

# Heilbrigði og öryggi

**HEILBRIGÐIS OG ÖRYGGIS VIÐVARANIR: Til að takmarka áhættu á meiðslum, óþægindum eða eignarspjöllum, vinsamlegast tryggjið að allir notendur gleraugnanna lesi viðvaranirnar hér að neðan gaumgæfilega áður en þeir nota sýndarveruleikakerfið.**

## ▲ VIÐVÖRUN

Vinsamlegast heimsækið öryggismiðstöð Oculus á <https://support.oculus.com> til að fá frekari upplýsingar um örugga notkun sýndarveruleikakerfisins.

Í þessum leiðbeiningum munum við styðjast við ýmsar myndmerkingar sem er ætlað að upplýsa þig frekar um heilbrigðis- og öryggisáhættur. Myndmerkingarnum er ekki ætlað koma í staðinn fyrir texta leiðbeininganna, vinsamlegast skoðið bæði textan og myndmerkingarnar saman.

## ▲ VIÐVÖRUN

**Áður en sýndarveruleikakerfið er notað**

- Lestu og fylgdu leiðbeiningum sem fylgja með gleraugunum til að fræðast um uppsetningu og notkun gleraugnanna.
- Kynntu þér ráðlagðar hug- og vélbúnaðar kröfur vegna notkunar gleraugnanna. Líkur á óþægindum gætu aukist ef ekki er stuðst við ráðlagðan vél- eða hugbúnað. Gleraugun og hugbúnaðurinn eru ekki hönnuð til að vera notuð með óviðurkenndum tækjum, aukabúnaði, hugbúnaði og/eða efni. Notkun á óviðurkenndum búnaði, aukatækjum, hugbúnaði og/eða efni ásamt því að brjótast inn í gleraugun (e. hacking), hugbúnaðinn eða efnið getur leitt til meiðsla á þér eða öðrum, verri afkastagetu tækis eða tjóni á tækinu og tengdum þjónustum og gæti leitt til þess að ábyrgð falli úr gildi
- Stilla gleraugun.** Til að lágmarka óþægindi skal jafna og miðstilla gleraugun og fjarlægð milli augna (FMA) skal stillt viðeigandi fyrir hvern notanda. Þá skal stilla hliðar- og toppólar til að gæta þess að gleraugun séu þægilega stillt. Stilltu FMA fyrir hvern notanda með því að hreyfa mynd rennuna sem er staðsett á undir hægri hlið gleraugnanna. Þegar gleraugun eru rétt stillt, þá ættu þau að passa þægilega og að þú ættir að sjá einfalda og skýra mynd. Til að koma í veg fyrir óvæntar breytingar á stillingum skaltu athuga stillingarnar áður en þú notar tækið aftur eftir pásu.
- Val á efni.** Sýndarveruleiki er raunveruleg upplifun sem getur verið krefjandi. Hræðilegt, ofbeldisfullt eða stressandi efni getur leidd til þess að líkami þinn bregst við eins og um væri að ræða raunveruleika. Ef þér þykir slíkt efni óþægilegt eða það vekur upp líkamleg einkenni skaltu vanda þig við val á efni. Oculus gefur þæginda-einkunnir (e. comfort ratings) fyrir sumt efni og þú ættir að skoða þæginda-einkunnina fyrir efnið þitt áður en þú notar það. (Frekari upplýsingar um þæginda-einkunnir og hvernig þær geta aðstoðað þig fá þægilega upplifun, má finna á <https://support.oculus.com/comfort>). Ef þér finnst ákveðnir flokkar efnis eða upplifana óþægilegir eða ert óvanur/óvön sýndarveruleika þá skaltu byrja á efni með einkunnina þægilegt (Comfortable), áður en þú prufar miðlungs (Moderate), krefjandi (Intense) eða efni sem er án einkunna).
- Aðeins nota í góðu ástandi.** Þægileg upplifun í sýndarveruleikanum krefst óskerts hreyfingarskyngis og jafnvægis. Ekki nota gleraugun þegar þú ert (þar sem það kann að auka líkur á óþægilegri upplifun:



- Þreytt/ur;
- Þarft svefn;
- Undir áhrifum áfengis eða lyfja;
- Með timburmenn;
- Með meltinga vandamál;
- Átt við tilfinningaleg vandamál að stríða eða ert kvíðinn;
- Með kvef, flensu, hausverk, migreni, eða eyrnaverki.

## ▲ VIÐVÖRUN

**Fyrirliggjandi heilsuvandamál**

- Hafðu samband við lækni áður en þú notar gleraugun ef þú ert barnshafandi, öldruð/aldraður, með fyrirliggjandi samsjónar vandamál, átt við geðræn vandamál að stríða, eða ef þú þjáist af hjartarsjúkdómi eða öðrum alvarlegum sjúkdómi.
- Flog.** Sumir (1 af hverjum 4000) eiga það til að fá alvarlegan svima, flogaköst, augna- eða vöðvakippi eða missa meðvitund vegna blikkandi ljóss eða munsturs, sem getur komið fram á meðan þeir horfa á sjónvarp, spila tölvuleik eða upplifa sýndarveruleika, jafnvel þótt þau hafi aldrei fengið flogaköst eða misst meðvitund áður eða hafa enga forsögu af flogum eða flogaveiki. Slík flogaköst eru algengari hjá börnum og ungmennum. Ef þú verður var við eitthvað af framangreindum einkennum skaltu hætta notkun gleraugnanna og hafa samband við lækni. Ef þú hefur forsögu af flogaköstum, meðvitundarleysi eða öðrum einkennum sem gætu tengst flogaveiki skaltu hafa samband við lækni áður en þú notar gleraugun.
- Truflun á læknaþækjum.** Gleraugun og stýripinninn (stýripinnarnir) gætu innihaldið segla eða hluti sem gefa frá sér útvarpsbylgjur, sem gætu haft áhrif á virkni nærliggjandi raftækja, þ.m.t. gangráður, heyrnatæki og hjartastuðtæki. Ef þú ert með gangráð eða önnur ígrædd læknaþæki, skaltu ekki nota gleraugun eða stýripinnanna fyrr en þú hefur ráðlagt þig við lækni eða framleiðanda læknaþækisins. Þú skalt halda gleraugunum og stýripinninum í öruggri fjarlægð frá lækningartækinu. Hættu notkun á gleraugunum og/eða stýripinninum ef þú tekur eftir truflunum á lækningartækinu þínu.

## ▲ VIÐVÖRUN

**Börn**

Þessi vara er ekki leikfang og ætti ekki að vera notuð af börnum yngri en 13 ára, þar sem gleraugun eru ekki í réttri stærð fyrir börn og röng stærð getur leitt til óþæginda og óæskilegra heilsufarsvandamála, ásamt því að sjónkerfi yngri barna kann að vera á viðkvæmum tímamarki vegna þessa. Fullorðnir einstaklingar ættu að gæta þess að börn (13 ára og eldri) noti gleraugun í samræmi við þessar heilbrigðis og öryggis leiðbeiningar þ.m.t. gæta þess að gleraugun séu notuð á þann hátt sem er lýst í kaflanum: Áður en gleraugun eru notuð hér að ofan og kaflanum Öruggt umhverfi hér að neðan. Fullorðnir einstaklingar ættu að fylgjast með hvort börn (13 ára og eldri) sem nota gleraugun, fái einhver af þeim einkennum sem er lýst í þessum heilbrigðis og öryggis viðvörnum (þ.m.t. þeim einkennum sem er lýst í köflunum Óþægindi og Ítrekuð álagsmeiðsli), og ættu að takmarka þann tíma sem börn nota gleraugun og gæta þess að þau taki pásur frá notkun. Forðast skal langvarandi notkun, þar sem hún getur haft slæm áhrif á samhfæingu handa og sjónar, jafnvægi og fjölverkavinnslu. Fullorðnir einstaklingar skulu fylgjast vandlega með börnum bæði á meðan notkun stendur og eftir notkun og athuga hvort dregist hafi úr slíkum hæfileikum.



## Umhverfi leiksvæðisins

### **VIÐVÖRUN** Áhættuþættir vegna svigrúms til hreyfingar

Gleraugun greina hreyfingar þínar, áfram og afturábak, upp og niður, hægri og vinstri, ásamt því að greina sunning á höfuðinu þínu. Þetta gerir tækinu kleift að herma eftir hreyfingum þínum í raunheimum í sýndarveruleikann. Gleraugun þín eru sjálfstæð og þar af leiðandi er engin þörf á virum eða snúrum sem tengjast við tölvu líkt og með öðrum tölvuknúnum sýndarveruleikagleraugum.



Til að tryggja örugga upplifun í sýndarveruleikanum þarf að fylgja tilteknum auka skyldum.

**VIÐVÖRUN** **Notið aðeins í öruggu umhverfi:** Gleraugun skapa raunverulega sýndarveruleika upplifun sem afvegaleiða þig frá, og einangra þig algjörlega frá hinu raunverulega umhverfi.

### Uppsetning á öruggu leiksvæði

• Vertu alltaf meðvitað/meðvitaður um umhverfið áður en þú notar gleraugun og á meðan þú notar þau. Vertu varkár til að koma í veg fyrir meiðsl.

• Þú ert ávallt ábyrg/ur fyrir því að skapa og viðhalda umhverfi þínu þannig að það sér öruggt til notkunar á gleraugunum.

• Notaðu gleraugun aðeins innandyra.

• Gættu þess sérstaklega að þú sért ekki nálægt hlutum sem þú gætir rekist í eða slegið, eða svæði sem geta leitt til þess að þú missir jafnvægið á meðan þú notar gleraugun eða beint eftir notkun þeirra, t.d. öðru fólki, hlutum, stigum, römpum, gangstétt, svölum, dyragáttum, gluggum, húsgögnum, eldi (t.d. kerti eða eldstæði), loftviftum eða ljósastæðum, sjónvörpum eða skjáum, eða öðrum hlutum

• Rétt notkun á verndarkerfinu er mikilvæg til að setja upp öryggt leiksvæði. Vinsamlegast settu upp verndarkerfið áður en notkun hefst með þeim hætti sem fjallað er í uppsetningar leiðbeiningum verndarkerfisins sem birtast á skjánum þínum og er einnig fjallað um í kaflanum um verndarkerfið hér að neðan.

• Gerðu viðeigandi ráðstafanir til að koma í veg fyrir að fólk (sérstaklega börn) eða dýr sem skilja ekki að skynjun þín er takmörkuð, komi inn á leiksvæðið.

### Samspil raunveruleikans og sýndarveruleikans

• Farðu rólega í notkun á gleraugunum til að leyfa líkamanum að venjast; notaðu gleraugun aðeins í nokkrar mínútur í fyrsta skiptið og bættu aðeins við meiri tíma þegar þú hefur vanist sýndarveruleikanum. Það að horfa í kringum sig og að nota Oculus Touch stýripinnana þegar þú upplifir sýndarveruleikann í fyrsta skipti getur hjálpað þér að aðlagast þeim mun sem er á milli hreyfinga í raunveruleikanum og samsvarandi hreyfingum í sýndarveruleikanum.

• Þú skalt taka 10 til 15 mínútu pásu eftir hverjar 30 mínútur af notkun, jafnvel þó þú teljir þig ekki þurfa þess. Enginn er eins, svo taktu fleiri og lengri pásur ef þú finnur fyrir óþægindum. Þú skalt ákveða hvað virkar best fyrir þig.



• Hreyfðu þig varlega í sýndarveruleikanum. Snöggar eða óvæntar hreyfingar kunna að valda árekstrum eða jafnvægismissi.

• Notkun á gleraugunum og Oculus Touch stýripinnunum getur leidd til þess að þú missir jafnvægið. Ef þú finnur fyrir breytingum á jafnvægi, skaltu taka af þér gleraugun og taka pásu frá notkun þangað til þú hefur náð jafnvæginu á ný.

• Mundu að hlutir sem þú sérð í sýndarveruleikanum eru ekki til í alvörðunni, svo ekki setjast á þá, standa ofan á þeim eða styðjast við þá.

• Vertu sitjandi nema leikurinn eða efnið sem þú ert að upplifa krefst þess að þú standir. Ef þú notar gleraugun á meðan þú situr, gættu þess að sitja á öruggu og stöðugu yfirborði.

• Notkun á gleraugum samhliða notkun á sýndarveruleikagleraugunum getur aukið líkur á meiðslum á andliti ef þú dettur eða rekur andlitið í.

• Þú getur teygð úr höndunum til hliðar og sett þær yfir haus á meðan þú notar gleraugun samhliða Oculus Touch stýripinnunum, svo gættu þess að þetta svæði sé rýmt af hlutum eða mögulegum hættum.

• Gættu þess að leiksvæðið sé með jafnt, þétt og slétt yfirborð og sé ekki með neinar lausar teppalagnir eða teppi, né að yfirborð þess sé óslétt eða sambærilegar hættur til staðar. Áður en þú notar gleraugun skaltu rýma svæðið af öllum hlutum sem er hægt að hrasa um.

• Rétt notkun á verndarkerfinu er mikilvæg til að setja upp öryggt leiksvæði. Vinsamlegast settu upp verndarkerfið áður en notkun hefst með þeim hætti sem fjallað er í uppsetningar leiðbeiningum verndarkerfisins sem birtast á skjánum þínum og er einnig fjallað um í kaflanum um verndarkerfið hér að neðan.

• Íhugaðu að fá annan aðila til að fylgjast með þér meðan þú hreyfir þig um í sýndarheimum.

• Gerðu viðeigandi ráðstafanir til að koma í veg fyrir að fólk (sérstaklega börn) eða dýr sem skilja ekki að skynjun þín er takmörkuð, komi inn á leiksvæðið.

### Óheimil notkun

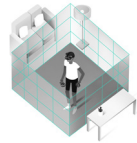
• Gleraugun eru hönnuð til þess að vera notuð innandyra. Notkun þeirra utandyra skapar viðbótar- og óstjórnandi hættur, eins og ójafnt og sleipt yfirborð og óvæntar hindranir, farartæki (umferð), folk og gæludýr. Þá kunna gleraugun ekki að virka með fullnægjandi hætti utandyra.



• Aldrei nota gleraugun í aðstæðum þar sem þörf er á athygli þinni, t.d. þegar þú ert að labba, hjóla eða keyra.

• Ekki nota gleraugun á meðan þú ert í farartæki á ferð, t.d. bíl, rútu eða lest, þar sem frávik á hraða (hröðun) eða snöggar hreyfingar geta aukið líkur á óþægilegum einkennum.

- **Verndarkerfið.** Glæraugun innihalda svæðistakmörkunarkerfi, kallað verndarkerfið, sem er hannað til að aðstoða þig við að halda þér innan leiksvæðisins og forðast árekstra við hluti (t.d. húsgögn eða vegg) í raunheimum á meðan þú ert í sýndarveruleikarumhverfinu. Eftir að þú hefur skilgreint leiksvæðið þitt í samræmi við leiðbeiningar sem birtast á skjá tækisins og þessum leiðbeiningum, þá mun verndarkerfið hjálpa þér að vera meðvitað/meðvitaður um mörk þess svæðis sem þú hefur skilgreint sem leiksvæði. Það mun einnig gera þér viðvart þegar þú nálgast mörk svæðisins.



- **Tegundir marka.** Verndarkerfið býður uppá tvær mismunandi tegundir marka: (1) Herbergisstilling og (2) Staðbundinstilling. Hvor tegund býður uppá mismunandi aðvörunar stig. Herbergisstillingin er besta stillingin fyrir allar sýndarveruleikaupplifanir. Þú ættir að nota hana fyrir upplifanir sem þarfnast verulega hreyfinga. Hún krefst að minnsta kosti 2 metra x 2 metra af hindrunarlausu gólfplássi. Staðbundnastillingin er aðeins myndrænn leiðarvísir sem minnir þig á að þú ert ekki að nota herbergisstillinguna. Staðbundnustillinguna er hægt að nota fyrir upplifanir sem krefjast ekki mikillar hreyfingar. Hana skal ekki nota við upplifanir sem þarfnast verulegra hreyfinga og/eða snögggra/stórri handahreyfinga. Veljið viðeigandi stillingu út frá því efni sem er valið. Óháð því hvaða stilling verður fyrri valinu þá skaltu gæta þess að allar hættur sem hindra hreyfingu fóta og handa séu fjarlægðar frá leiksvæðinu.

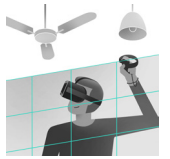
- Staðbundnastillingin er aðeins hönnuð til að til að veita þér minniháttar viðvörðun þegar þú tekur eitt eða tvö skref frá upphafspunkti þínum í sýndarveruleikanum. Þessa stillingu má nota með efni sem þarfnast ekki mikilla fóta- og handahreyfinga.
- Herbergisstillingin er hönnuð til notkunar með efni sem krefst hreyfingar á leiksvæðinu og þarfnast verulegrar fótahreyfingar.
- Óháð því hvaða tegund verður fyrir valinu er mikilvægt að þú gætir þess að leiksvæðið sé laust við hættur og hindranir eins og gert er grein fyrir í þessum leiðbeiningum.
- Þú skalt fylgja þeim leiðbeiningum sem birtast á skjáinn þegar þú velur eða breytir tegund marka og setur upp verndarkerfið. Frekari upplýsingar um tegundir marka má finna á <https://support.oculus.com/guardian>.

- Svæðið sem þú skilgreinir með verndarkerfinu skal vera svæði sem er laust við og fjarri mögulegum hættum. Gættu þess að á milli leiksvæðisins og mögulegra hætta (t.d. húsgögn eða veggir) sé viðbótar svæði sem inniheldur ekki neinar mögulegar hættur ef svo kynni að vera að þú færir þig út fyrir leiksvæðið eða ef þú missir jafnvægið eða ef þú hrasar, eða ef þú réttir skyndilega úr handleggjum eða höndunum þannig þær fara útfyrir leiksvæðið við notkun. Sé staðbundnastillingin valin, þá mun verndarkerfið ekki láta þig vita ef Oculus Touch stýripinnarnir nálgast mörkin eða fara útfyrir þau, þar af leiðandi þarft þú að gera ráð fyrir því að þú getir rétt úr höndunum án þess þar séu mögulegar hættur.



- Verndarkerfið virkar best ef þú velur rétta stilling og kveikir á því í hvert skipti sem þú notar glæraugun. Til viðbótar þarftu að skilgreina leiksvæðið með fullnægjandi hætti í hvert skipti sem þú breytir undirliggjandi svæði með einum eða öðrum hætti, í samræmi við þær leiðbeiningar sem birtast á skjánum og leiðbeiningar þessar. Áður en þú notar glæraugun að hverju sinni, skaltu staðfesta að verndarkerfið sé rétt uppstillt, leiksvæðið skilgreint með fullnægjandi hætti og að engar nýjar mögulegar hættur séu til staðar innan leiksvæðisins.

- Verndarkerfið kann að virka ekki sem skyldi á svæðum sem innihalda einkennalaus vegg, gler eða spegla. Þú ert ennþá ábyrg/ábyrgur fyrir því að nota glæraugun í öruggu umhverfi eins og er lýst í þessum leiðbeiningum. Verndarkerfið mun aðeins vara þig við mörkum leiksvæðisins. Það getur ekki komið í veg fyrir að þú gangir út fyrir leiksvæðið. Til dæmis mun það ekki koma í veg fyrir að þú hlaupir á eða rekist í vegg, eða hrasir í gegnum hurð eða glugga eða niður stiga. Þú skalt gæta þess sérstaklega að það séu engin hættuleg svæði (stigar, gluggar, o.þ.h..) eða hlutir beint fyrir utan leiksvæðið sem þú gætir rekist óvænt á ef þú bregst ekki nægilega fljótlega við viðvörðun verndarkerfisins.



- Verndarkerfið ber ekki kennsl á mörk sem eru að finna fyrir ofan leiksvæðið, þar af leiðandi skaltu gæta þess sérstaklega að svæðið fyrir ofan leiksvæðið sé laust við mögulegar hættur eins og ljósastæður eða loftvitur. Það mun heldur ekki vara þig við hættum á gólfi, þar af leiðandi skaltu fylgja fyrirmælum um öruggu yfirborða gólfa í þessum leiðbeiningum.
- Verndarkerfið ber ekki kennsl á allt innan leiksvæðisins og mun ekki vara þig við hlutum á leiksvæðinu, eins og húsgögnum, lömpum, eða öðru fólki eða gæludýrum sem kunna að koma inn á leiksvæðið eftir að þú hefur sett á þig glæraugun.
- Fylgdu öllum tilkynningum sem birtast á skjáinn um endur skilgreiningu marka leiksvæðisins sem og öðrum sambærilegum skilaboðum.
- Hraðar hreyfingar geta leitt til þess að þú náir ekki að bregðast við tímalega til að halda þig innan leiksvæðisins, þrátt fyrir að viðvaranir verndarkerfisins, þar af leiðandi skaltu gæta þess að þú hreyfir þig nægilega rólega til að geta brugðist við viðvörðunum verndarkerfisins.
- Verndarkerfið kann að virka með ófullnægjandi hætti ef glæraugun hafa dottið eða skaðast. Skaðaðu glæraugun áður en þau eru notuð og hafðu samband við þjónustuver Oculus ef verndarkerfið virkar ekki almennilega.
- Þú getur nálgast frekari upplýsingar um verndarkerfið á <https://support.oculus.com/guardian>.

- **Gagnsæis myndavél.** Glæraugun þín eru útbúin með “gagnsæis” myndavélar sérkenni sem notar myndavél til að sýna raunumhverfi þitt á skjánum í glæraugunum. Gagnsæis myndavélar sérkennið, á meðan það er kveikt á því, er hannað til að vara þig við ef þú ferð útfyrir skilgreinda leiksvæðið þitt og gefa þér innsýn í raunheima. Það er einnig notað til að skilgreina og staðfesta mörk leiksvæðisins í tengslum við verndarkerfið.


- Það kann að vera biðtími milli þess sem er að gerast í raunheimum og þess sem birtist á skjámyndinni með notkun gagnsæis myndavélinni, þá kann sjónssvið þitt í gegnum gagnsæis myndavélinna að vera minna en þitt venjulega sjónssvið þegar þú ert ekki að nota glæraugun. Það kann dýptar skynjun þín einnig að brennast þegar þú skoðar raunheima með gagnsæis myndavélinni.

- Gagnsæis myndavélin er aðeins hönnuð til að birta stuttar viðvaranir um hættur í raunheimum þegar þú yfirgefur skilgreinda leiksvæðið eða til að setja upp leiksvæðið með verndarkerfinu. Þú ættir að ekki að nota gagnsæis myndavélinna til lengri tíma, eða nota hana til að ferðast langar vegalengdir í raunheimum (sjá að neðan).

- Þú skalt gera eftirfarandi ráðstafanir þegar þú notar gagnsæis myndavélina.
  - Hreyfðu þig hægt og varlega þegar þú notar gagnsæis myndavélar sérkennið.
  - Ekki nota gagnsæis myndavélina til að ferðast um í raunheimum, nema stuttar vegalendir til þess að komast aftur á leiksvæðið þitt eða færa þig á annað nálægt leiksvæði. Ekki reyna að nota gagnsæis myndavélina til að ferðast um svæði sem eru ójöfn eða full af hættum. Fjarlægðu gleraugun svo þó hafir óskerta sýn.
  - Ekki labba upp eða niður stiga eða ójöfn yfirboð á meðan þú notar gagnsæis myndavélina.
  - Fjarlægðu ávallt gleraugun í aðstæðum sem krefjast athygli eða samhæfingar í raunheimum.
  - Ef myndin í gagnsýnis myndavélinni dofnar, skaltu taka af þér gleraugun og fara aftur inná leiksvæðið.
  - Sú sýn af raunheimum sem birtist með gagnsæis myndavélinni kann að valda tímabundnum áhrifum ef sérkennið er notað í langan tíma. Ekki nota gagnsæis myndavélina lengur en í nokkrar mínútur.
  - Áhrifin sem leiða af notkun gagnsæis myndavélinnar kunna að auka áhættu á meiðslum við eðlilegar athafnir í raunheimum. Ekki keyra, stjórna vélum eða framkvæma neina athöfn sem er krefjandi fyrir sjónina eða líkamann og hefur mögulega alvarlegar afleiðingar (þ.e. athafnir þar sem einkennin geta leitt til dauða, meiðsla eða eignarspjalla), eða aðrar athafnir þar sem þörf er á óskertu jafnvægi og augna og handa samhæfingu (t.d. íþróttir eða hjólréiðar, o.þ.h.) fyrr en þú hefur jafnað þig almennilega af áhrifunum.



#### Heyrnarskaði

-  Til að koma í veg fyrir heyrnaskaða, þá skaltu forðast langvarandi notkun á háum hljóðstyrk.

#### **Kerfis viðvaranir**

Til að gæta öryggis þíns, skaltu bregðast strax við þegar þú verður var við kerfis viðvörin. Gleraugun munu veita þér eftirfarandi viðvaranir:

- **Ofhitnunarviðvörin.** Hljóð- og myndviðvörin þegar gleraugun eru að ofhituna. Þegar slík viðvörin birtist/heyrist, til að takmarka áhættu á meiðslum, skaltu fjarlægja gleraugun og leyfa þeim að kólna áður en notkun er haldið áfram.
- **Hljóðviðvörin.** Myndviðvörin þegar hljóðstyrkur er mikill. Ef slík viðvörin birtist skaltu lækka hljóðstillinguna til að takmarka áhættu á heyrnarskaða.
- **Útfyrir leiksvæðið.** Myndviðvörin ef þú ert kominn útfyrir leiksvæðið þitt. Ef slík viðvörin birtist skaltu fjarlægja gleraugun eða fara aftur tinn á leiksvæðið þitt og halda áfram upplifuninni, ef þú svo kýst.
- **Greiningarvillur.** Myndviðvörin ef skynjarar gleraugnanna virkar ekki. Athugið að ef um er að ræða skynjunarvandamál, þá er hætt við að verndarkerfið virki heldur ekki almennilega eða sé óvirkt. Ef þessi viðvörin birtist skaltu fjarlægja gleraugun og færa þig á öruggan stað. Þá fyrst, skaltu fylgja þeim leiðbeiningum sem birtast á skjáinn.

#### **VIÐVÖRUN** Óþægindi

- Hættu notkun gleraugnanna strax ef þú upplifir eitthvað af eftirfarandi einkennum:
  - Flogaköst;
  - Meðvitundarleysi;
  - Augnþreyta;
  - Augna- eða vöðva kippir;
  - Óviljandi hreyfingar;
  - Breytt, óskýr eða tvöföld sýn eða aðrar sjóntruflanir;
  - Svimi;
  - Áttavilla;
  - Ójafnvægi;
  - Skert augna og handa samhæfing;
  - Óvenju mikil svitamyndun;
  - Aukin munnvatnsmyndun;
  - Ógleði;
  - Vægur svimi;
  - Óþægindi eða sársauki í höfði eða augum;
  - Syfja;
  - Þreyta;
  - Önnur einkenni sem eru sambærileg bilveiki.
- **Einkenni vegna váhrifa við sýndarveruleika geta enst og orðið augljósari klukkutímum eftir notkun, rétt eins og einkenni sem fólk verður vart við eftir að það fer frá skipi.** Þessi einkenni sem birtast eftir notkun geta verið í form þeirra einkenna sem hafa verið nefnd hér að ofan, og til viðbótar má nefna verulega þreytu og skerta getu til fjölverkavinnslu.
  - Ekki keyra, stjórna vélum eða framkvæma neina athöfn sem er krefjandi fyrir sjónina eða líkamann og hefur mögulega alvarlegar afleiðingar (þ.e. athafnir þar sem einkennin geta leitt til dauða, meiðsla eða eignarspjalla), eða aðrar athafnir þar sem þörf er á óskertu jafnvægi og augna og handa samhæfingu (t.d. íþróttir eða hjólréiðar, o.þ.h.) fyrr en þú hefur jafnað þig almennilega af einkennunum.
  - Ekki nota gleraugun fyrr en þú hefur verið laus við einkennin í nokkra klukkutíma.
- Mundu eftir tegund þess efnis sem þú varst að nota áður en þú fékkst einkennin þar sem efnið gæti verið til þess fallið að þú sért líklegri til að fá einkennin. Skoðuðu þæginda-einkunnina (e. comfort rating) fyrir efnið sem þú varst að nota og íhugaðu að nota efni með þægilegri einkunn.
  - Hafðu samband við lækni ef þú hefur alvarleg og/eða langvarandi einkenni.



## **▲ VIÐVÖRUN** Rafhlaða gleraugnanna og hleðsla


Gleraugin innihalda endurhlaðanlega Lithium-Ion rafhlöðu og með þeim gæti fylgt straumbreytir (hleðslutæki) og hleðslu snúra. Röng notkun á rafhlöðunni eða straumbreytinum getur leitt til eldsvoða, sprengingar, leka á rafhlöðu eða annarrar hættu. Fylgdu þessum leiðbeiningum til að takmarka áhættu á meiðslum á bæði sjálfum þér og öðrum, eða tjóni á tækinu þínu eða öðrum hlutum.

- Notandi getur ekki skipt um rafhlöðu eða viðhaldið henni. Ekki reyna að opna gleraugin til að komast að rafhlöðunni, opna, lagfæra eða skipta um rafhlöðuna. Vinsamlegast hafid samband við þjónustuver Oculus ef þörf er á aðstoð vegna rafhlöðunnar eða straumstillinga.
- Gleraugin skulu einungis hlaðin með straumbreytinum og hleðslunúrunni sem fylgja með, eða með viðurkenndum straumbreyti og snúru ef slíkt fylgir ekki með. Ekki nota aðrar snúrur eða straumbreyta. Ef þú ert óviss hvort að snúra eða straumbreytir virki fyrir gleraugin þín, þá skaltu hafa samband við þjónustuver Oculus.
- Þú skalt reglulega skoða gaumgæfilega snúrur, tengi og straumbreyti og athuga hvort þú finnr einhver ummerki um slit. Þú skalt ekki nota straumbreytin ef klóin, umgjörðin, tengi, snúrur eða einhver hluti þess er skemmdur, brotin eða óvarinn.
- Ekki nota utanálggjandi rafhlöður eða aflagjafa að frátöldum meðfylgjandi straumbreyti eða viðurkenndum aukahlutum til að hlaða rafhlöðuna eða knýja gleraugin.
- Ekki reyna að hlaða eða nota gleraugin ef það kviknar ekki á þeim eftir tilraun til hleðslu, ef gleraugin verða óvenjulega heit við notkun eða hleðslu, eða ef rafhlöðuhólfid er bólgið, það lekur eða rýkur úr því.
- Ekki taka gleraugin í sunder, kremja þau, brjóta, beygla eða afmynda, stinga, tæta eða þrýsta með miklu afli á gleraugin. Framangreint getur leitt til leka eða skammhlaups á rafhlöðunni sem getu valdið ofhitnun.
- Varist að missa gleraugin. Ef gleraugin detta, sérstaklega á hart yfirborð, getur það leitt til tjóns á glerauginum og rafhlöðunni. Athugaðu hvort gleraugin hafi orðið fyrir sjáanlegum skemmdum fyrir hverja notkun. Ef þig grunar að gleraugin eða rafhlaðan sé skemmd skaltu hafa samband við þjónustuver Oculus.
- Ekki leyfa glerauginum að blotna eða komast í snertingu við vökva. Jafnvel þótt gleraugin þorni og virðist virka eðlilega, þá getur rafhlaðan eða rafrásir eyðilagst og valdið öryggisáhættu. Ef gleraugin blotna, skaltu hafa samband við þjónustuver Oculus, jafnvel þótt gleraugin virðist virka eðlilega.
- Ekki skilja gleraugin eftir á svæðum sem geta hitnað verulega, svo sem inni í eldhúsi, nálægt eldhústækum, straujárnri eða hitaofni eða í beinu sólarljósi. Mikill hiti getur skaðað gleraugin eða rafhlöðuna og valdið því að gleraugin eða rafhlaðan springi. Ekki þurrka blaut eða rök gleraugu með tæki, eða hitagjafa svo sem örbylgjuofni, hárblásara, straujárnri eða hitaofni. Forðist að skilja gleraugin eftir í bifreið þegar það er heitt úti.
- Ef rafhlaðan skyldi leka, þá skal vökvinn ekki komast í snertingu við húð eða augu. Ef vökvinn kemst í snertingu við húð eða augu, þá skal þvo viðkomandi svæði með miklu vatni og leita til læknis.
- Gæta skal þess að gleraugin séu ávallt nægilega loftræst og loftflæði sé gott þega þau eru í notkun eða í hleðslu. Sé breitt yfir gleraugin með efni sem hefur veruleg áhrif á loftflæði getur haft áhrif á afköst gleraugnanna og skapað mögulega eld- eða sprengihættu.
- Gleraugin og straumbreytirinn (ef hann fylgir með) standast kröfur viðeigandi staðla um hitastig á yfirborði tækjanna. Til að koma í veg fyrir mögulegan lághitastigs bruna

skalt þú forðast að snerta straumbreytinn samfelld yfir langan tíma á meðan tækið er í hleðslu, eða þegar það er tengt við aflagjafa. Gættu þess að straumbreytirinn sé í vel loftræstu rými þegar hann er í notkun. Ekki staðsetja straumbreytirinn undir kotta, teppi eða undir líkamshluta. Notendur sem glíma við læknisfræðileg eða líkamleg vandamál sem skerða möguleika viðkomandi til að greina hita á húð sinni, skulu hafa sérstaklega aðgát við notkun tækisins eða við hleðslu með straumbreytinum. Fylgdu öllum viðvörðunum um hitastig og leiðbeiningum sem kunna að birtast á skjá tækisins.

- Fargið glerauginum og rafhlöðunni á viðeigandi hátt. Ekki farga glerauginum eða rafhlöðunni með eldi eða brennslustöð, þar sem rafhlaðan gæti sprungið ef hún ofhitnar. Glerauginum og rafhlöðunni skal ekki fargað á sambærilegan hátt og venjulegu heimilissorpi. Skoðuðu <https://support.oculus.com> fyrir viðeigandi upplýsingar um viðhald, skipti og förgun á glerauginum þínum.

## **▲ VIÐVÖRUN** Hitastig gleraugna

-  Þar sem framhluti tækisins getur orðið heitur er mikilvægt að athuga hitastig tækisins. Til að lágmarka hættu á meiðslum, farðu varlega og ekki snerta heitt yfirborð tækisins lengi.

## **▲ VIÐVÖRUN** Ítrekuð álagsmeiðsli

Notkun á þessu tækju getur leitt til meiðsla í vöðvum, liðamótum, hálsi, höndum eða húð. Ef einhver líkamshluti verður þreyttur eða aumur við notkun á glerauginum eða fylgihlutum þeirra, eða ef þú finnur fyrir einkennum eins og náladofa, dofa, bruna eða stirðleika, hættu notkun og hvíldu þig í nokkra klukkutíma áður en þú notar tækið aftur. Ef einkennin hverfa ekki eða þú verður var við frekari óþægindi á meðan eða eftir notkun, hættu notkun og leitaðu til læknis.

## **▲ VIÐVÖRUN** Aukabúnaður

- Gleraugin og hugbúnaðurinn er ekki hannaður til notkunar með neinum óviðurkenndum aukabúnaði. Notkun á óviðurkenndum aukabúnaði getur leidd til meiðsla á sjálfum þér eða öðrum, getur leitt til verri afkastagetu eða tjóni á tækinu og þjónustuþáttum þess og gæti leitt til þess að ábyrgð falli úr gildi.
- Skoðið leiðbeiningar aukabúnaðarins til að finna upplýsingar um uppsetningu, viðvaranir og notkun á meðfylgjandi og viðurkenndum aukahlutum.
- Notið aðeins ráðlagðar rafhlöður og hleðslutæki fyrir viðurkennda aukabúnaðinn.
- Setjið upp og notið úlniðsband eða öryggisól með aukabúnaði þegar slíkt er í boði til þess að festa búnaðinn við úlniðinn á þér á meðan búnaðurinn er notaður.
- Notið öryggisól með öllum aukabúnaði svo hann endi ekki sem kasthlutur.

## **▲ VIÐVÖRUN** Rafhlöður í stýriþinna

Oculus Touch stýriþinnarnir innihalda AA rafhlöður.

- HÆTTA Á KÖFNUN. Fjarstýringin er ekki leikfang. Hún inniheldur rafhlöður, sem eru litlar. Geymið þar sem börn yngri en 3 ára ná ekki til.
- Geymið bæði nýjar og notaðar rafhlöður þar sem börn ná ekki til. Ef rafhlöðuhólfid lokast ekki almennilega, skaltu hætta notkun á tækinu og geyma þar sem börn ná ekki til, þangað til tækið hefur verið lagfært.
- Geymið í upprunalegu pakkningunum þar til þær eru tilbúnar til notkunar. Fargið notuðum rafhlöðum strax og á viðeigandi hátt.

- Notandinn getur skipt um rafhlöðu í stýripinnanum sjálfur.
- Ekki blanda saman gömlum og nýjum rafhlöðum. Skiptu um allar rafhlöður á sama tíma.
- Ekki taka rafhlöður í sundur, stinga gat á þær eða reyna að breyta rafhlöðunum.
- Eldhætta. Rafhlöður geta sprungið eða lekið ef þær eru settar öfugar í, teknar í sundur, hlaðnar, kramdar, blandaðar með eða notaðar með öðrum tegundum af rafhlöðum, eða ef þær komast í snertingu við eld eða hátt hitastigi.
- Fjarlægðu tómar rafhlöður úr tækinu sem fyrst. Fjarlægðu rafhlöður áður en tækið er sett í geymslu eða ef það mun ekki vera notað í langan tíma. Tómar rafhlöður geta lekið og skaðað Oculus Touch stýripinnana.
- Skoðið <https://support.oculus.com> til að sjá leiðbeiningar um viðeigandi viðhald, skipti og förgun á rafhlöðum.

#### **⚠ VIBVÖRUN Raflost**

Til að takmarka áhættu á raflosti:

- Ekki breyta eða opna neina hluti sem eru veittir.
- Ekki hlaða tækið ef einhver hluti snúrunnar á meðfylgjandi eða viðurkennds straumbreytis er rifinn, vírar eru óvarðir, eða rafhlöðuhólfid er skaddað.
- Ekki setja neina mál-, leiðandi- eða aðskotahluti í hleðslutengið.
- Ekki leyfa tækinu að komast í snertingu við vatn eða vökva.
- Notið AÐEINS meðfylgjandi straumbreyti með tækinu eða annan viðurkenndan straumbreyti ef það fylgir ekki straumbreytir með tækinu þínu.

#### **⚠ VARÚÐ Viðhald sýndarveruleikakerfis**

- Ekki nota kerfið ef það eða einhver hluti þess er brotið eða skemmt.
- Ekki reyna að gera við einhvern hluta kerfisins sjálf/ur. Einungis viðurkenndir þjónustuaðilar Oculus skuli sjá um viðgerðir.
- Til að koma í veg fyrir skemmdir á tækinu þínu eða Oculus Touch stýripinum, þá skaltu halda tækinu frá raka, miklum loftraka, miklu ryki eða öðrum efni í loftinu, lægra eða hærra hitastigi en tækið þolir eða beinu sólarljósi.
- Til að koma í veg fyrir skemmdir, skaltu halda gleraugunum, hleðslutæki, snúrum og aukahlutum í burtu frá gæludýrum.



#### **⚠ VARÚÐ Smitsjúkdómar**

Til að koma í veg fyrir útbreiðslu smitsjúkdóma (t.d. tárubólgu), þá skaltu ekki deila gleraugunum með aðila sem er með smitsjúkdóm, sýkingu eða sjúkdóm, sérstaklega í augum, húð eða höfuðleðri. Þú skalt þrifa gleraugun og stýripinnana eftir hverja notkun með húðvænni, óáfengri, ótærandi, sótthreinsandi klút og þú skalt þrifa linsuna með þurrum örtrefja klút. Ekki nota vökva eða hreinsiefni á linsuna. Skiptu út andlitsgrímuni á gleraugunum ef hún er orðin slitin eða ekki er hægt að þrifa hana.

#### **⚠ VARÚÐ Erting á húð**

Gleraugun eru notuð nálægt húð og höfuðleðri. Hættu notkun á gleraugunum ef þú verður var við bólgu, kláða, ertingu í húð, hárlas eða önnur viðbrögð í húðinni. Hið sama á við um stýripinnann, vinsamlegast hættu notkun ef þú verður var við einkonar ertingu í húð eða viðbrögð. Leitaðu læknishjálpar ef einkennin eru viðvarandi.

#### **⚠ VARÚÐ Haldið linsu frá beinu sónarljósi**

Gætið þess sérstaklega að forða linsunum frá beinu sólarljósi. Skíni beint sólarljós á linsuna, jafnvel þó það sé aðeins í skamman tíma, kann það að skaða linsuna og skjáinn.



#### **ATHUGIÐ Þetta er ekki lækningartæki**

Gleraugun og aukabúnaður þess er ekki lækningartæki, og er ekki ætlað að greina, meðhöndla, eða koma í veg fyrir nokkurn sjúkdóm.