

# Heilbrigði og öryggi

**HEILBRIGÐIS- OG ÖRYGGISVIÐVARANIR: 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 heimsækjið öryggismiðstöð Oculus á [support.oculus.com](https://support.oculus.com) til að nálgast 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. Myndmerkingunum er ekki ætlað koma í staðinn fyrir texta leiðbeininganna svo vinsamlegast skoðið bæði textann og myndmerkingarnar í samhengi við hvort annað.

## 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 vélbúnaðarkröfur 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 tækjum, aukabúnaði, hugbúnaði og/eða efni ásamt því að brjótast inn í tölvukerfi gleraugnanna (e. hacking), hugbúnaðarins eða efnisins getur leitt til meiðsla á þér eða öðrum, verri afkastagetu tækis eða tjóns á tækinu og tengdum þjónustum og gæti leitt til þess að ábyrgð falli úr gildi.
- **Stilla gleraugun.** Til að lágmarka óþægindi skal jafna og miðstillta gleraugun. Vinsamlegast stillið toppólar og höfuðbandið með því að snúa stillingarhjólinu á bakhliðinni til þess að gleraugun séu þægilega stillt og að þú sjáir einfalda og skýra mynd. Stillið linsurnar með því að nota takka sem er staðsettur undir hægri hlið gleraugnanna til að búa til meira rými ef þú ert með sjóngleraugu eða til að auka þægindi. 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 leitt til þess að líkami þinn bregst við eins og um væri að ræða raunverulega upplifun. Ef þér þykir slíkt efni óþægilegt eða það vekur upp líkamleg einkenni skaltu vanda þig við val á efni. Oculus gefur þægindaeinkunnir (e. comfort ratings) fyrir sumt efni og þú ættir að skoða þægindaeinkunnina fyrir efnið þitt áður en þú notar það. (Frekari upplýsingar um þægindaeinkunnir og hvernig þær geta aðstoðað þig við að 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 (e. comfortable), áður en þú prófar miðlungs (e. moderate), krefjandi (e. intense) eða efni sem er án einkunnar (e. unrated).



- **Notist aðeins í góðu ástandi.** Þægileg upplifun í sýndarveruleikanum krefst óskerts hreyfingarskyns og jafnvægis. Ekki nota gleraugun þegar þú ert:
  - Þreytt/ur;
  - Þarft svefn;
  - Undir áhrifum áfengis eða lyfja;
  - Með timburmenn;
  - Að upplifa eða ert með viðvarandi meltingarvandamál;
  - Að glíma við tilfinningaleg vandamál eða ert kvíðin/nn; eða
  - Með kvef, flensu, hausverk, mígreni, eða eyrnaverki,þar sem þetta getur aukið líkur á óþægilegri upplifun.

## VIÐVÖRUN

### Fyrirliggjandi heilsufarsvandamál

- Hafðu samband við lækni áður en þú notar gleraugun ef þú ert barnshafandi, öldruð/aldraður, með fyrirliggjandi sjóntruflanir, átt við geðræn vandamál að stríða, eða ef þú þjáist af hjartasjúkdómi eða öðrum alvarlegum sjúkdómi.
- **Flog.** Sumir (u.þ.b. 1 af hverjum 4.000) eiga það til að fá alvarlegan svima, flogaköst, augna- eða vöðvakippni eða missa meðvitund vegna blikkandi ljósa eða munsturs, sem getur komið fram á meðan þeir horfa á sjónvarp, spila tölvuleiki eða upplifa sýndarveruleika, jafnvel þótt þau hafi aldrei fengið flogakast eða misst meðvitund áður eða hafi 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 læknaækjum.** 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. gangráðs, heyrnatakja og hjartastuðtækja. Ef þú ert með gangráð eða önnur ígrædd læknistæki skaltu ekki nota gleraugun eða stýripinnana fyrr en þú hefur ráðfært þig við lækni eða framleiðanda læknistækisins. Þú skalt halda gleraugunum og stýripinnunum í öruggri fjarlægð frá lækningartækinu. Hættu notkun á gleraugunum og/eða stýripinnunum ef þú tekur eftir viðvarandi truflunum á lækningartækinu þínu.

## VIÐVÖRUN

### Aldurstakmörk/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 tíma í þroska. Fullorðnir einstaklingar ættu að gæta þess að börn (13 ára og eldri) noti gleraugun í samræmi við þessar heilbrigðis- og öryggisleiðbeiningar, þ.m.t. gæta þess að gleraugun séu notuð á þann hátt sem er lýst í köflunum Áður en sýndarveruleikakerfið er notað og Notið aðeins í öruggu umhverfi. Fullorðnir einstaklingar ættu að fylgjast með hvort börn (13 ára og eldri) sem nota eða hafa notað gleraugun, finni fyrir einhverjum af þeim einkennum sem er lýst í þessum heilbrigðis- og öryggisleiðbeiningum (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 neikvæð áhrif á samhæfingu augna og handa, jafnvægi og



fjölverkavinnslu. Fullorðnir einstaklingar skulu fylgjast vandlega með börnum bæði á meðan notkun gleraugnanna stendur og eftir að notkun þeirra hefur verið hætt og athuga hvort dregið hafi úr slíkum hæfileikum.

## Umhverfi leiksvæðisins

### ⚠ VIÐVÖRUN Áhættuþættir vegna svigrúms til hreyfingar

Gleraugun þín greina hreyfingarnar þínar í sex áttir (6DOF): hreyfingar þínar áfram og aftur á bak, upp og niður, hægri og vinstri, ásamt því að greina snúningshreyfingar á höfðinu þínu. Þetta gerir tækinu kleift að herma eftir raunverulegum hreyfingum þínum í sýndarveruleikann.

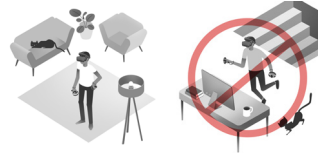
Til að tryggja örugga upplifun í sýndarveruleikanum þarf að fylgja tilteknum auka skyldum.



### Notið aðeins í öruggu umhverfi:

Gleraugun skapa raunverulega sýndarveruleikaupplifun sem afvegaleiðir þig og einangrar þig algjörlega frá þínu raunverulega umhverfi.

### ⚠ VIÐVÖRUN



## Uppsetning á öruggu leiksvæði

- Vertu alltaf meðvitaður/meðvitaður um umhverfi þitt áður en þú notar gleraugun og á meðan þú notar þau. Sýndu varkárni til að koma í veg fyrir meiðsli.
- Þú ert ávallt ábyrg/ur fyrir því að skapa og viðhalda umhverfi þínu þannig að það sé öruggt til notkunar á gleraugunum.
- Notaðu gleraugun eingöngu innandyra.
- Það að detta á, hlaupa á eða lemja vegg, húsgögn eða aðra muni eða fólk getur leitt til alvarlegra meiðsla, svo rýmdu svæðið áður en þú notar gleraugun.
- Gættu þess sérstaklega að þú sért ekki nálægt hlutum sem þú gætir rekist í eða slegið, eða svæðum sem geta leitt til þess að þú missir jafnvægið á meðan þú notar gleraugun eða beint eftir notkun þeirra, t.d. öðru fólk, hlutum, stigum eða þrepum, römpum, gangstétt/um, svölum, dyragættum, gluggum, húsgögnum, eldi (t.d. kerti eða eldstæði), loftviftum eða ljósastæðum, sjónvörpum eða skjám, eða öðrum hlutum.
- Rétt notkun á verndarkerfinu er mikilvæg til að setja upp öruggt leiksvæði. Vinsamlegast settu upp verndarkerfið áður en notkun hefst með þeim hætti sem er fjallað um í kaflanum Verndarkerfið hér að neðan.
- Íhugaðu að fá annan aðila til að fylgjast með þér meðan þú hreyfir þig um í sýndarveruleikanum.
- 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 eingöngu við lengri tíma þegar þú hefur vanist sýndarveruleikanum. Það að horfa í kringum sig og að

nota inntakstækið (e. input device) þegar þú upplifir sýndarveruleikann í fyrsta skipti getur hjálpað þér að aðlagast þeim mun sem er á milli hreyfinga í raunveruleikanum og samsvarandi hreyfinga í sýndarveruleikanum.

- Þú skalt taka að minnsta kosti 10 til 15 mínútna 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 alltaf taka reglulegar pásur og 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 stýripinninum getur leitt 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.
- Athugaðu að hlutir sem þú sérð í sýndarveruleikanum eru ekki til í alvörinni, svo ekki setjast á þá, standa ofan á þeim eða styðjast við þá.
- Vertu sitjandi nema leikurinn eða efnið sem þú ert að upplifa krefjist þess að þú standir eða hreyfir þig á leiksvæðinu. Ef þú notar gleraugun á meðan þú situr, gættu þess að sitja á öruggu og stöðugu yfirborði.
- Notkun á sjóngleraugum samhlíða notkun á sýndarveruleikagleraugunum getur aukið líkur á meiðslum á andliti ef þú dettur eða rekur andlitið í.
- Þú getur teygst úr höndunum til hliðar og sett þær yfir höfuð þér á meðan þú notar gleraugun með stýripinninum, 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 séu til staðar. Áður en þú notar gleraugun skaltu rýma svæðið af öllum hlutum sem er hægt að hrasa um. Gættu þess snúran sem tengir gleraugun þín við tölvu sé valdi ekki hættu á köfnun eða hætta sé á að hrasa um hana.
- Athugaðu að á meðan þú notar gleraugun þá gæti fólk eða gæludýr nálgast þig án þinnar vitundar. Gættu leiksvæðis þíns og ef þú skynjar að eitthvað eða einhver hefur komið inn á leiksvæðið þitt, þá skaltu taka af þér gleraugun og stöðva sýndarveruleikaupplifunina til þess að gæta að áframhaldandi öryggi leiksvæðisins.
- Þú sérð ekki umhverfið þitt á meðan þú notar gleraugun, svo ekki halda á eða meðhöndla hættulega hluti, sem geta skaðað þig eða geta skemmst.
- Hringirnir á stýripinninum framlengjast út frá höndunum þínum. Farðu varlega þegar þú hreyfir hendur og lófa svo þú sláir þig ekki með stýripinninum.

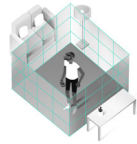


## Óheimil notkun

- Gleraugun eru ætluð til notkunar innandyra. Notkun þeirra utandyra skapar aukna hættu sem er erfitt að hafa stjórn á, eins og ójafnt og sleipt yfirborð og óvæntar hindranir, farartæki (umferð), fólk og gæludýr. Þá kann verndarkerfið (eins og því er lýst hér að neðan) 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 skyndilegar hreyfingar geta aukið líkur á óþægilegum einkennum.

## Verndarkerfið.

- Gleraugun 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 raunveruleikanum á meðan þú ert í sýndarveruleikaumhverfinu. Eftir að þú hefur skilgreint leiksvæðið þitt í samræmi við leiðbeiningar sem birtast á skjá tækisins og þessar leiðbeiningar, þá mun verndarkerfið hjálpa þér að vera meðvitaður/medvituð um mörk þess svæðis sem þú hefur skilgreint sem leiksvæði. Það mun einnig gera þér viðvart þegar þú nálgast mörk svæðisins.



- Svæðið sem þú skilgreinir með verndarkerfinu skal vera svæði sem er laust við og fjarri mögulegum hættum. Vinsamlegast tryggðu að þú hafir að minnsta kosti 2 metrar x 2 metrar eða 6,5 fet x 6,5 fet af gólfplássi sem er laust við hindranir. Gættu þess að á milli leiksvæðisins og mögulegrar hættu (t.d. húsgagna eða veggja) sé viðbótarsvæði sem inniheldur ekki neinar mögulegar hættur ef svo kynni að vera að þú færir þig út fyrir leiksvæðið, ef þú missir jafnvægið, ef þú hrasar, eða ef þú réttir skyndilega úr handleggjum eða höndum þannig að þær fara út fyrir leiksvæðið við notkun.
- Það er mikilvægt að þú tryggir að svæðið innan verndarkerfisins sé laust við hindranir og hættur eins og þeim er lýst í þessum leiðbeiningum.
- Verndarkerfið getur aðeins aðstoðað þig ef þú kveikir á því í hvert skipti sem þú notar gleraugun. 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 gleraugun hverju sinni, skaltu ganga úr skugga um að verndarkerfið sé virkt, leiksvæðið skilgreint með fullnægjandi hætti og að engar nýjar mögulegar hættur séu til staðar innan leiksvæðisins.
- Verndarkerfið er eingöngu leiðbeinandi og það kann að vera að það sýni ekki nákvæm mörk leiksvæðisins hverju sinni. Verndarkerfið kann að eiga í erfiðleikum með að staðsetja þig á svæðum sem innihalda einkennalaus vegg, gler eða spegla. Þú berð ennþá ábyrgð á því að nota gleraugun 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 eða rekist á 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 svo að þú skalt gæta þess sérstaklega að svæðið fyrir ofan leiksvæðið sé laust við mögulegar hættur eins og ljósastæði eða loftvitur. Það mun heldur ekki vara þig við hættum á gólfi svo að þú skalt fylgja fyrirmælum um öryggi yfirborða gólfa í þessum leiðbeiningum.
- Verndarkerfið ber ekki kennsl á allt innan leiksvæðisins og mun ekki vara þig við hlutum ofan á húsgögnum, eins og lömpum, eða öðru fólki eða gæludýrum sem kunna að koma inn á leiksvæðið eftir að þú hefur sett á þig gleraugun.
- Fylgdu öllum tilkynningum sem birtast á skjánum um endurskilgreiningu marka leiksvæðisins eða æskilega notkun verndarkerfisins ef beðið er um það.




- 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, svo að þú skalt gæta þess að þú hreyfir þig nægilega rólega til að geta brugðist við viðvörðunum verndarkerfisins.
- Verndarkerfið kann að virka með ófullnægjandi hætti ef gleraugun hafa dottið eða orðið fyrir skaða. Skaðaðu gleraugun 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>.

- Gagnsæismyndavél.** Gleraugun þín eru útbúin "gagnsæis"myndavélar eiginleikum sem notar myndavél til að sýna raunumhverfi þitt á skjánum í gleraugunum. Eiginleikar gagnsæismyndavélarinnar, á meðan það er kveikt á þeim, eru hannaðir til að vara þig við ef þú ferð út fyrir skilgreinda leiksvæðið þitt og sýna þér raunumhverfi þitt. Þeir eru einnig notaðir til að skilgreina og staðfesta mörk leiksvæðisins í tengslum við verndarkerfið.
- Það kann að vera biðtími milli þess sem er að gerast í raunveruleikanum og þess sem birtist á skjámyndinni með notkun gagnsæismyndavélarinnar og sjónsvið þitt í gegnum gagnsæismyndavélina kann að vera minna en þitt venjulega sjónsvið þegar þú ert ekki að nota gleraugun. Þá kann dýptarskyrnun þín einnig að brennast þegar þú sérð raunveruleikann í gegnum gagnsæismyndavélina.
- Notkun gagnsæismyndavélarinnar er aðeins ætluð til skamms tíma í senn, þar á meðal til að vara þig við hættum í raunveruleikanum þegar þú yfirgefur skilgreinda leiksvæðið eða til að setja upp leiksvæðið með verndarkerfinu. Þú ættir að ekki að nota gagnsæismyndavélina til lengri tíma eða nota hana til að ferðast um í raunveruleikanum (sjá að neðan).
- Þú skalt gera eftirfarandi ráðstafanir þegar þú notar gagnsæismyndavélina.
  - Hreyfðu þig hægt og varlega þegar þú notar eiginleika gagnsæismyndavélarinnar.
  - Ekki nota gagnsæismyndavélina til að ferðast um í raunveruleikanum, nema stuttar vegalendir (ekki meira en 2 metra) til þess að komast aftur á leiksvæðið þitt. Ekki reyna að nota gagnsæismyndavélina til að ferðast um svæði sem eru ójöfn eða full af hættum. Fjarlægðu gleraugun svo þú hafir óskerta sýn.
  - Ekki labba upp eða niður stiga eða ójöfn yfirborð á meðan þú notar gagnsæismyndavél glerauganna.
  - Fjarlægðu ávallt gleraugun í aðstæðum sem krefjast athygli eða samhæfingar í raunveruleikanum.
  - Ef myndin í gagnsýnismyndavélinni dofna skaltu taka af þér gleraugun og fara aftur inn á leiksvæðið.
  - Sú sýn af raunveruleikanum sem birtist með gagnsæismyndavélinni kann að valda tímabundnum áhrifum ef eiginleikarnir eru notaðir í langan tíma. Ekki nota gagnsæismyndavélina lengur en í nokkrar mínútur í senn.
  - Áhrifin sem verða af notkun gagnsæismyndavélarinnar kunna að auka áhættu á meiðslum við eðlilegar athafnir í raunveruleikanum. Ekki keyra, stjórna vélum eða framkvæma neinar athafnir sem eru krefjandi fyrir sjónina eða líkamann og hafa mögulega alvarlegar afleiðingar (þ.e. athafnir þar sem áhrif af notkun myndavélarinnar geta leitt til dauða, meiðsla eða eignarspjalla), eða aðrar athafnir þar sem þörf er á óskertu jafnvægi og samhæfingu augna og handa (t.d. íþróttir eða hjólreiðar, o.þ.h.) fyrr en þú hefur jafnað þig almennilega af áhrifunum.



## Heyrnarskaði

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

## **VIÐVÖRUN** Kerfisviðvaranir

Til að gæta öryggis þíns skaltu bregðast strax við þegar þú verður var við kerfisviðvörðun. Gleraugun geta veitt þér eftirfarandi viðvaranir:

- **Viðvörðun vegna hljóðstyrks.** Myndviðvörðun þegar hljóðstyrkur er mikill. Ef slík viðvörðun birtist skaltu lækka hljóðið til að takmarka áhættu á heyrnarskaða.
- **Viðvörðun utan leiksvæðis.** Myndviðvörðun ef þú ert kominn fyrir utan leiksvæðið þitt. Ef slík viðvörðun birtist skaltu fjarlægja gleraugun eða fara aftur inn á leiksvæðið þitt og halda áfram upplifuninni ef þú svo kýst.
- **Viðvörðun vegna kerfisvillu.** Myndviðvörðun ef skynjarar gleraugnanna virka ekki. Athugið að ef gleraugun verða vör við kerfisvillu þá er hætt við að verndarkerfið virki heldur ekki almennilega eða sé óvirkt. Ef þessi viðvörðun birtist skaltu fjarlægja gleraugun og færa þig á öruggan stað. Í kjölfarið skaltu fylgja þeim leiðbeiningum sem birtast á skjánum til þess að leysa vandamálið.

## **VIÐVÖRUN** Óþægindi

- Hættu notkun gleraugnanna strax ef þú upplifir eitthvað af eftirfarandi einkennum:

- Flogaköst;
- Meðvitundarleysi;
- Augnþreyta;
- Augna- eða vöðvakippir;
- Ósjálfráðar hreyfingar;
- Breytt, óskýr eða tvöföld sýn eða aðrar sjóntruflanir;
- Svimi;
- Ráðaleysi;
- Ójafnvægi;
- Skert samhæfing augna og handa;
- Óvenju mikil svitamyndun;
- Aukin munnvatnsmyndun;
- Ógleði;
- Vægur svimi;
- Óþægindi eða sársauki í höfði eða augum;
- Syfja;
- Þreyta;
- Önnur einkenni sem eru sambærileg bílveiki.

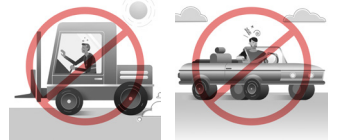
- **Einkenni sem fólk kann að finna fyrir vegna áhrifa sýndarveruleika geta varað og komið betur í ljós klukkutímum eftir notkun, rétt eins og einkenni sem fólk verður vart við eftir að það fer frá skipi.** Þessi einkenni sem birtast eftir notkun geta verið í forni þeirra einkenna sem hafa verið nefnd hér að ofan auk verulegrar þreytu og skertrar getu til fjölverkavinnslu. Þessi einkenni geta valdið aukinni hættu á meiðslum þegar þú fæst við hefðbundnar athafnir í raunveruleikanum.

- Ekki keyra, stjórna vélum eða framkvæma neinar athafnir sem eru krefjandi fyrir sjónina eða líkamann og hafa 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 samhæfingu augna og handa (t.d. íþróttir eða hjólræiðar, o.þ.h.) fyrir en þú hefur jafnað þig almennilega af einkennum.



- Ekki nota gleraugun fyrr en þú hefur verið laus við öll einkennin í nokkra klukkutíma.

- Hafðu í huga tegund þess efnis sem þú varst að nota áður en þú fannst fyrir einkennum þar sem efnið gæti verið til þess fallið að þú sért líklegri til að finna fyrir einkennum. Skoðuðu þægindaeinkunnina (e. comfort rating) fyrir efnið sem þú varst að nota og íhugaðu að nota efni með þægilegri einkunn.



- Hafðu samband við lækni ef þú finnur fyrir alvarlegum og/eða langvarandi einkennum.

## **VIÐVÖRUN** Rafmagnsöryggi

Gleraugun þín eru viðkvæmt rafmagnstæki. Röng notkun á þeim, þar á meðal röng tenging þeirra við tölvu, getur leitt til eldsvoða, sprengingar 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.

- Einungis skal hlaða gleraugun og nota þau með meðfylgjandi snúru, eða annarri samþykktri snúru. Ekki skal nota aðrar snúrir eða hleðslutæki. Ef þú ert óviss hvort að snúra eða hleðslutæki virki fyrir gleraugun þín þá skaltu hafa samband við þjónustuver Oculus.
- Þú skalt reglulega skoða gaumgæfilega snúrir og tengi og athuga hvort þú finnur einhver ummerki um tjón eða slit. Þú skalt ekki nota snúruna ef klóin, umgjörðin, tengin, snúrir eða einhverjir aðrir hlutar eru skemmdir, brotnir eða óvarðir.
- Ekki nota utanáliggjandi rafhlöður eða aflgjafa að frátöldum viðurkenndum aukahlutum til að hlaða rafhlöðuna eða knýja gleraugun.
- Varist að missa gleraugun. Ef gleraugun detta, sérstaklega á hart yfirborð, getur það leitt til tjóns á gleraugunum og snúrunum. Athugaðu hvort gleraugun hafi orðið fyrir sjáanlegum skemmdum fyrir hverja notkun. Ef þig grunar að gleraugun eða snúrunar séu skemmdar skaltu hafa samband við þjónustuver Oculus.
- Ekki leyfa gleraugunum að blotna eða komast í snertingu við vökva. Ef gleraugun blotna skaltu hafa samband við þjónustuver Oculus, jafnvel þótt gleraugun virðist virka eðlilega.
- Ekki skilja gleraugun eftir á svæðum sem geta hitnað verulega, svo sem nálægt eldunaraðstöðu, nálægt eldhústækjum, straujárnri eða ofni eða í beinu sólarljósi. Mikill hiti getur skaðað gleraugun og valdið hættu á meiðslum. Ekki þurrka blaut eða rök gleraugu með tæki eða hitagjafa svo sem örbylgjuofni, hárbólásara, straujárnri eða ofni. Forðist að skilja gleraugun eftir í bifreið þegar það er heitt úti.

- Fylgdu öllum viðvörðunum um hitastig og leiðbeiningum sem kunna að birtast á skjá tækisins.
- Fargið gleraugunum á viðeigandi hátt. Ekki farga gleraugunum með eldi eða á brennslustöð. Gleraugunum skal ekki fargað með venjulegu heimilissorpi. Skoðaðu <https://support.oculus.com> fyrir viðeigandi upplýsingar um viðhald, skipti og förgun á gleraugunum þínum.

#### **VIÐVÖRUN** Ítrekuð álagsmeiðsli

Notkun á þessu tæki getur leitt til meiðsla í vöðvum, liðamótum, hálsi, höndum eða húð. Ef einhver líkamshluti verður þreyttur eða aumur við notkun á gleraugunum 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

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

#### **VIÐVÖRUN** Rafhlöður í stýripinna

Stýripinnarnir 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 rafhlöðuhólfíð 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 rafhlöður í stýripinnunum 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 há hitastig.
- 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 stýripinnana.

- Skoðið <https://support.oculus.com> til að sjá leiðbeiningar um viðeigandi viðhald, skipti og förgun á rafhlöðum.

#### **VIÐVÖRUN** Raflost

Til að takmarka áhættu á raflosti:

- Ekki breyta eða opna neina hluti sem fylgja með.
- Ekki setja neina málm-, leiðandi- eða aðskotahluti í neitt af tengjunum.
- Ekki leyfa tækinu að komast í snertingu við vatn eða vökva.

#### **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 skulu sjá um viðgerðir.
- Til að koma í veg fyrir skemmdir á tækinu þínu eða stýripinnunum skaltu halda tækinu frá raka, miklum loftraka, miklu ryki eða öðrum efnum í loftinu, lægra eða hærra hitastigi en tækið þolir eða beinu sólarljósi.
- Til að koma í veg fyrir skemmdir, skaltu halda gleraugunum, snúrum og aukahlutum í burtu frá gæluþrum.



#### **VARÚÐ** Smitsjúkdómar

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

#### **VARÚÐ** Erting á húð

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

#### **VARÚÐ** Haldið linsu frá beinu sólarljósi

Gætið þess sérstaklega að halda linsunum frá beinu sólarljósi. Til dæmis skal ekki geyma eða halda á gleraugunum þannig að linsurnar séu óvarðar gegn beinu sólarljósi. Skíni beint sólarljós á linsurnar, jafnvel þó það sé aðeins í skamman tíma, kann það að skaða linsurnar og skjáinn.



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

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