

# 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, Herzrasen
- 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 überhitzten 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.geomedienvlabor.de/> - Frankfurt Open Courseware

Permanent link:  
<https://foc.geomedienvlabor.de/doku.php?id=courses:workshops:ws-vr-brillen:material:m01-4&rev=1729760355>

Last update: 2025/09/29 14:03

