M01-4: Sicherheitshinweise

In diesem Material werden die wichtigsten Punkte aus den **Gesundheits- und Sicherheitshinweisen** von Meta zusammengefasst. Dabei wird besonders auf die **Nutzung** der Meta Quest 3 durch Menschen mit **gesundheitlichen Einschränkungen** eingegangen, sowie **Tipps gegen Unwohlsein** und **allgemeine Sicherhitshinweise** aufgeführt.

Die aktuellen Gesundheits- und Sicherheitshinweise können Sie über die Meta-Webseite herunterladen. Haben Sie die Meta Quest 3 in der Originalverpackung ausgeliegen, ist eine physische Kopie enthalten. Die deutsche Version finden Sie auf den Seiten 93 bis 123.

Nutzung der Meta Quest 3 mit gesundheitlichen Einschränkungen

Bei der Nutzung von VR-Brillen können durch Lichtblitze und Muster **Krampfanfälle** ausgelöst werden. Besonders bei jüngeren Menschen sollte auf dies geachtet werden.

Die Brillen kann aufgrund von **magnetischen Bauteilen** und magetischen Feldern **medizinische Geräte** wie Herzschrittmacher oder Hörgeräte **beeinflussen**.

Bei der Verwendung der VR-Brille mit einer **zu hohen Lautstärke** kann es auf Dauer zu **Hörverlst** kommen.

Sollten **ansteckende Krankheiten** im Bereich Haut und Augen vorliegen, sollte die VR-Brille nicht von mehreren Personen benutzt werden. Wir bitten daher darum, **von der Verwendung der VR-Brillen abzusehen**.

Im Folgenden werden **Beschwerden und körperliche Symptome** aufgelistet, die bei der Verwendung der Meta Quest 3 auftreten können. Meta empfiehlt beim Auftreten der Symptome den **Abbruch der Benutzung** und dass während der Andauer dieser Symptome auf Aktivitäten, die den Gleichgewichtsinn oder Hand-Augen-Koordination benötigen, verzichtet wird.

- Schmerzen in den Bereichen Augen, Kopf, Nacken, Schultern, Brust und Rücken
- Krampf- oder Ohnmachtsanfälle
- Reiseübelkeit (VIMS), Schwindel, Benommenheit
- gestörter Gleichgewichtssinn und Hand-Augen-Koordination
- Sehbeeinträchtigungen
- Kurzatmigkeit, Herzrasen
- Müdigkeit
- Juckreiz

Tripps gegen Übelkeit

Um diesen negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden vorzubeugen, wird zum einen empfohlen auf **Inhalts- und Komfortbewertungen** von Apps zu achten. Für mehr Infos: externe Verlinkung zu Meta

Zum anderen sollte auf die Sitzungsdauer bzw. **regelmäßige Pausen** geachtet werden. Meta empfiehlt für Einsteiger*innen, dass maximal 30 Minuten gespielt werden sollte und dann 15 Minuten

Pause folgen. Mit der Zeit kann die Nutzungsdauer erhöht werden. Natürlich ist dies von Person zu Person unterschiedlich.

Sicherheitshinweise

Systemwarnungen

Die Meta Quest 3 kann **Systemwarnungen** zur **Überhitzung** und **Lautstärke** anzzeigen (siehe Abbildung 1).

Sollten diese angezeigt werden, sollten Sie umgehend das Headset abnehmen und die VR-Brille ohne Nutzung abkühlen lassen, bzw. die Lautsrärke reduzieren. Zudem kann die VR-Brille auch vor **Verfolgungsfehlern** bezüglich der virtuellen Grenzen warnen. Geschieht dies, sollte das Headset abgenommen und erst an einem sicheren Ort weiter verwendet werden.

Abbildung 1: Warnhinweise Überhitzung und Lautstärke; verändert von Meta: Gesundheits- und Sicherheitshinweise S.26

From:
https://foc.neu.geomedienlabor.de/ - **Frankfurt Open Courseware**

Permanent link:
https://foc.neu.geomedienlabor.de/doku.php?id=courses:workshops:ws-vr-brillen:material:m01-4

Last update: **2025/09/28 20:16**