

< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise

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

< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise

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.



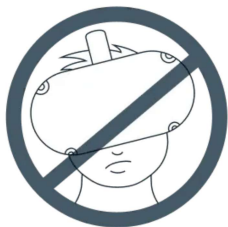
Deine **Meta Quest** umfasst Folgendes: Meta Quest 3S-Headset und autorisierte Controller, Betriebssystem, Apps, Kabel, Netzteil und Zubehör.



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.

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. 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.



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.

[← Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

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

WARNUNG

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.

WARNUNG

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

[← Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

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

WARNUNG

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).

[< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

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

+

< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise

Systemwarnungen

+

Batterien, Aufladen und Schutz vor Stromschlag

+

Verletzung durch wiederholte Belastung

+

Hörverlust

+

Ansteckende Krankheiten

+

LED

+

Kein medizinisches Produkt oder Gerät

+

Informationen zur eingeschränkten Garantie

Die eingeschränkte Garantie findest du unter meta.com/legal/limited-warranty oder auf Anfrage unter nachstehender Adresse.

[< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.

Merrion Road, Dublin 4, D04 X2K5, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.

10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG, United Kingdom

Konformitäts- und gesetzliche Angaben

Produktspezifikationen

Headset

Modellnummer: P97

Controller

Modellnummer: V6P (links), S2Y (rechts)

Elektrischer Nennwert

5 V, 3 A

9 V, 2 A

12 V, 2,25 A

15 V, 1,8 A

Die Kennzeichnungen und Informationen zur Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen befinden sich auf der Riemenhalterung des Headsets, unter „Einstellungen“ > „Allgemein“ > „Regulatorische Hinweise“ oder unter meta.com/legal/quest/compliance.

Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf deinem Gerät und den Batterien bedeutet, dass entsprechende Artikel nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen,

◀ **Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise**

der nächstgelegenen zuständigen Sammelstelle. Weitere Informationen zum Recyceln deines Geräts erhältst du unter meta.com/legal/quest/compliance/.

Gesetzliche Angaben – USA

FCC-Konformitätserklärung: Dieses Gerät und das zugehörige Zubehör entsprechen den Bestimmungen von Teil 15 der FCC-Regeln. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb verursachen können.

HINWEIS: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Regeln. Diese Grenzwerte sind so ausgelegt, dass sie einen angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen in einer Wohnanlage bieten. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese ausstrahlen. Wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es schädliche Störungen des Funkverkehrs verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät den Radio- oder Fernsehempfang stört, was man durch Aus- und Einschalten des Geräts feststellen kann, sollte der Nutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Richte die Empfangsantenne neu aus oder verlege sie an einen anderen Ort.
- Vergrößere den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Schließe das Gerät an eine Steckdose eines anderen Stromkreises an als den, an den der Empfänger angeschlossen ist.
- Wende dich an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker, um Hilfe zu erhalten.

FCC-Warnung: Änderungen oder Modifikationen an einem Gerät durch den Nutzer, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, können dazu führen, dass das Gerät nicht mehr den FCC-Regeln entspricht und die Berechtigung des Nutzers zum Betrieb des Geräts erlischt.

[← Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

Dieses Produkt entspricht den FCC-Grenzwerten für HF-Strahlung, die für eine unkontrollierte Umgebung festgelegt wurden.

Gesetzliche Angaben – Kanada

Dieses Gerät enthält lizenzbefreite Sender/Empfänger, die den lizenzbefreiten RSS von Innovation, Science and Economic Development Canada entsprechen. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Dieses Gerät darf keine Interferenzen verursachen, und (2) dieses Gerät muss alle Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb des Geräts verursachen können.

CAN ICES-003(B)/NMB-003(B)

Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Der Betrieb im Frequenzband 5150 bis 5250 MHz ist nur für die Nutzung in Gebäuden zulässig, um das Potenzial für funktechnische Störungen von Gleichkanal-Satellitenmobilfunksystemen zu verringern. Geräte dürfen nicht dazu verwendet werden, unbemannte Luftfahrtsysteme zu steuern oder mit ihnen zu kommunizieren.

ISED-Erklärung zur Strahlungsexposition

Dieses EUT entspricht den SAR-Grenzwerten für die Allgemeinbevölkerung/unkontrollierte Exposition gemäß ISED RSS-102 und wurde in Übereinstimmung mit den in IEEE 1528 und IEC 62209 spezifizierten Messmethoden und -verfahren getestet.

Gesetzliche Angaben – EU und Vereinigtes Königreich

Meta Platforms Technologies, LLC erklärt hiermit, dass dieses Produkt den wesentlichen Anforderungen und den anderen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU

[← Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

Meta Platforms Technologies, LLC erklärt hiermit, dass dieses Produkt der Funkanlagenverordnung 2017 (The Radio Equipment Regulations 2017, SI 2017/1206) entspricht. Die vollständige Konformitätserklärung findest du unter meta.com/legal/quest/compliance/.

Die Konformitätserklärung, die für dieses Produkt in Übereinstimmung mit dem Product Security and Telecommunications Infrastructure („PSTI“) Act 2022 und den PSTI (Security Requirements for Relevant Connectable Products) Regulations 2023 (S.I. 2023/1007) erstellt wurde, findest du unter meta.com/legal/quest/compliance/.



AT, BE, BG, HR, CY, CZ, DK, EE
FI, FR, DE, EL, HU, IE, IT, LV, LT
LU, MT, NL, PL, PT, RO, SK, SI
ES, SE, UK(NI), CH, LI, NO, TR, IS

Beschränkungen oder Anforderungen im Vereinigten Königreich

Dieses Gerät ist nur für die Verwendung in Innenräumen zugelassen, wenn es im Frequenzbereich von 5,150 bis 5,350 GHz betrieben wird.

Dieses Gerät ist nur für die Verwendung in Innenräumen zugelassen, wenn es im Frequenzbereich von 5,945 bis 6,425 GHz betrieben wird, einschließlich in Zügen mit metallbeschichteten Fenstern und Flugzeugen. Die Verwendung im Freien, einschließlich in Straßenfahrzeugen, ist nicht gestattet.

Spezifikationen des Netzteils

Name des Herstellers – externes Netzteil: Meta Platforms Technologies, LLC

Modellkennung: MA0120 (EU),

< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise

Eingangsfrequenz: 50–60 Hz

Ausgangsspannung 5 V, 9 V

Ausgangsstrom: 3 A (5 V), 2 A (9 V)

Ausgangsleistung: 18 W

Durchschnittliche Effizienz: 84,04 % (5 V),
87,04 % (9 V)

Effizienz bei Schwachlast (10 %): 80,93 % (5 V),
80,81 % (9 V)

Leistungsaufnahme bei Nulllast: 31 mW

Radiofrequenzbänder und maximale Radiofrequenzemissionsleistung

Headset: WLAN (2.400–2.483,5 MHz: < 20 dBm; 5.150–5.250 MHz: < 23 dBm; 5.250–5.350 MHz: < 20 dBm; 5.470–5.725 MHz: < 20 dBm; 5.725–5.850 MHz: < 14 dBm; 5.925–6.425 MHz: < 23 dBm); GFSK (2.402–2.478 MHz: < 14 dBm); Bluetooth (2.402–2.480 MHz: < 15 dBm)

Controller: GFSK (2.402–2.478 MHz: < 13 dBm)

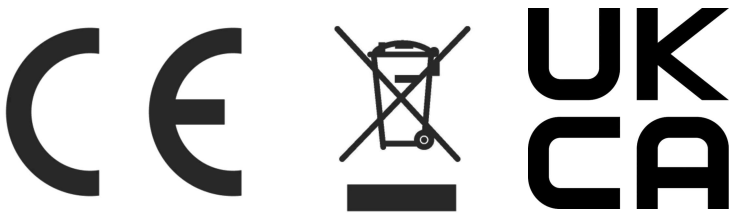
[← Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der EU (1999/519/EG) und der Internationalen Kommission für den Schutz vor nichtionisierender Strahlung (ICNIRP), um die Exposition der Allgemeinheit gegenüber elektromagnetischen Feldern zum Schutz der Gesundheit zu begrenzen.

Aktivieren und Deaktivieren von drahtlosen Netzwerkanschlüssen

- WLAN: Einstellungen > WLAN > Ein-/Aus-Schalter
- Bluetooth: Einstellungen > Bluetooth > Ein-/Aus-Schalter

Weitere Informationen findest du unter: meta.com/legal/quest/compliance.



Garantieanforderungen

Informationen zur eingeschränkten Garantie

Die eingeschränkte Garantie findest du unter meta.com/legal/limited-warranty oder auf Anfrage unter nachstehender Adresse.

Meta Platforms Technologies, LLC

1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.

Merrion Road, Dublin 4, D04 X2K5, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.

[< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

Neuigkeiten und Updates von Meta erhalten

E-Mail-Adresse

Registrieren

Indem du dich registrierst, stimmst du zu, Neuigkeiten und Marketing-Nachrichten (z. B. per E-Mail, in Social Media usw.) von Meta zu bestehenden und zukünftigen Produkten und Services von Meta zu erhalten.

Deine Einwilligung kannst du jederzeit zurückziehen und dich über den Abbestellen-Link in unseren Nachrichten abmelden.

Dein Abonnement unterliegt den [Nutzungsbedingungen](#) und der [Datenschutzrichtlinie](#).

 **Meta**



Meta Store



Ray-Ban Meta-Brille

Oakley Meta-Brille

Meta Ray-Ban Display

Brillen vergleichen

Meta Quest

Zubehör

Apps und Spiele

[< Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

Generalüberholte Meta Quest 3

Generalüberholte Meta Quest 3S

Generalüberholte Ray-Ban Meta-Brillen

Mehr von Ray-Ban

Meta for Work

Meta for Education

Blog

Store – Support und Rechtliches



Community



Unsere Maßnahmen



Über uns



Website – Nutzungsbedingungen und Richtlinien



App-Support



[Deutschland \(Deutsch\)](#)

META QUEST

Eltern: Wichtige Hinweise und Warnungen für die Nutzung durch Kinder sind [hier](#) zu finden.

AI GLASSES

Bestimmte Meta AI-Funktionen sind nur in ausgewählten Ländern und Sprachen verfügbar. Prüfe bitte die lokale Verfügbarkeit. Für eine optimale Performance sind Software-Updates erforderlich.

Kontaktinformationen: Meta Platforms Technologies Ireland Limited, Merrion Road, Dublin 4, D04 X2K5, Irland

[← Zurück zu Gesundheits- und Sicherheitshinweise](#)

OPTIONALE FINANZIERUNG

Die optionale Finanzierung wird durch Drittanbieter zur Verfügung gestellt, unterliegt einer Berechtigungsprüfung durch den Kreditgeber sowie dessen Kreditbedingungen und ist möglicherweise nicht überall oder auf allen Produkten verfügbar. Siehe <https://www.meta.com/legal/financing-offers/> für weitere Details.

‡ Die zinslose Finanzierung mit Klarna ist nicht für Limited Editions und vorbestellte Artikel und möglicherweise nicht auf allen Geräten oder Zubehörteilen verfügbar.

©2025 Meta.