

Helse & Sikkerhet

*Disse helse- og sikkerhetsadvarslene blir regelmessig oppdatert for å holdes nøyaktige og fullstendige. Se www.oculus.com/warnings for siste versjon.

ADVARSEL

HELSE- OG SIKKERHETSADVARSLER:
For å redusere risikoen for personskade, ubehag eller materielle skader, sørg for at alle brukere av headsettet leser advarslene nedenfor nøye før bruk av Oculus Go headset og kontroller.

ADVARSEL

Før Bruk av Headsettet

- Les og følg alle oppsetts- og bruksinstruksjoner som følger med headsettet.
- Gjennomgå maskinvare- og programvareanbefalingene for bruk av headsettet. Risiko for ubehag kan øke om anbefalt maskinvare og programvare ikke brukes.
- Ditt headset og programvare er ikke designet for bruk med uautorisert utstyr, tilbehør, programvare og/eller innhold. Bruk av uautorisert utstyr, tilbehør, programvare og/eller innhold kan medføre skade på deg eller andre, kan forårsake ytelsesproblemer eller skade på ditt system og tilhørende tjenester.
- For å redusere risikoen for ubehag, juster side- og hodestroppene ordentlig, og sørg for en komfortabel plassering av ansiktsgrensesnittet og at du ser ett enkelt, klart bilde. Dette vil bidra til riktig vektbalanse og fordeling av headsettet. Sjekk innstillingene igjen ved fortsatt bruk etter pauser for å unngå utilsiktede endringer ved tilpasningene.
- Virtuell virkelighet er en oppslukende opplevelse som kan være intens. Skremmende, voldelig eller angstfremmende

innhold kan føre til at kroppen din reagerer som om det var ekte. Velg innholdet med forsiktighet dersom du tidligere har opplevd ubehag eller fysiske symptomer i slike situasjoner. Oculus fremlegger komfortklassifisering for noe innhold, og du bør gjennomgå komfortklassifiseringen for ditt innhold før bruk. (For mer informasjon om komfortklassifisering, besøk <https://support.oculus.com/help/oculus/918058048293446/>). Hvis du ikke har tidligere erfaring med virtuell virkelighet, begynn med innhold klassifisert som Behagelig, før du prøver Moderat, Intens eller Uklassifisert innhold.

- En behagelig virtuell virkelighetsopplevelse krever en usvekket bevegelses- og balansefølelse. Ikke bruk headsettet når du er: Trøtt; trenger søvn; under påvirkning av alkohol eller narkotika; bakfull; har fordøyelsesproblemer; følelsesmessig stresset eller urolig; eller dersom du er forkjølet, har influensa, hodepine, migrene eller øreverk, da dette kan øke din mottakelighet for negative symptomer.
- Konsulter med din lege før bruk av headsettet dersom du er gravid, eldre, allerede har unormalt binokulært syn eller psykiatriske lidelser, eller lider av en hjertesykdom eller annen alvorlig medisinsk tilstand.

⚠ ADVARSEL Anfall

anfall, øye- eller muskelrykning eller blackout trigget av lysglimt eller -mønster, og dette kan forekomme mens de ser på TV, spiller TV-spill eller opplever virtuell virkelighet, selv om de aldri har hatt anfall eller blackout tidligere eller noen historikk med anfall eller epilepsi. Slike anfall er mer vanlig hos barn og unge. Enhver som opplever noen av disse symptomene bør stanse bruken av headsettet og oppsøke lege. Hvis du tidligere har hatt et anfall, besvimt eller hatt andre symptomer relatert til en epileptisk sykdom bør du oppsøke lege før bruk av headsettet.

▲ ADVARSEL Barn

Dette produktet er ikke en leke og bør ikke brukes av barn under 13 år, da headsettet ikke er tilpasset barns størrelse og uriktig størrelse kan resultere i ubehag eller negative helsevirkninger, og yngre barn er i en kritisk periode i optisk utvikling. Voksne bør sørge for at barn (13 år og eldre) bruker headsettet i samsvar med disse helse- og sikkerhetsadvarslene herunder å sørge for at headsettet blir brukt som beskrevet i Før Bruk av Headsettseksjonen og Trygt Miljø-seksjonen. Voksne bør føre tilsyn med barn (13 år og eldre) som bruker eller har brukt headsettet med tanke på ethvert symptom som nevnt i disse helse- og sikkerhetsadvarslene (inkludert de som er beskrevet i Ubehag- og Repetative Stresskade-seksjonene), og bør begrense tiden barn bruker headsettet og sørge for at de tar pauser under bruk. Forlenget bruk bør unngås, da dette kan ha en negativ virkning på hånd-øye-koordinasjon, balanse og multitasking-evner. Voksne bør føre nøye tilsyn med barn under bruk og etter bruk av headsettet med tanke på enhver svekkelse av disse evnene.

▲ ADVARSEL Generelle Forholdsregler

For å redusere risikoen for skade eller ubehag bør du alltid følge disse instruksjonene og overholde disse forholdsreglene ved bruk av headsettet:

- **Bruk Kun I Et Trygt Miljø:** Dette headsettet produserer en oppslukende virtuell virkelighetsopplevelse som distraherer deg fra og fullstendig blokkerer ditt syn fra dine virkelige omgivelser.




GJØR



IKKE GJØR

- ▶ **Vær alltid bevisst på dine omgivelser før du begynner bruken og mens du bruker headsettet. Utvis forsiktighet for å unngå skade.**

- ▶ Du er ansvarlig for å skape og opprettholde et trygt miljø for bruk til enhver tid.
- ▶ Alvorlige skader kan oppstå ved snubling eller ved å løpe inn i eller treffe vegger, møbler, andre objekter eller personer, så rydd et område for trygg bruk før bruk av headsettet.
- ▶ Bruk av headsettet og Oculus kontrollene kan resultere i tap av balanse.
- ▶ Husk at objektene du ser i det virtuelle miljøet ikke eksisterer i den virkelige verden, så ikke sitt eller stå på dem eller bruk dem for støtte.
- ▶ Forbli sittende med mindre spillet eller innholdsopplevelsen krever at du står. Hvis du bruker headsettet mens du sitter, sørg for at du sitter på en fast overflate og stabil plattform.
- ▶ Vær spesielt oppmerksom for å forsikre deg om at du ikke er i nærheten av andre personer, objekter, trapper eller trinn, ramper, fortau, balkonger, åpne dører, vinduer, møbler, åpen ild (som stearinlys eller peiser), takvifter eller armaturer, TV-er eller monitører, eller andre ting du kan treffe eller slå ved bruk av - eller straks etter du har brukt - headsettet.
- ▶ Bruk av headsettet med briller kan øke risikoen for ansiktsskade hvis du faller eller slår ansiktet.
- ▶ Ved bruk av headsettet med kontroller kan du strekke armene helt ut til hver side og over ditt hode, så forsikre deg om at disse områdene er frie for hindringer.
- ▶ Fjern alle snublefarer fra området før headsettet tas i bruk.
- ▶ Husk at når headsettet er i bruk, kan mennesker eller dyr komme i umiddelbar nærhet av deg uten at du er klar over det.
- ▶ Synet ditt er helt avskåret fra omgivelsene mens du bruker headsettet, så ikke hold eller håndter gjenstander som er farlige, kan skade deg eller bli skadet.

- ▶ Headsettet er designet for innendørs bruk. Hvis det brukes utendørs, vær spesielt oppmerksom på dine omgivelser og forsikre deg om at headsettet kun brukes i et trygt miljø borte fra trafikk, fotgjengere eller andre farer som finnes i et utendørs miljø. Hvis brukt utendørs, forbli sittende med mindre spillet eller innholdet krever at du står.
- ▶ Aldri bruk headsettet i situasjoner som krever din oppmerksomhet, som spasering, sykling, eller kjøring.
- Begynn bruken av headsettet forsiktig, slik at kroppen din får tid til å venne seg til det; bruk kun et par minutter første gangen, og kun øk tidsmengden gradvis ettersom du blir vant til virtuell virkelighet. Å se rundt og bruke inngangsenheten første gangen du går inn i den virtuelle verden kan bidra til tilvenning til de små forskjellene mellom dine virkelige bevegelser og den tilsvarende virtuelle opplevelsen.
- Ikke bruk headsettet når du oppholder deg i bevegende kjøretøy som for eksempel bil, buss eller tog, da den varierende hastigheten eller plutselige bevegelsen kan øke din mottakelighet for negative symptomer.
- Ta minimum 10 til 15 minutter pause hver halvtime, selv om du føler at du ikke trenger det. Alle personer er forskjellige, så ta oftere og lengre pauser dersom du føler ubehag. Du bør avgjøre hva som fungerer best for deg.
- Det er normalt at headsettet føles varmt å ta på under bruk eller under lading. Forlenget hudkontakt med et headset som er varmt å ta på, kan medføre hudirritasjon- eller rødhet, eller lavtemperaturforbrenninger. Hvis ditt headset føles varmt å ta på eller er ukomfortabelt varmt, stopp bruken eller ladingen og la det kjøle seg ned.
-  For å unngå hørselsskade, ikke hør på høye volumnivåer over lengre perioder.

⚠ ADVARSEL Systemvarsler

For din beskyttelse vil headsettet gi deg følgende varsler:

- Et hørbart og visuelt varsel når headsettet overopphetes. Hvis dette varselet vises/høres, for å redusere risikoen for kroppsskade, ta umiddelbart av headsettet og la det kjøle seg ned før bruken fortsettes.
- Et visuelt varsel ved høye volumnivåer. Hvis dette varselet vises, senk lydvolument for å redusere risikoen for hørselstap.

⚠ ADVARSEL Ubehag

- **Umiddelbart avslutt bruken av headsettet hvis noen av de følgende symptomene oppleves: anfall; tap av bevissthet; anstrengte øyne; øye- eller muskelrykninger; ufrivillige bevegelser; endret, uskarpt, eller dobbeltsyn eller andre visuelle unormalheter; svimmelhet; desorientering; nedsatt balanse; nedsatt hånd-øye-koordinasjon; overdreven svetting; økt spyttsekresjon; kvalme; ørhet i hodet; ubehag eller smerte i hodet eller øynene; døsighet; utmattelse; eller symptomer som ligner på reisesyke.**
- **I likhet med symptomene mennesker kan oppleve etter å ha gått i land fra et skip, kan symptomer på virtuelle virkelighetsopplevelser vedvare og bli mer tydelige i timene etter bruk. Disse etterbrukssymptomene kan inkludere symptomene ovenfor, likedan 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 dersom symptomer oppstår), eller andre aktiviteter som krever usvekket balanse og hånd-øye-koordinasjon (som sport eller sykling, etc.) inntil du fullt ut er kvitt symptomene.
- Ikke bruk headsettet før alt ubehag fullstendig har opphørt i flere timer.
 - Vær oppmerksom på hvilken type innhold du brukte før symptomene oppsto, da du kan være mer utsatt for symptomer basert på innholdet som blir brukt. Gjennomgå komfortvurderingen for innholdet som ble brukt, og vurder bruk av innhold med en mer passende komfortvurdering.
 - Oppsøk lege hvis du har alvorlige og/eller vedvarende symptomer.



ADVARSEL Headset Batteri og Lading

Ditt headset inneholder et oppladbart Litium-ionbatteri og kan komme med et strømadapter (lader) og ladekabel. Uriktig bruk av batteriet eller strømadapteren kan medføre brann, eksplosjon, batterilekkasje eller annen fare. Følg disse instruksjonene for å redusere risikoen for skade på deg eller andre, eller skade ditt produkt.

- Batteriet i ditt headset er ikke brukerutskiftbare- eller reparerbare. Ikke forsøk å åpne ditt headset for å få tilgang til batteriet, åpne, reparere eller bytte batteriet. Kontakt Oculus Support hvis du trenger batteri- eller strømstyringsstøtte for din enhet.

- Ikke bruk eller ha på deg headsettet mens det er tilkoblet strømadapteret eller lader.
- Kun lad headsettet med den inkluderte strømadapteren og kabelen, eller et godkjent strømadapter eller kabel dersom dette ikke var inkludert. Ikke bruk andre kabler eller strømadaptere. Hvis du er usikker om en kabel eller strømadapter er kompatibel med ditt headset, kontakt Oculus Support.
- Jevnlig inspiser tilkoblingsledninger, kontakttupper og strømadapteren for skade eller tegn på slitasje. Ikke bruk strømadapteren dersom utstikkerne, forpakning, tilkoblingsporten, tilkoblingsledningen eller andre deler er skadet, sprukne eller eksponert.
- Ikke bruk eksterne batteripakker eller strømkilder annet enn den inkluderte strømadapteren eller autorisert tilbehør for å lade batteriet eller drive headsettet.
- Ikke forsøk å lade eller bruke headsettet dersom det ikke slår seg på etter et ladeforsøk, hvis det blir unormalt varmt ved bruk eller lading eller hvis batteriforpakningen er oppsvulmet, lekker væske eller ryker.
- Ikke demonter, knus, bøy eller deformer, punkter, makuler eller sett stort press på headsettet. Dette kan føre til lekkasje eller intern kortslutning i batteriet og resultere i overoppheting.
- Unngå å miste ditt headsettet. Dersom det mistes, særlig på en hard overflate, kan det forårsake skade på headsettet og batteriet. Hvis du mistenker skade på headsettet eller batteriet, ta kontakt med Oculus Support.
- Ikke la headsettet bli vått eller komme i kontakt med væske. Selv om headsettet kan tørke og fremstå å fungere som normalt, kan kontaktpunktene i batteriet eller kretsene sakte korrodere og utgjøre en sikkerhetsfare. Hvis headsettet blir vått,

kontakt Oculus Support, selv om headsettet virker å fungere som normalt.

- Ikke legg headsettet på steder som kan bli svært varme, som på eller nær en kokeplate, kjøkkenapparat, strykejern eller radiator eller i direkte sollys. Overdreven oppvarming kan skade headsettet eller batteriet og føre til at headsettet eller batteriet eksploderer. Ikke tørk et vått eller fuktig headset med et apparat eller varmekilde som en mikrobølgeovn, hårføner, strykejern eller radiator. Unngå å etterlate deg headsettet i bilen ved høye temperaturer.
- Dersom batteriet lekker, ikke la væsken komme i kontakt med hud og øyne. Dersom det kommer i kontakt, vask det aktuelle området med store mengder vann og oppsøk medisinsk hjelp.
- Sørg alltid for at headsettet har tilstrekkelig ventilasjon og luftstrøm mens det er i bruk og under lading. Dersom headsettet tildekkes av materialer som i betydelig grad påvirker luftstrømmen, kan det påvirke ytelsen og utgjør en mulig fare for brann eller eksplosjon.
- Ditt headset og strømadapter (der det medfølger) er i overensstemmelse med gjeldende grenser for industrielle standarder for overflatetemperatur. For å unngå potensiell lavtemperaturforbrenning som følge av forlenget direkte kontakt, unngå direkte hudkontakt med din strømadapter over lengre tidsperioder under lading, eller når det er tilkoblet en strømkilde. Sørg for at strømadapteren er i et velventilert område når det er i bruk. Bruk den godkjente ladekabelen for å optimalisere nærheten av din enhet til adapteren; ikke plasser adapteren under en pute, pledd eller kroppsdelt. Brukere med spesielle medisinske eller fysiske tilstander som svekker evnen til å oppdage varme mot huden, bør være spesielt forsiktig ved bruk av enheten eller lading med strømadapteren. Følg alle hetteadvarsler og råd som vises på enhetens skjerm.

- Kast headsettet og batteriet på riktig måte. Ikke kast headsettet eller batteriet i ild eller forbrenningsovn da batteriet kan eksplodere ved overoppheting. Kastes separat fra husholdningsavfallet. Referer til www.oculus.com/support for korrekt vedlikehold, bytte og avhending av headsettet.

⚠ ADVARSEL Repetitiv Belastningsskade

Bruk av enheten kan medføre muskel-, ledd- og hudsmarter. Hvis en kroppsdel blir trøtt eller sår ved bruk av headsettet eller dets komponenter, eller hvis du føler symptomer som prikking, nummenhet eller stivhet, avslutt bruken og hvil i flere timer før du gjenopptar bruken. Hvis noen av symptomene vedvarer eller annen ubehag oppstår under eller etter bruk, stopp bruken og oppsøk lege.

⚠ ADVARSEL Tilbehør

- Ditt headset og programvare er ikke designet for bruk med uautorisert tilbehør. Bruk av uautorisert tilbehør kan føre til skade på deg og andre, kan føre til ytelsesproblemer eller skade systemet ditt og relaterte tjenester.
- Referer til tilbehørsinstruksjonene for riktig installering, advarsler og bruk av inkludert og autorisert tilbehør.
- Bruk kun anbefalte batterier og ladesystemer med autoriserte tilbehør.
- Installer og bruk håndleddsnoer med tilbehør når tilgjengelig for å sikre det til ditt håndledd ved bruk.
- Bruk snor med alle sporede tilbehør slik at de ikke blir til løse prosjektiler.



ADVARSEL

Interferens med medisinske enheter

Headsettet og kontroller kan inneholde magneter og komponenter som avgir radiobølger som kan påvirke bruken av andre elektroniske enheter i nærheten, inkludert pacemaker, høreapparater og defibrillatorer. Hvis du har en pacemaker eller andre implanterte medisinske enheter, ikke bruk disse enhetene uten først å konsultere din lege eller produsenten av din medisinske enhet. Oppretthold en trygg avstand mellom headsettet og kontroller og dine medisinske enheter. Avslutt bruken av headsettet og/eller kontroller(e) hvis du oppdager vedvarende interferens med din medisinske enhet.



ADVARSEL

Batteri til kontroller

Dine kontroller inneholder AA-batterier

- **KVELNINGSFARE.** Fjernkontrollen er ikke en leke. Den inneholder et batteri, som er en liten del. Hold unna barn under 3 år.
- **IKKE SVELG BATTERI. KJEMISK BRANNFARE.**
- Hvis et batteriet blir svelget, kan det forårsake alvorlige innvendige brannskader og potensiell gjennomtrengning av spiserøret i løpet av bare 2 timer og kan føre til død.
- Hvis du tror batterier kan ha blitt svelget eller plassert i en hvilken som helst del av kroppen, søk medisinsk hjelp, og få din lege til å ringe batteriinntakstelefonen på (800) 498-8666 eller (202) 625-3333.
- Hold nye og brukte batterier vekk fra barn. Hvis batteriholderen ikke lukker seg fullstendig, avslutt bruken av produktet og hold det vekk fra barn.

- La batteriene være i den originale forpakningen før de tas i bruk. Kast brukte batterier omgående og på riktig måte.
- Batteriet i kontrolleren kan skiftes av brukeren: **FORSIKTIG - FARE FOR EKSPLOSJON HVIS BATTERIET SKIFTES MED FEIL TYPE. KAST BATTERIET I HENHOLD TIL INSTRUKSJONENE.**
- Ikke demonter, punkter eller forsøk å modifisere batterier.
- Brannfare. Batterier kan eksplodere eller lekke hvis installert baklengs, demontert, overladet, punktert, knust, blandet med andre batterityper eller direkte utsatt for ild eller høy temperatur.
- Ikke tillat ledende materialer å røre batteriterminaler på kontrollerne. Hold batterier tørre og unngå vanninntrenging. Avslutt bruken og kontakt Oculus Support dersom det er vanninntrenging eller utilsiktet søl på enheten eller batteriholderen.
- Stopp bruken hvis du oppdager en unormal temperaturøkning på enheten og/eller rundt batteriholder(ne).
- Advarsel påkrevd i den amerikanske staten California: Perklorat material – spesialhåndtering kan være nødvendig, se www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
- Referer til www.oculus.com/recycle for korrekt bytte eller disponering av batterier.

▲ ADVARSEL Elektrisk støt

For å redusere risikoen for elektrisk støt:

- Ikke modifiser eller åpne noen av de medfølgende komponentene.
- Ikke lad denne enheten hvis den medfølgende eller godkjente kablen til strømadapteren er revet, hvis metalltråder er eksponert, eller batteriholderen er skadet.

- Ikke sett inn noe metall, ledende eller fremmedlegemer i ladeporten.
- Ikke eksponer enheten for vann eller væske.
- KUN bruk medfølgende strømadapter med din enhet eller annen autorisert adapter dersom det ikke medfulgte enheten.

⚠ FORSIKTIG Skadet eller Ødelagt Enhet

- Ikke bruk enheten hvis noen del er skadet eller ødelagt.
- Ikke forsøk å reparere noen av enhetens deler selv. Reparasjoner bør kun gjennomføres av en Oculus-autorisert tekniker.

⚠ FORSIKTIG Smittsomme Lidelser

For å unngå overføring av smittsomme lidelser (som rosa øye – konjunktivitt), ikke del headsettet med personer som har smittsomme lidelser, infeksjoner eller sykdommer, spesielt med hensyn til øyene, hud eller hodebunn. Headsettet og kontrollen bør rengjøres mellom hvert bruk med hudvennlige og alkoholfrie antibakterielle våtservietter og en tørr mikrofiberklut for lensene. Bytt ansiktsgrensesnittet på enheten dersom det blir slitt eller ikke lar seg rense.

⚠ FORSIKTIG Hudirritasjon

Bruk av headset innebærer kontinuerlig kontakt med huden og hodebunnen din. Avslutt bruken av Touch hvis du oppdager hevelse, kløe, irritasjon eller andre hudreaksjoner. Det samme gjelder for håndkontrollen, stopp bruken dersom du oppdager hudirritasjon eller annen reaksjon. Hvis symptomene vedvarer, kontakt lege.

**FORSIKTIG**

Enhetstemperatur



Det er viktig å sjekke temperaturen på enheten da frontflater kan bli varme. For å redusere risikoen for skade, vær forsiktig og ikke rør varme overflater over forlengede perioder.

**FORSIKTIG**

Bruksmiljø

For å unngå skade på headsettet eller kontroller, ikke eksponer dem for fukt, høyt luftfuktighet, høye konsentrasjoner av støv eller luftbårne materialer, temperaturer utover deres bruksområde eller direkte sollys. Hold kabler vekk fra barn og kjæledyr.

MERK

Ikke en Medisinsk Enhet

Headsettet og tilbehør er ikke medisinske enheter, og er ikke ment å diagnostisere, behandle, kurere, eller forhindre sykdom.

MERK

Hold Vekk fra Kjæledyr

- For å unngå skade, hold ditt headset, lader, kabler og tilbehør vekk fra kjæledyr.