

Gesundheit und Sicherheit

GESUNDHEITS- & SICHERHEITSHINWEISE: Bitte stellen Sie sicher, dass alle Nutzer des Headsets vor Verwendung Ihres VR Systems die unten aufgeführten Warnungen genau lesen, um das Risiko von Verletzungen, Beschwerden oder Sachschäden zu verringern.

⚠️ WARNUNG

Besuchen Sie das Oculus Safety Center unter <https://support.oculus.com>, um weitere Informationen zur sicheren Verwendung Ihres VR Systems zu erhalten.

In dieser Anleitung haben wir Symbole eingefügt, die Gesundheits- und Sicherheitsthemen veranschaulichen und Ihnen Orientierung hierzu bieten. Die Symbole sind kein Ersatz für den Text dieser Anleitung. Verwenden Sie bitte daher beides (Symbole und Text) zusammen.

⚠️ WARNUNG

Vor Verwendung Ihres VR Systems

- Lesen und befolgen Sie alle Installations- und Bedienungsanweisungen, die dem Headset beiliegen.
- Überprüfen Sie die Hardware- und Software-Empfehlungen für die Nutzung des Headsets. Das Risiko von Beschwerden könnte sich erhöhen, wenn Sie nicht die empfohlene Hard- und Software verwenden.
- Ihr Headset und die Software sind nicht für die Nutzung mit nicht autorisierten Geräten, Zubehör, Software und/oder Inhalten ausgelegt. Die Nutzung von nicht autorisierten Geräten, Zubehör, Software und/oder Inhalten oder das Hacken des Geräts, der Software oder der Inhalte könnte dazu führen, dass Sie sich oder andere verletzen, dass Leistungsprobleme oder Schäden an Ihrem System und damit verbundenen Diensten auftreten, und könnte zum Erlöschen Ihrer Garantie führen.
- **Einstellung des Headsets.** Um das Risiko von Beschwerden zu verringern, sollte das Headset ausbalanciert und zentriert sein und der Pupillenabstand sollte für jeden Benutzer passend eingestellt werden. Stellen Sie die seitlichen und oberen Bänder so ein, dass das Headset bequem platziert werden kann. Passen Sie den Pupillenabstand für jeden Benutzer an, indem Sie den Bildschieberegler rechts unten am Headset verschieben. Wenn das Headset richtig eingestellt ist, sollte es bequem passen und Sie sollten ein einheitliches, klares Bild sehen. Überprüfen Sie die Einstellungen erneut vor der Verwendung nach einer Pause, um ungewollte Einstellungsänderungen zu vermeiden.



- **Auswahl von Inhalten.** Die virtuelle Realität ist eine immersive Erfahrung, die intensiv sein kann. Erschreckende, gewalttätige oder angsteinflößende Inhalte können dazu führen, dass Ihr Körper so reagiert, als wäre das Erlebnis real. Wählen Sie Ihren Inhalt sorgfältig aus, falls Sie eine Vorgeschichte von Beschwerden oder physischen Symptomen haben, die in solchen Situationen auftreten. Oculus bietet für einige Inhalte Komfort-Stufen an, welche Sie vor Nutzung Ihres Inhalts berücksichtigen sollten. (Mehr Informationen zu Komfort-Stufen und wie diese zu einer angenehmen Erfahrung beitragen können, finden Sie unter <https://support.oculus.com/comfort>.) Falls Sie eine Vorgeschichte von Beschwerden haben, wenn Sie bestimmten Inhalten oder Situationen ausgesetzt werden, oder die virtuelle Realität neu für Sie ist, sollten Sie mit Inhalten beginnen, die als "angenehm"



eingestuft werden, bevor Sie "mittelschwere", "intensive" oder "unbewertete" Inhalte ausprobieren.

- Keine Verwendung bei Beeinträchtigungen. Eine angenehme VR-Erfahrung setzt eine intakte Beweglichkeit und ein intaktes Gleichgewicht voraus. Da dies Ihre Anfälligkeit für Nebenwirkungen erhöhen kann, verwenden Sie das Headset nicht, wenn Sie:
 - müde sind;
 - Schlaf benötigen;
 - unter Alkohol- oder Drogeneinfluss stehen;
 - verkatert sind;
 - Verdauungsprobleme haben;
 - unter emotionalem Stress oder Angstzuständen leiden oder
 - wenn Sie an Erkältung, Grippe, Kopfschmerzen, Migräne oder Ohrenschmerzen leiden.

⚠️ WARNUNG

Bestehender Gesundheitszustand

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Headset verwenden, wenn Sie schwanger, schon älter sind, bereits binokulare Sehstörungen oder psychische Erkrankungen haben, oder wenn Sie an einer Herzerkrankung oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen leiden.
- **Krampfanfälle.** Manche Personen (etwa 1 von 4000) könnten starken Schwindel, Krampfanfälle, Augen- oder Muskelzucken oder Ohnmacht erleben, die durch Lichtblitze oder -muster ausgelöst werden. Diese Zustände könnten auftreten, während Sie fernsehen, Videospiele spielen oder in der virtuellen Realität sind, auch wenn Sie vorher nie einen Krampfanfall oder Ohnmachtsanfall erlebt haben oder keine Krampfanfälle oder Epilepsie in der Krankenvorgeschichte haben. Solche Krampfanfälle treten häufiger bei Kindern und jungen Menschen auf. Personen, die solche Symptome erleben, sollten die Verwendung des Headsets unterbrechen und einen Arzt aufsuchen. Sollten Sie schon einmal einen Krampfanfall, Ohnmachtsanfall oder andere Symptome, die mit Epilepsie in Verbindung gebracht werden können, gehabt haben, sollten Sie vor der Nutzung des Headsets einen Arzt aufsuchen.
- **Störung durch medizinische Geräte.** Das Headset und der/die Controller können Magnete oder Komponenten enthalten, die Radiowellen aussenden, welche die Funktion von elektronischen Geräten in der Nähe beeinflussen könnten, einschließlich Herzschrittmachern, Hörgeräten und Defibrillatoren. Wenn Sie einen Schrittmacher oder ein anderes implantiertes medizinisches Gerät haben, dürfen Sie das Headset und den Controller nicht ohne vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt oder dem Hersteller Ihres medizinischen Geräts verwenden. Halten Sie einen Sicherheitsabstand zwischen dem Headset bzw. dem Controller und Ihren medizinischen Geräten ein. Beenden Sie die Verwendung des Headsets und/oder des/der Controller(s), wenn Sie eine dauerhafte Interferenz mit Ihrem medizinischen Gerät beobachten.

⚠️ WARNUNG

Altersanforderungen / Kinder:

Dieses Produkt ist kein Spielzeug und sollte nicht von Kindern unter 13 Jahren verwendet werden, da das Headset nicht auf Kindergröße angepasst ist, eine falsche Größeneinstellung zu Beschwerden oder gesundheitsschädlichen Auswirkungen führen kann und jüngere Kinder in einer kritischen Phase der visuellen Entwicklung sind.



Erwachsene sollten sicherstellen, dass Kinder (13+ Jahre) das Headset gemäß diesen Gesundheits- und Sicherheitshinweisen verwenden. Hierbei sollte auch sichergestellt werden, dass das Headset so verwendet wird, wie in den Abschnitten "Vor Verwendung Ihres VR Systems" (siehe oben) und "Verwendung nur in sicherer Umgebung" (siehe unten) beschrieben. Erwachsene sollten bei Kindern (13+ Jahre), die das Headset verwenden oder verwendet haben, überwachen, ob die in den Gesundheits- und Sicherheitshinweisen aufgeführten Symptome auftreten (einschließlich den im Abschnitt "Beschwerden" und "Wiederkehrende Stressverletzungen" aufgeführten Symptomen), und sollten die Spielzeit mit dem Headset beschränken und sicherstellen, dass die Kinder während der Nutzung Pausen einlegen. Eine längere Verwendung sollte vermieden werden, da diese die Hand-Augen-Koordination, das Gleichgewicht und die Multitasking-Fähigkeit negativ beeinflussen könnte. Erwachsene sollten Kinder während und nach der Nutzung des Headsets genau beobachten, ob eine Verminderung dieser Fähigkeiten stattfindet.

Spielbereichsumgebung

⚠️ WARNUNG Risiken im Zusammenhang mit der Bewegungsfreiheit

Ihr Headset verfolgt Ihre Bewegungen vorwärts und rückwärts, nach oben und unten, nach links und rechts sowie die Rotationsbewegungen Ihres Kopfes. Dadurch können Ihre Bewegungen aus Ihrer realen Umgebung in Ihre virtuelle Welt übertragen werden.

Ihr Headset ist eigenständig und es gibt keine Leitungen oder Kabel, die Sie an einen PC anschließen wie dies bei anderen PC-betriebenen Virtual-Reality-Headsets der Fall ist. Daher haben Sie mehr Bewegungsfreiheit.

Mit der Freiheit, Ihre virtuelle Welt zu erkunden, gehen zusätzliche Verantwortlichkeiten einher, damit Sie ein sicheres Erlebnis haben.



⚠️ WARNUNG **Verwendung nur in sicherer Umgebung:** Das Headset produziert eine immersive virtuelle Realität, die Sie von Ihrer tatsächlichen Umgebung ablenkt und Ihre Sicht auf diese komplett versperrt.

Einrichtung Ihres sicheren Spielbereichs

• **Achten Sie immer auf Ihre Umgebung, bevor und während Sie das Headset verwenden. Seien Sie vorsichtig, um Verletzungen zu vermeiden.**

• Sie sind zu jedem Zeitpunkt dafür verantwortlich, eine sichere Umgebung für die Verwendung zu schaffen und aufrechtzuerhalten.

• Verwenden Sie Ihr Headset nur in Innenräumen.

• Schwere Verletzungen können durch das Stolpern, das Laufen oder Schlagen gegen Wände, Möbel, andere Objekte oder Personen entstehen. Räumen Sie daher einen Bereich frei, bevor Sie das Headset verwenden. Achten Sie besonders darauf, dass Sie sich nicht in der Nähe von Gegenständen befinden, gegen die Sie während - oder direkt nach - der Verwendung des Headsets stoßen oder auf die Sie stürzen könnten wie andere Personen, Objekte, Treppen oder Stufen, Rampen, Gehweg(e), Balkone, offene Türen, Fenster, Möbel, offenes Feuer (wie Kerzen oder Feuerstellen), Deckenventilatoren, oder Beleuchtungskörper, Fernsehgeräte oder Monitore, oder weitere Sachen.



- Die ordnungsgemäße Verwendung des Guardian-Systems ist wichtig für die Einrichtung einer sicheren Umgebung. Richten Sie das Guardian-System vor der Verwendung ein wie in den On-Screen-Anweisungen zum Einrichten des Guardian-Systems und im Abschnitt „Guardian-System“ beschrieben.
- Während Sie sich in der virtuellen Welt bewegen, ziehen Sie in Erwägung, dass eine andere Person als Ihr "Aufpasser" handelt.
- Treffen Sie geeignete Maßnahmen, um zu verhindern, dass Personen (insbesondere Kinder) oder Haustiere, die nicht verstehen, dass Ihre Wahrnehmung begrenzt ist, Ihren Spielbereich betreten.

Interaktion der realen Welt mit der virtuellen Umgebung

• Gewöhnen Sie sich langsam an die Nutzung des Headsets, um Ihrem Körper eine Anpassung zu erlauben. Verwenden Sie das Headset erst ein paar Minuten am Stück und erhöhen Sie die Dauer nach und nach, wenn Sie sich an die virtuelle Realität gewöhnt haben. Wenn Sie sich zum ersten Mal in die virtuelle Realität begeben, kann das Umschauen und die Verwendung der Oculus Touch Controller Ihnen dabei helfen, sich an kleine Unterschiede zwischen Ihren Bewegungen in der realen Umgebung und der resultierenden Erfahrung in der virtuellen Realität zu gewöhnen.

• Machen Sie alle 30 Minuten eine Pause von mindestens 10 bis 15 Minuten, auch wenn Sie der Meinung sind, dass Sie keine benötigen. Jede Person ist anders. Legen Sie daher häufigere und längere Pausen ein, falls bei Ihnen Beschwerden auftreten. Sie sollten immer regelmäßige Pausen einlegen und entscheiden, welcher Pausenplan für Sie am besten geeignet ist.



• Bewegen Sie sich vorsichtig, während Sie die virtuelle Welt erkunden. Eine schnelle oder abrupte Bewegung kann zu einem Zusammenstoß oder zum Verlust des Gleichgewichts führen.

• Die Verwendung des Headsets und der Oculus Touch Controller kann zu einem Gleichgewichtsverlust führen. Wenn sich Ihr Gleichgewichtssinn beeinträchtigt anfühlt, nehmen Sie das Headset ab und machen Sie eine Pause, bis das normale Gleichgewicht wiederhergestellt ist.

• Bitte bedenken Sie, dass die Objekte, die Sie in der virtuellen Umgebung sehen, nicht in der realen Umgebung existieren. Setzen oder stellen Sie sich daher nicht auf die Objekte oder verwenden Sie sie nicht zur Unterstützung.

• Bleiben Sie sitzen, außer Ihr Spiel oder Inhalt setzt Stehen oder Bewegungen voraus. Wenn Sie das Headset im Sitzen verwenden, stellen Sie sicher, dass Sie auf einem sicheren Untergrund und einer stabilen Plattform sitzen.

• Die Verwendung des Headsets mit Brille kann das Risiko von Gesichtsverletzungen erhöhen, wenn Sie auf Ihr Gesicht fallen oder gegen Ihr Gesicht stoßen.

• Während der Nutzung des Headsets mit den Oculus Touch Controllern könnte es vorkommen, dass Sie Ihre Arme vollständig zu beiden Seiten oder über Ihren Kopf ausstrecken. Stellen Sie daher sicher, dass diese Bereiche frei von Objekten oder potenziellen Gefahren sind.

• Stellen Sie sicher, dass Ihr Spielbereich eine flache, feste und ebene Oberfläche hat, ohne dass Teppichböden oder Teppiche, unebene Oberflächen oder ähnliche Gefahren auftreten. Entfernen Sie Stolperfallen aus dem Spielbereich, bevor Sie das Headset benutzen.

• Denken Sie daran, dass Sie bei der Verwendung des Headsets möglicherweise nicht bemerken, dass Personen und Haustiere Ihren Spielbereich betreten. Sichern

Sie Ihren Spielbereich während der Verwendung ab. Wenn Sie spüren, dass etwas oder jemand in Ihren Spielbereich eingetreten ist, nehmen Sie das Headset ab und unterbrechen Sie Ihre VR Erfahrung, um sicherzustellen, dass Ihr Spielbereich noch sicher ist.

- Ihre Sicht auf Ihre Umgebung ist vollständig verschlossen, während Sie das Headset benutzen, also halten oder benutzen Sie keine Gegenstände, die gefährlich sind, Sie verletzen können oder selbst beschädigt werden können.
- Die Ringe an Ihren Oculus Touch Controllern erstrecken sich weg von Ihren Händen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Ihre Hände oder Arme bewegen, damit Sie sich nicht selbst mit den Oculus Touch Controllern verletzen.

Verbotene Verwendung

- Das Headset ist für den Gebrauch in Innenräumen konzipiert. Die Verwendung des Headsets im Freien führt zu zusätzlichen und unkontrollierten Gefahren wie unebenen und rutschigen Oberflächen und unerwarteten Hindernissen, Fahrzeugen (Verkehr), Personen oder Haustieren. Möglicherweise funktioniert das Headset im Freien nicht richtig.
- Tragen Sie das Headset niemals in Situationen, in denen Aufmerksamkeit erforderlich ist, beispielsweise beim Laufen, Radfahren oder Fahren.
- Benutzen Sie das Headset nicht, wenn Sie sich in einem sich bewegenden Fahrzeug, wie z.B. einem Auto, Bus oder Zug befinden, da Geschwindigkeitsänderungen (Schnelligkeit) oder plötzliche Bewegungen Ihre Empfindlichkeit für unerwünschte Nebenwirkungen erhöhen können.



- **Das Guardian-System.** Das Headset enthält eine virtuelle Begrenzungssystemfunktion, das Guardian-System, das Ihnen dabei helfen soll, in Ihrem Spielbereich zu bleiben und Zusammenstöße mit Objekten (wie Möbeln oder Wänden) in Ihrer physischen Welt zu vermeiden, während Sie sich in Ihrer virtuellen Umgebung befinden. Wenn Sie Ihren Spielbereich entsprechend den On-Screen-Anweisungen und den Anweisungen in diesen Anleitungen richtig definiert haben, hilft das Guardian-System Ihnen, sich der Grenzen bewusst zu sein, die Sie für Ihren Spielbereich definiert haben. Es wird Sie auch darauf aufmerksam machen, wenn Sie sich diesen Grenzen nähern.



- **Begrenzungstypen.** Das Guardian-System stellt zwei verschiedene Begrenzungstypen bereit: (1) Roomscale und (2) Stationary. Jeder Begrenzungstyp bietet unterschiedliche Warnstufen an. Roomscale ist der beste Begrenzungstyp für alle VR-Erlebnisse. Sie sollten es für Erlebnisse wählen, die erhebliche Bewegungen erfordern. Roomscale erfordert mindestens 2 Meter x 2 Meter oder 6,5 Fuß x 6,5 Fuß freie Fläche. Stationary ist nur eine visuelle Orientierung, die Sie daran erinnert, dass Sie sich nicht in Roomscale befinden. Stationary kann für Erlebnisse verwendet werden, die nicht viel Bewegung erfordern. Es sollte nicht für Erlebnisse gewählt werden, die bedeutende Bewegungen oder schnelle / große Armbewegungen erfordern. Wählen Sie den geeigneten Begrenzungstyp basierend auf Ihrem ausgewählten Inhalt. Unabhängig davon, für welchen Begrenzungstyp Sie sich entscheiden, stellen Sie sicher, dass alle Gefahren, die die ungehinderte Bewegung von Beinen und Armen beeinträchtigen könnten, aus Ihrem Spielbereich entfernt werden.

- Stationary dient nur dazu, Sie minimal zu warnen, wenn Sie einen oder zwei Schritte über Ihre Startposition in der VR hinausgehen. Dieser Begrenzungstil kann mit Inhalten verwendet werden, die eine minimale Bewegung des Unterkörpers und der Arme erfordern.
- Roomscale ist für die Verwendung mit Inhalten gedacht, die Sie dazu ermutigen, sich im Spielbereich zu bewegen und erhebliche Bewegungen des Unterkörpers erfordern.
- Bei beiden Begrenzungstypen ist es wichtig, dass Sie sicherstellen, dass der Bereich innerhalb der Begrenzung des Guardian-Systems frei von Gefahren und Hindernissen ist, wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Folgen Sie den On-Screen-Anweisungen, wenn Sie Begrenzungstypen auswählen oder ändern und das Guardian-System einrichten. Weitere Informationen zu den Begrenzungstypen finden Sie unter <https://support.oculus.com/guardian>.
- Der Bereich, den Sie mit dem Guardian-System definieren, sollte befreit und entfernt von potenziellen Gefahren sein. Stellen Sie sicher, dass Sie zwischen den von Ihnen definierten Spielbereichsgrenzen und potenziellen Gefahren (wie Möbeln und Wänden) einen zusätzlichen Puffer haben, damit Sie nicht mit Gefahren in Kontakt kommen, wenn Sie mit Ihren Bewegungen die Spielbereichsgrenzen verlassen, wenn Sie Ihr Gleichgewicht verlieren bzw. stolpern oder wenn Sie Ihre Arme oder Hände während des aktiven Spielens schnell außerhalb des Spielbereichs ausstrecken. Bei dem Begrenzungstyp Stationary werden Sie vom Guardian-System nicht gewarnt, wenn sich Ihre Oculus Touch Controller dem definierten Spielbereich annähern oder über diesen hinausgehen. Stellen Sie daher sicher, dass der Bereich, den Sie mit Ihren ausgestreckten Armen erreichen können, frei von potenziellen Gefahren ist.
- Das Guardian-System ist am effektivsten, wenn Sie bei Verwendung des Headsets den richtigen Begrenzungstyp auswählen. Sie müssen außerdem Ihren Spielbereich entsprechend den On-Screen-Anweisungen und dieser Anleitung jedes Mal richtig definieren, wenn Sie einen Aspekt Ihres Spielbereichs ändern. Vergewissern Sie sich vor jeder Verwendung des Headsets, dass das Guardian-System ordnungsgemäß eingerichtet ist, dass Ihr Spielbereich richtig definiert ist und dass keine neuen potenziellen Gefahren in Ihren Spielbereich eingebracht wurden.
- Es könnte sein, dass das Guardian-System in Bereichen mit strukturlosen Wänden, Scheiben oder Spiegeln nicht richtig funktioniert. Sie sind weiterhin verantwortlich dafür, das Headset in einer sicheren Umgebung zu verwenden, wie in dieser Anleitung beschrieben. Das Guardian-System wird Sie nur über die Grenzen Ihres Spielbereichs informieren. Es kann Sie nicht daran hindern, dass Sie sich aus Ihrem Spielbereich fortbewegen. So wird es Sie z.B. nicht daran hindern, gegen eine Wand zu laufen, durch eine Tür oder ein Fenster oder eine Treppe runter zu fallen. Achten Sie daher besonders darauf sicherzustellen, dass sich unmittelbar außerhalb Ihres Spielbereichs keine Gefahren (Treppen, Fenster usw.) oder Objekte befinden, auf die Sie stoßen könnten, falls Sie nicht schnell genug auf das Guardian-System reagieren sollten.



- Das Guardian-System erkennt keine Grenze, die sich über Ihrem Spielbereich befindet. Achten Sie daher besonders darauf, dass der Bereich über Ihrem Kopf frei von möglichen Gefahren, wie Beleuchtungskörpern und Deckenventilatoren ist. Es wird sie auch nicht auf Gefahren am Boden aufmerksam machen. Befolgen Sie daher die Instruktionen in dieser Anleitung über eine sichere Bodenoberfläche. 
- Das Guardian-System erkennt nicht alles in Ihrem Spielbereich und wird Sie nicht vor Gegenständen innerhalb Ihres Spielbereiches warnen, wie Möbel, Lampen, anderen Personen oder Haustieren, die in Ihren Spielbereich hineingelangen, nachdem Sie Ihr Headset aufgesetzt haben.
- Befolgen Sie alle On-Screen-Meldungen, um die Grenzen Ihres Spielbereichs neu zu definieren oder die ordnungsgemäße Arbeitsweise Ihres Guardian-Systems sicherzustellen, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- Wenn Sie sich sehr schnell bewegen, könnte es sein, dass Sie nicht rechtzeitig reagieren können, um in Ihrem Spielbereich zu bleiben, sogar wenn das Guardian-System Sie alarmiert. Achten Sie daher darauf, dass Sie sich langsam genug bewegen, um auf jegliche Mitteilungen des Guardian-Systems reagieren zu können.
- Das Guardian-System könnte nicht richtig funktionieren, wenn Ihr Headset herunterfällt oder beschädigt ist. Kontrollieren Sie Ihr Headset vor Gebrauch und kontaktieren Sie den Oculus Support, wenn das Guardian-System nicht richtig funktioniert.
- Weitere Informationen zum Guardian-System erhalten Sie unter <https://support.oculus.com/guardian>.
- **Pass-Through-Kamera.** Ihr Headset ist mit einer "Pass-Through"-Kamerafunktion ausgestattet, die mit Hilfe einer Kamera Ihre Umgebung auf Ihrem Headset-Display anzeigt. Wenn die Pass-Through-Kamerafunktion aktiviert ist, wird sie Sie darauf aufmerksam machen, wenn Sie Ihren definierten Spielbereich verlassen, und wird Ihnen Ihre physische Welt anzeigen. Dies wird auch genutzt, um die Begrenzungen im Rahmen des Guardian-Systems einzustellen und zu bestätigen.
- Die Pass-Through-Kamera könnte mit Verzögerung anzeigen, was in Ihrer physischen Welt tatsächlich vor sich geht, und Ihr Sichtfeld während der Verwendung der Pass-Through-Kamera ist kleiner als Ihr normales Sichtfeld, wenn Sie kein Headset verwenden. Es könnte auch eine Verzerrung in der Tiefenwahrnehmung auftreten, wenn Sie die physische Welt durch die Pass-Through-Kamera betrachten.
- Die Pass-Through-Kamera ist nur für den kurzen Gebrauch konzipiert, um Sie auf reale Gefahren aufmerksam zu machen, wenn Sie Ihren definierten Spielbereich verlassen oder Ihren Spielbereich im Guardian-System einrichten. Sie sollten nicht über einen längeren Zeitraum die Pass-Through-Kamera benutzen bzw. verwenden, um über längere Strecken in Ihrer realen Welt zu navigieren (siehe unten).
- Beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie die Pass-Through-Kamera verwenden.
 - Bewegen Sie sich langsam und vorsichtig, wenn Sie die Pass-Through-Funktion verwenden.

- Verwenden Sie die Pass-Through-Kamera nicht zum Navigieren in der physischen Umgebung, außer für kurze Strecken, um zu Ihrem Spielbereich zurückzukehren oder zu einem anderen nahe gelegenen Spielbereich zu wechseln. Versuchen Sie nicht, die Pass-Through-Kamera zum Navigieren in Bereichen zu verwenden, die nicht flach sind oder Gefahren enthalten. Entfernen Sie Ihr Headset, damit Sie ein freies Sichtfeld haben. 
- Gehen Sie nicht Treppen oder geneigte (auf- und absteigende) Oberflächen, während Sie die Pass-Through-Kamera Ihres Headsets verwenden.
- Setzen Sie das Headset außerdem immer in Situationen ab, die Ihre Aufmerksamkeit oder Koordination erfordern.
- Wenn die Pass-Through-Kamera Sicht verblasst, nehmen Sie das Headset ab und kehren Sie in den Spielbereich zurück.
- Die Ansicht auf die physische Umgebung, die durch die Pass-Through-Kamera entsteht, könnte temporäre Auswirkungen haben, wenn sie zu lange genutzt wird. Verwenden Sie die Pass-Through-Funktion nicht länger als einige Minuten.
- Die Auswirkungen der Verwendung der Pass-Through-Kamera können zu einem erhöhten Verletzungsrisiko bei normalen Aktivitäten in der realen Umgebung führen. Fahren Sie nicht, bedienen Sie keine Maschinen oder führen Sie keine anderen Aktivitäten aus, die visuell oder körperlich anstrengend sind und möglicherweise schwerwiegende Folgen haben können (z. B. Aktivitäten, bei denen auftretende Symptome zu Tod, Verletzungen oder Sachschäden führen können) oder andere Aktivitäten, die ungestörtes Gleichgewicht und Hand-Augen-Koordination erfordern (wie Sport oder Fahrradfahren etc.), bis Sie sich vollständig von etwaigen Auswirkungen erholt haben.

Hörschaden

-  Um möglichen Hörschaden vorzubeugen, hören Sie nicht über einen langen Zeitraum mit hoher Lautstärke.

⚠️ WARNUNG Systemwarnungen

Zu Ihrem Schutz sollten Sie sofort Maßnahmen ergreifen, wenn Sie von Systemwarnungen dazu aufgefordert werden. Das Headset zeigt Ihnen möglicherweise folgende Warnmeldungen an:

- **Überhitzungs-Warnung.** Eine akustische und optische Warnung, wenn das Headset überhitzt ist. Wenn diese Warnung erscheint/ertönt, nehmen Sie Ihr Headset sofort ab und lassen Sie es abkühlen, bevor Sie es weiter verwenden, um das Risiko von Körperverletzungen zu reduzieren.
- **Lautstärke-Warnung.** Eine optische Warnung bei hohen Lautstärken. Wenn diese Warnung erscheint, verringern Sie die Lautstärke, um das Risiko eines Hörverlustes zu reduzieren.
- **Verlassen-des-Spielbereichs-Warnung.** Eine visuelle Warnung, wenn Sie sich außerhalb Ihres Spielbereichs befinden. Wenn diese Warnmeldung angezeigt wird, entfernen Sie Ihr Headset oder kehren Sie zu Ihrem Spielfeld zurück, um Ihre Erfahrung fortzusetzen, falls erwünscht.

- **Fehler-Tracking-System-Warnungen.** Eine visuelle Warnung, wenn das Tracking-System des Headsets nicht ordnungsgemäß funktioniert. Wenn das Headset Probleme mit der Nachverfolgung hat, funktioniert das Guardian-System möglicherweise nicht ordnungsgemäß oder es ist möglicherweise deaktiviert. Wenn diese Warnung angezeigt wird, entfernen Sie das Headset und begeben Sie sich an einen sicheren Ort. Befolgen Sie anschließend die On-Screen-Anweisungen, um das Problem zu beheben.

⚠️ WARNUNG Beschwerden

- Unterbrechen Sie die Verwendung des Headsets sofort, falls irgendwelche der folgenden Symptome auftreten:
 - Krampfanfälle;
 - Ohnmacht;
 - Sehbeeinträchtigung;
 - Augen- oder Muskelzucken;
 - unwillkürliche Bewegungen;
 - verändertes, verschwommenes, doppeltes Sehen oder andere visuelle Anomalien;
 - Schwindel;
 - Orientierungslosigkeit;
 - Gleichgewichtsstörung;
 - Störung der Hand-Augen-Koordination;
 - übermäßiges Schwitzen;
 - erhöhter Speichelfluss;
 - Übelkeit;
 - Benommenheit;
 - Beschwerden oder Schmerzen an Kopf oder Augen;
 - Schläfrigkeit;
 - Erschöpfung;
 - Jegliche Symptome ähnlich einer Reisekrankheit.
- **Genau wie bei den Symptomen, die auftreten können, wenn Menschen von Bord eines Schiffes gehen, können Symptome, die durch die Wirkung der virtuellen Realität auftreten, andauern und Stunden nach der Nutzung noch stärker werden.** Diese Nach-Gebrauch-Symptome können alle vorher genannten Symptome einschließen, ebenso wie übermäßige Schläfrigkeit und eine verminderte Multitasking-Fähigkeit. Diese Symptome könnten ein erhöhtes Verletzungsrisiko darstellen, wenn Sie normalen Aktivitäten in der realen Welt nachgehen.

- Fahren Sie nicht, bedienen Sie keine Maschinen und gehen Sie keinen visuell oder physisch anstrengenden Aktivitäten nach, die potentiell schwerwiegende Folgen haben (d.h. Aktivitäten, bei denen etwaige Symptome zum Tod, zu Verletzungen oder Sachschäden führen können), oder die ein intaktes Gleichgewicht und Hand-Augen-Koordination voraussetzen (wie z.B. Sport oder Fahrradfahren, etc.), bis Sie sich vollkommen von etwaigen Symptomen erholt haben.



- Verwenden Sie das Headset nicht, bis jegliche Symptome für mehrere Stunden vollständig abgeklungen sind.
- Achten Sie auf die Art der Inhalte, die Sie vor dem Eintreten der Symptome genutzt haben, denn es könnte sein, dass Sie je nach genutztem Inhalt anfälliger für Symptome sind. Überprüfen Sie die Komfort-Stufe für den von Ihnen genutzten Inhalt und ziehen Sie einen Inhalt mit einer weniger intensiven Einstufung in Betracht.
- Suchen Sie einen Arzt auf, falls Sie schwerwiegende bzw. anhaltende Symptome haben.

⚠️ WARNUNG Headset-Batterie und Ladevorgang

Ihr Headset enthält eine wiederaufladbare Lithium-Ionen-Batterie und kann mit einem Netzteil (Ladegerät) und einem Ladekabel geliefert werden. Eine unsachgemäße Verwendung der Batterie oder des Netzteils kann zu einem Brand, einer Explosion, einem Auslaufen der Batterie oder einer anderen Gefahr führen. Befolgen Sie diese Anleitung, um das Risiko einer Verletzung von Ihnen oder anderen Personen oder einer Beschädigung Ihres Produkts zu reduzieren.

- Die Batterie in Ihrem Headset kann vom Benutzer nicht ausgetauscht oder repariert werden. Versuchen Sie nicht, das Headset zu öffnen, um Zugang zur Batterie zu erlangen, die Batterie zu öffnen, zu reparieren oder zu ersetzen. Wenden Sie sich an den Oculus Support, wenn Sie eine neue Batterie oder Unterstützung beim Energiemanagement Ihres Geräts benötigen.
- Laden Sie Ihr Headset nur mit dem mitgelieferten Netzteil und Kabel oder einem zugelassenen Netzteil und Kabel, wenn dieses nicht im Lieferumfang enthalten ist. Verwenden Sie keine anderen Kabel oder Netzteile. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Kabel oder Netzteil mit Ihrem Headset kompatibel ist, wenden Sie sich an den Oculus Support.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Verbindungskabel, Anschlussstecker und das Netzteil auf Beschädigungen oder Verschleißerscheinungen. Verwenden Sie Ihr Netzteil nicht, wenn die Stifte, das Gehäuse, der Anschlussstecker, das Verbindungskabel oder andere Teile beschädigt, gebrochen oder ungeschützt sind.
- Verwenden Sie zum Aufladen Ihrer Batterie oder um das Headset mit Strom zu versorgen, keine anderen externen Batterien oder Energiequellen als das mitgelieferte Netzteil oder zugelassenes Zubehör.
- Versuchen Sie nicht, das Headset aufzuladen oder zu benutzen, wenn es sich nach dem Ladeversuch nicht einschalten lässt, wenn es ungewöhnlich warm wird, wenn es benutzt oder aufgeladen wird oder wenn das Batteriefach geschwollen ist, Flüssigkeit ausläuft oder es raucht.

- Nehmen Sie das Headset nicht auseinander, zerdrücken, biegen oder verformen Sie es nicht, durchbohren, zerkleinern oder üben Sie keinen hohen Druck darauf aus. Dies kann undichte Stellen oder einen internen Kurzschluss in der Batterie verursachen, was zu einer Überhitzung führen kann.
- Vermeiden Sie es, Ihr Headset fallen zu lassen. Wenn Sie es fallen lassen, insbesondere auf eine harte Oberfläche, kann es zu Schäden an dem Headset und der Batterie kommen. Untersuchen Sie Ihr Headset vor jedem Gebrauch auf sichtbare Schäden. Wenn Sie vermuten, dass Ihr Headset oder die Batterie beschädigt ist, kontaktieren Sie den Oculus Support.
- Lassen Sie Ihr Headset nicht nass werden oder mit Flüssigkeiten in Berührung kommen. Auch wenn das Headset trocken ist und normal zu funktionieren scheint, können die Batteriekontakte und Schaltkreise langsam korrodieren und ein Sicherheitsrisiko darstellen. Wenn das Headset nass wird, kontaktieren Sie den Oculus Support, auch wenn das Headset normal zu funktionieren scheint.
- Bewahren Sie Ihr Headset nicht in Bereichen auf, die sehr heiß werden können, wie z.B. auf oder in der Nähe einer Kochfläche, eines Kochgeräts, Bügeleisens oder Heizkörpers oder in direktem Sonnenlicht. Überhitzung kann das Headset oder die Batterie beschädigen und zu einer Explosion des Headsets oder der Batterie führen. Trocknen Sie ein nasses oder feuchtes Headset nicht mit einem Gerät oder einer Wärmequelle, wie z.B. einer Mikrowelle, einem Fön, Bügeleisen oder Heizkörper. Vermeiden Sie es, Ihr Headset bei hohen Temperaturen im Auto zu lassen.
- Falls die Batterie ausläuft, darf die Flüssigkeit nicht mit der Haut oder den Augen in Berührung kommen. Im Falle einer Berührung, spülen Sie die betroffene Stelle mit viel Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Stellen Sie immer sicher, dass das Headset während des Gebrauchs- oder Ladevorgangs ausreichend belüftet wird. Das Abdecken des Headsets mit Materialien, die den Luftdurchfluss erheblich beeinflussen, kann die Leistung beeinträchtigen und eine mögliche Brand- oder Explosionsgefahr darstellen.
- Ihr Headset und Netzteil (falls vorhanden) entsprechen den geltenden Grenzwerten der Industriestandards zur Oberflächentemperatur. Um mögliche Verbrennungen bei niedrigen Temperaturen durch längeren direkten Kontakt zu verhindern, vermeiden Sie direkten Hautkontakt mit Ihrem Netzteil über einen langen Zeitraum, während des Ladevorgangs oder wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist. Stellen Sie sicher, dass sich das Netzteil während des Gebrauchs in einer gut belüfteten Umgebung befindet. Verwenden Sie das zugelassene Ladekabel, um die Nähe Ihres Geräts zum Netzteil zu optimieren; legen Sie das Netzteil nicht unter ein Kopfkissen, eine Decke oder einen Teil Ihres Körpers. Benutzer mit besonderen medizinischen oder physischen Erkrankungen, welche die Fähigkeit, Hitze auf der Haut zu erkennen, beeinträchtigen, sollten während der Benutzung des Geräts oder dem Ladevorgang mit dem Netzteil, besonders achtsam sein. Befolgen Sie alle thermischen Warnungen und Hinweise, die auf dem Bildschirm Ihres Geräts angezeigt werden.
- Entsorgen Sie Ihr Headset und die Batterie ordnungsgemäß. Entsorgen Sie das Headset oder die Batterie nicht in einem Feuer oder Verbrennungsofen, da die Batterie bei Überhitzung explodieren kann. Getrennt vom Hausmüll entsorgen. Informationen zur richtigen Pflege, Entsorgung und zum Austausch des Headsets finden Sie unter <https://support.oculus.com>.

⚠️ WARNUNG Headset Temperatur

-  Es ist wichtig, die Temperatur Ihres Headsets zu überprüfen, da die Frontflächen heiß werden können. Es ist normal, dass sich Ihr Headset während des Gebrauchs oder des Ladevorgangs warm anfühlt. Längerer Hautkontakt mit einem Headset, das sich heiß anfühlt, kann zu Hautreizungen oder Rötungen, oder Niedertemperatur-Verbrennungen führen. Wenn sich Ihr Headset heiß anfühlt oder unangenehm warm ist, hören Sie auf, dieses zu benutzen oder aufzuladen und lassen Sie es abkühlen.

⚠️ WARNUNG Wiederkehrende Stressverletzungen

Die Verwendung des Geräts kann zu Schmerzen in Muskeln, Gelenken, Nacken, Hand/ Händen oder Haut führen. Unterbrechen Sie die Verwendung des Headsets oder seiner Bestandteile und ruhen Sie sich für einige Stunden vor erneutem Gebrauch aus, falls Sie Müdigkeit oder Schmerzen verspüren, oder falls Symptome auftreten, wie Kribbeln, Taubheit, Brennen oder Steifheit. Falls die Symptome oder weitere Beschwerden während oder nach der Verwendung anhalten, unterbrechen Sie die Verwendung und kontaktieren Sie einen Arzt.

⚠️ WARNUNG Zubehör

- Ihr Headset und Ihre Software sind nicht für die Nutzung mit nicht autorisiertem Zubehör ausgelegt. Die Nutzung von nicht autorisiertem Zubehör könnte dazu führen, dass Sie sich oder andere verletzen oder dass Leistungsprobleme oder Schäden an Ihrem System sowie den damit verbundenen Diensten auftreten und könnte zum Erlöschen Ihrer Garantie führen.
- Informationen zur richtigen Installation, zu Warnungen und zur Verwendung des mitgelieferten und autorisierten Zubehörs finden Sie in den Anleitungen über den Zubehörgebrauch.
- Verwenden Sie nur die empfohlenen Batterien und Ladesysteme für autorisiertes Zubehör.
- Installieren und verwenden Sie die Handgelenkbänder oder das Trageband am Zubehör, wenn vorhanden, um dieses an Ihren Handgelenken zu befestigen.
- Verwenden Sie das Trageband an allen getrackten Zubehörteilen, damit sie nicht zu losen Geschossen werden.

⚠️ WARNUNG Controller Batterien

Ihre Oculus Touch Controller enthalten AA-Batterien.

- ERSTICKUNGSGEFAHR. Die Fernbedienung ist kein Spielzeug. Sie enthält Batterien, als kleine Teile. Bewahren Sie diese daher unzugänglich für Kinder unter 3 Jahren auf.
- Bewahren Sie neue und gebrauchte Batterien unzugänglich für Kinder auf. Falls das Batteriefach nicht sicher schließt, unterbrechen Sie die Verwendung des Produkts und bewahren Sie es unzugänglich für Kinder auf, bis es repariert werden kann.
- Bewahren Sie die Batterien in der Originalverpackung bis zum Gebrauch auf. Entsorgen Sie gebrauchte Batterien ordnungsgemäß unmittelbar nach Gebrauch.
- Die Batterie im Controller ist vom Benutzer austauschbar.
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien. Ersetzen Sie alle Batterien eines Sets gleichzeitig.

- Nehmen Sie Batterien nicht auseinander, durchbohren Sie sie nicht und versuchen Sie nicht, sie zu modifizieren.
- Brandgefahr. Batterien können explodieren oder auslaufen, falls Sie falsch herum eingesetzt, demontiert, geladen, zerdrückt, zusammen mit gebrauchten Batterien oder Batterien anderen Typs verwendet werden oder Feuer bzw. hohen Temperaturen ausgesetzt werden.
- Entfernen Sie leere Batterien unverzüglich aus dem Produkt. Entfernen Sie die Batterien vor der Lagerung oder bei längerem Nichtgebrauch. Leere Batterien können auslaufen und Ihre Oculus Touch Controller beschädigen.
- Informationen zur korrekten Pflege, Entsorgung und zum Austausch der Batterien finden Sie unter <https://support.oculus.com>.

⚠️ WARNUNG Stromschlag

Um das Stromschlag-Risiko zu reduzieren:

- Verändern oder öffnen Sie keine der gelieferten Komponenten.
- Laden Sie dieses Gerät nicht auf, wenn ein Teil des mitgelieferten oder zugelassenen Netzteilkabels gerissen ist, Drähte freiliegen oder das Batteriefach beschädigt ist.
- Führen Sie keine metallischen, leitfähigen oder anderen Fremdkörper in die Ladebuchse ein.
- Setzen Sie das Gerät nicht Wasser oder Flüssigkeiten aus.
- Verwenden Sie NUR das mitgelieferte Netzteil mit Ihrem Gerät oder ein anderes autorisiertes Netzteil, wenn mit Ihrem Gerät keins mitgeliefert wurde.

⚠️ ACHTUNG Pflege des VR Systems

- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht, falls ein Teil davon defekt oder beschädigt ist.
- Versuchen Sie nicht einen Teil Ihres Geräts selbst zu reparieren. Reparaturen sollten nur von einem durch Oculus autorisierten Dienstleister vorgenommen werden.
- Um Schäden an Ihrem Headset oder Ihren Oculus Touch Controllern zu vermeiden, setzen Sie sie nicht Feuchtigkeit, hoher Luftfeuchtigkeit, hoher Konzentration an Staub- oder Schwebstoffen, Temperaturen außerhalb des normalen Betriebsbereichs oder direktem Sonnenlicht aus.
- Um Schäden zu vermeiden, halten Sie Ihr Headset, Ladegerät, Ihre Kabel und sonstiges Zubehör von Haustieren fern.



⚠️ ACHTUNG Ansteckende Erkrankungen

Um die Übertragung ansteckender Erkrankungen (wie z.B. Bindehautentzündung) zu vermeiden, teilen Sie das Headset nicht mit Personen, die unter ansteckenden Erkrankungen, Infektionen oder Krankheiten, insbesondere an Augen, Haut oder Kopfhaut, leiden. Das Headset und der/die Controller sollten nach jedem Gebrauch mit hautverträglichen, nicht-alkoholischen, abriebfesten, antibakteriellen Tüchern und mit einem trockenen Mikrofaser Tuch für die Linse abgewischt werden. Verwenden Sie keine flüssigen oder chemischen Reinigungsmittel auf den Linsen. Ersetzen Sie das Gesichtspolster am Headset, wenn es abgenutzt ist oder nicht gereinigt werden kann.

⚠️ ACHTUNG Hautirritationen

Das Headset steht in Kontakt mit der Haut und Kopfhaut. Unterbrechen Sie die Verwendung des Headsets, falls Sie Schwellungen, Juckreiz, Hautirritationen oder Hautreaktionen bemerken. Ähnlich wie beim Hand-Controller sollten Sie die Anwendung einstellen, wenn Sie Hautreizungen oder -reaktionen beobachten. Falls die Symptome anhalten, kontaktieren Sie einen Arzt.

⚠️ ACHTUNG Keine direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen

Achten Sie besonders darauf, direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen zu vermeiden. Lagern oder tragen Sie das Headset beispielsweise nicht, so dass die Linsen direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Direkte Sonneneinstrahlung auf die Linsen – auch nur über einen kurzen Zeitraum – könnte die Optik und das Display beschädigen.



HINWEIS Kein Medizinprodukt

Das Headset und das Zubehör sind keine Medizinprodukte und sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern.