

GUIDA PER LA SICUREZZA E GARANZIA



∞ Meta Quest 3

META QUEST 3

INFORMAZIONI PER LA SALUTE E LA SICUREZZA



AVVERTENZA

Per ridurre il rischio di lesioni personali, malessere o danni materiali, assicurarsi che ogni utente di Meta Quest 3 legga attentamente tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'utilizzo.



AVVERTENZA

Conservare le presenti informazioni come riferimento futuro. Le funzioni e gli accessori disponibili per Meta Quest possono essere soggetti a modifiche. Per le informazioni più aggiornate, visitare la pagina meta.com/quest/warnings.

i Oltre a eventuali versioni di avvertenze aggiornate, questo sito fornisce un indice e una versione accessibile con testo di dimensioni maggiori.



AVVERTENZA

Leggere e seguire sempre tutte le avvertenze e le istruzioni fornite con le app, i contenuti o gli accessori che vengono utilizzati insieme a Meta Quest. In caso contrario potrebbero verificarsi lesioni personali o danni materiali.



AVVERTENZA

NON SI TRATTA DI UN SISTEMA A PROVA DI GUASTI. Meta Quest non deve essere utilizzato per attività critiche o salvavita.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo sicuro di Meta Quest, visitare il Centro per la sicurezza all'indirizzo meta.com/quest/safety-center.

i **Meta Quest** include il visore Meta Quest 3 con controller, sistema operativo, app approvati e stazione di ricarica, cavi, adattatore e accessori approvati.

Lettura e utilizzo della presente Guida a sicurezza e garanzia

Per assistere l'utente nell'utilizzo della guida, forniamo utili caselle di testo da leggere attentamente nell'ambito delle avvertenze:

- I riquadri delle definizioni per alcune parole chiave sono contrassegnati con questo simbolo (■).
- I riquadri delle informazioni forniscono contesto in riferimento alle avvertenze e sono contrassegnati con questo simbolo (■).
- Altre sezioni relative all'avvertenza che si sta leggendo sono contrassegnate con questo simbolo (»»). È inoltre necessario consultare la sezione collegata.

SOMMARIO

Lettura e utilizzo della presente Guida a sicurezza e garanzia	3
Non per tutti: bambini e patologie preesistenti	5
Non tutti i bambini sono pronti per Meta Quest	5
Condizioni mediche preesistenti	6
Interferenza con dispositivi medici e restrizioni in determinati luoghi	7
Uso vietato	8
Come ottenere la regolazione ottimale	8
Regolazione del visore	8
Regolazione dei controller	9
Selezione di app e contenuti	9
Attività fisica	11
Ambiente circostante, spazio di attività e contenuti virtuali	11
Percezione limitata	11
Scelta e configurazione di uno spazio di attività sicuro	12
Interazione con il mondo reale	14
Malessere e altri sintomi fisici	17
Durata delle sessioni e delle pause	18
Indicazioni e limitazioni per l'utilizzo da parte dei bambini	19
Monitorare e assicurare un utilizzo appropriato	20
Selezionare contenuti appropriati	21
Dispositivo Meta Quest	22
Cura e manutenzione di Meta Quest	23
Avvisi del sistema	24
Batterie, ricarica e temperatura	25
Batterie e ricarica	25
Temperatura	26
Tenere puliti i punti di ricarica e il cavo	27
Scosse elettriche	27
Lesioni da sforzo ripetitivo	28
Perdita dell'udito	28
Patologie contagiose	28
Laser	29
Non è un dispositivo medico	29

Non tutti i bambini sono pronti per Meta Quest

⚠ AVVERTENZA

Non consigliato per bambini di età o corporatura più piccola o se non si riesce a ottenere una regolazione appropriata del visore. Non si tratta di un giocattolo. L'utilizzo da parte dei bambini può comportare lesioni ed effetti negativi, incluso affaticamento dei muscoli o degli occhi. Tenere lontano dalla portata di bambini che si ritiene non debbano utilizzare Meta Quest.



■ Età minima per gli account. L'utilizzo di Meta Quest richiede un account ed è soggetto a requisiti che includono un'età minima di 10 anni (i requisiti possono variare da Paese a Paese). Visitare meta.com/quest/terms e la pagina di informazioni per i genitori all'indirizzo meta.com/quest/parentinfo.

■ Bambini, in particolare quelli di età e corporatura più piccola. I genitori devono valutare attentamente se il proprio figlio è pronto per utilizzare Meta Quest. Il corpo dei bambini tende a essere meno sviluppato, quindi occhi, collo, schiena e forza potrebbero non consentire loro di utilizzare Meta Quest in modo confortevole o sicuro. Potrebbero non avere forza sufficiente oppure le dimensioni del visore potrebbero non essere adeguate. Quindi occhi, collo, schiena e forza potrebbero non consentire loro di utilizzare Meta Quest in modo confortevole o sicuro. Potrebbero non avere forza sufficiente oppure le dimensioni del visore potrebbero non essere adeguate. Ciò vale soprattutto per i **bambini di età o corporatura più piccola**. Potrebbero inoltre mostrare reazioni più intense ai contenuti virtuali e avere maggiore difficoltà a distinguere il contenuto virtuale dal mondo reale, anche dopo averne interrotto l'utilizzo. Potrebbero non leggere o comprendere le avvertenze e le istruzioni o non riferire condizioni di visione offuscata, indolenzimento o altri sintomi o malessere.

⚠ AVVERTENZA

L'utilizzo di Meta Quest da parte dei bambini

deve sempre essere supervisionato da un adulto per ridurre la probabilità che si verifichino lesioni personali o danni materiali.

- Gli adulti devono sempre aiutare i bambini a:
 - Leggere, comprendere e seguire le avvertenze e le istruzioni
 - Assicurare una regolazione appropriata e chiarezza visiva (**» Come ottenere la regolazione ottimale**)
 - Selezionare spazi di attività appropriati per l'utilizzo (**» Scelta e configurazione di uno spazio di attività sicuro**)
 - Definire confini virtuali (**» Scelta e configurazione di uno spazio di attività sicuro**)
 - Selezionare contenuto appropriato (**» Selezione di app e contenuti**)
 - Fare pause appropriate e definire limiti temporali di utilizzo (**» Durata delle sessioni e delle pause**).
- Gli adulti devono monitorare i bambini durante e dopo l'utilizzo per rilevare l'eventuale insorgenza dei sintomi descritti nelle presenti avvertenze (**» Malessere e altri sintomi fisici**).

La sezione (**» Indicazioni e limitazioni per l'utilizzo da parte dei bambini**) contiene indicazioni più importanti.

Condizioni mediche preesistenti

⚠ AVVERTENZA

Consultare il medico prima di utilizzare

Meta Quest in caso di gravidanza, età avanzata, anomalie visive binoculari preesistenti, disturbi psichiatrici, disturbi cardiaci o altre gravi patologie mediche.

⚠ AVVERTENZA

Rischio di convulsioni.

I contenuti virtuali

possono includere luci lampeggianti o intermittenti che possono scatenare convulsioni o altri sintomi. Interrompere immediatamente l'utilizzo e consultare un medico in caso di forti capogiri, convulsioni, spasmi oculari o muscolari o blackout durante l'utilizzo di Meta Quest. Se in passato si sono verificati convulsioni, perdita di consapevolezza o altri sintomi correlati a una patologia epilettica,

è necessario consultare un medico prima di utilizzare il visore.

■ Convulsioni. Alcune persone (circa 1 su 4.000) possono soffrire di forti capogiri, convulsioni, spasmi oculari o muscolari o blackout provocati da luci lampeggianti o intermittenti. Tali sintomi possono essere avvertiti mentre guardano la TV, giocano a videogiochi o vivono un'esperienza di realtà virtuale, anche se non hanno mai sofferto in precedenza di episodi di convulsioni o blackout né presentano un'anamnesi di convulsioni o epilessia. Questi sintomi compaiono più comunemente nei bambini e nei giovani.

Interferenza con dispositivi medici e restrizioni in determinati luoghi

• AVVERTENZA Componenti magnetici.

Meta Quest contiene magneti e componenti che emettono campi magnetici/elettromagnetici che possono influire sul funzionamento dei dispositivi medici ed elettronici nelle vicinanze, inclusi pacemaker cardiaci, apparecchi acustici e defibrillatori. Se si è portatori di pacemaker, apparecchi acustici o altri dispositivi medici impiantati:

- Mantenere una distanza di sicurezza tra il dispositivo medico e il visore e i controller Meta Quest.
- Consultare un medico o il produttore del dispositivo medico prima di utilizzare Meta Quest.
- Interrompere l'utilizzo di Meta Quest se si osservano interferenze con il proprio dispositivo medico.
- Attenersi alle restrizioni e alle istruzioni vigenti in alcuni luoghi per limitare o evitare l'utilizzo di dispositivi radio-elettronici (ad esempio negli ospedali, sugli aerei o presso le stazioni di servizio).

⚠ AVVERTENZA

Non utilizzare in situazioni pericolose.

Non utilizzare mai in situazioni di vita reale pericolose, in cui l'attività richiede massima concentrazione ed elevata coordinazione o precisione di movimento, come correre o guidare. Non utilizzare durante la manipolazione di oggetti o materiali pericolosi, come quando si utilizza un coltello per tagliare alimenti.



⚠ AVVERTENZA

NON UTILIZZARE IN CONDIZIONI

PSICO-FISICHE NON OTTIMALI. Non utilizzare il visore in condizioni psico-fisiche non ottimali in quanto potrebbe aumentare la suscettibilità a sintomi avversi e influire negativamente sui movimenti e sull'equilibrio. Le condizioni psico-fisiche non ottimali da evitare quando si decide di utilizzare il visore includono:

- Influenza di alcol o droghe;
- Postumi da sbornia o mal di stomaco;
- Affaticamento, spossatezza o insonnia;
- Stress emotivo o ansia;
- Malattia infettiva, mal di testa, emicrania o mal d'orecchie.

Come ottenere la regolazione ottimale

Regolazione del visore

Per ridurre il rischio di malessere, quali pressione, arrossamento, irritazione, sfregamento, nausea, affaticamento o altri sintomi, il visore deve essere adattato in modo appropriato a ciascun utente.

- Regolare i cinturini della testa per assicurare un posizionamento confortevole del visore.
- Regolare la distanza tra le lenti ruotando la rotellina nella parte inferiore del visore fino a spostare le lenti nella posizione dalla quale si ottiene l'immagine più nitida.
- Una volta regolato correttamente, il visore deve risultare comodo e l'immagine visualizzata deve essere singola e nitida. Prima di riprenderne l'utilizzo, ricontrollare la regolazione per ridurre il rischio di malessere dovuto a eventuali modifiche



impreviste della posizione dei cinturini della testa o delle lenti.

» **Malessere e altri sintomi fisici**

Regolazione dei controller

⚠ AVVERTENZA

Installare e utilizzare i cinturini per polsi o altri sistemi di ritenuta approvati con i controller e gli accessori per fissarli al polso durante l'utilizzo in modo che non possano essere scagliati (a meno che non si utilizzi un'app in cui è appropriato l'uso di uno stilo e i movimenti rapidi sono improbabili).

» **Cura e manutenzione di Meta Quest**

Selezione di app e contenuti

⚠ AVVERTENZA

Scegliere app e contenuti con attenzione poiché i contenuti virtuali possono sembrare estremamente realistici. Gli utenti possono reagire a contenuti spaventosi, violenti, disorientanti o inquietanti come se si verificassero nel mondo reale.

- Se si provano contenuti virtuali per la prima volta o se si è avvertito malessere in occasione di una precedente esperienza, iniziare da classificazioni per contenuti e comfort generalmente adatte a tutti gli utenti per vedere se sono appropriate per se stessi. Provare, ad esempio, con un contenuto valutato come Confortevole prima di provare contenuti di livello Moderato, Intenso o Non valutato.



» **Classificazioni per contenuti e comfort**

Classificazione per contenuti e comfort

Le classificazioni per contenuti

possono essere fornite da agenzie per la classificazione regionali o internazionali e visualizzate nello store Meta Quest. Queste classificazioni forniscono raccomandazioni relative all'età e descrittori di contenuti.

Le classificazioni per comfort possono essere visualizzate nello store Meta Quest. Queste classificazioni aiutano a comprendere il livello di comfort dell'utente durante l'utilizzo di un'app e la probabilità con la quale quest'ultima potrebbe causare cinetosi, a seconda delle esigenze e del livello di esperienza dell'utente con i contenuti virtuali



Le esperienze di livello **Confortevole** generalmente non implicano movimenti di telecamera, movimenti del giocatore o contenuti ed effetti disorientanti.



Le esperienze di livello **Moderato** potrebbero includere alcuni movimenti di telecamera, movimenti del giocatore o contenuti ed effetti occasionalmente disorientanti.



Le esperienze di livello **Intenso** includono movimenti significativi di telecamera, movimenti del giocatore o contenuti ed effetti disorientanti.



Le esperienze di livello **Non valutato** non sono valutate, ma possono includere contenuto intenso. In caso di cinetosi, vertigini o altri effetti negativi, interrompere l'utilizzo e provare un'altra esperienza con una valutazione appropriata per il proprio livello di comfort.

Per ridurre il rischio di malessere, visitare la pagina meta.com/help/quest/comfort per ulteriori informazioni sulle valutazioni relative al comfort e la scelta di contenuti appropriati.

Attività fisica

AVVERTENZA

L'attività fisica vigorosa può portare a

lesioni personali o al decesso, anche in persone apparentemente sane. Prima di iniziare un nuovo programma di allenamento, consultare un medico. Questa precauzione è particolarmente importante se si proviene da un lungo periodo di inattività, si soffre di disturbi cardiaci o si sospetta la presenza di altre patologie che possano essere peggiorate dall'attività fisica.

- Considerare pause più frequenti durante un'attività fisica vigorosa. **» Durata delle sessioni e delle pause**
- Scegliere con attenzione i contenuti attivi. Le attività in cui si effettuano movimenti in posizioni non sedute o non erette (ad esempio con il viso rivolto verso il pavimento durante i push-up) o in cui si utilizzano attrezzi (ad esempio, pesi) possono aumentare il rischio di lesioni personali o danni materiali.
- Asciugare il dispositivo Meta Quest da eventuali gocce di sudore al termine dell'utilizzo attenendosi alle istruzioni riportate in **» Cura e manutenzione di Meta Quest.**

Ambiente circostante, spazio di attività e contenuti virtuali

Percezione limitata

AVVERTENZA

Visione e udito limitati.

Il visore produce un'esperienza coinvolgente e può impedire la percezione dell'ambiente fisico circostante (vista e suoni) con conseguente possibile esposizione a rischi. Il mancato utilizzo delle funzioni di sicurezza di Meta Quest aumenta il rischio di malessere, lesioni personali o danni materiali.

- Durante l'utilizzo, non tenere in mano o manipolare oggetti pericolosi che possano causare lesioni a se stessi o ad altri, o che possano essere danneggiati.
- Il visore limita il campo visivo dell'utente. Prestare attenzione durante i movimenti poiché potrebbe venir meno la percezione di ciò che si trova al proprio fianco.

- Rimuovere il visore per ottenere la percezione completa dell'ambiente circostante in qualsiasi situazione di vita reale che richiede attenzione o coordinazione.

Scelta e configurazione di uno spazio di attività sicuro

 Lo **spazio di attività** è l'area che l'utente sceglie per utilizzare Meta Quest.

⚠ AVVERTENZA

Prestare sempre attenzione

all'ambiente fisico circostante e ai potenziali pericoli. Possono verificarsi gravi lesioni personali o danni materiali se si urtano oggetti, pareti (o altri elementi strutturali), persone o animali domestici oppure se ci si inciampa o si cade.



Prestare attenzione per evitare lesioni.

Interrompere l'utilizzo di Meta Quest o controllare l'ambiente circostante utilizzando la funzione pass-through se si ritiene che l'ambiente circostante non sia sicuro.

 Le funzioni di sicurezza degli spostamenti aiutano a orientarsi nel mondo reale mentre si utilizza Meta Quest. Queste funzioni e il dispositivo Meta Quest si rivelano più efficaci in uno spazio ben illuminato in cui le pareti e gli elementi circostanti creano diversi schemi in modo che i sensori di Meta Quest possano rilevare i movimenti dell'utente.

- ***Pass-through*** è una funzione di Meta Quest che utilizza un sensore per visualizzare l'ambiente circostante sullo schermo Meta Quest. La funzione pass-through aiuta l'utente a rimanere all'interno dello spazio di attività, a mantenere i confini virtuali e a muoversi all'interno dello spazio fisico di attività nel caso in cui non fossero stati definiti o venissero superati i confini virtuali.
- ***I confini virtuali*** aiutano l'utente a stare all'interno del proprio spazio di attività per evitare collisioni con gli oggetti del mondo reale mentre è immerso nell'ambiente virtuale.

- **Identificazione oggetti** è una funzione che aiuta a prestare attenzione, in un contesto virtuale, agli oggetti fisici segnalati nell'ambiente circostante

» **Interazione con il mondo reale**

- Scegliere uno spazio di attività appropriato per il contenuto che si prevede di utilizzare configurandolo in modo tale da garantire la propria sicurezza. Evitare pericoli (incluse persone, animali domestici o oggetti sospesi) oppure spostarli. » **Pericoli da evitare**
- Utilizzare le funzioni di sicurezza degli spostamenti per aiutare a orientarsi nell'ambiente circostante durante l'utilizzo.
- Meta Quest potrebbe non essere in grado di rilevare i movimenti dell'utente e le funzioni di sicurezza potrebbero non funzionare correttamente in ambienti con pareti in tinta unita senza decorazioni, pareti di vetro o a specchio altamente riflettenti o in ambienti scarsamente illuminati. » **Pericoli da evitare**
- Movimenti rapidi o bruschi possono causare collisioni o la perdita di equilibrio.
- Prestare attenzione alle persone o agli animali domestici che potrebbero entrare nello spazio di attività senza che l'utente o Meta Quest ne rilevino la presenza. Prima di utilizzare Meta Quest, adottare le precauzioni necessarie per evitare che questi ultimi entrino nello spazio, in particolare quelli che potrebbero non comprendere che la percezione dell'utente è limitata (ad esempio, i bambini).
- Prendere in considerazione la presenza di una persona che osserva mentre ci si muove all'interno di uno spazio virtuale.
- L'utilizzo del visore con gli occhiali può aumentare il rischio di lesioni facciali in caso di caduta o colpi sul viso.
- L'utilizzo del visore in un veicolo in movimento, come auto, bus, aereo o treno, può aumentare la predisposizione a sintomi avversi a causa delle variazioni di velocità o di movimenti improvvisi (» **Malessere e altri sintomi fisici**). Può inoltre aumentare la probabilità che si verifichino lesioni personali o danni materiali.

■ Pericoli da evitare Alcuni pericoli da identificare ed evitare durante la definizione dello spazio di attività o l'utilizzo di Meta Quest includono:

- Pareti, porte, finestre, scale, balconi, rampe e stipiti
- Mobili (come tavolini da salotto), lampade, tappeti non tesi e pavimento irregolare
- Persone (in particolare bambini piccoli) e animali domestici
- Tavoli e mobili in vetro o a specchio
- Liquidi, fiamme libere e sorgenti di calore (come candele, camini o elettrodomestici per riscaldamento/cucina)
- Ventilatori a soffitto, lampadari e colonne
- Televisori, monitor e altri dispositivi elettronici



⚠ AVVERTENZA

Non indicato per l'utilizzo all'aperto.

L'utilizzo di Meta Quest all'aperto potrebbe esporre a ulteriori rischi incontrollati (ad esempio superfici irregolari/scivolose, condizioni atmosferiche e oggetti/veicoli/persone/animali imprevisti). L'acqua e altri elementi presenti all'aperto potrebbero danneggiare Meta Quest o comprometterne il funzionamento. L'utente potrebbe non essere in grado di creare un ambiente uniformemente sicuro. Meta Quest potrebbe non funzionare correttamente all'aperto e potrebbe non essere in grado di rilevare la posizione dell'utente. Condizioni di illuminazione troppo intense o scarse potrebbero impedire il funzionamento ottimale dei sensori e delle funzioni di sicurezza degli spostamenti di Meta Quest con potenziale perdita di tracciamento. » **Funzioni di sicurezza degli spostamenti**

Interazione con il mondo reale

Confini virtuali.

Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per definire lo spazio di attività.

I confini virtuali non impediscono fisicamente all'utente o agli altri (persone, animali domestici, oggetti) di entrare o uscire dallo spazio di attività.



Un confine virtuale potrebbe non avvisare l'utente in modo sufficientemente veloce se quest'ultimo si muove rapidamente. Impostare i confini in modo tale da garantire la propria sicurezza in base ai contenuti e ai movimenti che si intende utilizzare.

- Poiché il sistema di confini virtuali non prevede un confine sopra la testa dell'utente, scegliere spazi di attività senza pericoli sospesi.

- **⚠ AVVERTENZA** **Impostare zone cuscinetto.** Se si impostano i confini virtuali immediatamente dopo un pericolo, l'utente potrebbe colpire o toccare il pericolo. Mantenere una zona cuscinetto di circa 30-60 cm (1-2 piedi) oltre il confine virtuale in base alla propria attività, allo spazio disponibile e alla lunghezza delle braccia.
- Se si utilizzano le mani anziché i controller, i confini virtuali e altri avvisi potrebbero non funzionare se le mani non sono nel campo visivo limitato dei sensori pass-through.

■ Realtà mista. L'esperienza in cui si visualizzano e si interagisce con oggetti o superfici esterni del mondo reale (quali un divano, una parete, un tavolo, una tastiera o una scrivania) mentre si utilizza Meta Quest viene definita "realtà mista". Meta Quest consente di vedere un feed video live del proprio ambiente circostante del mondo reale attraverso i sensori sul proprio visore. Con la realtà mista, è possibile vedere oggetti virtuali sovrapposti alla vista del proprio ambiente circostante reale. Ad esempio, un'app può consentire di visualizzare l'immagine di una scacchiera virtuale sopra al tavolino dal salotto dell'utente. In altri casi, gli oggetti del mondo reale possono essere coperti e limitati da oggetti virtuali. Ad esempio, un'app può consentire di sovrapporre una scrivania virtuale alla scrivania reale in modo che l'utente possa vedere e utilizzare la propria scrivania in un'app totalmente immersiva.

Segnalazione di oggetti e identificazione degli oggetti. Quando si segnala la posizione degli oggetti del mondo reale, Meta Quest può

identificarli e consentire esperienze di realtà mista quando si passa alla realtà virtuale. Meta Quest non può mostrare oggetti del mondo reale dinamici, non segnalati o che hanno cambiato posizione dopo essere stati segnalati.

- Segnalare tutti gli oggetti del mondo reale nello spazio di attività e rimuovere gli oggetti del mondo reale che non vengono segnalati. Ad esempio, segnalare tavolini da salotto da un'estremità all'altra all'interno del proprio spazio di lavoro, ma rimuovere giocattoli che non si intende utilizzare.
- Quando si segnalano oggetti del mondo reale nell'ambito del proprio spazio di attività, cercare di utilizzare la massima accuratezza possibile.
- Da una sessione all'altra, verificare l'accuratezza del mondo reale rispetto agli oggetti segnalati nella sessione precedente.
- **Pass-through.** I sensori pass-through non sono così chiari o ampi come la visione naturale dell'utente. I sensori pass-through potrebbero essere in ritardo rispetto a quanto avviene nel mondo reale e potrebbero non rappresentare accuratamente la distanza/profondità o i colori. Prestare attenzione quando si utilizzano i sensori pass-through per visualizzare il proprio ambiente circostante.

Prestare attenzione quando si afferrano e si manipolano oggetti del mondo reale sia con i sensori pass-through sia nella realtà mista.



Multiplayer locale è un ambiente disponibile in alcune app che consente agli utenti di utilizzare lo stesso ambiente virtuale, condividendo un unico spazio di attività o spazi di attività fisicamente vicini



AVVERTENZA

Entrare in contatto con utenti locali

potrebbe causare lesioni, collisioni o danni materiali. Durante l'impostazione e l'utilizzo degli spazi di attività, selezionare con attenzione gli spazi condivisi e seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute nell'app.

- Ciascun utente locale deve verificare che gli spazi di attività siano impostati in modo tale da consentire interazioni sicure senza entrare in contatto gli uni con gli altri.
- Evitare di affollare uno spazio di attività condiviso. Il rischio di lesioni aumenta all'aumentare del numero di utenti locali e mobili.
- Prestare attenzione quando si lasciano gli stessi confini condivisi di un altro utente in quanto si potrebbe non vedere la persona fisica (o il relativo avatar) quando esce dall'app.

AVVERTENZA

Confondere un oggetto virtuale con

uno reale o vice versa può portare a lesioni (ad esempio, tentando di appoggiarsi su un tavolino virtuale in assenza di un tavolino reale di sostegno o tentando di camminare su un divano virtuale sovrapposto a un divano reale). Utilizzare pass-through, smettere di utilizzare Meta Quest o rimuovere il visore se non si è in grado di stabilire quali oggetti sono virtuali e quali sono reali.

Malessere e altri sintomi fisici

AVVERTENZA

Interrompere l'utilizzo di Meta Quest se si

avverte malessere o altri sintomi fisici durante o dopo l'utilizzo. Non riprendere l'utilizzo fino a quando il malessere o gli altri sintomi non sono scomparsi completamente. Se i sintomi persistono durante o dopo l'utilizzo di Meta Quest, evitare attività impegnative dal punto di vista visivo o fisico o altre attività che richiedono un equilibrio e una coordinazione mano-occhio impeccabili fino alla completa scomparsa di tutti i sintomi. Se malessere, sintomi fisici o altri effetti postumi persistono per un periodo di tempo prolungato o sono gravi dopo aver interrotto l'utilizzo del visore, consultare un medico e non riprendere a utilizzare Meta Quest senza l'approvazione del medico.

■ Esempi di malessere o altri sintomi fisici che potrebbero portare a interrompere l'utilizzo includono:

- Malessere o dolore, in particolare a testa, occhi, spalle, collo, schiena o petto
- Convulsioni, perdita di consapevolezza o movimenti involontari
- Cinetosi (» **Cinetosi**), capogiro, disorientamento, disturbi dell'equilibrio o coordinazione occhio-mano compromessa; sudorazione insolita; aumento della salivazione; nausea; sensazione di svenimento o stordimento mentale
- Affaticamento degli occhi, spasmi oculari o muscolari, visione alterata, offuscata o doppia o altre anomalie della vista
- Fiato corto o palpitazioni cardiache
- Sensazione di stanchezza
- Pressione o sfregamento, prurito o irritazione, alterazioni durature dell'aspetto della pelle, gonfiore o perdita inusuale di capelli o altri disturbi cutanei

■ In associazione all'utilizzo di Meta Quest può manifestarsi **cinetosi** (cinetosi indotta visivamente o VIMS). Se viene riscontrata, deve essere temporanea. La selezione dei contenuti e la minore durata delle sessioni e delle pause può aiutare a ridurre la cinetosi indotta visivamente. » **Selezione di app e contenuti;**
» **Durata delle sessioni e delle pause**

Durata delle sessioni e delle pause

⚠ AVVERTENZA

L'utilizzo prolungato senza pause adeguate

può aumentare il rischio di lesioni, malessere, effetti avversi o danni materiali.

Rimuovere il visore e interrompere l'utilizzo se si avverte malessere e non fino alla scomparsa dei sintomi.



- Assicurarsi che l'utilizzo non interferisca con le attività della vita quotidiana.

■ Durata e pause. Fare pause regolari quando si utilizza Meta Quest. Iniziare con sessioni di utilizzo brevi e pause lunghe quando si utilizza un nuovo visore o nuovi contenuti. Ad esempio, quando si inizia a utilizzare Meta Quest, iniziare con un periodo di utilizzo massimo di 30 minuti seguito da una pausa di 15 minuti. Aumentare gradualmente la durata di utilizzo di Meta Quest man mano che ci si abitua all'esperienza. Ogni persona potrebbe richiedere sessioni e pause di diversa durata.

Indicazioni e limitazioni per l'utilizzo da parte dei bambini

I genitori devono leggere e spiegare questa sezione ai propri figli insieme alla sezione

» ***Non tutti i bambini sono pronti per Meta Quest***

- Sviluppo dei bambini e contenuti virtuali.** I bambini che utilizzano contenuti e sistemi virtuali sono esposti ad alcuni rischi, in particolare i bambini di età o di corporatura più piccola. Assicurare una regolazione appropriata (» **Come ottenere la regolazione ottimale**) può ridurre alcuni di questi rischi. » **Età minima per gli account.**
- **Corporatura, forza e schemi di movimento.** Generalmente le dimensioni della testa e la forza del collo dei bambini sono inferiori rispetto a quelle degli adulti. Più il bambino è piccolo in termini di età o di corporatura e più pesante può risultare il visore. Questo significa che il movimento, in particolare quello del collo, richiede uno sforzo maggiore da parte dei bambini rispetto agli adulti. Inoltre, i bambini tendono a utilizzare tutto il corpo quando si trovano in contesti virtuali con conseguente affaticamento di collo, schiena e gambe, in particolare dopo un utilizzo intenso o prolungato.
 - **Occhi.** La distanza tra le pupille di un bambino (chiamata distanza interpupillare o IPD) potrebbe essere inferiore alla

distanza tra le parti delle lenti del visore che aiutano a mettere a fuoco (chiamata distanza interassiale o IAD). Se non è possibile regolare le lenti in base al bambino (**» Come ottenere la regolazione ottimale**), il rischio di sintomi come affaticamento degli occhi, visione offuscata, mal di testa o nausea aumenta. I sistemi visivi dei bambini più piccoli sono in via di sviluppo e possono essere influenzati negativamente dall'utilizzo di contenuti virtuali.

- **Convulsioni.** Condizioni convulsive sottostanti possono essere scoperte con l'utilizzo di contenuti virtuali da parte dei bambini. **» Rischio di crisi epilettiche e convulsioni**
- **Comprensione della realtà.** I bambini più piccoli possono avere difficoltà a comprendere che le esperienze virtuali non avvengono nel mondo reale. Potrebbero rispondere sia fisicamente sia psicologicamente in base a ciò che vivono nel mondo virtuale.

Monitorare e assicurare un utilizzo appropriato

- Evitare l'utilizzo prolungato da parte dei bambini poiché potrebbe influire negativamente sulla coordinazione mano-occhio, sull'equilibrio e sulle abilità multi-tasking o creare altri rischi di lesioni/effetti negativi.
- Limitare la durata di utilizzo complessiva di Meta Quest da parte dei bambini. Prendere in considerazione l'impostazione di limiti giornalieri e settimanali.
- Assicurarsi che i bambini effettuino pause durante l'utilizzo. I bambini più piccoli devono fare pause più lunghe e frequenti. **» Durata delle sessioni e delle pause**
- Assicurarsi che l'utilizzo da parte dei bambini sia appropriato in termini di selezione dei contenuti e durata delle sessioni e non interferisca con le attività della vita quotidiana.
- I bambini potrebbero non disegnare confini virtuali in modo corretto e non rimanere all'interno dei confini virtuali quando utilizzano

contenuti virtuali. I genitori devono aiutare i propri figli a disegnare confini virtuali (eventualmente spostando mobili) e assicurarsi che restino al loro interno.

I Sul Meta Family Center sono disponibili **funzioni di tempo davanti allo schermo** in cui è possibile monitorare ed effettuare la selezione dei contenuti dei bambini e la loro durata di utilizzo.

Selezionare contenuti appropriati

Gli adulti devono essere coinvolti da vicino nella selezione delle app e dei contenuti per i bambini.

- Evitare di esporli a contenuti inappropriati.

I Bambini e contenuti. I contenuti virtuali sono coinvolgenti e alcune app possono essere intense, inquietanti, violente o possono provocare ansia. Anche la realtà mista può causare reazioni intense. I bambini più piccoli possono confondere i mondi virtuali e reali quando utilizzano contenuti virtuali. Alcune app o contenuti potrebbero essere inappropriati per i bambini.

» Selezione di app e contenuti

- I contenuti che richiedono molti movimenti della testa/collo e del corpo possono essere impegnativi per i bambini. Per i bambini di corporatura più piccola, scegliere contenuti in cui si sta seduti o in piedi che richiedono pochi movimenti rapidi di testa/collo/corpo. Utilizzare le informazioni disponibili sullo store Meta Quest per scegliere contenuti appropriati alle loro abilità fisiche e livello di esperienza di gioco.
- Monitorare i bambini per rilevare eventuali segni di affaticamento del collo o di altre parti del corpo oppure lesioni, come indolenzimento o rigidità. In presenza di tali segni, prendere in considerazione la scelta di contenuti meno impegnativi, abbreviare la durata delle sessioni e interrompere l'utilizzo per almeno un giorno. Se il malessere persiste, consultare un medico.

⚠ AVVERTENZA

Gli effetti negativi sulla vista si verificano

con maggior probabilità nei bambini più piccoli, nelle prime fasi del loro sviluppo o nei bambini di corporatura più piccola in conseguenza di un adattamento e una regolazione delle lenti non ottimali o di lunghe sessioni di utilizzo ripetuto. Alcuni degli effetti includono: difficoltà nella messa a fuoco, affaticamento degli occhi, mal di testa o stanchezza. » Sviluppo del bambino e contenuto virtuale

- Assicurarsi che Meta Quest si adatti al bambino in modo adeguato, con la migliore regolazione visiva possibile e che il bambino faccia frequenti pause. » Come ottenere la regolazione ottimale

I bambini più piccoli potrebbero essere più suscettibili ai danni all'udito associati all'utilizzo di Meta Quest a volumi elevati.



Dispositivo Meta Quest

⚠ AVVERTENZA

Componenti hardware e software o accessori

non approvati: Meta Quest non è progettato per l'utilizzo con dispositivi, accessori, software o app non approvati. L'utilizzo di uno di questi, la modifica o l'hacking di Meta Quest, del software o delle app può causare lesioni a se stessi e agli altri, malessere, danni materiali, problemi di prestazioni o danni a Meta Quest che potrebbero non essere coperti dalla garanzia.

■ Accessori e ricambi. Lo Meta Quest offre accessori/ricambi originali e approva inoltre accessori/ricambi per Meta Quest.

- Per sapere come identificare un accessorio/ricambio approvato per l'utilizzo con Meta Quest, visitare la pagina meta.com/help/quest/authorizedparts.
- Gli accessori originali e approvati possono essere utili per personalizzare Meta Quest secondo le proprie preferenze.

⚠ AVVERTENZA

**Non utilizzare
Meta Quest se un**

**componente è rotto o danneggiato. Rivolgersi
all'assistenza Meta Quest all'indirizzo [meta.com/
help/quest](https://meta.com/help/quest).**



- Non smontare, rompere, piegare, deformare, perforare, distruggere o effettuare forti pressioni su visore e controller. Tali operazioni possono causare una perdita o un cortocircuito nelle batterie, con conseguente surriscaldamento.
- Evitare di far cadere Meta Quest. Le cadute possono danneggiare il visore, i controller e le batterie. Ispezionare Meta Quest per eventuali danni visibili prima di ogni utilizzo.
- Non posizionare Meta Quest in aree che possano diventare molto calde, come nell'auto a temperature elevate, sopra o adiacenti a superfici di cottura, elettrodomestici per cucinare, ferri da stiro, termosifoni o luce solare diretta. Un riscaldamento eccessivo può danneggiare Meta Quest e può causare l'esplosione delle batterie. Non asciugare un visore Meta Quest bagnato o umido con un elettrodomestico o una fonte di calore, quali forno a microonde, phon, ferro da stiro o termosifoni.
- Non posizionare alcuna parte di Meta Quest sotto cuscini, coperte, indumenti o parti del corpo. Garantire sempre una ventilazione e un flusso d'aria adeguati durante l'utilizzo o la ricarica del visore, dell'adattatore e dei controller. Coprendo il visore o i controller con materiali che interferiscono significativamente con il flusso d'aria, si può influire sulle prestazioni o causare lesioni personali o danni materiali.
- Non bagnare o far entrare Meta Quest in contatto con liquidi. Sebbene Meta Quest possa asciugarsi e mostrare un funzionamento normale, i contatti della batteria o i circuiti interni possono corrodarsi lentamente e porre un rischio per la sicurezza.
- Un uso improprio o una conservazione non idonea possono causare danni alle lenti o

ai pannelli in vetro nella parte anteriore del Meta Quest, il che può causare tagli.

- Ispezionare periodicamente Meta Quest alla ricerca di eventuali danni, compresi i componenti indicati di seguito, e non utilizzarlo se si rilevano o si sospettano danni a:
 - Visore (lenti incluse)
 - Componenti elettrici (porte e contatti di ricarica inclusi)
 - Controller
 - Altri accessori, originariamente inclusi o meno in Meta Quest
- Non cercare di riparare alcun componente di Meta Quest. Rivolgersi all'assistenza Meta Quest.
- Per evitare danni a Meta Quest non esporlo a condensa, elevata umidità, alte concentrazioni di polvere o materiali volatili, temperature fuori dall'intervallo operativo compreso tra 0 e 35 °C (32 e 95 °F) o alla luce solare diretta.

■ Luce solare diretta. L'esposizione delle lenti alla luce solare diretta può danneggiare o deteriorare Meta Quest, inclusi i componenti ottici e il display.

- Per evitare danni, tenere Meta Quest lontano dalla portata degli animali domestici.
- Mantenere tutti i componenti di Meta Quest puliti, eseguendo una pulizia regolare attenendosi alle istruzioni disponibili presso l'assistenza Meta Quest.
- Una pulizia impropria può danneggiare Meta Quest e comprometterne il funzionamento, aumentando il rischio di lesioni personali o danni materiali.

Avvisi del sistema



AVVERTENZA

Intraprendere azioni immediate se vengono

visualizzati i seguenti avvisi di sistema:



Avviso di surriscaldamento. Avvisi visivi e acustici potrebbero indicare il surriscaldamento del visore. Rimuovere immediatamente il visore e lasciarlo raffreddare prima di continuare a utilizzarlo.



Avviso di volume del suono. Se il livello del volume è troppo alto, è possibile visualizzare un avviso visivo. Abbassare il volume dell'audio per ridurre il rischio di perdita dell'udito.

Avviso di errori di tracciamento. Un avviso visivo può indicare che il sistema di tracciamento del visore o i confini virtuali non funzionano correttamente o possono essere disabilitati. Rimuovere il visore e spostarsi in uno spazio sicuro. Seguire quindi le istruzioni fornite insieme al visore per risolvere questo problema.

Batterie, ricarica e temperatura

Batterie e ricarica



AVVERTENZA

Il visore contiene batterie ricaricabili

agli ioni di litio. Caricare solo conformemente a queste avvertenze e altre istruzioni.

I controller Meta Quest Touch contengono batterie AA sostituibili dall'utente. L'utilizzo di un Meta Quest danneggiato o l'utilizzo improprio delle batterie o dell'adattatore può causare incendi, esplosioni, perdite della batteria, surriscaldamento o altri pericoli e causare gravi lesioni personali o danni materiali. Non ricaricare o utilizzare le cuffie o i controller se l'utente sospetta che siano danneggiati. In caso di perdita di liquido dalla batteria, evitare che il liquido entri in contatto con la pelle o con gli occhi. In caso di contatto, lavare con abbondante acqua la parte e consultare un medico.

- Non cercare di caricare o utilizzare il visore o i controller se sono danneggiati, non si accendono dopo un tentativo di ricarica, se diventano eccessivamente caldi durante l'utilizzo o la ricarica o se il vano batterie si è gonfiato, perde liquido o emette fumo.
- Sostituzione
 - **Cuffie.** La batteria agli ioni di litio ricaricabile nelle cuffie non può essere sostituita o sottoposta a manutenzione da parte dell'utente. Non tentare di accedere alla batteria né di aprirla, ripararla o sostituirla.
 - **Controller.** Le batterie del controller AA possono essere sostituite dall'utente.

Non tentare di aprire o modificare le batterie. Non utilizzare contemporaneamente batterie AA vecchie e nuove. Sostituire tutte le batterie allo stesso tempo.

- Le batterie scariche potrebbero avere delle perdite e danneggiare i controller. Rimuovere le batterie scariche immediatamente. Rimuovere le batterie nel caso non vengano utilizzate per molto tempo. Riciclare o smaltire immediatamente le batterie usate.
- Se è necessaria assistenza per la batteria o la gestione dell'alimentazione per Meta Quest, contattare l'assistenza Meta Quest.

» Cura e manutenzione di Meta Quest

- Non utilizzare fonti di alimentazione o pacchi batterie esterni diversi da quelli approvati da Meta Quest. » **Componenti hardware e software o accessori non approvati**
- Non smaltire Meta Quest nel fuoco o in un inceneritore, poiché quando vengono surriscaldate le batterie possono esplodere. Non conservare né smaltire insieme ai rifiuti indifferenziati.

■ Maneggiare con cura. Le condizioni di seguito riportate potrebbero causare danni alla batteria o altri guasti elettrici nel dispositivo Meta Quest (**» Cura e manutenzione di Meta Quest**):

- Smontaggio, schiacciamento, flessione, deformazione, foratura;
- Esposizione a temperature elevate o fonti di calore;
- Esposizione a liquidi;
- Caduta
- Caricamento o utilizzo se il dispositivo non si accende dopo un tentativo di ricarica.

Temperatura



AVVERTENZA

Controllare periodicamente la

temperatura del visore e dei controller per evitare ustioni o malessere.



I Il visore, i controller, la stazione di ricarica e l'alimentatore sono conformi ai limiti applicabili per gli standard industriali di temperatura per le superfici. Alcuni punti di contatto, incluse le superfici anteriori, possono surriscaldarsi. È una condizione normale durante l'utilizzo o la ricarica.

- **Un contatto prolungato della pelle con la superficie calda di un visore, controller o (quando collegato) adattatore può causare fastidio, arrossamento cutaneo o ustioni da bassa temperatura. Se il visore, i controller o l'adattatore risultano bollenti al tatto o sono eccessivamente caldi, smettere di utilizzarli o di ricaricarli e lasciarli raffreddare.**
- Gli utenti con particolari patologie mediche o fisiche che impediscono loro di rilevare il calore sulla pelle devono prestare particolare attenzione quando utilizzano il dispositivo o lo ricaricano con l'alimentatore. Seguire tutte le avvertenze o gli avvisi di protezione termica visualizzati sullo schermo del visore.

» Avvisi del sistema

Tenere puliti i punti di ricarica e il cavo

⚠ AVVERTENZA

Per evitare il surriscaldamento, mantenere i seguenti punti di ricarica elettrica puliti, asciutti e privi di detriti:

- porta e contatti di ricarica del visore,
- jack delle cuffie e
- adattatore, stazione e cavi di ricarica approvati.

Controllare periodicamente tali punti di ricarica per verificare che non mostrino segni di corrosione o danni. Se sono visibili o si sospettano corrosione o danni, interrompere l'uso e rivolgersi all'assistenza Meta Quest.

Scosse elettriche

⚠ AVVERTENZA

Per ridurre il rischio di scosse elettriche:

- Non modificare né aprire alcuno dei componenti di Meta Quest.
- Non ricaricare Meta Quest se qualsiasi parte dei cavi o dell'alimentatore, forniti o approvati, è

danneggiato, se i fili sono esposti, se sono presenti detriti o se i vani batteria sono danneggiati.

- Non inserire alcun oggetto metallico, conduttivo o qualsivoglia oggetto estraneo nelle porte di ricarica, nei contatti di ricarica o nella base per la ricarica.
- Non esporre il sistema Meta Quest ad acqua o fluidi.
- Utilizzare con Meta Quest solo basi di ricarica, cavi e alimentatori approvati.

Lesioni da sforzo ripetitivo

AVVERTENZA

L'utilizzo di Meta Quest può causare dolore

muscolare, alle articolazioni, al collo, alle mani o alla pelle. Se durante l'utilizzo di Meta Quest si avverte affaticamento o indolenzimento in qualsiasi parte del corpo, o se compaiono sintomi quali formicolio, intorpidimento, bruciore o rigidità, fermarsi e riposare almeno fino alla scomparsa dei sintomi. Se i sintomi persistono durante o dopo l'utilizzo, interrompere l'uso. Se i sintomi persistono, consultare un medico.

Perdita dell'udito

AVVERTENZA

Non utilizzare livelli di volume elevati per

periodi di tempo prolungati per evitare possibili danni permanenti all'udito.



» Avvisi del sistema

Patologie contagiose

ATTENZIONE

Per evitare la trasmissione di

patologie contagiose, non condividere il dispositivo Meta Quest con persone che presentano patologie contagiose, come infezioni o malattie, in particolare di occhi (come la congiuntivite batterica), pelle o cuoio capelluto.

⚠ AVVERTENZA

Il visore è un prodotto laser di classe 1. Non cercare di smontare il visore. Modifiche al visore o ai laser possono causare esposizione pericolosa alle radiazioni. **» Informazioni su normative e conformità**

Non è un dispositivo medico

⚠ AVVISO

Meta Quest non è un dispositivo medico e non è inteso per la diagnosi, il trattamento, l'alleviamento, la cura o la prevenzione di malattie.

**CONFORMITÀ E INFORMAZIONI
REGOLAMENTARI**

SPECIFICHE DEL PRODOTTO

Visore

Numero di modello: S3A

Valori elettrici nominali: 9,0V ~ 3,0A

Controller

Numero di modello: V6P (sinistro), S2Y (destro)

Valori elettrici nominali: 1,5V

I contrassegni relativi alla conformità ai regolamenti sono applicati sui cinturini per i polsi del visore.

PRODOTTO LASER DI CONSUMO CLASSE 1
EN 50689:2021

Informazioni sui laser di classe 1

Questo dispositivo è classificato come prodotto laser di classe 1 secondo IEC 60825-1 Ed.3 (2014).

ATTENZIONE - L'utilizzo di comandi o regolazioni, o l'effettuazione di procedure diverse da quelle specificate nel presente documento possono causare esposizioni pericolose alle radiazioni.

La manutenzione di questo dispositivo deve essere effettuata da Meta Platforms Technologies LLC o da un fornitore di servizi autorizzato.



INFORMAZIONI RELATIVE ALLA REGOLAMENTAZIONE DEL PRODOTTO - UE

Meta Platforms Technologies, LLC dichiara che questo prodotto è conforme ai requisiti essenziali e alle altre disposizioni pertinenti della direttiva 2014/53/UE.

Per la dichiarazione di conformità completa, vedere 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

Questo dispositivo è limitato all'uso interno quando opera nella gamma di frequenza da 5,150 a 5,350 GHz.

Questo dispositivo è limitato all'utilizzo al chiuso quando funziona nell'intervallo di frequenze da 5,925 a 6,425 GHz, compresi treni con finestrini rivestiti in metallo e aeromobili. L'utilizzo all'aperto, compresi veicoli su strada, non è consentito.

Consumo di potenza

Modalità	Consumo di energia (in Watt)
Modalità di connessione alla rete in stand-by*	< 2 Watt

Nota: *per impostazione predefinita, il sistema entrerà automaticamente in "Connessione alla rete in stand-by" dopo circa 15 minuti di inattività (nessuna interazione da parte dell'utente).

Metodo per l'attivazione e la disattivazione delle porte di rete wireless

Wi-Fi: Attivare o disattivare tramite il pulsante Wi-Fi posizionato nel menu Impostazioni.

Specifiche dell'alimentatore

Nome del produttore per alimentazione esterna:	Meta Platforms Technologies, LLC
Indirizzo:	1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA
Identificativo modello:	MA0120 (UE), MA0121 (UK)
Tensione di ingresso:	100-240 VAC
Frequenza di ingresso:	50-60 Hz
Tensione di uscita:	5V, 9V
Corrente di uscita:	3A (5V), 2A (9V)
Potenza di uscita:	18W
Efficienza attiva media:	84,04% (5V), 87,04% (9V)
Efficienza a basso carico (10%):	80,93% (5V), 80,81% (9V)
Consumo di potenza a vuoto:	31mW

Bande di radiofrequenza e potenza massima di radiofrequenza

Visore: Wi-Fi (2400-2483.5 MHz: <20 dBm;
5150-5250 MHz: <23 dBm; 5250-5350 MHz:
<20 dBm; 5470-5725 MHz: <20 dBm;
5725-5850 MHz: <14 dBm; 5925-6425 MHz:
<23 dBm); GFSK (2402-2478 MHz: <14 dBm);
Bluetooth (2402-2480 MHz: <15 dBm)
Controller: GFSK (2402-2478 MHz: <13 dBm)

Informazioni sull'esposizione RF

Questo dispositivo è conforme ai requisiti UE (1999/519/EC) e alle linee guida della Commissione Internazionale per la Protezione dalle Radiazioni Non Ionizzanti (ICNIRP) in relazione alla limitazione dell'esposizione della popolazione ai campi elettromagnetici a tutela della salute.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA LIMITATA

La garanzia limitata è disponibile alla pagina meta.com/legal/limited-warranty o su richiesta all'indirizzo sottostante.

meta.com/help/quest

