

# Zdrowie i Bezpieczeństwo

## OSTRZEŻENIA DOTYCZĄCE ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA:

**Aby zmniejszyć ryzyko uszkodzeń ciała, dyskomfortu lub szkody w mieniu, przed użyciem systemu VR należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy zestawu dokładnie zapoznali się z poniższymi ostrzeżeniami.**

### ▲ OSTRZEŻENIE

Aby uzyskać więcej informacji na temat bezpiecznego użycia systemu VR, odwiedź Centrum Bezpieczeństwa Oculus pod adresem <https://support.oculus.com>.

**W niniejszym Przewodniku zamieszczamy ikony ilustrujące i ukierunkowujące Cię na kwestie związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem. Ikony nie zastępują tekstu tego Przewodnika, więc używaj ich razem.**

### ▲ OSTRZEŻENIE Przed użyciem Systemu VR:

- Przeczytaj i postępuj zgodnie z instrukcjami instalacji i obsługi dołączonymi do zestawu.
- Zapoznaj się z zaleceniami dotyczącymi urządzenia oraz oprogramowania w celu używania zestawu. Ryzyko dyskomfortu może wzrosnąć w przypadku, gdy zalecane urządzenie i oprogramowanie nie są używane.
- Twój zestaw oraz oprogramowanie nie zostały zaprojektowane w celu używania z nieautoryzowanym sprzętem, akcesorium, oprogramowaniem i/lub treścią. Używanie nieautoryzowanego urządzenia, akcesorium, oprogramowania i/lub treści lub łamanie zabezpieczeń w celu dostępu do urządzenia, oprogramowania lub treści może skutkować obrażeniami ciała dla Ciebie lub innych osób, może spowodować problemy w działaniu lub uszkodzenie Twojego systemu i powiązanych usług oraz może unieważnić Twoją gwarancję.
- **Dostosowanie Zestawu.** Aby zmniejszyć ryzyko poczucia dyskomfortu, zestaw powinien być odpowiednio wyważony i wypośrodkowany, a odległość między źrenicami (IPD) powinna być odpowiednio ustawiona dla każdego użytkownika. Odpowiednio dostosuj boczne i górne paski, aby upewnić się, że zestaw leży wygodnie. Dostosuj IPD dla każdego użytkownika, przesuwając suwak obrazu po prawej stronie dolnej części zestawu. Po odpowiednim ustawieniu zestaw powinien się wygodnie dopasować, a Ty widzieć pojedynczy, wyraźny obraz. Sprawdź ponownie ustawienia przed kolejnym użyciem po przerwie w celu uniknięcia niezamierzonych zmian w ustawieniach.
- **Wybór treści.** Wirtualna rzeczywistość jest głębokim doświadczeniem, które może okazać się intensywne. Przerazające, agresywne lub powodujące niepokój treści mogą wywołać reakcje Twojego ciała, tak jakby były one rzeczywiste. Ostrożnie wybieraj treści, jeśli w przeszłości doświadczyłeś dyskomfortu, bądź objawów fizycznych w takich sytuacjach. Dla niektórych treści Oculus dołącza ich ocenę komfortu (ang. *comfort rating*), więc powinieneś zapoznać się z oceną komfortu treści przed korzystaniem z nich. Więcej informacji dotyczących ocen komfortu i sposobu, w jaki mogą pomóc w zapewnieniu komfortu znajdziesz na: <https://support.oculus.com/comfort>. Jeśli w przeszłości doświadczyłeś dyskomfortu będąc skonfrontowanym z określonymi treściami lub doświadczeniami lub jesteś



nowym użytkownikiem świata wirtualnej rzeczywistości, zacznij od treści oznaczonych jako Komfortowe, zanim przejdiesz do treści oznaczonych jako Umiarkowanie Komfortowe, Intensywne lub treści Bez Oznaczenia.

- **Używaj zestawu tylko wtedy, gdy nie jesteś rozproszony.** Komfortowe doznanie wirtualnej rzeczywistości wymaga niezaburzonego poczucia ruchu i równowagi. Nie używaj zestawu, gdy doświadczasz jeden z poniższych stanów (ponieważ może to zwiększyć Twoją podatność na niepożądane objawy):
  - Jesteś zmęczony;
  - Potrzebujesz snu;
  - Znajdujesz się pod wpływem alkoholu lub narkotyków;
  - Doświadczasz złego samopoczucia po wypiciu większej ilości alkoholu;
  - Masz problemy trawienne;
  - Znajdujesz się pod wpływem emocjonalnego stresu lub niepokoju; lub
  - Jesteś przeziębiony, masz grypę, bóle głowy, migreny lub cierpisz na ból ucha.

### ▲ OSTRZEŻENIE Stan zdrowia

- Przed użyciem zestawu zalecany jest kontakt z lekarzem, jeśli jesteś w ciąży, jesteś osobą starszą, cierpisz na wcześniejsze nieprawidłowości widzenia obuocznego lub zaburzenia psychiczne, choroby serca lub inne poważne choroby.
- **Ataki.** Niektórzy ludzie (ok. 1 na 4000) mogą doświadczyć silnych zawrotów głowy, ataków, skurczy oka i mięśni lub omdleń spowodowanych błyskami światła lub wzorami, które mogą pojawić się podczas oglądania telewizji, grania w gry wideo lub doświadczania wirtualnej rzeczywistości, nawet jeśli nigdy wcześniej nie mieli ataku lub omdlenia, albo nigdy nie doświadczyli ataków lub epilepsji. Takie ataki częściej występują u dzieci oraz ludzi młodych. Każdy, kto doświadczył jakiegokolwiek z tych objawów, powinien zaprzestać używania zestawu i skontaktować się z lekarzem. Jeśli miałeś kiedyś atak, straciłeś przytomność lub doświadczyłeś innych objawów związanych z epilepsją, powinieneś skontaktować się z lekarzem przed użyciem zestawu.
- **Zakłócenie Działania Urządzeń Medycznych.** Zestaw i kontroler(y) mogą zawierać magnesy lub części emitujące fale radiowe, które mogłyby wpłynąć na działanie urządzeń elektronicznych znajdujących się w pobliżu, w tym rozruszniki serca, aparaty słuchowe oraz defibrylatory. Nie używaj zestawu i kontrolerów w razie posiadania rozrusznika serca bądź innego wszczepionego urządzenia medycznego bez uprzedniej konsultacji z lekarzem lub producentem wszczepionego sprzętu. Zachowaj bezpieczną odległość pomiędzy tym zestawem i kontrolerami a urządzeniami medycznymi. Nie używaj zestawu i/lub kontrolerów w razie zaobserwowania uporczywych zakłóceń urządzenia medycznego.

### ▲ OSTRZEŻENIE Wymagania dotyczące Wiek / Dzieci

Ten produkt nie jest zabawką i nie powinien być używany przez dzieci poniżej 13 roku życia, ponieważ rozmiar zestawu nie jest dostosowany do dzieci. Nieprawidłowy rozmiar zestawu może powodować dyskomfort lub niekorzystne objawy zdrowotne, a młodsze dzieci znajdują się w decydującym okresie rozwoju wzroku. Dorośli powinni zadbać, by



dzieci (w wieku 13 lat i starsze) używały zestawu zgodnie z niniejszymi ostrzeżeniami bezpieczeństwa, w tym powinni upewnić się, że zestaw używany jest w sposób opisany w rozdziałach Przed Użyciem Systemu VR powyżej oraz Bezpieczne Otoczenie poniżej. Dorośli powinni obserwować dzieci (w wieku 13 lat i starsze) używające lub takie, które używały zestawu, pod kątem jakichkolwiek objawów opisanych w niniejszych ostrzeżeniach dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa (w tym także tych opisanych w częściach Dyskomfort oraz Powtarzające się Urazy Napięciowe), jak również ograniczać czas używania zestawu przez dzieci oraz zadbać, by dzieci robiły przerwy w trakcie używania zestawu. Należy unikać długotrwałego używania zestawu, ponieważ może to negatywnie wpłynąć na koordynację wzrokowo-ruchową, równowagę oraz umiejętność jednoczesnego wykonywania wielu czynności. Dorośli powinni uważnie obserwować dzieci podczas i po użyciu zestawu pod kątem wystąpienia jakiegokolwiek spadku tych umiejętności.

## Otoczenie Przestrzeni Gry

### **▲ OSTRZEŻENIE** Ryzyka związane ze swobodą poruszania się

Twój zestaw śledzi ruch do przodu i do tyłu, w górę i w dół, w lewo i w prawo, jednocześnie śledząc ruch obrotowy głowy. Pozwala to przenieść ruch w świecie fizycznym na ruch w świecie wirtualnym. Zestaw jest również samodzielny i nie ma żadnych przewodów ani kabli łączących go z komputerem osobistym, tak jak w innych zestawach wirtualnej rzeczywistości zasilanych z komputera osobistego. Dlatego masz więcej swobody poruszania się.



Wraz ze swobodą odkrywania Twojego wirtualnego świata dochodzą dla Ciebie dodatkowe obowiązki, aby zapewnić bezpieczne korzystanie podczas odkrywania swojego świata wirtualnego.

**▲ OSTRZEŻENIE** **Używaj Jedynie w Bezpiecznym Otoczeniu:** Zestaw dostarcza wrażenia zanurzenia się w wirtualnej rzeczywistości, co rozprasza i całkowicie blokuje poczucie rzeczywistego otoczenia.

## Organizowanie Twojej Bezpiecznej Przestrzeni Gry

• **Zanim zaczniesz używać oraz w trakcie używania zestawu zawsze zwracaj uwagę na swoje otoczenie. Aby uniknąć obrażeń ciała, należy zachować ostrożność.**



- Jesteś odpowiedzialny za stworzenie i utrzymanie bezpiecznego otoczenia przez cały czas korzystania z zestawu.
- Używaj zestawu jedynie w pomieszczeniach.
- Poważne urazy mogą wystąpić w przypadku potknięcia, wbiegnięcia bądź uderzenia w ścianę, meble, inne przedmioty lub ludzi, dlatego przed rozpoczęciem korzystania z zestawu należy oczyścić otoczenie dla bezpiecznego używania. Należy zachować szczególną ostrożność, żeby upewnić się, że nie znajdujesz się w pobliżu przedmiotów, które możesz uderzyć lub strącić, lub obszarów, które mogą spowodować utratę równowagi podczas używania – lub zaraz po użyciu – zestawu, tak jak inne osoby, przedmioty, schody lub stopnie, podjazdy, chodniki, balkony, otwarte drzwi, okna, meble, źródła otwartego ognia (jak świece lub kominki), wentylatory sufitowe lub lampy, telewizory lub monitory lub inne rzeczy.

- Właściwe korzystanie z Systemu Guardian jest ważne dla stworzenia bezpiecznego otoczenia. Przed użyciem należy skonfigurować system Guardian zgodnie z instrukcjami instalacji systemu Guardian na ekranie oraz opisem w sekcji System Guardian poniżej.
- Rozważ posiadanie drugiej osoby działającej jako obserwator podczas, gdy poruszasz się w świecie wirtualnym. Podejmij odpowiednie kroki, aby uniemożliwić ludziom (szczególnie dzieciom) lub zwierzętom domowym, które nie rozumieją, że Twoje postrzeganie jest ograniczone, do wchodzenia do Twojej przestrzeni gry.



## Interakcje pomiędzy Światem Rzeczywistym a Wirtualną Rzeczywistością

- Zacznij używać zestawu stopniowo, aby Twoje ciało mogło się przyzwyczaić; na początku używaj go jedynie przez kilka minut i zwiększaj czas użytkowania stopniowo tylko, gdy przywykniesz do wirtualnej rzeczywistości. Rozglądanie się i korzystanie z kontrolerów Oculus Touch przy pierwszym wejściu w rzeczywistość wirtualną może pomóc w dostosowaniu się do niewielkich różnic między Twoimi ruchami w świecie rzeczywistym, a doświadczeniem rzeczywistości wirtualnej.
- Co 30 minut rób 10–15 minutowe przerwy, nawet jeśli wydaje Ci się, że ich nie potrzebujesz. Każda osoba reaguje inaczej, rób więc częstsze i dłuższe przerwy, gdy poczujesz dyskomfort. Powinieneś zawsze robić regularne przerwy i zdecydować, jaki rozkład przerw najbardziej Ci odpowiada.
- Przemieszczaj się ostrożnie podczas odkrywania wirtualnego świata. Szybki lub nagły ruch może spowodować zderzenie lub utratę równowagi.
- Użycie zestawu i kontrolerów Oculus Touch może powodować utratę równowagi. Jeśli odczuwasz problem z równowagą, zdejmij zestaw i zrób sobie przerwę, aż wróci normalne poczucie równowagi.
- Pamiętaj, że przedmioty, które widzisz w przestrzeni wirtualnej nie istnieją w rzeczywistości, nie siadaj więc na nich, nie stawaj oraz nie używaj jako wsparcia.
- Pozostań w pozycji siedzącej, chyba że Twoja gra lub doświadczane treści wymagają pozycji stojącej lub poruszania się w ramach Twojej przestrzeni gry. Jeśli używasz zestawu podczas siedzenia, upewnij się, że siedzisz na bezpiecznej powierzchni i stabilnej podstawie.
- Używanie zestawu z okularami może zwiększyć ryzyko obrażeń twarzy w przypadku upadku lub uderzenia w twarz.
- Używając zestawu z kontrolerami Oculus Touch, być może będziesz rozkładał ręce na boki bądź wyciągał je w górę, zadbaj więc, aby ta przestrzeń była wolna od przedmiotów lub potencjalnych zagrożeń.
- Upewnij się, że Twoja przestrzeń gry ma płaską, twardą i równą powierzchnię bez luźnych wykładzin lub dywanów, nierównych powierzchni lub podobnych zagrożeń. Przed użyciem zestawu usuń z przestrzeni gry przedmioty stwarzające ryzyko potknięcia się.
- Pamiętaj, że podczas użytkowania zestawu, możesz nie być świadomy, że ludzie i zwierzęta mogli znaleźć się w Twoim przestrzeni gry. Zabezpiecz swoją przestrzeń gry w trakcie używania, a jeśli poczujesz, że coś lub ktoś wszedł do Twojej przestrzeni gry, zdejmij zestaw i przerwij doświadczanie wirtualnej rzeczywistości, aby upewnić się, że przestrzeń gry jest nadal bezpieczna.



- Podczas użytkowania zestawu Twój widok rzeczywistego otoczenia jest kompletnie zablokowany, dlatego nie trzymaj lub nie dotykaj przedmiotów, które są niebezpieczne, mogą spowodować uraz lub mogą zostać uszkodzone.
- Pierścienie na kontrolerach Oculus Touch są oddalone od Twoich rąk. Zachowaj ostrożność, poruszając rękami i ramionami, aby nie uderzyć się kontrolerami Oculus Touch.

### Zakazane Użycie

- Zestaw jest przeznaczony do użytku w pomieszczeniach. Użytkowanie zestawu na zewnątrz powoduje dodatkowe i niekontrolowane zagrożenia, takie jak nierówne i śliske powierzchnie i nieoczekiwane przeszkody, pojazdy (ruch uliczny), ludzie lub zwierzęta domowe. Również zestaw może nie działać prawidłowo na zewnątrz. 
- Nigdy nie noś zestawu w sytuacjach wymagających uwagi, jak np. podczas biegania, jazdy na rowerze czy jazdy samochodem.
- Nie używaj zestawu, przebywając w poruszającym się pojeździe, np. samochodzie, autobusie lub pociągu, ponieważ zmiana prędkości (szybkości) lub nagłe ruchy mogą zwiększyć podatność na niepożądane objawy.
- **System Guardian.** Zestaw słuchawkowy zawiera funkcję systemu Guardian, cechę wirtualnego systemu granicznego, zaprojektowaną, aby pomóc Ci w pozostaniu w przestrzeni gry i unikaniu zderzenia z przedmiotami (np. meblami lub ścianami) w Twoim świecie fizycznym, gdy jesteś w swoim wirtualnym środowisku. Po prawidłowym zdefiniowaniu przestrzeni gry zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie urządzenia i instrukcjami w tym Przewodniku, system Guardian pomoże Ci być świadomym granic określonych dla Twojej przestrzeni gry. Ostrzeże Cię także, gdy zbliżasz się do tych granic. 
- **Rodzaje Granic.** System Guardian może zapewnić dwa różne typy granic: (1) w skali pomieszczenia i (2) stacjonarną. Każdy typ zapewnia różne poziomy ostrzeżeń. Granica w skali pomieszczenia jest najlepszym typem granicy dla wszystkich doświadczeń wirtualnej rzeczywistości. Powinieneś wybrać ten rodzaj granicy przy doświadczeniach, które zachęcają do znacznego ruchu. Wymaga ona minimum 2 m x 2 m lub 6,5 x 6,5 stopy wolnej od przeszkód powierzchni podłogi. Stacjonarna granica to tylko wizualny przewodnik przypominający o tym, że nie znajdujesz się w funkcji granicy w skali pomieszczenia. Stacjonarna granica może być używana do doświadczeń, które nie zachęcają do dużego ruchu. Nie należy jej wybierać w przypadku doświadczeń wymagających znacznego ruchu lub szybkich / obszernych ruchów ramion. Wybierz odpowiedni rodzaj granicy w oparciu o wybraną zawartość treści. Bez względu na to, jaki typ wybierzesz, upewnij się, że wszystkie zagrożenia, które mogą wpłynąć na swobodny ruch nóg i ramion, są usunięte z przestrzeni gry.
  - Stacjonarna granica ma na celu zapewnienie minimalnego ostrzeżenia, jeśli wykonasz jeden lub dwa kroki wykraczające poza pozycję początkową w wirtualnej rzeczywistości. Ten rodzaj granicy może być używany z treścią, która wymaga minimalnego ruchu ciała i ramionami.
  - Granica w skali pomieszczenia została zaprojektowana do użytku z treścią, która zachęca do poruszania się po przestrzeni gry i wymaga znacznego ruchu dolnej części ciała.


- W przypadku obu rodzajów ważne jest, aby upewnić się, że obszar w obrębie granicy systemu Guardian jest wolny od niebezpieczeństw i przeszkód opisanych w tym Przewodniku.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie podczas wybierania lub zmiany rodzaju granic i konfigurowania systemu Guardian. Więcej informacji na temat typów granic uzyskasz pod adresem <https://support.oculus.com/guardian>. 
- Przestrzeń zdefiniowana przez system Guardian powinna być obszarem, który jest pusty i oddalony od potencjalnych zagrożeń. Upewnij się, że pozostawiasz dodatkową przestrzeń jako bufor między granicami przestrzeni gry i potencjalnymi zagrożeniami (takimi jak meble czy ściany), aby nie mieć kontaktu z zagrożeniami, jeśli twój ruch przenosi Cię poza granice przestrzeni gry, jeśli utracisz równowagę lub się potkniesz, lub jeśli szybko wyciągniesz ramiona lub ręce poza swoją przestrzeń gry podczas aktywnej gry. W przypadku Stacjonarnej granicy system Guardian nie ostrzeże Cię, jeśli Twoje kontrolery Oculus Touch zbliżą się lub przekroczą zdefiniowaną przestrzeń gry, więc upewnij się, że obszar, do którego możesz sięgnąć z wyciągniętymi ramionami, jest wolny od potencjalnych zagrożeń.
- System Guardian jest bardziej efektywny, gdy wybierzesz poprawny rodzaj granicy, kiedy używasz zestawu. Musisz poprawnie określić swoją przestrzeń gry zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie i niniejszym Podręcznikiem za każdym razem, gdy zmieniasz dowolny aspekt swojej przestrzeni gry. Zanim zaczniesz używać zestawu, za każdym razem upewnij się, że system Guardian jest poprawnie ustawiony, a Twoja przestrzeń gry jest określona prawidłowo oraz że żadne nowe potencjalne zagrożenia nie pojawiły się w Twojej przestrzeni gry.
- System Guardian nie może prawidłowo pracować w obszarach ze nieodróżnionymi ścianami, szkłem lub lustrami. Wciąż jesteś odpowiedzialny za korzystanie z zestawu w bezpiecznej przestrzeni, jak zostało to opisane w niniejszym Przewodniku. System Guardian powiadomi Cię jedynie o granicy przestrzeni gry. Nie zapobiegnie opuszczeniu przez Ciebie przestrzeni gry. Dla przykładu, nie powstrzyma Cię od wbiegnięcia lub kontaktu ze ścianą, czy wypadnięcia przez drzwi lub okno, czy z klatki schodowej. Zachowaj szczególną ostrożność aby upewnić się, że nie ma żadnych niebezpiecznych obszarów (klatek schodowych, okien itd.) lub obiektów bezpośrednio poza przestrzenią gry, na które możesz napotkać jeśli nie zaregujesz dostatecznie szybko na system Guardian.
- System Guardian nie rozpoznaje granic nad przestrzenią gry, dołóż więc specjalnych starań, aby sprawdzić, że przestrzeń nad Twoją głową jest wolna od potencjalnych zagrożeń, jak żyrandole, czy wiatraki sufitowe. Nie ostrzeże Cię również przed zagrożeniami na podłodze więc postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi bezpiecznej przestrzeni podłogowej zawartymi w tym Przewodniku. 
- System Guardian nie rozpoznaje wszystkiego w Twojej przestrzeni gry, stąd nie powiadomi Cię o przedmiotach w ramach Twojej przestrzeni gry, takich jak meble, lampy, lub innych ludziach bądź zwierzętach mogących wejść w Twój obszar gry po tym, jak założyłeś zestaw.
- Postępuj zgodnie ze wszystkimi powiadomieniami pojawiającymi się na ekranie w celu ponownego określenia granic Twojej przestrzeni gry lub poprawnego funkcjonowania systemu Guardian, jeśli zostaniesz o to poproszony.

- Poruszanie się z dużą prędkością może nie pozwolić Ci na reakcję na czas, umożliwiającą pozostanie w Twojej przestrzeni gry, nawet jeśli system Guardian Cię powiadamia. Upewnij się więc, że poruszasz się wystarczająco wolno, aby zareagować na każde powiadomienie systemu Guardian.
- System Guardian może nie działać poprawnie, jeśli Twój zestaw zostanie upuszczony lub uszkodzony. Sprawdź swój zestaw przed użyciem oraz skontaktuj się z Centrum Pomocy Oculus, jeśli system Guardian nie działa poprawnie.
- Więcej informacji na temat systemu Guardian znajdziesz pod adresem: <https://support.oculus.com/guardian>.
- **Kamera Przechodzenia (Pass-through Camera).** Twój zestaw jest wyposażony w funkcję kamery "przechodzenia", która wykorzystuje kamerę, aby wyświetlić Twoje fizyczne otoczenie na ekranie zestawu. Funkcja kamery przechodzenia, gdy jest włączona, została zaprojektowana, aby ostrzegać Cię, gdy wyjdiesz poza określoną przestrzeń gry i wyświetla Twój świat fizyczny. Służy również do określania lub potwierdzania granic przestrzeni gry w połączeniu z systemem Guardian.
- Kamera przechodzenia może pozostawiać w tyle (opóźnienie w stosunku do tego, co faktycznie się dzieje), co faktycznie występuje w Twoim fizycznym świecie, a Twoje pole widzenia podczas używania kamery przechodzenia jest mniejsze niż normalne pole widzenia, gdy nie używasz zestawu. Może również występować błąd w postrzeganiu głębi podczas oglądania świata fizycznego za pomocą kamery przechodzenia.
- Kamera przechodzenia została zaprojektowana tylko na krótki czas używania, aby ostrzec Cię o zagrożeniach z realnego świata, kiedy opuścisz zdefiniowaną przestrzeń gry lub w celu określenia przestrzeni gry w systemie Guardian. Nie powinieneś dłużej używać kamery przechodzenia lub używać jej do nawigacji na długich dystansach w rzeczywistym świecie (patrz poniżej).
- Podczas korzystania z kamery przechodzenia należy zachować następujące środki ostrożności:
  - Powoli i ostrożnie poruszaj się, gdy używasz funkcji kamery przechodzenia.
  - Nie używaj kamery przechodzenia do nawigowania w świecie rzeczywistym poza krótkimi odległościami, aby powrócić do swojej przestrzeni gry lub przenieść się do innej bliskiej przestrzeni gry. Nie próbuj korzystać z kamery przechodzenia w celu poruszania się po obszarach, które nie są płaskie lub zawierają zagrożenia. Zdejmij zestaw, aby mieć niezakłócony obraz.
  - Nie wchodź ani nie schodź po schodach ani pochylonych (wznoszących lub opadających) powierzchniach podczas używania kamery przechodzenia zestawu.
  - Zawsze zdejmuj zestaw w przypadku jakiegokolwiek sytuacji w świecie rzeczywistym wymagającej Twojej uwagi lub koordynacji.
  - Jeśli widok z kamery przechodzenia zaniknie, zdejmij zestaw i wróć do przestrzeni gry.
  - Obraz świata fizycznego wyświetlany poprzez kamerę przechodzenia może wywołać tymczasowe skutki, jeśli jest używany przez długi czas. Nie używaj kamery przechodzenia przez czas dłuższy niż kilka minut.



- Skutki używania kamery przechodzenia mogą narazić Cię na wyższe ryzyko urazu, jeśli podejmiesz normalne czynności w świecie rzeczywistym. Nie należy prowadzić pojazdów, obsługiwać urządzeń mechanicznych, ani angażować się w inne wzrokowo lub fizycznie wymagające czynności, które potencjalnie mogłyby mieć poważne skutki (np. aktywności, w których objawy mogłyby doprowadzić do śmierci, obrażeń ciała lub uszkodzenia mienia), lub inne czynności, które wymagają niezakłóconej równowagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej (takie jak uprawianie sportów czy jazda na rowerze, itp.), do czasu pełnego ustania skutków.

#### Uszkodzenia słuchu

-  W celu uniknięcia uszkodzeń słuchu, nie słuchaj dźwięków ustawionych na wysokich poziomach głośności przez długi czas.

#### **▲ OSTRZEŻENIE** Powiadomienia Systemu

Ze względów bezpieczeństwa powinieneś podjąć natychmiastowe działania, kiedy zostaniesz zawiadomiony przez zestaw. Zestaw może dostarczyć Ci następujące ostrzeżenia:

- **Alert Przegrzania.** Alert dźwiękowy i wizualny, gdy zestaw przegrzewa się. Jeśli pojawi się alert wizualny / dźwiękowy, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń ciała, natychmiast zdejmij zestaw i pozwól mu ostygnąć przed kontynuowaniem użytkowania.
- **Alert Poziomu Głośności.** Alert wizualny w przypadku wysokiego poziomu głośności. Jeśli ten alarm pojawi się, zmniejsz głośność, aby zmniejszyć ryzyko utraty słuchu.
- **Alert Pozostawania poza Przestrzenią Gry.** Alert wizualny, jeśli jesteś poza przestrzenią gry. Jeśli ten alert pojawi się, zdejmij zestaw lub powróć do miejsca w Twojej przestrzeni gry, aby kontynuować korzystanie z niego, jeśli chcesz.
- **Alert Śledzenia Błędów Systemu.** Alert wizualny, jeśli system śledzenia zestawu nie działa prawidłowo. Uwaga, jeśli w zestawie występują problemy z śledzeniem, system Guardian może nie działać prawidłowo lub zostać wyłączony. Jeśli pojawi się ten alert, wyjmij zestaw i przejdź do bezpiecznej przestrzeni. Następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby rozwiązać problem.

#### **▲ OSTRZEŻENIE** Dyskomfort

- Natychmiast zaprzestań użytkowania zestawu, gdy zaobserwujesz jakiegokolwiek z poniższych objawów:
  - ataki,
  - utrata przytomności;
  - zmęczenie oczu;
  - skurcze oka lub mięśni;
  - mimowolne ruchy;
  - zniekształcone, niewyraźne lub podwójne widzenie lub inne nieprawidłowości widzenia;
  - zawroty głowy;
  - dezorientacja;
  - zaburzona równowaga;
  - zaburzona koordynacja wzrokowo-ruchowa;

- nadmierna potliwość;
  - wzmożone wydzielanie śliny;
  - nudności; zawroty;
  - uczucie dyskomfortu lub ból głowy lub oczu;
  - senność;
  - zmęczenie; lub
  - inne objawy zbliżone do choroby lokomocyjnej.
- **Tak jak w przypadku objawów, które mogą pojawić się po opuszczeniu statku, objawy będące efektem działania wirtualnej rzeczywistości mogą utrzymywać się i stać się bardziej widocznymi kilka godzin po użyciu zestawu.** Objawami po użyciu mogą być te wskazane powyżej, jak również nadmierna senność i obniżona umiejętność jednoczesnego wykonywania wielu czynności. Objawy te mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia obrażeń ciała podczas normalnych czynności w prawdziwym życiu.
- Nie należy prowadzić pojazdów, obsługiwać urządzeń mechanicznych, ani angażować się w inne wzrokowo lub fizycznie wymagające czynności, które potencjalnie mogłyby mieć poważne skutki (np. aktywności, w których objawy mogłyby doprowadzić do śmierci, obrażeń ciała lub uszkodzenia mienia), lub inne czynności, które wymagają niezakłóconej równowagi i koordynacji wzrokowo-ruchowej (takie jak uprawianie sportów czy jazda na rowerze, itp.) do czasu pełnego ustania objawów.
  - Nie używaj zestawu dopóki nie minie kilka godzin od całkowitego ustąpienia dolegliwości.
  - Miej świadomość rodzaju treści, z której korzystałeś, zanim wystąpiły objawy, ponieważ możesz być bardziej podatny na objawy w związku z tą treścią. Zapoznaj się z oceną komfortu treści, z której korzystałeś, i rozważ korzystanie z treści o niższej ocenie komfortu.
  - Udaj się do lekarza, jeśli masz poważne i/lub nieustępujące objawy.




### **▲ OSTRZEŻENIE Bateria Zestawu i Ładowanie**

Zestaw zawiera baterię litowo-jonową do ponownego ładowania i może być dostarczany z zasilaczem (ładowarką) i kablem do ładowania. Niewłaściwe użycie baterii lub zasilacza może spowodować pożar, wybuch, wyciek z baterii lub inne zagrożenie. Postępuj zgodnie z tymi instrukcjami, aby zmniejszyć ryzyko odniesienia obrażeń ciała przez Ciebie lub innych, lub uszkodzenia produktu lub innego mienia.

- Baterii w zestawie nie można wymieniać ani serwisować. Nie próbuj otwierać zestawu, aby uzyskać dostęp do baterii, otwierać, naprawiać lub wymieniać baterię. Skontaktuj się z Centrum Pomocy Oculus, jeśli potrzebujesz baterii lub wsparcia zarządzania energią dla Twojego urządzenia.
- Ładuj zestaw tylko za pomocą dołączonego zasilacza i kabla lub autoryzowanego zasilacza i kabla, jeśli nie są dołączone do zestawu. Nie używaj innych kabli ani zasilaczy. Jeśli nie masz pewności, czy kabel lub zasilacz jest zgodny z zestawem, skontaktuj się z Centrum Pomocy Oculus.

- Okresowo sprawdzaj przewody połączeniowe, końcówki wtyczek i zasilacz pod kątem uszkodzeń lub oznak zużycia. Nie używaj zasilacza, jeśli bolec (bolce), obudowa, port złącza, kabel złącza lub jakkolwiek część jest uszkodzona, pęknięta lub odsłonięta.
- Nie używaj zewnętrznych zestawów baterii ani źródeł zasilania innych niż dołączony zasilacz lub autoryzowane akcesoria do ładowania baterii lub zasilania zestawu.
- Nie próbuj ładować ani używać zestawu, jeśli nie włącza się po próbie ładowania, jeśli robi się wyjątkowo ciepły podczas używania lub ładowania, lub jeśli komora baterii jest obrzmiała, przecieka lub pali się.
- Nie wolno demontować, zgniatać, zginać lub deformować, dziurawić, strzępić ani wywierać dużego nacisku na zestaw. Może to spowodować wyciek lub wewnętrzne zwarcie w baterii, skutkując przegrzaniem.
- Unikaj upuszczania zestawu. Upuszczenie go, zwłaszcza na twardej powierzchni, może potencjalnie spowodować uszkodzenie zestawu i baterii. Jeśli podejrzewasz uszkodzenie zestawu lub baterii, skontaktuj się z Centrum Pomocy Oculus.
- Nie dopuść do zamoczenia zestawu lub jego kontaktu z płynami. Chociaż zestaw może wyschnąć i wydawać się, że działa normalnie, styki baterii lub obwody mogą powoli korodować i stanowić zagrożenie bezpieczeństwa. Jeśli zestaw ulegnie zamoczeniu, skontaktuj się z Centrum Pomocy Oculus, nawet jeśli wydaje się, że zestaw działa normalnie.
- Nie umieszczaj zestawu w miejscach, które mogą się bardzo nagrzewać, na przykład na lub w pobliżu powierzchni kuchenki, urządzenia do gotowania, żelazka lub grzejnika lub bezpośrednio w świetle słonecznym. Nadmierne nagrzewanie może uszkodzić zestaw lub baterię i może spowodować wybuch zestawu lub baterii. Nie susz mokrego lub wilgotnego zestawu przy pomocy urządzenia lub źródła ciepła, takiego jak kuchenka mikrofalowa, suszarka do włosów, żelazko lub grzejnik. Unikaj pozostawiania zestawu w samochodzie w wysokich temperaturach.
- W przypadku wycieku z baterii nie dopuść do kontaktu płynu ze skórą lub oczami. Jeśli dojdzie do takiego kontaktu, przemyj dotknięty obszar dużą ilością wody i zasięgnij porady lekarza.
- Zawsze upewnij się, że zestaw ma odpowiednią wentylację i przepływ powietrza podczas użytkowania lub ładowania. Przykrywanie zestawu materiałami istotnie wpływającymi na przepływ powietrza może mieć wpływ na jego działanie i stwarzać potencjalne ryzyko pożaru lub wybuchu.
- Zestaw i zasilacz (jeśli jest dołączony) są zgodne z obowiązującymi limitami dla standardów dotyczących temperatur powierzchni przemysłowych. Aby zapobiec potencjalnym oparzeniom niskotemperaturowym w wyniku długotrwałego bezpośredniego kontaktu, unikaj bezpośredniego kontaktu skóry z zasilaczem przez dłuższy czas podczas ładowania lub po podłączeniu do źródła zasilania. Upewnij się, że zasilacz jest w dobrze wentylowanym miejscu, gdy jest używany. Nie umieszczaj zasilacza pod poduszką, kocem ani częścią swojego ciała. Użytkownicy ze specjalnymi warunkami medycznymi lub fizycznymi, które osłabiają zdolność wykrywania ciepła na skórze, powinni zachować szczególną ostrożność podczas korzystania z urządzenia lub ładowania za pomocą zasilacza. Postępuj zgodnie z ostrzeżeniami termicznymi i poradami, które mogą pojawić się na wyświetlaczu urządzenia.
- Należy pozbywać się zestawu i baterii we właściwy sposób. Nie należy wrzucać zestawu ani baterii do ognia ani do pieca, ponieważ bateria może wybuchnąć w wyniku przegrzania. Należy segregować oddzielnie od odpadów gospodarstw domowych. Informacje na temat prawidłowej konserwacji, wymiany i utylizacji zestawu można znaleźć na stronie <https://support.oculus.com>.

### **▲ OSTRZEŻENIE** Temperatura Zestawu

-  Ważne jest, aby sprawdzić temperaturę urządzenia, ponieważ powierzchnie przednie mogą się nagrzewać. Normalnym jest, że zestaw jest ciepły w dotyku podczas używania lub ładowania. Dłuższy kontakt skóry z gorącym w dotyku zestawem może powodować dyskomfort lub zaczerwienienie skóry lub oparzenia niskotemperaturowe. Jeśli Twój zestaw jest gorący w dotyku lub jest nieprzyjemnie ciepły, przestań go używać lub ładować i pozwól mu ostygnąć.

### **▲ OSTRZEŻENIE** Powtarzające się Urazy Napięciowe

Używanie urządzenia może spowodować ból mięśni, stawów, szyi, dłoni oraz skóry. Jeżeli jakkolwiek część Twojego ciała staje się zmęczona lub obolała podczas korzystania z zestawu lub jego komponentów, bądź jeśli odczuwasz takie objawy jak mrowienie, odrętwienie, pieczenie bądź sztywność, zakończ korzystanie i odpocznij przez kilka godzin przed ponownym użyciem. Jeśli objawy nie ustaną lub pojawią się inne dolegliwości podczas korzystania lub po użyciu, zaprzestań korzystania i udaj się do lekarza.

### **▲ OSTRZEŻENIE** Akcesoria

- Twój zestaw oraz oprogramowanie nie zostały zaprojektowane do używania z nieautoryzowanym akcesorium. Używanie nieautoryzowanego akcesorium może skutkować obrażeniami ciała dla Ciebie lub innych osób, może spowodować problemy w działaniu lub uszkodzenie Twojego systemu i powiązanych usług oraz może unieważnić Twoją gwarancję
- Zapoznaj się z instrukcjami akcesoriów celem prawidłowej instalacji, ostrzeżeń i użytkowania dołączonych i autoryzowanych akcesoriów.
- Używaj tylko zalecanych baterii i systemów ładowania dla autoryzowanych akcesoriów.
- Zainstaluj i używaj pasków na nadgarstek lub smyczy z akcesoriami, gdy są dostępne, aby zabezpieczyć nadgarstek podczas użytkowania.
- Użyj smyczy ze wszystkimi śledzonymi akcesoriami, aby nie stały się one luźnymi pociskami.

### **▲ OSTRZEŻENIE** Baterie Kontrolera

Kontrolery Oculus Touch używają baterii alkalicznych AA.

- RYZYKO ZADŁAWIENIA. Kontroler nie jest zabawką. Zawiera baterie, która są małymi częściami. Przechowywać z dala od dzieci poniżej 3 roku życia.
- Przechowywuj nowe i zużyte baterie w miejscu niedostępnym dla dzieci. Jeśli komora baterii nie zamyka się bezpiecznie, zaprzestań używania produktu i trzymaj z dala od dzieci, dopóki nie zostanie naprawiona.
- Przechowywuj w oryginalnym opakowaniu aż będzie gotowe do użycia. Niezwłocznie dokonaj utylizacji zużytych baterii we właściwy sposób.
- Bateria w kontrolerze może być wymieniona przez użytkownika.
- Nie mieszaj starych i nowych baterii. Wymień wszystkie baterie zestawu w tym samym czasie.
- Nie rozmontowywać, dziurawić ani nie próbować modyfikować baterii.

- Ryzyko pożaru. Baterie mogą eksplodować lub wyciekać, gdy są instalowanie odwrotnie, rozmontowywane, przeladowywane, miażdżone, mieszane z bateriami używanymi lub innymi typami baterii, lub wystawiane na działanie ognia lub wysoką temperaturę.
- Natychmiast usuń zużyte baterie z produktu. Wymij baterie przed ich przechowywaniem lub przed dłuższym okresem nieużywania. Wyczerpane baterie mogą przeciekać i uszkodzić kontrolery Oculus Touch.
- Zapoznaj się z właściwym użytkowaniem, wymianą oraz utylizacją baterii na: <https://support.oculus.com>.

### **▲ OSTRZEŻENIE** Porażenie Prądem

Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem:

- Nie zmieniaj ani nie otwieraj żadnej z dołączonych części.
- Nie ładuj tego urządzenia, jeśli jakkolwiek część dostarczonego lub autoryzowanego kabla zasilacza sieciowego jest podarta, jakiegokolwiek przewody są odsłonięte lub komora baterii jest uszkodzona.
- Nie wkładaj metalowych, przewodzących ani żadnych obcych przedmiotów do portu ładowania.
- Nie dopuszczaj do kontaktu urządzenia z wodą lub płynami.
- Używaj TYLKO zasilacza sieciowego dostarczonego z urządzeniem lub innego autoryzowanego zasilacza, jeśli nie był on dostarczony z urządzeniem

### **▲ UWAGA** Dbanie o System VR

- Nie używaj systemu, gdy jakkolwiek jego część jest zepsuta lub uszkodzona.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać jakiegokolwiek części systemu. Naprawy powinny być przeprowadzane jedynie przez serwisanta autoryzowanego przez Oculus.
- Aby uniknąć uszkodzenia zestawu lub kontrolerów Oculus Touch, nie należy narażać ich na działanie wilgoci, wysokiej wilgotności, wysokiego stężenia pyłu lub materiałów unoszących się w powietrzu, temperatur poza ich zasięgiem działania lub bezpośredniego światła słonecznego.
- Aby uniknąć uszkodzenia, trzymaj swój zestaw, ładowarka, kable oraz akcesoria z dala od zwierząt domowych.



### **▲ UWAGA** Choroby Zakaźne

Aby uniknąć rozprzestrzenienia się chorób zakaźnych (jak zapalenie spojówek), nie używaj zestawu wspólnie z osobami cierpiącymi na choroby zakaźne, infekcje lub choroby, w szczególności choroby oczu, skóry i skóry głowy. Zestaw i kontroler(y) powinny być czyszczone pomiędzy użyciami za pomocą bezalkoholowych, nieściernych antybakteryjnych chusteczek przyjaznych dla skóry, a soczewki – za pomocą suchej szmatki z mikrofibry. Nie używaj do soczewek płynów ani chemicznych środków czyszczących. Wymień część znajdującą się przy twarzy na zestawie, jeśli ulegnie zużyciu lub nie będzie można jej wyczyścić.

**▲ UWAGA Podrażnienia Skóry**

Zestaw jest używany blisko skóry i skóry głowy. Przestań używać zestawu, jeśli zaobserwujesz obrzęk, swędzenie, podrażnienia skóry, wypadanie włosów lub inne reakcje skórne. Podobnie z kontolerami, zaprzestań korzystania, jeśli zauważysz jakiegokolwiek podrażnienia skóry lub reakcje. W przypadku utrzymywania się objawów, należy skontaktować się z lekarzem.

**▲ UWAGA Brak bezpośredniego światła słonecznego na soczewkach**

Zachowaj szczególną ostrożność, aby unikać działania bezpośredniego światła słonecznego na soczewki. Na przykład nie przechowuj ani nie przenoś zestawu w sposób, który naraża soczewki na bezpośrednie działanie promieni słonecznych. Działanie bezpośredniego światła słonecznego na soczewki, nawet przez krótkie okresy, może uszkodzić optykę oraz wyświetlacz.



**UWAGA Nie jest to Urządzenie Medyczne**

Zestaw i akcesoria nie są urządzeniami medycznymi i nie są przeznaczone do diagnozowania, udzielania pomocy medycznej, leczenia ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.