

Sicherheits- und Garantiehinweise



Meta Quest 3S

Lesen und Anwenden der Sicherheits- und Garantiehinweise

Um dir die Verwendung dieses Leitfadens zu erleichtern, haben wir hilfreiche Kästen zusammengestellt, die du als Teil dieser Warnhinweise ebenfalls sorgfältig lesen solltest:

- Definitionskästen für einige zentrale Begriffe.
- ⓘ Infokästen liefern Kontext zu unseren Warnhinweisen.

Gesundheits- und Sicherheitshinweise

⚠️ WARNUNG

Um das Risiko von Verletzungen, Unwohlsein oder Sachschäden zu reduzieren, solltest du sicherstellen, dass jeder Nutzer deiner Meta Quest alle Warnhinweise und Anweisungen vor dem Gebrauch sorgfältig durchliest.

⚠️ WARNUNG

Die Features und das verfügbare Zubehör für deine Meta Quest können sich ändern. Rufe meta.com/quest/warnings auf, um die aktuellsten Informationen zu erhalten.



Zusätzlich zu den aktuellsten Versionen der Warnhinweise bietet diese Website einen Index und eine barrierefreie Version, die mit Screenreadern kompatibel ist und deren Text vergrößert werden kann.

⚠️ WARNUNG

Alle Warnhinweise und Anleitungen zu Apps, Inhalten oder Zubehör, die du mit deiner Meta Quest verwendest, solltest du durchlesen und befolgen. Die Nichtbeachtung kann zu Personen- oder Sachschäden führen.

⚠️ WARNUNG

Deine Meta Quest funktioniert möglicherweise nicht unter allen Bedingungen zuverlässig, insbesondere wenn äußere Faktoren wie die drahtlose Verbindung beeinträchtigt sind. Das Gerät sollte nicht für kritische oder lebensrettende Aktivitäten verwendet werden.

Rufe das Safety Center unter meta.com/quest/safety-center auf, um weitere Informationen zur sicheren Verwendung deiner Meta Quest zu erhalten.



Deine Meta Quest umfasst Folgendes: Meta Quest 3S-Headset und autorisierte Controller, Betriebssystem, Apps, Kabel, Netzteil und Zubehör.



Mixed-Reality-Content (MR-Content) umfasst Erlebnisse, bei denen virtuelle Bilder/Objekte über die physische Welt gelegt werden (die von teilweise immersiven Erlebnissen bis hin zu vollständig immersiven Erlebnissen reichen können), die die Wahrnehmung der physischen Umgebung beeinträchtigen.

Nicht für alle geeignet – Kinder und vorausgesetzte Bedingungen

Nicht alle Kinder sind bereit für die Nutzung von Meta Quest

⚠️ WARNUNG

Die Nutzung durch jüngere oder kleinere Kinder oder wenn das Headset nicht richtig eingestellt werden kann, wird nicht empfohlen. Das Gerät ist kein Spielzeug. Bei der Verwendung durch Kinder kann es zu Verletzungen und negativen Auswirkungen, einschließlich Muskel- oder Augenbelastungen, kommen. Halte die Meta Quest von Kindern fern, die sie deiner Meinung nach nicht verwenden sollten.





Mindestalter für Konten. Für die Nutzung von Meta Quest ist ein Konto erforderlich und sie unterliegt bestimmten Anforderungen wie u. a. einem Mindestalter von 10 Jahren (die Anforderungen können je nach Land variieren). Siehe [meta.com/quest/terms](https://www.meta.com/quest/terms). Weitere Informationen zur Entscheidung, ob die Meta Quest das Richtige für dein Kind ist, findest du auf der Infoseite für Eltern unter [meta.com/quest/parentinfo](https://www.meta.com/quest/parentinfo).



Kinder, insbesondere jüngere und kleinere Kinder. Eltern sollten sorgfältig abwägen, ob ihr Kind für die Nutzung von Meta Quest bereit ist.

- **Größe und körperliche Reife.** Der Körper von Kindern ist noch nicht voll entwickelt. Deshalb kann es sein, dass ihre Augen, ihr Nacken, ihr Rücken und ihre Kraft es noch nicht erlauben, Meta Quest bequem oder sicher zu nutzen. Es kann sein, dass ihnen die nötige Körperkraft fehlt oder dass ihnen das Headset nicht passt. Das gilt insbesondere für **jüngere oder kleinere Kinder**.
- **Emotionale und mentale Voraussetzungen.** Jüngere Kinder reagieren möglicherweise auch intensiver auf MR-Inhalte und es fällt ihnen schwerer, MR-Inhalte von der physischen Welt zu unterscheiden, selbst wenn sie den Konsum eingestellt haben. Es ist außerdem möglich, dass Kinder Warnhinweise und Anweisungen nicht lesen oder verstehen oder dass sie dich über ggf. auftretende Beschwerden wie verschwommenes Sehen oder Schmerzen nicht informieren.



Die Nutzung von Meta Quest durch Kinder sollte immer von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden, um die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen oder Sachschäden zu reduzieren.

- Erwachsene sollten Kindern immer bei Folgendem helfen:
 - Warnhinweise und Anweisungen lesen, verstehen und befolgen,
 - für den richtigen Sitz und eine klare Sicht sorgen (siehe [Die richtige Passform finden](#)),
 - geeignete Aktivitätsräume für die Nutzung auswählen (siehe [Auswahl und Einrichtung deines sicheren Aktivitätsraums](#)),
 - Sicherheitsbegrenzungen einrichten (siehe [Auswahl und Einrichtung deines sicheren Aktivitätsraums](#)),
 - geeignete Inhalte auswählen (siehe [App- und Inhaltsauswahl](#)),
 - angemessene Pausen einlegen und die Nutzungsdauer begrenzen (siehe [Sitzungsdauer und Pausen](#)).
- Erwachsene sollten Kinder während und nach der Nutzung beobachten und darauf achten, ob eines der in diesen Warnhinweisen beschriebenen Symptome auftritt (siehe [Unwohlsein und andere körperliche Symptome](#)).

Im Abschnitt [Hinweise und Beschränkungen für die Verwendung durch Kinder](#) findest du weitere wichtige Hinweise.

Vorerkrankungen



Konsultiere einen Arzt, bevor du deine Meta Quest verwendest, wenn du schwanger bist oder zur älteren Bevölkerung gehörst, wenn du an einer vorbestehenden Fehlsichtigkeit oder psychiatrischen Störung leidest oder wenn du ein Herzleiden oder eine andere schwere Krankheit hast. Bereits vorhandene Hautkrankheiten wie Akne, Rosazea und Melasma können bei der Nutzung auftreten oder sich verschlimmern, insbesondere wenn du das Headset nicht richtig an dein Gesicht anpasst.



Anfallsrisiko.

MR-Inhalte können Lichtblitze oder -muster aufweisen, die Krampfanfälle oder andere Symptome auslösen können. Brich die Verwendung sofort ab und konsultiere einen Arzt, wenn du während der Nutzung deiner Meta Quest schwere Schwindelanfälle, Krampfanfälle, Augen- oder Muskelzuckungen erleidest oder kurz ohnmächtig wirst. Konsultiere vor der Verwendung einen Arzt, wenn du in der Vergangenheit einen Krampfanfall, Bewusstseinsverlust oder andere Symptome im Zusammenhang mit einer epileptischen Erkrankung hattest.



Krampfanfälle.

Manche Personen (etwa 1 von 4.000) können Symptome wie starken Schwindel, Krampfanfälle, Augen- oder Muskelzucken oder Ohnmachtsanfälle zeigen, die durch Lichtblitze oder -muster ausgelöst werden. Diese Symptome können beim Fernsehen auftreten oder wenn sie Videospiele spielen oder MR-Inhalte erleben, auch wenn sie zuvor nie einen Krampf- oder Ohnmachtsanfall hatten oder keine Vorgeschichte mit Krampfanfällen oder Epilepsie haben. Diese Symptome treten häufiger bei Kindern und jungen Menschen auf.

Interferenzen mit medizinischen Geräten und Beschränkungen an bestimmten Orten



Magnetische Komponenten.

Deine Meta Quest enthält Magnete oder Komponenten, die magnetische/elektromagnetische Felder aussenden. Diese könnten den Betrieb von in der Nähe befindlichen elektronischen Geräten und medizinischen Geräten beeinträchtigen, einschließlich Herzschrittmachern, Hörgeräten und Defibrillatoren. Wenn du einen Herzschrittmacher, ein Hörgerät oder ein anderes implantiertes medizinisches Gerät trägst:

- Zwischen dem medizinischen Gerät und deinem Meta Quest-Headset und den Controllern solltest du einen Sicherheitsabstand einhalten.
- Konsultiere einen Arzt oder den Hersteller deines medizinischen Geräts, bevor du deine Meta Quest verwendest.
- Stelle die Verwendung deiner Meta Quest ein, wenn du Interferenzen mit deinem medizinischen Gerät feststellst.

Befolge die Einschränkungen und Anweisungen, die an bestimmten Orten gelten, um die Verwendung von funkelektronischen Geräten zu beschränken oder zu verhindern (z. B. in Krankenhäusern, in Flugzeugen oder an Tankstellen).

Unsichere Nutzung



Die richtige Passform finden	+
App- und Inhaltsauswahl	+
Deine Umgebung, der Aktivitätsraum und MR-Inhalte	+
Unwohlsein und andere körperliche Symptome	+
Sitzungsdauer und Pausen	+
Hinweise und Beschränkungen für die Nutzung von Meta Quest durch Kinder	+
Modifikationen und nicht autorisierte Hardware und Software	+
Pflege und Handhabung der Meta Quest	+
Systemwarnungen	+
Batterien, Aufladen und Schutz vor Stromschlag	+