ha fokus på trening eller velvære, og kan oppfordre til aktive bevegelser. Les og følg alle instruksjonene og advarslene i appen nå du bruker trenings- eller vevære-apper.


- Før du starter:
 - Rådfør deg med lege hvis du har vært inaktiv, har en hjertesykdom eller har eller mistenker en annen medisinsk tilstand som kan forverres av trening
 - Forsikre deg om at:
 - du har satt opp spillområdet ditt riktig, fjernet alle farer eller gjenstander som du ikke bruker (se **Oppsett av ditt spillområde**), og at
 - VR-systemet og tilbehøret er i god og ren tilstand.
- Ta jevnlige pauser når du bruker treningsapper.
- Etter at du er ferdig må du huske å rengjøre og tørke VR-systemet ditt (se **Stell- og rengjøringsinstruksjoner for VR-systemet på store**. meta.com/help/quest/cleaning).
- Slutt å bruke VR-systemet umiddelbart hvis du opplever ubehag eller andre uvanlige symptomer (se **Ubehag**) mens du bruker trenings- eller velvære-apper. Hvis symptomene dine er alvorlige eller vedvarende, må du oppsøke lege umiddelbart, og ikke gjenoppta bruken før legen sier at du kan gjøre det.

Produktivitet og arbeid. Visse apper kan ha fokus på arbeid eller produktivitet, eller blir brukt av deg når du utfører jobben din.

- Før du bruker apper for produktivitet eller arbeid må du sørge for at du har konfigurert spillområdet på riktig måte, og fjernet farer som kan være skjult når du har på deg headsettet.
 - Vær forsiktig når du setter opp VR-systemet for å sikre at det gir komfortabel bruk i perioden du forventer å bruke det (ergonomi) og etterpå. Hvis du opplever noen av symptomene på musearm (se **Musearm**), må du slutte å bruke og ta en pause til symptomene avtar. Hvis du fortsetter å oppleve gjentatt ubehag under eller etter bruk av VR-systemet, må du slutte å bruke det, og oppsøke lege.
- Husk å ta jevnlige pauser i løpet av dagen.
- Hvis du bruker et aktivitetsområde i nærheten av eller sammen med en annen bruker eller

kollega, sørg for at du har nok plass til å bruke den valgte appen (se **Dele plass med andre brukere (samlokalisering)**).

Hørselsskader

-  For å forhindre mulige hørselsskader, skal du unngå for høye volum på VR-systemet i lengre perioder.

⚠ ADVARSEL Systemvarsler

For din egen beskyttelse bør du iverksette øyeblikkelige tiltak når systemvarslene ber deg om det. VR-systemet kan gi deg følgende varsler:

- **Varsel om overoppheting.** En hørbar og synlig varsling dersom headsettet eller kontrollene er overopphetet. Hvis dette varselet vises/høres, må du, for å redusere risikoen for personskade, umiddelbart ta av deg headsettet eller legge fra deg kontrollene, slutte å lade det og la det kjøle seg ned før bruken fortsettes.
- **Varsel for lydvolument.** Et visuelt varsel ved høye volumnivåer. Hvis dette varselet vises, senk lydvolument for å redusere risikoen for hørselstap.
- **Varsel dersom du er utenfor spillområdet.** Et visuelt varsel dersom du er utenfor spillområdet. Hvis dette varselet vises, må du være forsiktig når du er i gjennomkjøring. For aktiviteter eller situasjoner som krever din fulle oppmerksomhet, må du fjerne headsettet ditt. Hvis ikke må du gå tilbake til ditt spillområde for å fortsette opplevelsen din, hvis du ønsker.
- **Varsel ved feil i sporingssystemet.** Et visuelt varsel dersom VR-systemets sporingssystem ikke fungerer korrekt. Dersom headsettet eller kontrollene har sporingproblemer, er det muligens ikke sikkert at vaktssystemet fungerer korrekt, eller så kan det være avslått. Hvis dette varselet vises, ta av headsettet og gå til et trygt område. Etter dette, følg instruksjonene som kommer på skjermen for å løse problemet.

▲ ADVARSEL Ubehag

- Slutt å bruke VR-systemet hvis du føler ubehag og ikke gjenoppta før ubehaget har forsvunnet. Hvis ubehaget fortsetter etter at du avslutter bruken, må du snakke med en lege og ikke bruke VR-systemet mer før legen sier at det er greit.
- Slutt å bruke VR-systemet umiddelbart hvis du opplever noen av følgende symptomer:
 - Anfall
 - Tap av bevissthet
 - Anstrengte øyne
 - Øye- eller muskelrykninger
 - Ufrivillige bevegelser
 - Endret, uskarpt eller dobbeltsyn eller andre synsforstyrrelser
 - Svimmelhet
 - Desorientering
 - Nedsatt balanse
 - Nedsatt hånd-øye-koordinasjon
 - Uvanlig svetting
 - Økt spyttsekresjon
 - Kvalme
 - Følelse av at du skal besvime
 - Kortpustethet
 - Hjertebank
 - Ubehag eller smerte i hode, øyne eller bryst
 - Døsighet
 - Tretthet, inkludert øyetrethet
 - Trykk eller gnaging
 - Kløe, irritasjon eller annet ubehag på huden
 - Alle symptomer som ligner på reisesyke.
 - Alle andre uvanlige følelser eller ubehag

Reisesyke eller andre ettervirkninger

- **I likhet med symptomene mennesker kan oppleve etter å ha gått i land fra et cruiseskip, kan symptomer på virtuelle virkelighetsopplevelser vedvare og bli mer tydelige i timene etter bruk.** Disse symptomene som oppstår etter bruk kan inkludere symptomene ovenfor, samt overdreven

tretthet og nedsatt evne til multitasking. Disse symptomene kan føre til økt risiko for skade når du utfører normale aktiviteter i den virkelige verden.

- Ikke kjør bil, betjen maskiner eller delta i andre visuelt eller fysisk krevende aktiviteter som potensielt kan ha alvorlige konsekvenser (dvs. aktiviteter som kan medføre død, personskade eller skade på eiendom), eller andre aktiviteter som krever usvekket balanse og hånd-øye-koordinasjon (som sport eller sykling, etc.) inntil symptomene er helt borte.



- Ikke bruk VR-systemet før alle symptomer er helt borte i flere timer.
- Vær oppmerksom på hvilken type app du brukte før symptomene oppsto, da du kan være mer utsatt for symptomer basert på appen som blir brukt. Se gjennom den komfortrelaterte informasjonen for appen (inkludert en vurdering, hvis aktuelt) og vurder å bruke en app med mindre intense kamera- eller spillerbevegelser, eller annet desorienterende innhold/effekter.
- Oppsøk lege dersom du opplever alvorlige eller vedvarende symptomer.
- Bruk av VR-systemet i et bevegende kjøretøy som en bil, buss, fly eller tog kan øke din mottakelighet for negative symptomer på grunn av variert hastighet eller hastige bevegelser.

▲ FORSIKTIG Hudirritasjon

Bruk av headset innebærer kontakt med hud og hodebunn. Slutt å bruke VR-systemet hvis du merker hevelse, ubehag i huden, kløe, hudirritasjon, uvanlig hårtap eller andre hudreaksjoner. Hvis du opplever irritasjon, må du sjekke at headsettet

passer og justere det etter behov. Det kan også hende at symptomene avtar etter rengjøring. (Se **VR-systemets pleie-** og rengjøringsinstruksjoner på store.meta.com/help/quest/cleaning.) Dersom symptomene vedvarer, kontakt en lege.

- Som med klokker, ringer og annet tilbehør som brukes mot huden, kan du få trykkmerker etter bruk av headsettet, disse vil blekne etter en kort periode. Sørg for at du tilpasser headsettet ditt riktig og unngå å stramme for hardt.
- Hvis du opplever irritasjon eller ubehag, kan bruk av headsettet med et deksel over de fremre og bakre putene redusere eller fjerne irritasjonen eller ubehaget. Dekslar som er laget av forskjellige materialer er tilgjengelige på Meta Quest store på store.meta.com/quest/accessories. Andre godkjente deksler kan også være tilgjengelige. For informasjon om hvordan du finner godkjente deksler, kan du besøke store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Justering av headsettet

Hvis du føler overdrevent trykk, irritasjon eller gnagsår på grunn av headsettet, eller hvis vekten på headsettet forårsaker ubehag, juster headsettets passform for å redusere ubehaget. Hvis du ikke klarer å redusere ubehaget må du avbryte bruken av headsettet ditt.



ADVARSEL

Headsett- og kontrollerbatterier og lading

VR-systemet ditt (inkludert både headsettet og kontrollene) inneholder oppladbare litiumion-batterier og leveres med en ladestasjon, strømadapter (lader) og ladekabler. Uriktig bruk av batteri, ladestasjon, strømadapter eller ladekabler kan føre til brann, eksplosjon, batterilekkasje eller andre farer. Følg disse instruksjonene for å redusere risikoen for personskader på deg eller andre, eller skade på VR-systemet eller andre eiendeler.

- Bruker skal ikke bytte eller utføre service på VR-systemets batterier. Ikke forsøk å åpne ditt headset

eller kontrollene for å få tilgang til, åpne, reparere eller bytte batteriet. Kontakt Meta Quest Support hvis du trenger batteri- eller strømstyringsstøtte for din enhet.

- Lad kun headsettet og kontrollene med den medfølgende eller godkjente ladestasjonen, strømadapteren og kablene. Ikke bruk andre ladestasjoner, kabler eller strømadaptere. Hvis du er usikker på om en ladestasjon, kabel eller strømadapter er godkjent for headsettet eller kontrollen, kan du gå til store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Inspiser tilkoblingsledninger, kontakttupper, ladestasjon og strømadapteren jevnlig for skade eller tegn på slitasje. Ikke bruk strømadapteren dersom kontakttupp(er), kabinet, kontaktport, tilkoblingsledninger, ladestasjon eller deler er skadet, sprukket eller utsatt.
- Ikke bruk eksterne batteripakker eller strømkilder annet enn den medfølgende adapteren eller autorisert tilbehør for å lade batteriet eller gi strøm til VR-systemet.
- Ikke prøv å lade eller bruke headsettet eller kontrollene om det ikke skrur seg på etter at du har prøvd å lade det, hvis det blir unormalt varmt når det brukes eller lades, eller dersom batteribeholderen er forstørret, eller lekker væske eller røyk.
- Ikke demonter, knus, bøy eller endre form, punkter, riv eller bruk mye trykk på headsettet eller kontrollene. Dette kan forårsake lekkasje eller en intern kortslutning i batteriet, noe som kan føre til overoppheting.
- Unngå å miste ditt headset eller kontrollene. Å miste dem, særlig på en hard overflate, kan potensielt skade headsettet, kontrollene og batteriet. Inspiser ditt headset og kontrollere for visuelle skader før hver bruk. Hvis du mistenker at headsettet, kontrollene eller batteriene er skadet, må du kontakte Meta Quest Support.

- Ikke la ditt headset eller kontrollene bli våte eller komme i kontakt med væsker. Selv om headsettet og kontrollene kan tørke og ser ut til å fungere normalt, kan batterikontaktene eller kretsløpet sakte korrodere og utgjøre en sikkerhetsfare. Hvis headsettene eller kontrollene blir våte, må du kontakte Meta Quest Support, selv om de ser ut til å fungere normalt.
- Ikke plasser headsettet eller kontrollene i områder som kan bli veldig varme, som på eller i nærheten av en kokeplate, kokeapparat, strykejern eller radiator eller i direkte sollys. Overdreven oppvarming kan skade headsettet, kontrollene eller batteriene deres, og kan føre til at headsettet eller batteriet eksploderer. Ikke tørk våte eller fuktige headset eller kontroller med et apparat eller varmekilde som mikrobølgeovn, hårføner, strykejern eller radiator. Ikke etterlat headsettet eller kontrollene i en bil i høye temperaturer.
- Dersom batteriet lekker, skal du ikke la væsken komme i kontakt med hud eller øyne. Dersom kontakt inntreffer, skal det påvirkede området vaskes med store mengder vann, og du bør kontakte helsepersonell.
- Forsikre deg alltid om at ditt headset og kontrollene har tilstrekkelig med ventilasjon og luftstrøm mens du bruker eller lader. Å dekke headsettet eller kontrollene med materialer som påvirker luftstrømmen betydelig, kan påvirke ytelsen og utgjøre en risiko for brann eller eksplosjon.
- Ditt headset, kontrollene, ladestasjonen og strømadapter overholder gjeldende grenser for industriens overflatetemperaturstandarder. For å forhindre potensielle forbrenninger ved lav temperatur fra langvarig direkte kontakt, unngå direkte hudkontakt med strømadapteren i lange perioder når du lader, eller når den er koblet til en strømkilde. Forsikre deg om at strømadapteren er i et område som er godt ventilert når den er i bruk. Ikke plasser adapteren under en pute, dyne, klær eller kroppsdeler. Brukere med spesielle medisinske

eller fysiske lidelser som svekker evnen til å føle varme mot huden skal være ekstra forsiktige når de bruker enheten eller lader med strømadapteren. Følg alle termiske advarsler og anbefalinger som dukker opp på headsettets skjerm.

- Gjenvinn eller kast brukte headsett, kontrollere og batterier i henhold til alle gjeldende lover og forskrifter. I noen områder er kasting av enkelte elektroniske enheter strengt regulert. Ikke kast headsettet eller kontrollene i et bål eller forbrenningsovn da batteriet kan eksplodere hvis det overopphetes. Headsettet, kontrollene og batteriene skal ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Se store.meta.com/help/quest for riktig vedlikehold og utskifting av ditt VR-system. Se store.meta.com/legal/quest/compliance for informasjon om hvordan du resirkulerer ditt uønskede VR-system eller en hvilken som helst komponent av det.

⚠ ADVARSEL Ladeporter, kontakter, ladestasjon og kabel

Prøv å unngå overoppheting, hold følgende elektriske ladepunkter rene, tørre og frie for rusk:

- headsettets ladeporter og kontakter,
- kontrollens ladeporter,
- hodetelefonens tilkoblingspunkt og
- de medfølgende/godkjente ladestasjonene og kablene.

Sjekk disse ladepunktene jevnlig for å sikre at de ikke viser tegn på korrosjon eller skade. Slutt å bruke VR-systemet og kontakt Meta Quest Support hvis du ser eller mistenker korrosjon/skade.

⚠ ADVARSEL Elektrisk støt

Slik gjør du for å minimere risikoen for elektrisk støt:

- Ikke modifier eller åpne noen av VR-systemets komponenter.
- Ikke lad VR-systemet hvis noen del av den medfølgende eller godkjente ladestasjonen, kabler

eller strømadapter er revnet, ledninger er blottlagt, rusk er tilstede eller batterirommene er skadet.

- Ikke sett inn noe metall, noe som er ledende eller fremmedlegemer i ladeportene, ladekontaktene eller ladestasjonen.
- Ikke utsett VR-systemet for vann eller væske.
- Bruk KUN medfølgende eller godkjent ladestasjon, kabler og strømadapter med VR-systemet.

⚠ ADVARSEL

Temperatur for headsett og kontroller



Det er vanlig at headsettet og kontrollene føles varme under bruk, eller mens de lader. Hvis headsettet eller kontrollene føles for varme å ta på, eller er ubehagelig varme, skal du slutte å bruke eller lade dem og la dem kjøle seg ned.

- Etterfølg umiddelbart alle systemvarsler om overoppheting (se **Systemvarsler**).
- Forlenget hudkontakt med et headset som er varmt når det berører huden kan forårsake ubehag på huden eller rødhet, eller frostskafer ved lav temperatur.

⚠ ADVARSEL

Repetitivt belastningsskade

Bruk av VR-systemet kan forårsake smerte i muskler, ledd, hånd/hender eller på huden. Slutt å bruk VR-systemet hvis deler av kroppen blir sliten eller sår mens du bruker VR-systemet, eller hvis du opplever symptomer som prikking, nummenhet, brennende følelse eller stivhet, og hvil minst til symptomene er borte før du gjenopptar bruken. Hvis du fortsetter å ha noen av symptomene nevnt ovenfor, eller annet ubehag under eller etter bruk, skal du slutte å bruke det. Dersom symptomene vedvarer, kontakt lege.

⚠ ADVARSEL

Tilbehør og kontroller

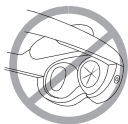
- Ditt VR-system er ikke laget for å brukes med uautorisert tilbehør. Bruk av uautorisert tilbehør kan føre til personskader på deg eller andre, forårsake ytelsesproblemer eller skade på VR-systemet ditt

og relaterte tjenester, og kan føre til skade som ikke er dekket av garantien din.

- Se instruksjoner for tilbehør for korrekt installasjon, advarsler og bruk av tilbehør som er inkludert og godkjent.
- Bruk bare anbefalte batterier og ladesystemer for autoriserte tilbehør.
- Installer og bruk håndleddsstroppe eller snorer med tilbehør og kontroller når det er tilgjengelig, for å sikre håndleddet ditt ved bruk slik at de ikke blir løse prosjektiler.
 - Det kan være lurt å bruke pekepenner i visse apper der du kan skrive, tegne eller delta i lignende aktiviteter. Bytt alltid ut pekepennene med håndleddstroppene når du er ferdig med skivingen/tegningen eller lignende aktivitet og før du går tilbake til andre apper.

⚠ FORSIKTIG Stell av VR-systemet

- Ikke bruk VR-systemet dersom noen del er skadet eller ødelagt. Kontakt Meta Quest support for hjelp på store.meta.com/help/quest.
 - Kontroller VR-systemet for skade med jevne mellomrom, inkludert følgende deler, og ikke bruk det hvis du ser eller mistenker skade:
 - Headsettet (inkludert frontplate, linser, porter, etc.)
 - Elektriske komponenter (se **Headsett- og kontrollerbatterier og lading**)
 - Kontrollere
 - Annet tilbehør, uansett om det medfølger ditt originale VR-system eller ikke
- Ikke prøv å reparere noen del av VR-systemet ditt selv. Kontakt Meta Quest Support for hjelp.
- For å unngå skader på VR-systemet, ikke utsett det for fukt, høy fuktighet, høye konsentrasjoner av støv eller luftbårne materialer, temperaturer utenfor dets driftsområde eller direkte sollys.



- Når du transporterer headsettet ditt må du **alltid** feste den medfølgende **Beskyttende deksel** til fremre dekselvindu på headsettet.
- For å unngå skade, hold VR-systemet unna kjæledyr.
- Hold alle delene på ditt VR-system rent, følg instruksjonene fra Meta Quest support på store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Forskjellige deler av VR-systemet må kun rengjøres ved bruk av spesifikke metoder/verktøy.
 - Alkoholfrie, ikke-slipende antibakterielle våtservietter kan brukes til å rengjøre hodesettet, unntatt fronten og linsene. Følg instruksjonene i URL-en over.
- Feil rengjøring kan skade VR-systemet og kan svekke dets drift, og øke risikoen for skade på personer og eiendeler.
 - Skjermen og linsene skal kun rengjøres med vedlagt mikrofiberklut.
 - Bruk av væske, inkludert rengjøringsmidler eller såper, kan skade frontdekselvinduet og linsene permanent.

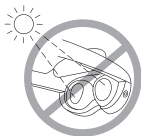
Smittsomme lidelser

For å unngå overføring av smittsomme lidelser (som øyekatarr - konjunktivitt), ikke del VR-systemet med personer som har smittsomme lidelser, infeksjoner eller sykdommer, spesielt med hensyn til øyne, hud eller hodebunn. Headsettet og kontrollene skal rengjøres mellom hver gangs bruk (se **Pleie av VR-systemet**). Skift ut putene på headsettet hvis de blir slitte eller ikke kan rengjøres.

LES DETTE

Ikke direkte sollys på linser

Unngå direkte sollys på linsene. Ikke oppbevar eller transporter headsettet på måter som utsetter linsene for direkte sollys. Direkte sollys på linsene, selv i perioder, kan skade optikken og skjermen.



LES DETTE Ikke medisinsk utstyr

VR-systemet er ikke en medisinsk enhet og er ikke ment for å diagnostisere, behandle, kurere eller forebygge noen form for sykdom.

REGULATORISK INFORMASJON

Meta Platforms Technologies, LLC erklærer herved at dette produktet er i samsvar med de grunnleggende kravene og andre relevante bestemmelser i direktiv 2014/53/EU. For den fulle samsvarserklæringen, se store.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

Denne enheten er begrenset til innendørs bruk når den opererer i frekvensområdet 5,150 til 5,350 GHz. Denne enheten er begrenset til innendørs bruk når den opererer i frekvensområdet 5,925 til 6,425 GHz, inkludert i tog med metallbelagte vinduer, og fly. Utendørs bruk, inkludert i veikjøretøy, er ikke tillatt.

Merking for forskriftssamsvar befinner seg på headsettets stropper.

Strømforbruk

Modus	Strømforbruk (i watt)
Network Standby-modus*	< 2 Watts

Merk:* Standardinnstilling av systemet automatisk gå inn i "Nettverk-Standby" omtrent etter 15 minutters inaktivitet (ingen brukerinteraksjon)

Produktets elektriske spesifikasjoner

Radiofrekvensbånd og maksimal radiofrekvensstyrke

Headsett: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Kontroller: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

RF-eksponeringsinformasjon

Denne enheten oppfyller EUs krav samt retningslinjene til International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection (ICNIRP) om helsebeskyttende tiltak vedrørende grenseverdier for allmennhetens eksponering av elektromagnetiske felt.

Spesifikasjoner for strømadapter

Produsentens navn på den eksterne strømforsyningen:	Meta Platforms Technologies, LLC
Adresse	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Modellidentifikator:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Inngangsspenning:	100-240 VAC
Inngangsfrekvens:	50-60 Hz
Utgangsspenning:	20 V
Utgangsstrøm:	2.25 A
Utgangseffekt:	45 W
Gjennomsnittlig aktiv effektivitet:	84.97 %
Effektivitet ved lav belastning (10 %):	81.50 %
Strømforbruk uten belastning:	0.0344 W

BEGRENSET GARANTI

Begrenset garanti finner du på store.meta.com/legal/limited-warranty eller ved forespørsel på adressen nedenfor.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

VAD SOM FINNS I FÖRPACKNINGEN

- Headset till Meta Quest Pro
- 2 kontrollenheter till Meta Quest Touch Pro
- Laddningsstation
- Strömadapter
- Laddningskabel till kontrollenhet
- Laddningskabel
- 2 pennspetsar
- 2 ljusblockerare (L och R)
- Kabelklämman
- Skyddskåpa
- Rengöringsduk
- 2 handledsban

PRODUKTSPECIFIKATIONER

Headset

Modellnummer: DK94EC

Inmatningstempo: 9V, 3A

Användningstemperatur: 0–35°C

Kontrollenheter

Modellnummer: LW9 (Vänster), VM4 (Höger)

Inmatningstempo: 5V, 1.5A

Användningstemperatur: 0–35°C

Laddningsstation

Modellnummer: BW49KR

Inmatningstempo: Ingång: 15.0V, 3.0A, 45.0W max.

Utgång 1: 9.0V/5.0V 3.0A, Utgång 2: 5.0V, 1.5A,

Utgång 3: 5.0V, 1.5A

Användningstemperatur: 0–35°C

Laddningskabel till kontrollenhet

Modellnummer: RX73LD

Laddningskabel

Modellnummer: WD83FV

HÄLSO- OCH SÄKERHETSVARNINGAR



VARNING

HÄLSO- OCH

SÄKERHETSVARNINGAR: För att

minska risken för personskada, obehag eller egendomsskada, ska du se till att varje användare av ditt Meta Quest Pro VR-system – inklusive headset, kontrollenheter, operativsystem, appar och auktoriserad laddningsdocka, kablar, adapter och tillbehör – noggrant läser varningarna nedan innan de använder ditt VR-system.

Ditt VR-system är inte felsäkert och bör inte användas för kritiska eller livräddande aktiviteter.

Spara denna information för framtida referens.

Funktioner och tillgängliga tillbehör till ditt VR-system kan komma att ändras. Besök store.meta.com/quest/warnings för den senaste versionen av dessa hälso- och säkerhetsvarningar.

Besök Meta Quest Safety Center på store.meta.com/quest/safety-center om du vill ha mer information om säker användning av ditt VR-system.

I denna handbok har vi placerat ut ikoner för att illustrera och orientera dig gällande frågor om hälsa och säkerhet. Dessa ikoner ersätter inte texten i den här handboken, så använd dem tillsammans.

Meta Quest erbjuder märkestillbehör/ersättningsdelar och godkänner även tillbehör/ersättningsdelar till ditt VR-system.

- Besök store.meta.com/help/quest/authorizedparts för att ta reda på hur du identifierar om ett tillbehör/ersättningsdel är godkänd för användning med ditt VR-system.
- Varumärkta och godkända tillbehör kan hjälpa dig att skraddarsy ditt VR-system utifrån dina önskemål. Läs instruktionerna och varningarna som kan medfölja dessa tillbehör innan du använder dem.

⚠ VARNING Ålderskrav/barn



- Den här produkten är inte en leksak och får inte användas av barn under 13 år.
 - Yngre barn löper större risker för skador/biverkningar än äldre användare.
 - Ditt VR-system är inte designat för barn under 13 år.
 - Den felaktiga storleken på headsetet för yngre barn kan leda till obehag eller ha negativ inverkan på hälsan.
 - Yngre barn befinner sig i en kritisk period av visuell utveckling som kan påverkas negativt om de använder ditt VR-system.
 - Yngre barn kan vara mer mottagliga för hörselskador i samband med användning av ditt VR-system vid höga volymer.
 - Yngre barn kan vara mer mottagliga för hörselskador i samband med användning av ditt VR-system vid höga volymer.

Korrekt användning av barn över 13 år under uppsikt av vuxen

- Långvarig användning av barn i åldern 13 år och uppåt bör undvikas, eftersom detta kan påverka hand-öga-koordinationen, balansen, förmågan att utföra flera uppgifter, eller skapa andra risker för skada/negativa effekter.
 - Begränsa den totala tid som barn över 13 år använder ditt VR-system.
 - Se till att barn över 13 år tar pauser under användning.
- Vuxna bör övervaka barn i åldern 13 år och uppåt, under och efter deras användning av VR-systemet för att:
 - se till att barnen följer dessa varningar, inklusive avsnitten **“Innan du använder ditt VR-system”**

och avsnitten “Ditt aktivitetsutrymme och omgivningen”

- ha uppsikt på om något av de symptom som beskrivs i dessa varningar förekommer (inklusive de som anges i det här avsnittet eller avsnitten “Obehag och förslitningsskador”).
- **Se till att barn över 13 års ålder använder lämpliga appar** (tänk på både innehåll och komfortklassificeringar).
- Använd verktyg för föräldraövervakning där sådana finns tillgängliga.



VARNING

Befintliga medicinska tillstånd

- Rådfråga din läkare innan du använder ditt VR-system om du är gravid, äldre, har befintliga synavvikelser, psykiatriska störningar, nyligen har genomgått något medicinskt ingrepp (inklusive kosmetiska ingrepp), eller lider av hjärtproblem eller andra allvarliga medicinska tillstånd.
- **Anfall.** Vissa personer (cirka 1 av 4 000) kan drabbas av svår yrsel, kramper, ryckningar i ögon eller muskler eller medvetlöshet som orsakas av blinkande ljus eller mönster. Detta kan inträffa medan de tittar på tv, spelar videospel eller upplever virtuell verklighet, även om de aldrig tidigare har drabbats av ett anfall eller medvetlöshet eller har visat tecken på epilepsi. **Dessa symptom uppstår oftare hos barn.** Alla som upplever något av dessa symptom bör sluta använda VR-systemet och kontakta läkare. Om du är ljuskänslig eller tidigare har haft ett anfall, förlorat medvetenhet eller drabbats av annat symptom som är kopplat till ett epileptiskt tillstånd (inklusive ljuskänslig epilepsi (PSE)), bör du uppsöka en läkare innan du använder VR-systemet.
- **Störningar av medicinska enheter.** VR-systemet innehåller magneter och komponenter som avger radiovågor vilket i sin tur kan påverka driften av närbelägen elektronik vilket innefattar pacemakers, hörapparater och defibrillatorer. Om du har en

pacemaker eller annan implanterad medicinsk utrustning ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av din medicinska enhet innan du använder ditt VR-system. Håll ett säkert avstånd mellan ditt VR-system och dina medicinska enheter. Sluta använda ditt VR-system om du ser störningar på din medicinska enhet.

Tid och pauser

Vänj dig gradvis vid att använda ditt VR-system så att du kan anpassa dig både till VR-systemet och till specifika appar. Även om lämpliga användningsperioder och pauser varierar från person till person, och baserat på de valda apparna, **bör du alltid ta regelbundna pauser när du använder ditt VR-system.**



- Börja med att använda ditt VR-system några få minuter åt gången, och öka bara din användning av VR-systemet gradvis, i takt med att du vänjer dig vid upplevelsen.
- Börja med att ta en paus minst var 30:e minut medan du vänjer dig vid ditt headset eller nya appar.
- Du bör alltid ta en paus om du känner obehag och inte fortsätta förrän obehaget har upphört (se "Obehag").
- Längre användning utan tillräckliga pauser kan öka risken för personskador, egendomsskador, eller ha andra negativa effekter.

⚠ VARNING Innan du använder ditt VR-system

- Läs och följ alla installations- och bruksanvisningar som medföljer ditt VR-system och eventuella appinstruktioner.
 - Ditt VR-system är inte utformat för användning med icke godkända enheter, tillbehör, programvaror eller appar. Användning av icke godkända enheter, tillbehör, programvaror eller appar, eller hackning av ditt VR-system, programvaran eller appar, kan leda till skador på dig eller andra, obehag, egendomsskador,

prestandaproblem eller skador på ditt VR-system som kanske inte täcks av din garanti.

- **Justering av VR-system.**

- **Justering av headset.** För att minska risken för obehag (inklusive tryck, irritation eller skav), bör headsetet vara balanserat och centrerat, och avståndet mellan linserna ska ha anpassats för varje användare. Justera ställskruven för att säkerställa bekväm placering av headsetet. Justera avståndet mellan linserna för varje användare genom att flytta ögonkåporna direkt till en position som ger tydligast bild. När de är korrekt justerade ska headsetet sitta bekvämt och du ska kunna se en enda, klar bild. Kontrollera inställningarna en gång till innan du återupptar användningen efter en paus, för att undvika oavsiktliga ändringar av de justeringar som utförts.



- **Justering av kontrollenhet.** Installera och använd handledsremmar på kontrollenheter när du använder kontrollenheter, förutom i appar där en penna är lämplig (se **Tillbehör och kontrollenheter**).
- **Ljusblockerare.** Ditt headset innehåller ljusblockerare som kan hjälpa dig att få en mer uppslukande upplevelse. Ta bort dessa för att bli mer medveten om din verkliga omgivning, till exempel när du är i passthrough, blandad verklighet eller platsdelade appar.

- **Val av app.** Läs och följ alla instruktioner och varningar som kan tillhandahållas med specifika appar.



- **Åldersrekommendationer för innehåll.** Virtuellt verklighet är uppslukande, och vissa appar kan vara intensiva, skrämmande, våldsamma eller ångestframkallande. Välj dina



appar med omsorg, både när det gäller dig själv och barn över 13 år, och hänvisa till åldersklassificeringar och -rekommendationer för innehållet.

- **Komfortrelaterad information.** Meta Quest-butiken tillhandahåller också komfortrelaterad information (inklusive komfortbetyg) för vissa appar relaterade till kamerarörelser, spelarrörelser och potentialen för desorienterande innehåll och effekter. Granska denna information innan du väljer eller använder appar. (Mer information om hur komfortrelaterad information kan bidra till en bekväm upplevelse finns på store.meta.com/help/quest/comfort).

- Om virtuell verklighet är nytt för dig, eller om du har en historia av obehag eller åksjuka, bör du börja med bekväma appar som inte involverar mycket rörelse i eller genom den virtuella miljön, innan du provar mer intensiva upplevelser som gör det.

- **Använd endast i opåverkat tillstånd.**

En positiv virtuell verklighetsupplevelse kräver att du är opåverkad. Använd inte VR-systemet om du upplever eller har något av följande (eftersom det kan öka risken för obehagliga symptom):

- Trötthet eller utmattning
- Påverkad av alkohol eller droger
- Bakfylla
- Matsmältningsproblem
- Känsломässig stress eller ångest
- När du lider av förkylning, influensa, covid eller liknande sjukdomar, huvudvärk, migrän eller öronvärk

Ditt aktivitetsutrymme och omgivningen

⚠ VARNING Risker förknippade med rörelsefrihet

Ditt VR-system är designat för att spåra dina rörelser under användning och spegla dina handlingar i den virtuella världen när du rör dig i den verkliga världen. Denna rörelsefrihet innebär att du



måste vidta lämpliga åtgärder för att din upplevelse ska vara säker.



VARNING

Konfigurera och använd endast i en säker miljö

Ditt VR-system ger en uppslukande upplevelse som kan distrahera dig och kan blockera din syn, hörsel och uppfattning.

- Ditt headset begränsar ditt synfält. Du kanske inte är medveten om det begränsade synfältet när du bär ditt headset.
- Var försiktig när du använder ljusblockerare för att skapa en mer uppslukande upplevelse eftersom de begränsar ditt synfält ytterligare.

Förbjuden användning

- VR-systemet ska inte användas utomhus.

Användning av ditt VR-system utomhus

utsätter dig för ytterligare och okontrollerade faror, som ojämna och hala ytor, väderförhållanden och oväntade hinder, människor, djur och fordon (trafik).

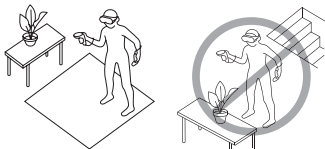
Det är inte heller säkert att ditt VR-system fungerar korrekt utomhus.

- Du ska aldrig bära eller använda ditt VR-system i situationer som kräver att du är uppmärksam, till exempel vid löpning, cykling, körning eller hantering av farliga föremål, oavsett om du är inomhus eller utomhus.



Välj ditt säkra aktivitetsutrymme

- Du ska alltid vara medveten om dina omgivningar innan du börjar och medan du använder ditt VR-system. Iaktta försiktighet för att undvika skador.



- Du ansvarar för att skapa och upprätthålla säkerhet i ditt valda aktivitetsutrymme.
- Använd endast ditt VR-system inomhus. Användning utomhus ökar risken för personskador, skador på egendom och skador på VR-systemet (se **Förbjuden användning**).
- Skapa ett säkert område runt dig, inklusive över huvudet, innan du använder VR-systemet. Allvarliga skador kan uppstå om du snubblar, springer in i, slår eller kommer i kontakt med väggar, möbler, föremål, husdjur eller människor.



- Välj ditt aktivitetsutrymme för att undvika potentiella faror, inklusive:

- Väggar
- Möbler
- Lampor
- Personer
- Husdjur
- Trappor
- Ramper
- Balkonger
- Dörrar
- Fönster
- Bordsskivor av glas

- Öppna lågor eller värmekällor (som ljus, eldstäder eller uppvärmnings-/matlagningsutrustning)
- Vätskor
- Takfläktar eller lampor
- Tv-apparater, skärmar eller annan elektronisk utrustning
- Vissa appar kräver olika typer av rörelser, medan andra kan låta dig interagera med verkliga föremål eller andra användare i närheten. Se **“Blandad verklighet”** och **“Dela utrymme med andra användare” (platsdelning)**. Förbered ett aktivitetsutrymme som är säkert för dina valda appar. **Eftersom dessa appar kan innebära potentiella faror i ditt aktivitetsutrymme, ska du vara extra försiktig med dessa appar.**
 - Se alltid till att ditt aktivitetsutrymme är fritt från hinder.
 - När du startar eller byter app ska du ta bort de föremål från ditt aktivitetsutrymme som du inte tänker använda.
 - Om du använder appar som tillåter eller uppmuntrar att du kan röra dig inom ditt aktivitetsutrymme, bör ditt aktivitetsutrymme vara tillräckligt stort för att du ska kunna sträcka ut dina armar med kontrollenheterna (om du använder dem) utan att du kommer i kontakt med föremål, och du bör även ha en buffert mellan detta utrymme och alla föremål. Din buffert bör vara tillräckligt stor för att du inte ska komma i kontakt med ett föremål eller ett eventuellt farligt område i händelse av att du snubblar eller faller.
 - Var försiktig med snabba rörelser. Snabba rörelser ökar risken för person- eller egendomsskador genom att hindra dig från att reagera i tid för att du ska stanna i ditt avsedda aktivitetsutrymme.
 - Se till att ditt aktivitetsutrymme är tillräckligt upplyst för appen du använder. Låg belysning ökar risken för person- och egendomsskador när du rör dig inom ditt aktivitetsområde.

- Vissa appar kan tillåta att du interagerar med externa, verkliga objekt eller ytor medan du använder delvis eller helt uppslukande virtuellt innehåll. Granska och följ avsnittet **“Blandad verklighet”** och alla instruktioner och varningar som appen kan komma att tillhandahålla separat.
- Ytan som du sitter eller står på när du använder ditt VR-system ska vara jämn, stabil och fri från hinder. Använd inte ditt VR-system på ojämna ytor, som golv med lösa mattor eller andra liknande olägenheter.
- Överväg att låta en annan person agera åskådare medan du rör dig i din virtuella värld.
- Eftersom din iakttagelseförmåga är begränsad när du befinner dig i en virtuell verklighet, ska du inte hålla i eller hantera saker som är farliga, kan skada dig eller andra, eller som kan skadas.
- Vidta lämpliga åtgärder för att förhindra att andra kommer in i ditt aktivitetsutrymme, inklusive personer (särskilt barn) eller husdjur som inte förstår att din iakttagelseförmåga är begränsad (se avsnittet **“Dela utrymme med andra användare” (platsdelning)**).
- Sluta använda VR-systemet om din omgivning blir otrygg. Om du känner att något eller någon har kommit in i ditt aktivitetsutrymme ska du genast avbryta, ta bort headsetet eller pausa din app och aktivera passthrough (se **“Passthrough”**) för att säkerställa att ditt aktivitetsutrymme fortfarande är säkert.

Interaktion med den verkliga världen när du använder VR-systemet

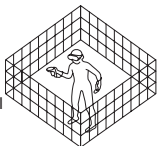
- Rör dig försiktigt medan du utforskar den virtuella världen. Snabba eller plötsliga rörelser kan orsaka sammanstötningar eller att du förlorar balansen.
 - Om du tappar balansen eller om du upplever att din balans påverkas, ska du ta bort ditt VR-headset och ta en paus tills du har återfått din normala balans.
- Kom ihåg att föremål eller ytor du ser i den virtuella världen kanske inte finns i den verkliga

världen. Du bör varken sitta eller stå på virtuella objekt eller använda dem som stöd.

- Förbli sittande såvida inte appen kräver att du står eller rör dig i ditt aktivitetsutrymme.
- Användning av ditt VR-system med glasögon kan öka risken för ansiktsskador om du faller eller slår i ansiktet.

- **Guardian-systemet.**

VR-systemet innehåller en virtuell gränssystemsfunktion – kallad Guardian-systemet – som har utformats med syftet att hjälpa dig att stanna kvar i ditt aktivitetsutrymme och undvika kollisioner med föremål i den fysiska världen medan du befinner dig i din virtuella miljö.



- Följ anvisningarna på skärmen för att avgränsa ditt aktivitetsutrymme och följ instruktionerna och varningarna för att stanna kvar i ditt angivna aktivitetsutrymme.
- Guardian-systemet kan erbjuda olika inställningar beroende på den app du har valt. Välj inställningar baserat på den valda appen och din önskade upplevelse i denna app.
- Guardian-systemet fungerar bäst i ett hinderfritt utrymme med väggar och omgivningar som skapar olika mönster som sensorerna kan spåra. Det är inte säkert att Guardian-systemet fungerar korrekt i områden med kala, vanliga väggar, glas eller speglar. Du ansvarar fortfarande för att använda VR-systemet i en säker omgivning på det sätt som beskrivs i den här handboken.
- Guardian-systemet varnar dig bara om ditt aktivitetsutrymmes gränser. Det kan inte hindra dig från att röra dig ut ur ditt aktivitetsutrymme, eller hindra andra människor, husdjur eller föremål från att komma in i ditt



aktivitetsutrymme. Till exempel kommer det inte att hindra dig från att springa in i en vägg eller ramla genom en dörr eller ett fönster, eller nedför en trappa.

- Guardian-systemet skapar ingen gräns över huvudet, så se till att ditt aktivitetsutrymme är fritt från ovanhängande risker som takfläktar och ljusarmaturer.
- Guardian-systemet identifierar inte nödvändigtvis allt i ditt aktivitetsutrymme.
- Om du använder dina händer istället för kontrollenheter, kommer dina händer inte att utlösa Guardian-gränser eller andra varningar om de inte är i det begränsade synfältet på din skärm.
- Guardian-systemet kan bara följa verkliga föremål som du tar in i blandad verklighet medan de är i skärmens begränsade synfält.
- Följ alla meddelanden på skärmen för att omdefiniera ditt aktivitetsutrymmes gränser, eller för att Guardian-systemet ska fungera korrekt.
- När du rör dig i höga hastigheter är det inte säkert att du hinner reagera snabbt nog för att stanna kvar i ditt aktivitetsutrymme, även om Guardian-systemet varnar dig, så se till att du rör dig tillräckligt långsamt för att reagera om Guardian-systemet varnar dig.
- Det är inte säkert att Guardian-systemet fungerar om ditt VR-system är skadat.
- Mer information om Guardian-systemet finns på store.meta.com/help/quest/guardian.
- **Passthrough-kamera.** Ditt VR-system är utrustat med kamerafunktionen "passthrough" som använder en kamera för att visa din fysiska omgivning på ditt VR-systems skärm.
 - Passthrough-kameran kan hjälpa dig att hålla dig inom dina förinställda aktivitetsutrymmesgränser som skapats i Guardian-systemet och varna dig om du närmar dig dina gränser eller går utanför dem.
 - Passthrough-kameran är inte lika bra som dina naturliga sinnen. Den kan ha viss fördröjning när

den ska visa vad som faktiskt inträffar (latens), har ett snävare synfält och kan försämra ditt djupseende.

- Vidta lämpliga försiktighetsåtgärder när du använder passthrough-kameran för att se din omgivning.
- Ta alltid bort headsetet i alla verkliga situationer som kräver din uppmärksamhet eller koordination så att du kan se obehindrat.
- Lita inte på att passthrough-kameran interagerar med verkliga föremål, förutom där du specifikt har lagt till dem i ditt aktivitetsutrymme (se "**Blandad verklighet**").
- **Navigation.**
 - Rör dig långsamt och försiktigt när du använder passthrough-kameran.
 - Använd inte passthrough-kameran för att orientera dig i den verkliga världen, om det inte gäller korta avstånd för att återgå till ditt aktivitetsutrymme eller en övergång till ett annat aktivitetsutrymme i närheten.
 - Försök inte att använda passthrough-kameran för att navigera i områden som kan ha trappor, lutningar eller andra faror.
 - Följ alla programvaruinstruktioner och varningar i appen som uppstår under, före och efter användning av passthrough-kameran.
- **"Dela utrymme med andra användare"** (**platsdelning**). Vissa appar kan tillåta mer än en användare att vara nära varandra rent fysiskt (**platsdelning**), inom ett aktivitetsutrymme eller flera aktivitetsutrymmen. Följ alla instruktioner och varningar i appen när du konfigurerar och använder dina aktivitetsutrymmen.
 - Du och de andra användarna bör var och en kontrollera att era aktivitetsutrymmen är konfigurerade så att de tillåter säkra interaktioner utan att de kommer i kontakt med varandra.
 - Undvik många personer i ett delat aktivitetsutrymme. Fler användare ökar risken för skador.

- Var försiktig när du går in i eller lämnar samma aktivitetsutrymme som en annan användare. Användarnas synlighet i appen för andra användare på samma plats försvinner när dessa användare lämnar den platsdelade appen. Om andra lämnar din app, ska du följa instruktionerna och se till att de har lämnat ditt aktivitetsutrymme innan du fortsätter.
- Undvik snabba, oväntade rörelser när du använder platsdelning. Dessa rörelser ökar risken för person- och egendomsskador.
- **Blandad verklighet.** Vissa appar kan låta dig se och interagera med externa föremål eller ytor från verkliga världen (som en soffa, vägg, bord, tangentbord eller skrivbord) medan du använder ditt VR-system. Denna typ av upplevelse kallas "blandad verklighet". Du kommer att kunna lägga till fysiska föremål i din virtuella miljö genom att välja och bekräfta dem när du konfigurerar ditt aktivitetsutrymme. Du kan också lägga över virtuella föremål på din verkliga miljö medan du är i ditt VR-system.
 - När du använder appar med blandad verklighet som tillåter dessa interaktioner, ska du alltid följa varningar och rekommendationer när du väljer och interagerar med verkliga föremål.
 - Se alltid till att din verkliga miljö (fysiskt aktivitetsutrymme) är anpassat för ditt innehåll.
 - Ta bort alla föremål från ditt fysiska aktivitetsutrymme, förutom de du tänker interagera med i din blandad verklighet-miljö.
 - Alla föremål som finns kvar i ditt fysiska aktivitetsutrymme bör väljas och bekräftas när du konfigurerar din virtuella miljö.
 - Bekräfta noggrannheten hos markörerna för virtuella föremål.
 - Överväg att ta bort föremål som verkar svåra att återge korrekt (till exempel ovanligt formade föremål, som en konstnärlig vas).
 - Om ett föremål inte kan flyttas bör du antingen välja och bekräfta det i din virtuella

miljö, eller flytta din virtuella miljö för att undvika föremålet genom att rita om dina Guardian-gränser.

- Om du byter app kan du fundera på att byta plats eller lägga till eller ta bort föremål eller ytor för att hålla ditt aktivitetsutrymme säkert.
- Se till att föremål som är farliga för dig, andra, ditt VR-system och din egendom (som vassa föremål eller vätskor), hålls borta från och utanför ditt aktivitetsutrymme.
- Virtuella föremål kan blockera din överblick av verkliga föremål som du valt att inkludera i ditt aktivitetsutrymme. Var alltid försiktig när du interagerar med verkliga och virtuella föremål i blandad verklighet.
- Guardian-systemet kan enbart följa verkliga föremål som du tar in i blandad verklighet medan de är i skärmens begränsade synfält.

Vissa upplevelser

Träning/friskvård. Vissa appar kan ha fokus på träning eller friskvård och kan främja aktiv rörelse. Läs och följ alla instruktioner och varningar i appen när du använder tränings- eller friskvårdsappar.

- Innan du börjar:
 - Kontakta en läkare om du har varit inaktiv, har ett hjärtproblem eller har eller misstänker något annat medicinskt tillstånd som kan förvärras av träning.
- Se till att:
 - du har konfigurerat ditt aktivitetsutrymme på rätt sätt, tagit bort alla faror eller föremål som du inte använder (se "**Upprätta ditt aktivitetsutrymme**"), och
 - ditt VR-system och tillbehör är i gott skick och rena.
- Ta regelbundna pauser när du använder träningsappar.
- När du är klar bör du se till att du har rengjort och torkat ditt VR-system (se "**VR-systemvård**") och


rengöringsinstruktioner på store.meta.com/help/quest/cleaning).

- Sluta använda VR-systemet omedelbart om du upplever obehag eller andra ovanliga symtom (se **“Obehag”**) när du använder tränings-/friskvårdsappar. Om dina symtom är allvarliga eller kvarstår ska du omedelbart kontakta en läkare och inte fortsätta förrän din läkare säger att du kan göra det.

Produktivitet och arbete. Vissa appar kan ha ett produktivets- eller arbetsfokus, eller användas av dig när du utför ditt arbete.

- Innan du använder appar för produktivitet eller arbete, ska du se till att du har konfigurerat ditt aktivitetsutrymme på rätt sätt, och tagit bort faror som kan skymmas när du bär headsetet.
 - Var försiktig när du konfigurerar ditt VR-system för att säkerställa att det är bekvämt att använda under den period du förväntar dig att använda det (ergonomi) och efteråt. Om du upplever några symptomen som tyder på förslitningsskador (se **“Förslitningsskador”**), ska du sluta använda systemet och ta en paus tills symptomen avtar. Om du fortsätter att uppleva förslitningsobehag under eller efter användning av ditt VR-system, bör du sluta använda systemet och uppsöka läkare.
- Se till att du tar regelbundna pauser under hela dagen.
- Om du använder ett aktivitetsutrymme nära eller med en annan användare eller kollega, bör du se till att du har tillräckligt med utrymme för att använda din valda app (se **“Dela utrymme med andra användare” (platsdelning)**).

Hörselskador

-  För att förhindra möjliga hörselskador bör du inte använda ditt VR-system med höga volymnivåer under långa perioder.

VARNING Systemvarningar

För din egen säkerhets skull ska du alltid vidta omedelbara åtgärder när systemvarningar påkallar detta. VR-systemet kan ge dig följande varningar:

- **Överhettning.** En hörbar och visuell varning i det fall headsetet eller kontrollenheterna riskerar överhettning. Om den varningen visas/hörs så ska du omedelbart avlägsna headsetet eller lägga ifrån dig kontrollenheterna och låta dem svalna, eller både och, innan du fortsätter använda dem för att minska risken för personskada.
- **Hög ljudvolym.** En visuell varning vid höga volymnivåer. Om denna varning visas, ska du sänka ljudvolymen för att minska risken för hörselnedsättning.
- **Varning om rörelse utanför aktivitetsutrymmet.** En visuell varning som visas om du befinner dig utanför ditt aktivitetsutrymme. Om den varningen visas ska du vara försiktig om du är i passthrough-läge. Ta bort headsetet för aktiviteter eller situationer som kräver din fullständiga uppmärksamhet. Annars kan du återgå till ditt aktivitetsutrymme för att fortsätta din upplevelse.
- **Spårningssystemfel.** En visuell varning om VR-systemets spårningssystem inte fungerar korrekt. Om headsetet eller kontrollenheterna har problem med spårningsfunktionen kan det bero på att Guardian-systemet inte fungerar korrekt eller inte alls. Om denna varning visas tar du bort headsetet och tar dig till ett säkert utrymme. Därefter följer du anvisningarna på skärmen för att lösa problemet.

VARNING Obehag

- Sluta använda VR-systemet om du känner obehag och fortsatt inte förrän obehaget upphör. Om det fortsätter efter att du slutat använda det, ska du kontakta en läkare och inte använda VR-systemet igen förrän din läkare säger att det är okej.

- Sluta omedelbart att använda VR-systemet om du upplever något av följande symptom:
 - Anfall
 - Medvetslöshet
 - Ögonansträngning
 - Ögon- eller muskelryckningar
 - Ofrivilliga rörelser
 - Förändrad, suddig syn eller dubbelseende eller andra visuella avvikelser
 - Yrsel
 - Desorientering
 - Försämrad balans
 - Försämrad hand-öga-koordination
 - Ovanlig svettning
 - Ökad salivutsöndring
 - Illamående
 - Svimfärdighet eller yrsel
 - Andfåddhet
 - Hjärtklappning
 - Obehag eller smärta i huvud, ögon eller bröst
 - Dåsighet
 - Trötthet, inklusive ögontrötthet
 - Tryck eller skav
 - Klåda, irritation eller annat obehag i huden
 - Symptom som påminner om åksjuka
 - Andra ovanliga förnimmelser eller obehag

Åksjuka och andra efterverkningar

- **Precis som med de symptom människor kan uppleva efter att de har lämnat ett kryssningsfartyg, kan symptom på exponering för en virtuell verklighet dröja kvar och bli mer påtaglig några timmar efter användning.** Dessa symptom som uppkommer efter användning kan omfatta ovanstående symptom, såväl som överdriven dåsighet och minskad förmåga att utföra flera saker samtidigt. Dessa symptom kan medföra en ökad risk för skador när du utför normala aktiviteter i den verkliga världen.
 - Du ska inte köra, använda maskiner eller delta i andra visuella eller fysiskt krävande aktiviteter som kan få allvarliga konsekvenser (dvs. aktiviteter där

symptom kan leda till dödsfall, personskada eller egendomsskada) eller andra aktiviteter som kräver en opåverkad balans och hand-öga-koordination (som att sporta eller cykla osv.) förrän du har återhämtat dig från alla symptom.



- Använd inte VR-systemet förrän alla symptom har varit försvunna i flera timmar.
- Tänk på vilken typ av app du använde innan symptomen började, eftersom du kanske är mer benägen att uppvisa symptom som är förknippade med den appen. Granska den komfortrelaterade informationen som tillhandahålls för den appen (inklusive ett komfortbetyg, om tillämpligt) och fundera på att använda en app med mindre intensiva kamera- eller spelarrörelser, eller annat desorienterande innehåll/effekter.
- Uppsök läkare om du upplever allvarliga eller kvarstående symptom.
- Användning av VR-systemet i ett rörligt fordon som en bil, buss, flyg eller tåg kan öka din känslighet för negativa symptom på grund av variation i hastighet eller plötsliga rörelser.

⚠ OBSERVERA Hudirritation

Headsetet bärs alldeles intill hud och hårbotten. Sluta använda VR-systemet om du märker svullnad, hudobehag, klåda, hudirritation, ovanligt håravfall eller andra hudreaktioner. Om du upplever irritation bör du kontrollera passformen på headsetet och justera efter behov. Du kan också upptäcka att symtomen försvinner efter rengöring. (Se "**VR-systemvård**") och rengöringsinstruktioner som finns tillgängliga på store.meta.com/help/quest/cleaning.) Kontakta läkare om symptomen kvarstår.

- Precis som med klockor, ringar och andra hudburna tillbehör, kan du få tryckmärken efter att du har använt ditt headset. Dessa märken bör blekna efter en kort period. Se till att anpassa ditt headset ordentligt och undvik att dra åt för hårt.
- Om du upplever irritation eller obehag kan du minska eller eliminera din irritation eller obehag om du använder ditt headset med ett skydd över de främre och bakre dynorna. Skydd gjorda av olika material kan finnas tillgängliga i Meta Quest-butiken på store.meta.com/quest/accessories. Andra godkända skydd kan också finnas tillgängliga. Mer information om hur du identifierar godkända skydd finns på store.meta.com/help/quest/authorizedparts.

Justering av headset

Om du känner överdrivet tryck, irritation, skav från ditt headset eller om tyngden på ditt headset orsakar obehag, bör du justera headsetets passform för att minska obehaget. Om du inte kan minska obehaget, bör du sluta använda ditt headset.

⚠ VARNING Batterier och laddning av headset och kontrollenheter

Ditt VR-system (inklusive både headsetet och kontrollenheterna) innehåller laddningsbara litiumjonbatterier och levereras med en laddningsdocka, nätadapter (laddare) och laddningskablar. Felaktig användning av batterierna, laddningsdocka, nätadapter eller laddningskablar kan leda till brand, explosion, batteriläckage eller annan fara. Följ dessa instruktioner för att minska risken för personskada och skada på ditt VR-system eller annan egendom.

- VR-systemets batterier kan inte bytas ut eller servas av användaren. Försök inte att öppna headsetet eller kontrollenheterna för att komma åt, öppna, reparera eller byta ut batterierna. Kontakta Meta Quest Support om du behöver hjälp med batteriet eller strömhanteringen i din enhet.

- Ditt headset och dina kontrollenheter får endast laddas med den medföljande eller godkända laddningsdockan, nätadaptern och kablar. Använd inte andra laddningsdockor, kablar eller nätadapterar. Om du är osäker på om en laddningsdocka, kabel eller nätadapter är godkänd för ditt headset eller kontrollenhet, kan du besöka store.meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Kontrollera regelbundet anslutningskablar, anslutningsändar, laddningsdockan och nätadaptern så att de inte har några skador eller tecken på slitage. Använd inte nätadaptern om stiftet, höljet, anslutningsporten, anslutningskablar, laddningsdocka eller någon annan del är skadad, sprucken eller frilagd.
- Använd inte externa batteripaket eller strömkällor än den medföljande nätadaptern eller godkända tillbehör för att ladda batterierna eller driva VR-systemet.
- Försök inte ladda eller använda headsetet eller kontrollenheterna om de inte slås på efter laddningsförsök, blir onormalt varma vid användning eller laddning, eller om batterifacket har förstörats, läcker vätska eller ryker.
- Du ska inte montera isär, krossa, böja, deformera, punktera, strimla eller utsätta headsetet eller kontrollenheterna för högt tryck. Detta kan orsaka läckage eller en intern kortslutning i batterierna vilket kan leda till överhettning.
- Undvik att tappa headsetet eller kontrollenheterna. Om du tappar dem (särskilt på en hård yta) så kan headsetet, kontrollenheterna och batteriet skadas. Kontrollera att ditt headset och kontrollenheterna inte har några synliga skador innan du använder dem. Om du misstänker skada på ditt headset, kontrollenheter eller deras batterier, ska du kontakta Meta Quest Support.
- Låt inte ditt headset eller kontrollenheter bli våta eller komma i kontakt med vätskor. Även om headsetet och kontrollenheter kan torka och verka fungera normalt, kan batterikontakterna

eller kretsarna långsamt korrodera och utgöra en säkerhetsrisk. Kontakta Meta Quest Support om headsetet eller kontrollenheterna blir blöta, även om de verkar fungera normalt.

- Placera inte headsetet eller kontrollenheterna i områden som kan bli väldigt varma, t.ex. på eller i närheten av en spis, matlagingsutrustning, strykjärn eller element eller i direkt solljus. Överdriven värme kan skada headsetet, kontrollenheterna eller deras batterier och kan leda till att headsetet eller batterierna exploderar. Ett vått eller fuktigt headset eller kontrollenheter ska inte torkas med hjälp av en apparat eller värmekälla såsom mikrovågsugn, hårtork, strykjärn eller element. Lämna inte ditt headset eller dina kontrollenheter i en bil i höga temperaturer.
- Om batteriläckage uppstår får inte vätskan komma i kontakt med huden eller ögonen. Om kontakt uppstår ska du tvätta det drabbade området med stora mängder vatten och kontakta läkare.
- Se alltid till att headsetet och kontrollenheterna har tillräcklig ventilation och luftflöde vid användning och vid laddning. Om du täcker headsetet eller kontrollenheterna med material som har en avsevärd inverkan på luftflödet kan detta påverka dess prestanda och kan medföra risk för brand eller explosion.
- Ditt headset, kontrollenheter, laddningsdocka och nätadapter följer tillämpliga gränser avseende standarder för yttemperatur. För att förhindra potentiella brännskador orsakade av långvarig direktkontakt under låga temperaturer ska du undvika direkt hudkontakt med nätadaptern under lång tid vid laddning och när den är ansluten till en strömkälla. Se till att nätadaptern befinner sig i ett väl ventilerat område vid användning. Placera inte nätadaptern under en kudde, filt, kläder eller någon del av kroppen. Användare med särskilda medicinska eller fysiska tillstånd som försämrar förmågan att upptäcka värme mot huden bör vara särskilt försiktiga när de använder enheten eller laddar med nätadaptern. Följ alla

varningar eller råd gällande temperatur som kan visas på skärmen på ditt headset.

- Återvinn eller kassera headsetet, kontrollenheter och batterier i enlighet med gällande lagar och förordningar. I vissa områden är kassering av vissa elektroniska enheter strikt reglerad. Kassera inte headsetet eller kontrollenheter i en eld eller förbränningsanläggning, eftersom batteriet kan explodera vid överhettning. Kassera ditt headset, kontrollenheter och batterier separat från hushållsavfallet. Se store.meta.com/help/quest för mer information om korrekt underhåll och byte av ditt VR-system. Se store.meta.com/legal/quest/compliance för mer information om hur du återvinner ditt oönskade VR-system eller någon komponent.

⚠ VARNING Laddningsport, kontakter, docka och kabel

För att undvika överhettning ska du hålla följande elektriska laddningspunkter rena, torra och fria från skräp:

- headsetets laddningsport och kontakter
- kontrollenheternas laddningsportar
- Hörlursuttag
- medföljande/godkända laddningsdocka och kablar.

Kontrollera regelbundet dessa laddningspunkter för att säkerställa att de inte visar tecken på korrosion eller skada. Sluta använda systemet och kontakta Meta Quest Support om korrosion/skada är synlig eller misstänks.

⚠ VARNING Elektriska stötar

Minska risken för elektriska stötar:

- Ändra och öppna inte någon av VR-systemets komponenter.
- Ladda inte VR-systemet om någon del av den medföljande eller godkända laddningsdockan, kablarna eller nätadaptern är trasig, några kablar är

exponerade, skräp finns eller om batterifacken är skadade.

- För inte in metall, ledande eller främmande föremål i laddningsporten, laddningskontakterna eller laddningsdockan.
- Utsätt inte VR-systemet för vatten eller vätskor.
- Använd ENDAST medföljande eller godkänd laddningsdocka, kablar och nätadapter med ditt VR-system.

VARNING Temperatur för headset och kontrollenheter



Det är normalt att ditt headset och dina kontrollenheter känns varma vid beröring när du använder eller laddar dem. Om ditt headset eller dina kontrollenheter känns varma eller är obehagligt varma ska du sluta använda dem eller ladda dem och låta dem svalna.

- Vidta omedelbart åtgärder om någon systemvarning för överhettning uppmanar dig till det (se "**Systemvarningar**").
- Långvarig hudkontakt med ett headset som är varmt där det vidrör huden kan orsaka obehag, rodnad eller brännskador orsakade av låg temperatur.

VARNING Förslitningsskador

Användning av VR-systemet kan göra att dina muskler, leder, nacke, hand/händer eller hud smärtar. Om någon del av kroppen blir trött eller öm när du använder VR-systemet, eller om du upplever symtom som stickningar, domningar, en brännande känsla eller stelhet så ska du avbryta och vila tills symptomen har försvunnit. Om något av ovanstående symtom eller andra obehag under eller efter användning kvarstår ska du sluta använda utrustningen. Uppsök läkare om symptomen kvarstår.

VARNING Tillbehör och kontrollenheter

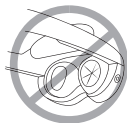
- Ditt VR-system är inte utformat för användning med icke godkända tillbehör. Användning av icke

godkända tillbehör kan leda till skador på dig eller andra, orsaka prestandaproblem eller skada ditt VR-system och relaterade tjänster och även orsaka skador som inte täcks av din garanti.

- Se tillbehörsinstruktioner för korrekt installation, varningar och användning av medföljande och godkända tillbehör.
- Använd endast rekommenderade batterier och laddningssystem för godkända tillbehör.
- Installera och använd handledsband med tillbehör och kontrollenheter när sådana finns tillgängliga, för att fästa dem till din handled under användning så att de inte blir fristående projektiler.
 - Du kanske vill använda pennspetsar i vissa appar som gör att du kan skriva, rita eller delta i liknande aktiviteter. Byt alltid ut pennspetsarna mot handledsremmarna när du slutför skrivandet/ritandet eller liknande aktivitet, och innan du återgår till andra appar.

▲ OBSERVERA VR-systemvård

- Använd inte ditt VR-system om någon del är trasig eller skadad. Kontakta Meta Quest Support för hjälp via store.meta.com/help/quest.
 - Inspektera ditt VR-system med jämna mellanrum så att det inte uppvisar tecken på skador – inklusive följande delar – och använd inte systemet om du ser eller misstänker skada:
 - Headsetet (inklusive frontplattan, linser, portar, osv.)
 - Elektriska komponenter (se **“Batterier och laddning av headset och kontrollenheter”**)
 - Kontrollenheter
 - Andra tillbehör, oavsett om de ingår i ditt ursprungliga VR-system eller på annat sätt
- Försök inte reparera någon del av ditt VR-system på egen hand. Kontakta Meta Quest Support för hjälp.



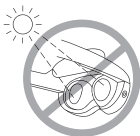
- För att undvika skador på ditt VR-system ska det inte utsättas för fukt, hög luftfuktighet, höga koncentrationer av damm eller luftburna partiklar, temperaturer som ligger utanför dess arbetsområde eller direkt solljus.
 - När du transporterar ditt headset, ska du **alltid** fästa det medföljande **Skyddskåpa** på headsetets främre skyddsfönster.
- Håll VR-systemet borta från husdjur för att undvika skada.
- Håll alla delar av ditt VR-system rena. Följ instruktionerna som finns tillgängliga från Meta Quest Support på store.meta.com/help/quest/cleaning.
 - Olika delar av ditt VR-system får endast rengöras med hjälp av specifika metoder/verktyg.
 - Alkohol fria, icke-nötande antibakteriella våtservetter kan användas för att rengöra headsetets kropp, **dock inte** framsidan och linserna. Följ instruktionerna som finns på webbadressen ovan.
- Felaktig rengöring kan skada ditt VR-system och kan försämra dess funktion, vilket ökar risken för person- eller egendomsskador.
 - Det främre skyddsfönstret och linserna bör endast rengöras med den medföljande putsduken.
 - Användning av vätskor – inklusive rengöringsmedel eller tvål – kan permanent skada det främre skyddsfönstret och linserna.

Smittsamma åkommor

För att undvika överföring av smittsamma tillstånd (som bindhinneinflammation), ska du dela inte ditt VR-system med personer som uppvisar sådana tillstånd, infektioner eller sjukdomar, särskilt om de gäller ögon, hud eller hårbotten. Headsetet och kontrollenheterna bör rengöras mellan varje användning (se "**VR-systemvård**"). Byt ut dynorna på headsetet om de blir slitna eller inte kan rengöras.

OBS!**Inget direkt solljus på linserna**

Undvik direkt solljus på linserna. Headsetet får inte förvaras eller transporteras på något sätt som utsätter linserna för direkt solljus. Direkt solljus på linserna, även om det bara är under korta perioder, kan skada optiken och displayen.

**OBS!****Inte medicinsk utrustning**

VR-systemet är inte medicinsk utrustning och är inte avsett att diagnostisera, behandla, bota eller förebygga någon sjukdom.

REGLERINGSINFORMATION

Meta Platforms Technologies, LLC förklarar härmed att denna produkt överensstämmer med de väsentliga krav och övriga relevanta bestämmelser som stadgas i direktiv 2014/53/EU. Besök store.meta.com/legal/quest/compliance/ för att få tillgång till den fullständiga försäkran om överensstämmelse.



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

Denna enhet är begränsad till användning inomhus när den arbetar inom frekvensområdet 5150–5350 MHz. Den här enheten är begränsad till inomhusbruk vid drift i frekvensområdet 5,925 till 6,425 GHz, inklusive i tåg med metallbelagda fönster och flygplan. Användning utomhus, även i vägfordon, är inte tillåten.

Föreskriftsmärken är placerade på headsetets remmar.

Strömförbrukning

Läge	Strömförbrukning (i watt)
Nätverksanslutet standbyläge*	< 2 Watts

Obs: *Standardinställningen går automatiskt in i "Nätverksanslutet standbyläge" efter ungefär 15 minuters inaktivitet (ingen användarinteraktion)

Produktelektriska specifikationer

Radiofrekvensband och maximal radiofrekvenseffekt

Headset: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm; 5955-6415 MHz: <23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm); Bluetooth (2402-2480 MHz: <20 dBm)

Kontrollenheter: Wi-Fi (2412-2472 MHz: <20 dBm; 5180-5240 MHz: <23 dBm; 5260-5320 MHz: <20 dBm; 5500-5700 MHz: <20 dBm; 5745-5825 MHz: <14 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <20 dBm)

Information om radiovågsexponering

Den här enheten uppfyller EU:s krav och riktlinjer från Internationella kommissionen På icke-joniserande strålskydd (ICNIRP) om begränsning av exponering av allmänheten till elektromagnetiska fält i form av hälsoskydd.

Specifikationer för nätadapter

Tillverkarens namn för extern strömförsörjning:	Meta Platforms Technologies, LLC
Adress:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Modellidentifierare:	AN45x-59CFKCB AN45E-59CFKCB AN45K-59CFKCB
Ingångsspänning:	100-240 VAC
Ingångsfrekvens:	50-60 Hz
Utgångsspänning:	20 V
Utgångsström:	2.25 A
Uteffekt:	45 W
Genomsnittlig aktiv effektivitet:	84.97 %
Effektivitet vid låg belastning (10 %):	81.50 %
Strömförbrukning utan belastning:	0.0344 W

BEGRÄNSAD GARANTI

Begränsad garanti finns på store.meta.com/legal/limited-warranty eller på begäran på adressen nedan.

Meta Platforms Technologies, LLC
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.
4 Grand Canal Square, Grand Canal Harbour,
Dublin 2, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,
United Kingdom

store.meta.com/help/quest
[store.meta.com/legal/quest/
health-and-safety-warnings/](https://store.meta.com/legal/quest/health-and-safety-warnings/)



891-00546-03