Gesundheits- und Sicherheitshinweise

⚠ WARNUNG **GESUNDHEITS- UND SICHERHEITSHINWEISE: Um das Risiko von Verletzungen, Beschwerden oder Sachschäden zu verringern, stelle bitte sicher, dass alle Nutzer des Headsets die untenstehenden Warnhinweise sorgfältig lesen, bevor sie dieses VR-System benutzen.**

Weitere Informationen zur sicheren Verwendung deines VR-Systems findest du im Oculus Safety Center unter oculus.com/safety-center.

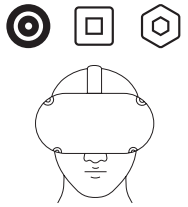
Die in diesem Leitfaden verwendeten Symbole verdeutlichen und kennzeichnen gesundheits- und sicherheitsrelevante Abschnitte. Die Symbole sind kein Ersatz für den Text dieser Hinweise. Beachte also auch den Text.

⚠ WARNUNG **Vor Verwendung deines VR-Systems**

- Lese und befolge alle dem Headset beiliegenden Installations- und Bedienungsanweisungen, einschließlich der Hardware- und Software-Empfehlungen. Das Risiko von Beschwerden kann sich erhöhen, wenn nicht die empfohlene Hard- und Software verwendet wird.
  - Headset und Software sind nicht für die Nutzung mit nichtautorisierten Geräten, Zubehörteilen, Softwareprodukten und/oder Inhalten ausgelegt. Die Nutzung von nichtautorisierten Geräten, Zubehörteilen, Softwareprodukten und/oder Inhalten sowie das Hacken des Geräts, der Software oder der Inhalte kann zu Verletzungen bei dir oder anderen Personen führen, kann Leistungsprobleme oder Schäden an deinem System und damit verbundenen Diensten verursachen und kann Schäden verursachen, die nicht durch deine Garantie abgedeckt sind.
- **Einstellung des Headsets.** Um das Risiko von Beschwerden zu verringern, muss das Headset ausbalanciert und zentriert sein und der Abstand zwischen den Linsen (der intra-axiale Abstand oder IAD) muss für jeden Nutzer passend eingestellt werden. Stelle den hinteren und oberen Riemen so ein, dass das Headset bequem sitzt. Passe den Abstand zwischen den Linsen für jeden Nutzer an, indem du die Augenmuscheln an die Position verschiebst, die das schärfste Bild bietet (Position 1, 2 oder 3). Das Headset sitzt bei richtiger Einstellung bequem und du erhältst ein einheitliches, klares Bild. Überprüfe die Einstellungen erneut vor der Verwendung nach einer Pause, um unbeabsichtigte Einstellungsänderungen zu vermeiden.



- **Auswahl von Inhalten.**
  - Nationale oder internationale Kontrollorganisationen stellen gegebenenfalls Inhaltsbewertungen bereit und bieten Empfehlungen zur Altersfreigabe zusammen mit Inhaltsdeskriptoren an. Die virtuelle Realität ist eine immersive Erfahrung, die intensiv sein kann. Erschreckende, gewalttätige oder angsteinflößende Inhalte können dazu führen, dass dein Körper wie auf ein reales Erlebnis reagiert. Wähle deine Inhalte sorgfältig aus und nutze die bereitgestellten Inhaltsbewertungen.



  - Oculus bietet für einige Inhalte auch Komfortbewertungen an. Komfortbewertungen beziehen sich auf den Umfang der Kamerabewegungen, Spielerbewegungen und möglicherweise desorientierende Inhalte und Effekte. Überprüfe diese Komfortbewertungen, bevor du Inhalte auswählst oder verwendest. (Mehr Informationen zu Komfortbewertungen und wie diese zu einer angenehmen Erfahrung beitragen können, findest du unter **support.oculus.com/comfort**).
    - Falls du erste Erfahrungen mit virtueller Realität machst oder dich in der Vergangenheit unbehaglich gefühlt hast, wenn du

bestimmten Inhalten oder Erfahrungen ausgesetzt warst, solltest du mit Inhalten beginnen, die als komfortabel eingestuft werden. Probiere erst danach Inhalte, deren Intensität als mittel oder anspruchsvoll bewertet wird bzw. die über keine Bewertung verfügen.
  - Lese und befolge alle mit dem Inhalt bereitgestellten Anweisungen und Warnungen.
- **Keine Verwendung bei Beeinträchtigungen.** Eine angenehme VR-Erfahrung setzt ein intaktes Bewegungsvermögen und einen intakten Gleichgewichtssinn voraus. Da dies deine Anfälligkeit für Nebenwirkungen erhöhen kann, verwende das Headset nicht, wenn du:
  - müde oder erschöpft bist;
  - Schlaf benötigst;
  - unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehst;
  - verkatert bist;
  - Verdauungsbeschwerden hast oder an solchen leidest;
  - unter emotionalem Stress oder Angstzuständen leidest oder
  - an Erkältung, Grippe, Kopfschmerzen, Migräne oder Ohrenschmerzen leidest.

⚠ WARNUNG **Vorerkrankungen**

- Sprich vor der Verwendung des Headsets mit einem Arzt, wenn du schwanger oder fortgeschrittenen Alters bist, bereits binokulare Sehstörungen vorliegen oder wenn du unter psychischen Erkrankungen, einer Herzerkrankung oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen leidest.
  - **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 und jungen Menschen auf. Personen, die eines dieser Symptome verspüren, müssen die Verwendung des Headsets unterbrechen und einen Arzt aufsuchen. Suche vor der Nutzung des Headsets einen Arzt auf, wenn bei dir bereits Krampf- oder Ohnmachtsanfälle oder andere Symptome, die mit Epilepsie in Verbindung gebracht werden können, aufgetreten sind.
- **Störung von medizinischen Geräten.** Headset und Controller können Magnete oder Komponenten enthalten, die Funkwellen aussenden, welche die Funktion von elektronischen Geräten in der Nähe, z. B. Herzschrittmacher, Hörgeräte und Defibrillatoren, beeinflussen können. Wenn bei dir ein Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Gerät implantiert wurde, halte vor der Verwendung des Headsets oder der Controller mit deinem Arzt oder dem Hersteller deines medizinischen Geräts Rücksprache. Halte einen Sicherheitsabstand zwischen dem Headset bzw. dem Controller und deinen medizinischen Geräten ein. Beende die Verwendung von Headset und/oder Controller, wenn du eine dauerhafte Interferenz mit deinem medizinischen Gerät beobachtest.

⚠ WARNUNG **Altersanforderungen/Kinder**



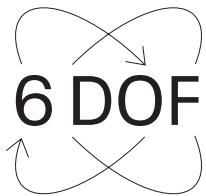
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte nicht von Kindern unter 13 Jahren verwendet werden. Das Headset ist nicht auf Kindergröße angepasst und eine falsche Größeneinstellung kann zu Beschwerden oder Gesundheitsschäden führen. Jüngere Kinder befinden sich außerdem in einer kritischen Phase der visuellen Entwicklung.
- Eine längere Nutzung des Headsets von Kindern ab 13 Jahren sollte vermieden werden, da sich dies negativ auf die Hand-Auge-Koordination, das Gleichgewicht und die Multitasking-Fähigkeit auswirken kann.

- Erwachsene müssen während und nach der Nutzung des Headsets von Kindern ab 13 Jahren:
  - sicherstellen, dass Kinder diese Warnhinweise beachten, darunter auch die Warnhinweise in den Abschnitten “Vor Verwendung deines VR-Systems” und “Verwendung nur in sicherer Umgebung”;
  - 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);
  - sicherstellen, dass die Kinder geeignete Inhalte (beachte dabei Inhalts- und Komfortbewertungen) und, wo verfügbar, Kindersicherungen verwenden und
  - die Spielzeit von Kindern mit dem Headset beschränken und sicherstellen, dass die Kinder während der Nutzung Pausen einlegen.

Spielbereich und Umgebung

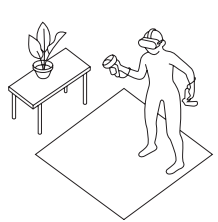
⚠ WARNUNG **Risiken in Zusammenhang mit der Bewegungsfreiheit**

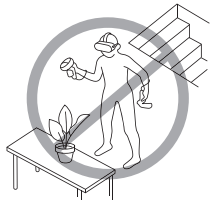
Dein Headset ist so konzipiert, dass es deine Bewegungen während der Nutzung verfolgt und diese in die virtuelle Welt überträgt, und zwar ganz ohne Kabel oder Leitungen, die an einen PC angeschlossen sind. Diese Bewegungsfreiheit bedeutet, dass du für ein sicheres Erlebnis geeignete Maßnahmen treffen musst.



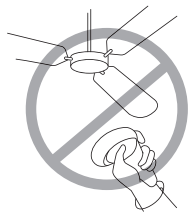
⚠ WARNUNG **Einrichtung und Verwendung nur in sicherer Umgebung:** Das Headset erzeugt eine immersives Erlebnis, das dich ablenken und die Wahrnehmung von deiner tatsächlichen Umgebung erheblich beeinträchtigen kann.

Einrichtung deines sicheren Spielbereichs





- **Achte vor und während der Verwendung des Headsets immer auf deine Umgebung. Sei vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden.**
- Du bist dafür verantwortlich, einen sicheren Spielbereich zu schaffen und aufrechtzuerhalten.
- Verwende eein Headset nur in Innenräumen.
- Räume den Bereich um dich herum frei, bevor du das Headset verwendest. Auch der Bereich über deinem Kopf muss frei von Hindernissen sein. Wenn du gegen Wände, Möbel, andere Gegenstände oder Personen stolperst, läufst oder schlägst, kann dies zu schweren Verletzungen führen.



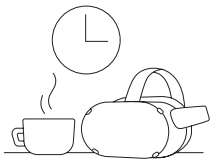
  - Verwende das Headset nicht in Bereichen oder in der Nähe von Gegenständen, Einrichtungen, Tieren oder anderen Dingen, die Verletzungen durch Stolpern, Stürze, Stöße, Schläge, Verlust des Gleichgewichts oder andere Risiken oder Interaktionen verursachen könnten, wie z.B.:

    - Wände
    - Möbel
    - Lampen
    - Personen
    - Haustiere
    - Treppen oder Stufen
    - Rampen
    - Balkone

    - Offene Türen
    - Fenster
    - Offenes Feuer (wie Kerzen, Öfen oder Kamine)
    - Flüssigkeiten
    - Deckenventilatoren oder Beleuchtungskörper
    - Fernsehgeräte, Monitore oder andere Elektrogeräte

- Bereite einen Spielbereich vor, der für den ausgewählten Inhalt angemessen ist.
    - Stelle stets sicher, dass der Spielbereich gefahrenfrei ist.
    - Wenn du Inhalte verwendest, bei denen du dich in deinem Spielbereich bewegst, lege den Spielbereich so fest, dass du mit ausgestreckten Armen und gegebenenfalls Controllern in den Händen keine Gegenstände berührst. Zudem solltest du einen zusätzlichen Sicherheitsabstand zwischen Spielbereich und Gegenständen einrichten. Dieser Sicherheitsabstand sollte so groß sein, dass du bei versehentlichem Stolpern oder Stürzen keine Gegenstände berührst bzw. nicht einen möglicherweise gefährlichen Bereich betrittst.
    - **Mixed Reality.** Bei einigen Inhalten ist die Interaktion mit realen Gegenständen (z. B. Wand, Tisch/Schreibtisch, Tastatur) möglich, die in der virtuellen Welt angezeigt werden, während du dein Headset verwendest (auch Mixed Reality genannt). Stelle sicher, dass diese Gegenstände entsprechend gesichert und frei von möglichen Gefahrenquellen wie Flüssigkeiten oder scharfen Gegenständen sind.
- Die Fläche, auf der du während der Benutzung deines Headsets sitzt oder stehst, muss eben, stabil und frei von Hindernissen sein. Wähle als Spielbereich niemals unebene Flächen oder Böden mit unbefestigten Teppichen oder ähnlichen Gefahrenquellen aus.
- Ziehe in Erwägung, dass eine andere Person auf dich aufpasst, während du dich in der virtuellen Welt bewegsten.
- In der virtuellen Realität ist deine Wahrnehmung eingeschränkt. Halte oder verwende daher keine Gegenstände, die eine Gefahrenquelle oder ein Verletzungsrisiko darstellen bzw. die beschädigt werden können.
- Verhindere durch geeignete Maßnahmen, dass Personen (insbesondere Kinder) oder Haustiere, die nicht auf deine eingeschränkte Wahrnehmung reagieren können, deinen Spielbereich betreten.
- Beende die Verwendung des Headsets, wenn deine Umgebung nicht mehr sicher ist. Wenn du bemerkst, dass etwas oder jemand in deinen Spielbereich eingedrungen ist, halte inne, nimm dein Headset ab und pausiere dein VR-Erlebnis, um sicherzustellen, dass dein Spielbereich sicher ist.

Spielzeit und Pausen



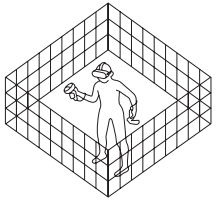
- Gewöhne dich langsam an die Nutzung des Headsets, damit sich dein Körper auf das Headset und die spezielle Erfahrung einstellen kann. Die Dauer der geeigneten Spielzeit und die Häufigkeit notwendiger Pausen sind von Person zu Person verschieden. Mache bei der Nutzung des Headsets in jedem Fall regelmäßig eine Pause.
- Verwende das Headset zunächst nure mindestens alle 30 Minuten eine Pause, wenn du dich an dein Headset oder neue Inhalte gewöhnst. Lege häufiger Pausen ein, falls du dich unwohl fühlst.
- Mache stets eine Pause, wenn du dich unwohl fühlst und setze die Verwendung erst fort, wenn die Beschwerden abgeklungen sind.
- Die längere Nutzung ohne ausreichende Pausen kann zu einem erhöhten Verletzungsrisiko, anderen nachteiligen Effekten oder Sachschäden führen.

Interaktion mit der Realität beim Tragen des Headsets

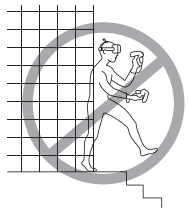
- Bewege dich vorsichtig, während du die virtuelle Welt erkundest. Eine schnelle oder plötzliche Bewegung kann zu einem Zusammenstoß oder zum Verlust des Gleichgewichts führen.

- Wenn du das Gleichgewicht verlierst oder eine Beeinträchtigung deines Gleichgewichtssinns bemerkst, nimm das Headset ab und mache eine Pause, bis die Gleichgewichtsprobleme vorüber sind.
- Bitte denk daran, dass die Gegenstände, die du in der virtuellen Umgebung siehst, nicht in der Realität existieren. Setze oder stelle dich daher nicht auf die Gegenstände und stütze dich nicht auf ihnen ab.
- Bleibe sitzen, außer dein Spiel oder Inhalt setzt das Stehen oder Bewegen im Spielbereich voraus.

- Die Verwendung des Headsets mit Brille kann bei Stürzen oder Stößen gegen das Gesicht das Risiko von Gesichtsverletzungen erhöhen.
- Die Ringe an deinen Controllern weisen von deinen Händen weg. Bewege deine Hände und Arme vorsichtig, damit die Controller nicht kollidieren und du dich nicht selbst mit den Controllern schlägst.
- **Das Guardian-System.** Das Headset enthält ein virtuelles Begrenzungssystem – das sogenannte Guardian-System – , das dir dabei helfen soll, in deinem Spielbereich zu bleiben und Zusammenstöße mit realen Gegenständen zu vermeiden, während du dich in deiner virtuellen Umgebung befindest.



  - Definiere deinen Spielbereich entsprechend der Bildschirmanweisungen. Befolge die Anweisungen und Warnungen, um in deinem festgelegten, freigeräumten Spielbereich zu bleiben.
  - Das Guardian-System bietet für unterschiedliche Inhalte verschiedene Einstellungen. Wähle die Einstellungen je nach dem ausgewählten Inhalt und deinen bevorzugten Erfahrungen mit diesem Inhalt 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. Du bist dafür verantwortlich, das Headset gemäß diesem Leitfaden in einer sicheren Umgebung zu verwenden.
  - Das Guardian-System wird dich nur über die Begrenzung deines Spielbereichs informieren. Es kann nicht verhindern, dass du dich aus deinem Spielbereich bewegst oder andere Gegenstände in deinen Spielbereich eindringen. So kann es z. B. nicht verhindern, dass du gegen eine Wand oder durch eine Tür läufst, aus einem Fenster stürzt oder eine Treppe hinunterfällst. Achte besonders darauf, dass der Spielbereich über deinem Kopf frei von möglichen Gefahrenquellen wie Beleuchtungskörpern und Deckenventilatoren ist.



  - Das Guardian-System erkennt gegebenenfalls nicht alle in deinem Spielbereich befindlichen Gegenstände.
  - Befolge alle Bildschirmmeldungen, um die Begrenzung deines Spielbereichs neu zu definieren oder die ordnungsgemäße Arbeitsweise des Guardian-Systems sicherzustellen, wenn du dazu aufgefordert wirst.
  - Wenn du dich sehr schnell bewegst, kannst du möglicherweise nicht rechtzeitig reagieren, um trotz Warnung des Guardian-Systems in deinem Spielbereich zu bleiben. Bewege dich daher nur so schnell, dass du auf jegliche Meldungen des Guardian-Systems reagieren kannst.
  - Das Guardian-System funktioniert möglicherweise nicht, wenn dein Headset beschädigt ist.
  - Weitere Informationen über das Guardian-System findest du unter **support.oculus.com/guardian**.
- **Passthrough-Kamera.** Dein Headset ist mit einer ''Passthrough''-Kamerafunktion ausgestattet, die mithilfe einer Kamera deine Umgebung auf deinem Headset-Display anzeigt.
  - Die Passthrough-Kamerafunktion kann dich dabei unterstützen, in deinem im Guardian-System festgelegten Spielbereich zu bleiben. Die Kamera warnt dich, wenn du dich der Begrenzung näherst bzw. diese überschreitest.

- Die Passthrough-Kamera ist nicht so zuverlässig, wie deine Sinneswahrnehmungen. Die Passthrough-Kamera zeigt das reale Geschehen gegebenenfalls verzögert an, das Sichtfeld der Kamera ist kleiner als dein normales Sichtfeld und es können Verzerrungen in der Tiefenwahrnehmung auftreten.
- Treffe geeignete Vorsichtsmaßnahmen, wenn du mit der Passthrough-Kamera deine Umgebung betrachtest.
  - Setze das Headset stets ab, wenn die Situationen in der Realität deine Aufmerksamkeit oder Koordination erfordert, damit du eine ungehinderte Sicht hast.
- **Mixed Reality.** Verwende die Passthrough-Kamera nicht zur Interaktion mit realen Gegenständen. Befolge bei Mixed-Reality-Erfahrungen, die solche Interaktionen beinhalten, stets die Warnhinweise und Empfehlungen bezüglich der Auswahl und Interaktion mit realen Gegenständen.



- **Navigation.**
  - Bewege dich langsam und vorsichtig, wenn du die Passthrough-Kamera verwendest.
  - Verwende die Passthrough-Kamera nicht zum Navigieren in der Realität, außer für kurze Strecken (nicht mehr als 2 Meter), um zu deinem Spielbereich zurückzukehren oder in einen anderen Bereich in der Nähe zu gelangen.
  - Versuche nicht die Passthrough-Kamera zum Navigieren in Bereichen zu verwenden, die Treppen, Schrägen oder andere Gefahren enthalten.
- Beachte alle Software-Anweisungen und -Warnungen, die vor, während und nach der Nutzung der Passthrough-Kamera angezeigt werden.
- Beschäftige dich während der Nutzung der Passthrough-Kamera nur kurz mit realen Gegenständen.
- Die längerfristige Beschäftigung mit realen Gegenständen mittels der Passthrough-Kamera kann vorübergehende Auswirkungen auf das Gleichgewicht und die Hand-Auge-Koordination haben.
- Bei längerer Nutzung der Passthrough-Kamera kann sich das Verletzungsrisiko bei normalen Aktivitäten in der Realität erhöhen. Führen keine Fahrzeuge, bediene keine Maschinen und gehe keinen Aktivitäten nach, die hohe Anforderungen an deine körperlichen oder visuellen Fähigkeiten stellen. Vermeide Tätigkeiten, die ein intaktes Gleichgewicht und gute Hand-Auge-Koordination erfordern. Andernfalls kannst du dir oder anderen Personen ernsthafte Verletzungen zufügen oder Sachschäden verursachen. Warte mit entsprechenden Tätigkeiten, bis etwaige Symptome vollständig abgeklungen sind.

Verbotene Verwendung



- Das Headset ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet. Bei einer Verwendung des Headsets im Freien bestehen zusätzliche und unvorhersehbare Gefahren z. B. durch unebene und rutschige Oberflächen, unerwartete Hindernisse und Fahrzeuge (Straßenverkehr). Möglicherweise funktioniert das Headset im Freien nicht richtig.
- Trage das Headset niemals, weder im Freien noch in Innenräumen, in Situationen, in denen deine Aufmerksamkeit erforderlich ist, beispielsweise beim Laufen, Radfahren, Autofahren oder bei der Handhabung von gefährlichen Gegenständen.

Hörschaden

- Um möglichen Hörschäden vorzubeugen, setze dich nicht über längere Zeiträume hohen Lautstärken aus.

⚠ WARNUNG **Systemwarnungen**

Zu deinem Schutz solltest du sofort entsprechende Maßnahmen ergreifen, wenn du von Systemwarnungen dazu aufgefordert wirst. Das Headset gibt möglicherweise folgende Warnungen aus:

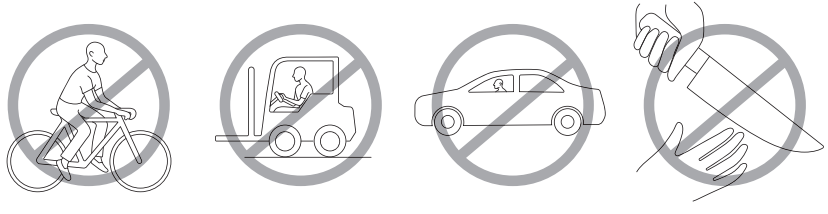
- **Überhitzungswarnung.** Eine akustische und optische Warnung, wenn das Headset überhitzt. Wenn diese Warnung angezeigt wird/ertönt, nimm dein Headset sofort ab und lasse es abkühlen, bevor du es weiter verwendest, um das Risiko von Verletzungen zu reduzieren.
- **Lautstärkewarnung.** Eine optische Warnung bei hohen Lautstärkepegeln. Wenn diese Warnung angezeigt wird, verringere die Lautstärke, um das Risiko eines Gehörschadens zu reduzieren.
- **Warnung zum Verlassen des Spielbereichs.** Eine optische Warnung, wenn du dich außerhalb deines Spielbereichs befindest. Wenn diese Warnung angezeigt wird, entferne dein Headset oder kehre in deinen Spielbereich zurück, um das Erlebnis, wenn gewünscht, fortzusetzen.
- **Warnung bei Fehlern im Tracking-System.** Eine optische Warnung, wenn das Tracking-System des Headsets nicht ordnungsgemäß funktioniert. Wenn das Headset Probleme mit der Nachverfolgung hat, funktioniert das Guardian-System möglicherweise nicht ordnungsgemäß oder es ist möglicherweise deaktiviert. Wenn diese Warnung angezeigt wird, entferne das Headset und begebe dich an einen sicheren Ort. Befolge anschließend die Bildschirmanweisungen, um das Problem zu beheben.

⚠ WARNUNG **Beschwerden**

- Unterbreche die Verwendung des Headsets sofort, sobald eines der folgenden Symptome bei dir 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;
  - übermäßiges Schwitzen;
  - erhöhter Speichelfluss;
  - Übelkeit;
  - Benommenheit;
  - Beschwerden oder Schmerzen an Kopf oder Augen;
  - Schläfrigkeit;
  - Erschöpfung; oder
  - jegliche Symptome ähnlich einer Reisekrankheit.

- **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 du normalen Aktivitäten in der Realität nachgehst.
  - Führe keine Fahrzeuge, bediene keine Maschinen und gehe keinen anderen visuell oder körperlich anstrengenden Aktivitäten nach, die möglicherweise schwerwiegende Folgen haben können (d.h. Tätigkeiten, bei denen das Auftreten von Symptomen zu Todesfällen, Verletzungen oder Sachschäden führen könnte). Vermeide Tätigkeiten, die ein intaktes Gleichgewicht und eine intakte Hand-Auge-Koordination voraussetzen (wie z. B. Sport oder Fahrradfahren). Warte mit entsprechenden Tätigkeiten, bis etwaige Symptome vollständig abgeklungen sind.



- Verwende das Headset erst wieder, wenn alle Symptome seit mehreren Stunden vollständig abgeklungen sind.
- Achte auf die Art der Inhalte, die du vor dem Auftreten der Symptome genutzt hast, denn möglicherweise treten bei dir je nach genutztem Inhalt Symptome häufiger oder stärker auf. Überprüfe die Komfortbewertungen für den von dir genutzten Inhalt und ziehe einen Inhalt mit einer weniger intensiven Einstufung in Betracht.
- Suche einen Arzt auf, wenn schwerwiegende bzw. anhaltende Symptome auftreten.

- Die Verwendung des Headsets in einem sich bewegenden Fahrzeug wie Auto, Bus, Flugzeug oder Zug kann aufgrund von sich ändernden Geschwindigkeiten oder plötzlichen Bewegungen deine Anfälligkeit für Nebenwirkungen erhöhen.

⚠ WARNUNG Headset-Akku und Ladevorgang

Das Headset enthält einen Lithium-Ionen-Akku und wird gegebenenfalls mit einem Netzteil (Ladegerät) und Ladekabel geliefert. Die unsachgemäße Verwendung des Akkus oder des Netzteils kann zu Bränden, Explosionen, Auslaufen des Akkus oder anderen Gefahren führen. Befolge diese Anweisungen, um das Risiko von Verletzungen für dich selbst oder andere Personen oder von Schäden an deinem Produkt oder das Risiko anderer Sachschäden zu reduzieren.

- Der Akku deines Headsets kann durch den Nutzer weder ausgetauscht noch gewartet werden. Versuche nicht, dein Headset zu öffnen, um den Akku zu entnehmen, zu öffnen, zu reparieren oder auszutauschen. Wende dich an den Oculus Support, wenn du Fragen zu Akku oder Energieverwaltung deines Geräts hast.
- ade dein Headset nur mit dem mitgelieferten bzw. mit einem zugelassenen Netzteil und Kabel auf, wenn Netzteil und Kabel nicht mitgeliefert werden. Verwende keine anderen Kabel oder Netzteile. Wende dich an den Oculus Support, wenn du dir nicht sicher bist, ob ein Kabel oder Netzteil mit deinem Headset kompatibel ist.
- Überprüfe Verbindungskabel, Anschlussstecker und Netzteil regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen. Verwende das Netzteil nicht, wenn Stifte, Gehäuse, Anschlussbuchse, Verbindungskabel oder andere Teile beschädigt, gebrochen oder ungeschützt sind.
- Verwende zum Aufladen des Akkus oder zur Stromversorgung des Headsets keine externen Akkus oder Energiequellen außer dem mitgelieferten Netzteil oder zugelassenen Zubehör.
- Versuche nicht, das Headset aufzuladen oder zu verwenden, wenn sich dieses nach einem Ladevorgang nicht einschalten lässt, wenn es beim Aufladen oder Verwenden ungewöhnlich warm wird oder wenn das Akkugehäuse aufgebläht ist oder Flüssigkeit bzw. Rauch austritt.
- Du darfst das Headset nicht auseinandernehmen, aufschlagen, biegen, verformen, aufbohren, aufbrechen, zerkleinern oder hohem Druck aussetzen. Dies kann zum Austreten von Flüssigkeiten oder einem Kurzschluss in der Batterie mit anschließender Überhitzung führen.
- Lasse dein Headset nicht fallen. Andernfalls kann dies insbesondere beim Aufschlagen auf harten Oberflächen zu Schäden am Headset oder am Akku führen. Untersuche dein Headset vor jedem Gebrauch auf sichtbare Schäden. Wende edich an den Oculus Support, wenn du vermutest, dass dein Headset oder der Akku beschädigt ist.
- Schütze dein Headset vor Feuchtigkeit und Flüssigkeiten. Selbst wenn das Headset trocknet und normal zu funktionieren scheint, können die Kontakte des Akkus oder der Schaltkreise langsam korrodieren und ein Sicherheitsrisiko darstellen. Wende dich an den Oculus Support, wenn dein Headset in Kontakt mit Flüssigkeiten kommt, auch wenn das Headset normal zu funktionieren scheint.
- Bewahre dein Headset nicht an Orten auf, die sehr heiß werden können, wie z. B. auf oder in Bereichen von Kochflächen, Kochgeräten, Bügeleisen oder Heizkörpern. Schütze dein Headset vor direkter Sonneneinstrahlung. Übermäßige Temperaturen können das Headset oder den Akku beschädigen und zu einer Explosion des Headsets oder Akkus führen. Trockne ein nasses oder feuchtes Headset nicht mit

Wärmequellen oder Geräten wie z. B. Mikrowelle, Fön, Bügeleisen oder Heizkörper. Lasse dein Headset nicht bei hohen Temperaturen im Auto.

- Vermeide Haut- oder Augenkontakt mit auslaufender Akkuflüssigkeit. Spüle im Falle eines Kontakts den betroffenen Bereich sofort mit reichlich Wasser und suche einen Arzt auf.
- Achte beim Verwenden oder Aufladen des Headsets auf eine ausreichende Belüftung. Das Abdecken des Headsets mit Gegenständen, die die Belüftung beeinträchtigen, kann die Leistung des Headsets beeinträchtigen und stellt eine Brand- oder Explosionsgefahr dar.
- Headset und Netzteil (sofern bereitgestellt) entsprechen geltenden Branchengrenzwerten für Oberflächentemperaturen. Um mögliche Verbrennungen aufgrund eines längeren direkten Kontakts auch bei niedriger Temperatur zu verhindern, vermeide langfristigen direkten Hautkontakt mit dem Netzteil, wenn du das Headset auflädst oder das Netzteil an das Stromnetz angeschlossen ist. Stelle sicher, dass das Netzteil bei Verwendung ausreichend belüftet wird. Bedecke das Netzteil nicht mit einem Kissen, einer Decke oder Teilen deines Körpers. 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. Befolge alle Warnungen und Hinweise zu Temperaturen, die auf dem Bildschirm deines Geräts angezeigt werden.
- Entsorge Headset und Akku entsprechend der geltenden Gesetze und Vorschriften. In einigen Regionen ist die Entsorgung von bestimmten Elektrogeräten streng reguliert. Entsorge das Headset nicht in einem Feuer oder einer Verbrennungsanlage, da der Akku bei Überhitzung explodieren kann. Entsorge Headset und Akku getrennt vom Hausmüll. Informationen zur richtigen Pflege, Entsorgung und zum Austausch des Headsets findest du unter **oculus.com/support**. Informationen zum Recycling deines nicht mehr benötigten Headsets findest du unter **oculus.com/legal/compliance**.

⚠ WARNUNG **Temperatur des Headsets**

Prüfe stets die Temperatur deines Headsets, da einige Berührungspunkte, z. B. an der Vorderseite, heiß werden können. Es ist normal, dass sich dein Headset bei Verwendung oder beim Aufladen warm anfühlt. Der längere Hautkontakt mit einem an den Berührungspunkten aufgeheizten Headset kann zu Hautbeschwerden, Rötungen oder Verbrennungen auch bei geringer Temperatur führen. Wenn sich das Headset bei Berührung heiß anfühlt oder unangenehm warm ist, beende die Verwendung oder den Ladevorgang und lasse das Headset abkühlen.

⚠ WARNUNG **Verletzung durch wiederholte Beanspruchung/ Belastung**

Die Verwendung des Geräts kann zu Beschwerden der Muskeln, der Gelenke, des Nackens, der Hände oder der Haut führen. Unterbreche die Verwendung des Headsets oder seiner Komponenten und ruhe dich einige Stunden lang vor erneutem Gebrauch aus, falls du Müdigkeit oder Schmerzen verspürst oder falls Symptome wie Kribbeln, Taubheit, Brennen oder Steifheit auftreten. Sofern die Symptome oder weitere Beschwerden während oder nach der Nutzung auftreten, unterbreche die Verwendung und wende dich an einen Arzt.

⚠ WARNUNG **Zubehör und Controller**

- Dein Headset und die Software sind nicht für die Nutzung mit nicht autorisiertem Zubehör ausgelegt. Die Nutzung von nicht autorisiertem Zubehör kann zu Verletzungen von dir oder anderen führen und kann dazu führen, dass Leistungsprobleme oder Schäden an deinem System und damit verbundenen Diensten auftreten und dass Schäden auftreten, die nicht von deiner Garantie umfasst sind.
- Informationen zur ordnungsgemäßen Installation, zu Warnungen und zur Verwendung des mitgelieferten und zugelassenen Zubehörs findest du in den Anweisungen zur Nutzung von Zubehör.

- Verwende nur die empfohlenen Batterien und Ladesysteme für autorisierte Zubehörteile und Controller.
- Bringe, sofern vorhanden, Handgelenk- oder Tragebänder an Zubehörteilen und Controllern an und befestige diese während der Verwendung an deinen Handgelenken. So können Verletzungen durch lose Komponenten vermieden werden.

⚠ WARNUNG Batterien des Controllers

Deine Oculus Touch Controller enthalten AA-Batterien.

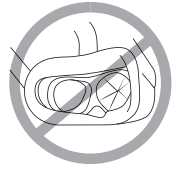
- **ERSTICKUNGSGEFAHR.** Der Controller ist kein Spielzeug. Er enthält Batterien, die als Kleinteile zählen. Bewahre den Controller daher unzugänglich für Kinder unter 3 Jahren auf.
- Bewahre neue und gebrauchte Batterien unzugänglich für Kinder auf. Falls das Batteriefach nicht sicher schließt, unterbreche die Verwendung des Produkts und bewahre es unzugänglich für Kinder auf, bis es repariert werden kann.
- Bewahre die Batterien bis zum Gebrauch in der Originalverpackung auf.
- Entsorge oder recylce gebrauchte Batterien in Übereinstimmung mit allen anwendbaren Gesetzen und Vorschriften unverzüglichVerwendeenicht gemeinsam. Ersetze alle Batterien eines Sets gleichzeitig.
- Nehme Batterien nicht auseinander, bohre sie nicht auf und versuche nicht, sie zu modifizieren.
- Brandgefahr. Batterien können explodieren oder auslaufen, falls sie falsch herum eingesetzt, auseinandergenommen, geladen, aufgebrochen, zusammen mit gebrauchten Batterien oder Batterien anderen Typs verwendet oder Feuer bzw. hohen Temperaturen ausgesetzt werden.
- Vermeide beim Auslaufen einer Batterie den Haut- oder Augenkontakt mit der austretenden Flüssigkeit. Spüle im Falle eines Kontakts betroffene Stellen sofort mit reichlich Wasser.
- Entferne leere Batterien unverzüglich aus dem Produkt. Entferne die Batterien vor der Lagerung oder bei längerem Nichtgebrauch. Leere Batterien können auslaufen und deine Controller beschädigen.
- Informationen zur korrekten Pflege und zum Austausch der Batterien deines Controllers sowie Informationen zum Recycling und zur Entsorgung von Batterien nach den gesetzlichen Anforderungen findest du unter **oculus.com/support**.

⚠ WARNUNG Stromschlag

Um das Risiko eines Stromschlags zu reduzieren:

- Verändere oder öffne keine der mitgelieferten Komponenten.
- Lade dieses Gerät nicht auf, wenn Teile des mitgelieferten oder zugelassenen Netzkabels beschädigt sind, die Kabelisolierung Abnutzungserscheinungen aufweist oder das Batteriegehäuse beschädigt ist.
- Führe keine metallischen, leitfähigen oder anderen Fremdkörper in das Ladefach ein.
- Schütze das Gerät vor Wasser oder Flüssigkeiten.
- Verwende für dein Gerät AUSSCHLIESSLICH das mitgelieferte Netzteil (oder ein anderes zugelassenes Netzteil, sofern im Lieferumfang deines Geräts kein Netzteil enthalten war).

⚠ ACHTUNG Pflege des VR-Systems



- Verwende das System nicht, falls irgendein Teil davon defekt oder beschädigt ist.
- Versuche nicht, Teile deines Systems selbst zu reparieren. Reparaturen dürfen nur von einem durch Oculus autorisierten Dienstleister vorgenommen werden.
- Schütze Headset und Controller vor Feuchtigkeit, hoher Luftfeuchtigkeit, hoher Belastung durch Staub- oder Schwebstoffe, Temperaturen außerhalb des normalen Betriebsbereichs oder direktem Sonnenlicht, um Schäden zu vermeiden.
- Halte dein Headset, dein Ladegerät, deine Kabel und sonstiges Zubehör von Haustieren fern, um Schäden zu vermeiden.

⚠ ACHTUNG **Ansteckende Krankheiten**

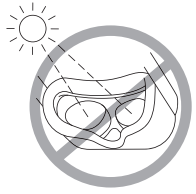
Um die Übertragung ansteckender Krankheiten (wie z. B. Bindehautentzündung) zu vermeiden, verwende das Headset nicht mit Personen, die unter ansteckenden Krankheiten, Infektionen oder Erkrankungen, insbesondere in den Bereichen der Augen, Haut oder Kopfhaut, leiden. Headset und Controller sollten nach jedem Gebrauch mit hautverträglichen, nichtalkoholischen, nichtscheuernden, antibakteriellen Tüchern und mit einem trockenen Mikrofasertuch für die Linse abgewischt werden. Verwende keine flüssigen oder chemischen Reinigungsmittel für die Linsen. Ersetze das Gesichtspolster am Headset, wenn es abgenutzt ist oder nicht gereinigt werden kann.

⚠ ACHTUNG **Hautreizungen**

Das Headset berührt Haut und Kopfhaut. Unterbreche die Verwendung des Headsets, falls Schwellungen, Juckreiz, Hautirritationen, Haarausfall oder Hautreaktionen auftreten. Gleiches gilt für den Hand-Controller: Beende die Anwendung Verwendung, wenn du Hautreizungen oder -reaktionen beobachtest. Suche bei anhaltenden Symptomen einen Arzt auf.

HINWEIS **Keine direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen**

Schütze die Linsen vor direkter Sonneneinstrahlung. Lagere oder trage das Headset ausschließlich so, dass die Linsen nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen – auch nur über einen kurzen Zeitraum – kann die Optik und das Display beschädigen.



HINWEIS **Kein Medizinprodukt**

Headset und Zubehör sind keine Medizinprodukte und nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.

Regulatorische Informationen

Oculus erklärt hiermit, dass dieses Produkt den wesentlichen Anforderungen und den anderen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die vollständige Konformitätserklärung findest du unter **oculus.com/compliance**.



BE, DK, DE, IE, ES, FR, IT, NL, AT, PL, FI, SE, UK, IS, NO, CH

Dieses Gerät ist nur für den Betrieb in Innenräumen im Frequenzbereich von 5.150 bis 5.350 GHz zugelassen.

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.

Apple und das Apple-Logo sind Marken von Apple Inc.
App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.
GooglePlay und das Google Play-Logo sind Marken von Google LLC.