

# 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).

Sollten diese angezeigt werden, sollten Sie umgehend das Headset abnehmen und die VR-Brille ohne Nutzung abkühlen lassen, bzw. die Lautstärke 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.

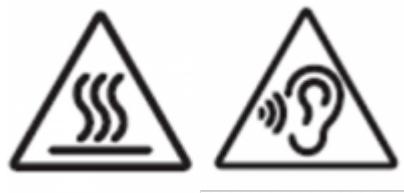


Abbildung 1: Warnhinweise Überhitzung und Lautstärke; verändert von Meta: Gesundheits- und Sicherheitshinweise S.26

From:  
<https://www.foc.neu.geomedienlabor.de/> - Frankfurt Open Courseware

Permanent link:  
<https://www.foc.neu.geomedienlabor.de/doku.php?id=courses:workshops:ws-vr-brillen:material:m01-4&rev=1730376506>

Last update: 2025/09/28 20:21

