

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 Sicherheitshinweise** 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 magnetischen Feldern **medizinische Geräte** wie Herzschrittmacher oder Hörgeräte **beeinflussen**.

Bei der Verwendung der VR-Brille mit einer **zu hohen Lautstärke** kann es auf Dauer zu **Hörverlust** 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 Gleichgewichtssinn 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, Herzklopfen
- Müdigkeit
- Juckreiz

Tipps 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** anzeigen (siehe Abbildung 1).



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

Akkus, Aufladen und Temperatur

Sind die VR-Brillen oder die Controller **beschädigt**, sollten Sie **nicht geladen** werden. Ist bekannt, dass die Geräte **über einen längeren Zeitraum nicht genutzt** werden, sollten die **Batterien aus den Controllern entfernt werden**, um möglichen Beschädigungen vorzubeugen.

Pflege und Handhabung

Das Headset und die Controller sollten regelmäßig auf Schäden kontrolliert werden.

Die Geräte sollten **vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt** werden. Werden sie dennoch feucht, dürfen sie **nicht mit Hitze getrocknet** werden. Allgemein sollte die Meta Quest 3 **keine Temperaturen außerhalb von 0° bis 35°** ausgesetzt werden und daher auch nicht an Orten, die überhitzen können (bspw. Autos), gelagert werden.

Allgemein aber auch besonders beim Laden sollten die VR-Brillen **nicht bedeckt** werden (wegen des Luftaustauschs), um Sachschäden zu vermeiden.

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&rev=1729760355>

Last update: 2025/09/28 20:21

