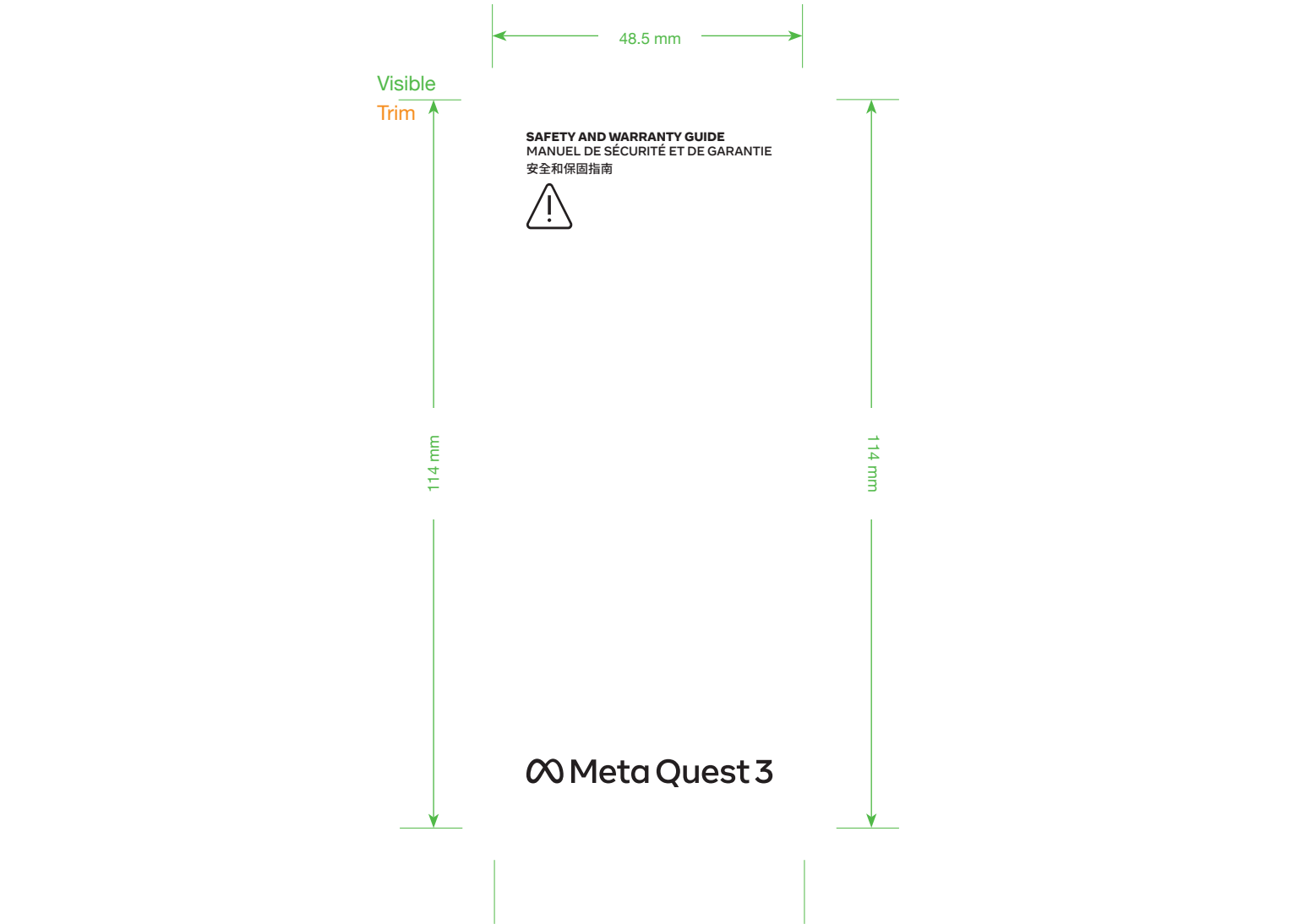




|                                                                |  |            |  |                                 |  |                              |  |                                     |  |                          |  |                                |  |                                            |  |                                  |  |
|----------------------------------------------------------------|--|------------|--|---------------------------------|--|------------------------------|--|-------------------------------------|--|--------------------------|--|--------------------------------|--|--------------------------------------------|--|----------------------------------|--|
| <div><div>Meta</div><div>Prepared by</div><div>XYZ</div></div> |  | Artwork    |  |                                 |  | Manufacturing                |  |                                     |  | Links                    |  |                                |  |                                            |  |                                  |  |
|                                                                |  | Filename:  |  | 20230524_Eureka_SWG_US_TW_CA_R2 |  | Substrate & Coating:         |  | See Dieline                         |  | link_replacement_icon.ai |  | Intense.ai                     |  |                                            |  |                                  |  |
|                                                                |  | Project:   |  | Eureka                          |  | Assembly #:                  |  | XXX-XXXX-XX                         |  | hearing icon.a           |  | donot_trash.ai                 |  |                                            |  |                                  |  |
|                                                                |  | Item:      |  | Eureka US TW CA SWG             |  | Dieline #:                   |  | 808-01560-01                        |  | overheat icon.ai         |  | Unrated.ai                     |  |                                            |  |                                  |  |
|                                                                |  | Modified:  |  | 06052023                        |  | Artwork #:                   |  | XXX-XXXX-XX                         |  | IPD_icon.ai              |  | Icon_Playspace_Set-up.ai       |  |                                            |  |                                  |  |
| <div>Notes:</div> <div></div>                                  |  | Software:  |  | InDesign CC 2023                |  | PKG PP/Printer Guidelines #: |  |                                     |  | 802-02752-01             |  | icon-Content_Selection.ai      |  |                                            |  |                                  |  |
|                                                                |  | Artist:    |  | Kristine                        |  | Colors                       |  |                                     |  | icon-BOOK.ai             |  | Icon_No_Dangerous_Activity.ai  |  |                                            |  |                                  |  |
|                                                                |  | Dimensions |  | Actual                          |  | File                         |  | Output Intent: K + AQ Matte Varnish |  |                          |  | icon-INFO.ai                   |  | Icon_Hazards_overhead.ai                   |  |                                  |  |
|                                                                |  | Trim:      |  | 114mm x 48.5mm                  |  | 114mm x 48.5mm               |  | Black                               |  | Matte AQ Varnish         |  | Dieline                        |  | Icon_Guardian_System.ai                    |  | Icon_Pass-Through_Camera_dont.ai |  |
|                                                                |  | Bleed:     |  | 5mm                             |  | 5mm                          |  |                                     |  |                          |  |                                |  | Icon_Damaged_Device.ai                     |  | Icon_Take_A_Break.ai             |  |
|                                                                |  | Live:      |  |                                 |  |                              |  |                                     |  |                          |  |                                |  | Icon_Child_Poor_Fit_v3.ai                  |  | S_Korea SAR Grade Label-01_OL.ai |  |
|                                                                |  | Safety:    |  |                                 |  |                              |  |                                     |  |                          |  |                                |  | Comfortable.ai                             |  | Icon_HEAD_ADJUSTMENT.ai          |  |
|                                                                |  | Finished:  |  | Saddle Stitch                   |  | 52+Covers                    |  | POCs                                |  |                          |  | Moderate.ai                    |  | Compliance-May82019.ai                     |  |                                  |  |
|                                                                |  | Visible:   |  |                                 |  |                              |  | Legal                               |  | Andrew Crowley           |  | PP                             |  | Grace Kim                                  |  | Saddle_Stitch.ai                 |  |
|                                                                |  | Scale:     |  |                                 |  | 1:1                          |  | 100%                                |  | D                        |  | Mark Kuerschner/Aaron Carretti |  | TPM                                        |  | Lai Phan/Marcus McDuffie         |  |
|                                                                |  |            |  |                                 |  | EP                           |  | Lisa Huber                          |  | CPM                      |  | Mae Hung                       |  | MetaQuest3_lockup_1_line_MonoBlack_CMYK.ai |  |                                  |  |

PDF

Adobe

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

### META QUEST 3

#### HEALTH AND SAFETY INFORMATION

**⚠ WARNING** To reduce risk of personal injury, discomfort or property damage, please ensure that each user of your Meta Quest 3 carefully reads all warnings and instructions before use.

**⚠ WARNING** Keep this information for future reference. Features and available accessories for your Meta Quest may change. Visit [meta.com/quest/warnings](https://meta.com/quest/warnings) for the most current information.

■ In addition to any updated versions of warnings, this site provides an index and an accessible version in larger-sized text.

**⚠ WARNING** Always read and follow all warnings and instructions provided with any apps, content, or accessories that you use with your Meta Quest. Failure to do so may result in personal injury or property damage.

**⚠ WARNING** NOT A FAILSAFE SYSTEM. Your Meta Quest should not be used for critical or life-saving activities. Visit the Safety Center at [meta.com/quest/safety-center](https://meta.com/quest/safety-center) for more information on safe use of your Meta Quest.

■ Your Meta Quest includes the Meta Quest 3 headset, authorized controllers, operating system, apps, and authorized charging dock, cables, power adapter, and accessories.

#### Reading and Using this Safety and Warranty Guide

To help you use this guide, we provide helpful boxes that you should also carefully read as part of these warnings:

- Definitions boxes for some keywords are marked with this symbol (■).

2

- Information boxes provide context about our warnings, marked with this symbol (■).
- Other sections relevant to the warning you are reading are marked with this symbol (➤). You should also review the linked section.

#### Not For Everyone—Children and Pre-Existing Conditions

*Not All Children Are Ready For Meta Quest*

**⚠ WARNING** Not recommended for use by younger or smaller-sized children or if the headset cannot be adjusted to fit properly. Not a toy. Injuries and negative effects, including muscle or eye strain, may result from children's use. Keep away from children that you determine should not use Meta Quest.



■ **Minimum Age for Accounts.** Use of Meta Quest requires an account and is subject to requirements that include age limits. See [meta.com/quest/terms](https://meta.com/quest/terms) and the parent's info page at [meta.com/quest/parentinfo](https://meta.com/quest/parentinfo).

■ **Children, especially younger and smaller-sized ones.** Parents should carefully consider whether their child is ready for Meta Quest. Children's bodies tend to be less developed, so their eyes, necks, backs and strength may not allow them to use your Meta Quest comfortably or safely. They may not have sufficient strength or the headset may not fit. This is particularly true for **younger or smaller-sized children**. They may also have more intense reactions to virtual content and may have a more difficult time distinguishing virtual content from the physical world, even after they stop use. They may not read or understand warnings and instructions, or not mention blurry vision, soreness or other symptoms or discomfort.

3

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

**⚠ WARNING** Children's use of Meta Quest should always be supervised by an adult to reduce likelihood of injury or property damage.

- Adults should always help children:
  - Read, understand and follow warnings and instructions,
  - Ensure proper fit and visual clarity, (**» Getting the Right Fit**),
  - Select appropriate activity spaces for use (**» Choosing and Setting Up Your Safe Activity Space**),
  - Set up virtual boundaries (**» Choosing and Setting Up Your Safe Activity Space**),
  - Select appropriate content (**» App and Content Selection**),
  - Take appropriate breaks and set time limits for use (**» Session Length and Breaks**).
- Adults should monitor children during and after use for any of the symptoms described in these warnings (**» Discomfort and Other Physical Symptoms**).

The section **» Guidance and Limitations on Children's Use** has more important guidance.

#### **Pre-Existing Medical Conditions**

**⚠ WARNING** Consult a doctor before using your Meta Quest if you are pregnant, elderly, have pre-existing binocular vision abnormalities or psychiatric disorders, or have a heart condition or other serious medical condition.

**⚠ WARNING** **Seizure Risk.** Virtual content may include flashes of light or patterns that may trigger seizures or other symptoms. Immediately stop use and consult a doctor if you experience severe dizziness, seizures, eye or muscle twitching, or black out while using your Meta Quest. Consult a doctor before use if you previously have had a seizure, loss of awareness or other symptoms linked to an epileptic condition.

**■ Seizures.** Some people (about 1 in 4,000) may experience severe dizziness, seizures, eye or muscle twitching, or blackouts triggered by light flashes or patterns. These symptoms may occur while watching TV, playing video games,

or experiencing virtual content, even if they have never had a seizure or blackout before or have no history of seizures or epilepsy. These symptoms are more common in children and young people.

#### **Interference with Medical Devices and Restrictions in Certain Places**

- **⚠ WARNING** **Magnetic components.** Your Meta Quest contains magnets and components that emit magnetic/electromagnetic fields which could affect the operation of nearby electronics and medical devices, including cardiac pacemakers, hearing aids and defibrillators. If you have a pacemaker, hearing aid or other implanted medical device:
  - Maintain a safe distance between the medical device and your Meta Quest headset and controllers.
  - Consult a doctor or the manufacturer of your medical device before using your Meta Quest.
  - Stop using your Meta Quest if you observe interference with your medical device.
- Follow restrictions and instructions provided in certain places to limit or avoid use of radio-electronic devices (for example, in hospitals, on airplanes, or at gas stations).

#### **Prohibited Use**

**⚠ WARNING** **Do not use in hazardous situations.** Never use in hazardous physical world situations, where a task requires focused attention and high coordination or precision of movement, like running or driving. Do not use while handling dangerous objects or materials, like using a knife to chop food.



**⚠ WARNING** **DO NOT USE WHEN IMPAIRED.** Do not use the headset when you are impaired as it may increase your susceptibility to adverse symptoms and negatively affect your motion and balance. Impairments you should avoid when deciding to use the headset include:

- Influence of alcohol or drugs;
- Hangover or upset stomach;
- Fatigue, exhaustion or sleeplessness;

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

- Emotional stress or anxiety or
- Infectious disease, headache, migraine, or earache.

#### Getting The Right Fit

##### Headset Adjustment

To reduce risk of discomfort—including pressure, redness, irritation, chafing, nausea, strain or other symptoms—the headset should be appropriately fitted to each user.

- Adjust headstraps to ensure comfortable headset placement.
- Adjust distance between lenses by turning the wheel at the bottom of the headset, moving the lenses to the position that provides the clearest image.
- When properly adjusted, the headset should fit comfortably, and you should see a single, clear image. Re-check fit before resuming use to reduce risk of discomfort from any unintended changes to the headstraps or lens positions.



##### » Discomfort and Other Physical Symptoms

##### Controller Adjustment

**⚠ WARNING** Install and use wrist straps or other authorized restraints with controllers and accessories to secure them to your wrist during use so they do not become loose projectiles (unless using an app where a stylus is appropriate and fast movement is unlikely).

##### » Meta Quest Care and Handling

##### App and Content Selection

**⚠ WARNING** Choose your app and content carefully because virtual content can seem very realistic. Users may react to frightening, violent, disorienting, or anxiety-provoking content as if it were happening in the physical world.

- If you are new to virtual content or have experienced discomfort when trying it before, start with Content and Comfort ratings generally appropriate for all users to see if an experience is right for you. For example, try content that's rated Comfortable before trying content rated Moderate, Intense, or Unrated.



##### » Content and Comfort Ratings

#### Content and Comfort Ratings

**Content ratings** may be provided by international or regional rating agencies and displayed in the Meta Quest Store. These ratings provide age recommendations and content descriptors.

**Comfort ratings** may be displayed in the Meta Quest Store. These can help you understand how comfortable an app is to use, and how likely it may be to cause motion sickness, depending on your needs and level of experience with virtual content.



**Comfortable** experiences generally avoid camera movement, player motion or disorienting content and effects.



**Moderate** experiences might incorporate some camera movement, player motion or occasionally disorienting content and effects.



**Intense** experiences incorporate significant camera movement, player motion or disorienting content and effects.



**Unrated** experiences are not rated, but may contain intense content. If you experience motion sickness, dizziness or other negative effects, stop the experience and try another experience rated for your comfort level.

To reduce risk of discomfort, go to [meta.com/help/quest/articles/accounts/purchasing-apps/oculus-store-comfort-rating/](https://meta.com/help/quest/articles/accounts/purchasing-apps/oculus-store-comfort-rating/) to learn more about Comfort ratings and choosing appropriate content.

##### Physical Activity

**⚠ WARNING** Vigorous physical activity can lead to injuries or death, even in apparently healthy people.

Before beginning a new exercise program, consult a doctor. This is particularly important if you have been inactive, have a heart condition or have or suspect any other condition that might be worsened by exercise.

- Consider taking more frequent breaks during strenuous activity. » Session Length and Breaks

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

- Choose active content carefully. Activities where you move into non-seated or non-upright positions (for example, facing the ground in a push-up) or where you use other exercise equipment (for example, weights) can increase risk of injury or property damage.
- Wipe your Meta Quest dry from any sweat following use, following instructions in [» Meta Quest Care and Handling](#).

#### Your Surroundings, Activity Space and Virtual Content

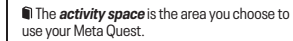
##### Limited Perception

###### **WARNING**

**Limited vision and hearing.** The headset produces an experience that is engaging and can block your perception of your physical surroundings (sight and sound), which may expose you to hazards. Failure to use your Meta Quest's safety features increases risk of discomfort, injury or property damage.

- During use, do not hold or handle things that are dangerous, may injure you or others or may be damaged.
- Your headset limits your field of view. Use care in moving as you may not perceive something at your side.
- Remove your headset for unobstructed vision in any physical-world situation that requires attention or coordination.

##### Choosing and Setting Up Your Safe Activity Space

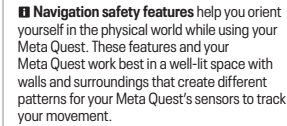
 The **activity space** is the area you choose to use your Meta Quest.

###### **WARNING**

**Always be aware of your physical surroundings and potential hazards.** Serious injury and property damage may occur if you hit objects, walls (or other structural elements), people or pets or if you trip or fall. Use caution to avoid injury. Stop using your Meta Quest or check your surroundings using Passthrough if you are unsure whether your surroundings are safe.



8

 **Navigation safety features** help you orient yourself in the physical world while using your Meta Quest. These features and your Meta Quest work best in a well-lit space with walls and surroundings that create different patterns for your Meta Quest's sensors to track your movement.

- **Passthrough** is a feature on your Meta Quest that uses a sensor to display your surroundings on your Meta Quest screen. The Passthrough feature helps you stay inside your activity space, maintain your virtual boundaries, and helps you navigate your physical activity space if you don't have virtual boundaries set up or if you go outside them.
  - **Virtual boundaries** help you stay in your activity space to avoid collisions with objects in the physical world while you are in your virtual environment.
  - **Object identification** is a feature to help you stay aware, in virtual content, of physical objects you have marked in your surroundings.
- [» Interacting with the Physical World](#)

- Choose an appropriate activity space for the content you plan to use, setting it up so that you can maintain your safety. Avoid hazards (including people, pets or objects overhead) or move them out of the way. [» Hazards to Avoid.](#)
- Use navigation safety features to help orient you to your surroundings during use.
- Your Meta Quest may not be able to track your movement, and safety features may not work properly, in areas with undecorated plain walls, highly reflective glass or mirror walls or in areas that are poorly lit. [» Hazards to Avoid.](#)
- Fast or abrupt movement may cause a collision or loss of balance.
- Be aware of people or pets that could enter your activity space without you or your Meta Quest detecting their presence. Take appropriate steps before using your Meta Quest to prevent them from entering your space, especially those who may not understand that your perception is limited (for example, children).

9

114 mm

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

- Consider having another person act as a spotter while you move around in virtual content.
- Use with glasses may increase risk of facial injury if you fall or hit your face.
- Use in a moving vehicle such as a car, bus, plane or train may increase your susceptibility to adverse symptoms due to variations in speed or sudden movements (» **Discomfort and Other Physical Symptoms**). It may also increase the likelihood of injury or property damage.

**Hazards to Avoid.** Some hazards that you should identify and avoid when setting up your activity space or using your Meta Quest include:

- Walls, doors, windows, stairs, balconies, ramps and doorways
- Furniture (like coffee tables), lamps, loose rugs and uneven flooring
- People (especially young children) and pets
- Glass or mirrored tabletops and furniture
- Liquids, open flames and sources of heat (like candles, fireplaces or heating/cooking devices)
- Ceiling fans, light fixtures and columns
- Televisions, monitors and other electronic devices



**WARNING** **Not recommended for use outdoors.** Using your Meta Quest outdoors may allow additional and uncontrolled hazards to arise (for example, uneven/slippery surfaces, weather conditions and unexpected objects/vehicles/people/animals). Water and other outdoor elements may damage your Meta Quest or impair its operation. You may not be able to create a consistently safe environment. Your Meta Quest may not work properly outdoors and may not be able to track your position. Lighting conditions that are too bright or dim may prevent your Meta Quest's sensors and navigation safety features from working optimally, and may lead to tracking loss. » **Navigation Safety Features**

#### **Interacting with the Physical World** **Virtual boundaries.**

Follow on-screen instructions to define your activity space. Virtual boundaries do



10

not physically stop you or others (people, pets, objects) from entering or leaving your activity space. A virtual boundary may not alert you fast enough if you are moving quickly. Set your boundaries so that you will be safe based on the content and movement you plan to use.

- The virtual boundary system does not have an overhead boundary, so choose activity spaces without overhead hazards.

**WARNING** **Set Buffers.** If you set your virtual boundaries right next to a hazard, you could strike or touch the hazard. Keep a buffer of space of about 1 to 2 feet (30 to 60 cm) beyond the virtual boundary based on your activity, your available space and the length of your arms.

- If you are using your hands instead of controllers, virtual boundaries and other alerts may not work if your hands are not in the limited view of your Passthrough sensors.

**Mixed reality.** Viewing and interacting with external, physical objects or surfaces (such as a couch, wall, table, keyboard or desk) while you are using your Meta Quest is called "mixed reality." Meta Quest allows you to see a live video feed of your physical surroundings through the sensors on your headset. With mixed reality, you can see virtual objects overlaid on top of your view of your physical surroundings. For example, an app can allow you to see a virtual chessboard on top of your coffee table. In other cases, physical objects can be covered and imitated by virtual objects. For example, an app can allow you to put a virtual desk on top of your real desk, so that you can see and use your desk while in a fully immersive app.

#### **Marking objects and object identification.**

When you mark where physical objects are, your Meta Quest can identify those physical objects and enable mixed reality experiences when you transition into virtual content. Your Meta Quest cannot show physical objects that are dynamic, unmarked, or have moved since being marked.

114 mm

11

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

- Mark all physical objects in your activity space and remove physical objects that you don't mark. For example, mark coffee tables end-to-end in your activity space but remove toys that you don't intend to use.
- When marking physical objects within your activity space, try to be as accurate as possible.
- From one session to another, check the accuracy of the physical world to what was marked in the previous session.

**Passthrough.** Passthrough sensors are not as clear or wide as your natural vision. Passthrough may lag behind what is occurring in the physical world and may not accurately depict distance/depth or colors. Be careful when using Passthrough to view your surroundings.

Take care when grasping and manipulating physical objects, whether in Passthrough or mixed reality.



■ **Local multiplayer** is a setting available in some apps that allows users to share the same virtual environment, while sharing a single activity space or physically close activity spaces.

**⚠ WARNING** **Coming into contact with fellow local users could cause injury, collision, or property damage.** Select your shared spaces carefully and follow all in-app instructions and warnings in setting up and using your activity space(s).

- Each local user should check to make sure activity space(s) are set up to allow safe interactions without coming into contact with each other.
- Avoid crowding a shared activity space. Having more local users and furniture increases risk of injury.
- Use caution leaving the same shared boundaries as another user because you may not see the physical person (or their avatar) when they leave the app.

**⚠ WARNING** **Misunderstanding that a virtual object is physical or vice versa can lead to injury (for example, attempting to lean on a virtual table with no physical table to support or attempting to walk through a virtual couch**

overlaying a physical couch). Use Passthrough, stop use of your Meta Quest or remove your headset if you cannot tell which objects are virtual and which are physical.

#### Discomfort and Other Physical Symptoms

**⚠ WARNING** Stop using your Meta Quest if you feel discomfort or other physical symptoms during or after use.

**Don't resume until you have fully recovered from discomfort or other symptoms.** If you experience ongoing symptoms while or after using your Meta Quest, avoid visually or physically demanding activities, or other activities that require unimpaired balance and hand-eye coordination until you have fully recovered. If discomfort, physical symptoms, or other after-effects continue for a prolonged period or are serious after you stop use, consult a doctor and don't resume using your Meta Quest until they say it's okay.

■ **Examples of discomfort or other physical symptoms that may prompt you to stop use include:**

- Discomfort or pain, particularly in the head, eyes, shoulders, neck, back or chest
- Seizures, loss of awareness, involuntary movements
- Motion sickness (» **Motion Sickness**), dizziness, disorientation, impaired balance or impaired hand-eye coordination; unusual sweating; increased salivation; nausea; feeling faint or lightheaded
- Eye strain, eye or muscle twitching, altered, blurred, or double vision or other visual abnormalities
- Shortness of breath or heart palpitations
- Feeling tired
- Pressure or chafing, itching or irritation, lasting changes in skin appearance, swelling or unusual hair loss, or other skin discomfort

■ **Motion Sickness** (visually induced motion sickness, or VIMS) may arise in connection with using your Meta Quest. When it happens, it should

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

be temporary. Content selection and breaks and session length can help you reduce VIMS.  
» **App and Content Selection;**  
» **Session Length and Breaks**

#### Session Length and Breaks

**⚠ WARNING** Extended use without adequate breaks may increase risk of injury, discomfort, adverse effects, or property damage. Remove your headset and stop use if you feel discomfort and don't use again until discomfort is gone.



- Ensure that your use does not interfere with activities of daily life.

**■ Time and Breaks.** Take regular breaks when using your Meta Quest. Start with short use sessions and long breaks when you are using a new headset or new content. For example, when you begin using your Meta Quest start with a maximum use period of 30 minutes plus a break of 15 minutes. Increase the amount of time using your Meta Quest gradually as you grow accustomed to the experience. Different people may need different session and break durations.

#### Guidance and Limitations on Children's Use

Parents should read and explain this section to their children, along with » **Not All Children are Ready for Meta Quest.**

**■ Children's Development and Virtual Content.** Children using virtual content and systems face some risks, particularly children who are younger in age or smaller-sized. Ensuring proper fit » **Getting the Right Fit** can reduce some of these risks. » **Minimum Age for Accounts.**

- **Body size, strength and movement patterns.** Children typically have smaller head sizes and reduced neck strength compared to adults. The smaller or younger a child is, the heavier the headset may feel. This means that movement, particularly neck movement,

14

requires more effort for these children compared with adults. Additionally, children tend to use their whole bodies while in virtual content, which could result in neck, back and leg strain, especially after intense or prolonged use.

- **Eyes.** The distance between a child's pupils (called interpupillary distance, or IPD) may be smaller than the distance between the parts of your headset's lenses that help focus (called interaxial distance, or IAD). If the lenses cannot be adjusted to fit your child (**» Getting the Right Fit**), there is a greater risk of symptoms such as eye strain, blurry vision, headaches or nausea. Younger children's visual systems are still developing and may be negatively impacted by using virtual content.
- **Seizures.** Underlying seizure conditions may be discovered with children's use of virtual content. » **Seizure Risk and Seizures**
- **Understanding reality.** Younger children may have difficulty understanding that virtual experiences are not happening in the physical world. They may respond both physically and psychologically based on what they experience in the virtual world.

#### Monitor and Ensure Appropriate Use

- Prolonged use by children should be avoided, as this could negatively impact hand-eye coordination, balance or multi-tasking ability, or create other risks of injury/negative effects.
- Limit time children spend using your Meta Quest overall. Consider setting daily and weekly limits.
- Ensure that children take breaks during use. Younger children should take more frequent, longer breaks. » **Session Length and Breaks**
- Ensure that children's use is appropriate in terms of content selection and session length, and does not interfere with activities of daily life.
- Children may not draw virtual boundaries correctly and may not stay within virtual boundaries when using virtual content. Parents should help their children draw virtual boundaries (helping move furniture if needed) and ensure they stay in them.

15



Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

■ **Screen time features** are available at the Meta Family Center, where you can monitor and choose children's content selections and their length of use.

#### Select Appropriate Content

Adults should be closely involved in app and content selection for children.

- Avoid exposing them to inappropriate content.

■ **Children and content.** Virtual content is immersive, and some apps can be intense, scary, violent, or anxiety-provoking. Mixed reality can also cause intense reactions. Younger children may confuse virtual and physical worlds when using virtual content. Some apps or content may be inappropriate for children.

#### » App and Content Selection

- Content that requires a lot of head/neck and body movement can be challenging for children. For smaller-sized children, choose seated or standing content that requires few rapid head/neck/body movements. Use information available at the Meta Quest Store to choose content appropriate to their physical abilities and gaming experience level.
- Monitor children for signs of neck or body strain or injuries, such as soreness or stiffness. If they occur, consider choosing less challenging content, shortening session duration, and taking a day or more break from use. If discomfort continues, consult a doctor.

**⚠ WARNING** Negative vision effects are more likely to occur in children who are younger, in earlier stages of their development, or smaller-sized, as a result of poor fit and lens adjustment or from long-session, repeated use. These include difficulty focusing, eye strain, headaches or fatigue.

- » **Children's Development and Virtual Content**
  - Ensure that your Meta Quest fits your child properly, with the best vision adjustment possible, and that your child takes frequent breaks.

#### » Getting the Right Fit

16

Younger children may be more susceptible to hearing damage associated with using your Meta Quest at loud levels.



#### Your Meta Quest

##### ⚠ WARNING

**Unauthorized Hardware and Software or Accessories:**  
Your Meta Quest is not designed for use with any unauthorized device, accessory, software or apps. Use with any of these or modifying or hacking your Meta Quest, software or apps may result in injury to you or others, discomfort, property damage, performance issues or damage to your Meta Quest that your warranty may not cover.

#### ■ Accessories and replacement parts.

The Meta Quest Store offers branded accessories/replacement parts and also authorizes accessories/replacement parts for your Meta Quest.

- To find out how to identify whether an accessory/replacement part is authorized for use with your Meta Quest, visit [meta.com/help/quest/authorizedparts](https://meta.com/help/quest/authorizedparts).
- Branded and authorized accessories can help you tailor your Meta Quest to fit your preferences.

#### Meta Quest Care and Handling

##### ⚠ WARNING

**Do not use your Meta Quest if any part of it is broken or damaged. Contact Meta Quest Support for assistance at [meta.com/help/quest](https://meta.com/help/quest).**



- Do not disassemble, crush, bend, deform, puncture, shred, or put a high degree of pressure on the headset or controllers. This can cause leakage or an internal short-circuit in the batteries, resulting in overheating.
- Avoid dropping your Meta Quest. Drops can cause damage to the headset, controllers, and batteries. Inspect your Meta Quest for visual damage before each use.
- Do not place your Meta Quest in areas that may get very hot, such as in a car in high temperatures, on or near a cooking surface, cooking appliance,

17

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

- iron, radiator or in direct sunlight. Excessive heating can damage your Meta Quest and could cause the batteries to explode. Do not dry a wet or damp Meta Quest with an appliance or heat source such as a microwave oven, hair dryer, iron or radiator.
- Do not place any part of your Meta Quest under a pillow, blanket, clothing, or part of your body. Always ensure that the headset, power adapter, and controllers have adequate ventilation and airflow while in use or charging. Covering the headset or controllers with materials that significantly affect air flow may affect performance or lead to injury or property damage.
  - Do not let your Meta Quest get wet or come in contact with liquids. Even though your Meta Quest may dry and appear to operate normally, battery contacts or circuitry could slowly corrode and pose a safety hazard.
  - Rough handling or improper storage could lead to fractures in the lenses or the glass panels on the front of your Meta Quest, which could pose a risk of causing cuts.
  - Periodically inspect your Meta Quest for damage—including the following parts—and do not use if you see or suspect damage to:
    - The headset (including lenses)
    - Electrical components (including charging contacts and ports)
    - Controllers
    - Other accessories, whether originally included with your Meta Quest or otherwise
  - Do not attempt to repair any part of your Meta Quest yourself. Contact Meta Quest Support for assistance.
  - To avoid damage to your Meta Quest, do not expose it to moisture, high humidity, high concentrations of dust or airborne materials, temperatures outside the operating range of 32 to 95°F (0 to 35°C) or direct sunlight.

**Direct sunlight.** Direct sunlight on lenses may damage or degrade your Meta Quest, including the optics and display.

- To avoid damage, keep your Meta Quest away from pets.

18

- Keep all parts of your Meta Quest clean, cleaning regularly following instructions available from Meta Quest Support.
- Improper cleaning can damage your Meta Quest and may impair its operation, increasing the risk of injury or property damage.

#### System Alerts

**WARNING** Take immediate action if prompted by the following system alerts:

**Overheating Alert.** Audible and visual alerts may indicate the headset is overheating. Immediately remove your headset and let it cool down before continuing use.

**Sound Volume Alert.** A visual alert may appear if the volume level is too high. Lower the sound volume to reduce the risk of hearing loss.

**Tracking Error Alert.** A visual alert may indicate that your headset's tracking system or virtual boundaries are not operating properly or may be disabled. Remove the headset and move to a safe space. Then follow the instructions provided in your headset to address this issue.

#### Batteries, Charging and Temperature

##### Batteries and Charging

**WARNING** Your headset and controllers contain rechargeable

Lithium-Ion batteries. Charge only in accordance with these warnings and other instructions. Use of a damaged Meta Quest or improper use of the batteries or power adapter may cause a fire, explosion, battery leakage, overheating or other hazard and result in serious injury or property damage. Do not charge or use your headset if you know or suspect that it is damaged.

If battery fluid is leaking, do not allow the liquid to contact your skin or eyes. If contact occurs, wash the affected area with large amounts of water and seek medical assistance.

- Do not attempt to charge or use the headset or controllers if they are damaged, do not turn on after attempted charging, if they get abnormally warm when used or charged, or if the battery compartments are swollen, leaking liquid or smoking.

19

114 mm

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

- The rechargeable Lithium-Ion battery in your headset and controllers is not user replaceable or serviceable. Do not attempt to access these batteries, or to open, repair or replace the batteries. Contact Meta Quest Support if you need battery or power management support for your Meta Quest. » **Meta Quest Care and Handling**
- Do not use external battery packs or power sources other than those authorized by Meta Quest. » **Unauthorized Hardware and Software or Accessories**
- Do not dispose of your Meta Quest in a fire or incinerator, as the batteries may explode when overheated. Do not store with or dispose in general waste.

**⚠ Mishandling to avoid.** The following could induce battery or other electrical failure in your Meta Quest (» **Meta Quest Care and Handling**):

- Disassembling, crushing, bending, deforming, puncturing;
- Exposing to high heat or sources of heat;
- Exposing to liquids;
- Dropping; or
- Charging or using if the device does not turn on after attempted charging.

#### Temperature

**⚠ WARNING** Check the temperature of your headset and controllers periodically to prevent burns or discomfort. 

**⚠** Your headset, controllers, charging dock, and power adapter comply with applicable limits for industry surface temperature standards. Some contact points—including front surfaces—may feel warm. This is normal while in use or while charging.

- **Prolonged skin contact with a hot surface on your headset, controllers, or (when plugged in) power adapter may produce skin discomfort, redness or low-temperature burns. If your headset, controllers or power adapter feel hot to the touch or are uncomfortably warm, stop using or charging and allow to cool down.**

20

- If you have any special medical or physical conditions that impair the ability to detect heat against your skin, take special care when using the device or charging with the power adapter. Follow any thermal warning or advisory that may appear on your headset's screen.

#### » System Alerts

#### Keep the Charging Points and Cable Clean

**⚠ WARNING** To avoid overheating, keep the following electrical charging points clean, dry and free of debris:

- Headset charging port and contacts;
- Headphone jack and
- Authorized power adapter, dock and charging cables.

Periodically check these charging points to ensure that they do not show signs of corrosion or damage. Stop use and contact Meta Quest Support if corrosion/damage is visible or suspected.

#### Electric Shock

**⚠ WARNING** To reduce risk of electric shock:

- Do not modify or open any of your Meta Quest components.
- Do not charge your Meta Quest if any part of the provided or authorized cables or power adapter is torn, any wires are exposed, debris is present, or the battery compartments are damaged.
- Do not insert any metal, conductive, or any foreign objects into the charging ports, charging contacts, or charging dock.
- Do not expose your Meta Quest to water or fluid.
- Only use authorized charging docks, cables, and power adapters with your Meta Quest.

#### Repetitive Stress Injury

**⚠ WARNING** Using your Meta Quest may make your muscles, joints, neck, hand(s) or skin hurt. If any part of your body becomes tired or sore while using your Meta Quest, or if you feel symptoms such as tingling, numbness, burning or stiffness, stop and rest at least until the symptoms go away. If you continue to have symptoms during or after use, stop use. If the symptoms persist, consult a doctor.

21

114 mm

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

#### Hearing Loss

**WARNING** Do not use high volume levels for prolonged periods to prevent possible permanent hearing damage.   
» System Alerts

#### Contagious Conditions

**CAUTION** To avoid transferring contagious conditions, persons with contagious conditions should not share a Meta Quest, especially conditions like infections or diseases, particularly of the eyes (like pink eye), skin or scalp.

#### Laser

**WARNING** Your headset is a Class 1 laser product. Do not attempt to disassemble your headset. Attempting modifications to your headset or lasers may result in hazardous radiation exposure.

#### » Compliance and Regulatory Information

#### Not a Medical Device

**NOTICE** Your Meta Quest is not a medical device, and is not intended to diagnose, treat, mitigate, cure or prevent any disease.

#### COMPLIANCE AND REGULATORY INFORMATION

#### PRODUCT SPECIFICATIONS

Headset

Model Number: S3A

Controllers

Model Number: V6P (Left), S2Y (Right)

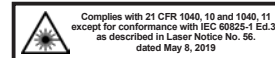
Regulatory compliance marks are located on the strap arms of the headset.

#### Class 1 Laser Information

This device is classified as Class 1 Laser product per IEC 60825-1 Ed.3 (2014).

**Caution - Use of controls or adjustments or performance of procedures other than those specified herein may result in hazardous radiation exposure.**

22



This device should be serviced by Meta Platforms Technologies LLC or an authorized service provider.



#### REGULATORY INFORMATION - US

FCC Compliance Statement: This device and its related accessories comply with part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

23

Visible  
Trim

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

• Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.  
FCC Caution: Changes or modifications to a device by the user that are not expressly approved by the party responsible for compliance could make the device no longer comply with the FCC Rules and void the user's authority to operate the equipment.

#### FCC Radiation Exposure Statement

This product complies with FCC RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

#### REGULATORY INFORMATION - CANADA

This device contains license-exempt transmitter(s)/ receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's license-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference; and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

CAN ICES-003(B)/NMB-003(B)

This device is restricted to indoor use. Operation in the band 5150-5250 MHz is only for indoor use to reduce the potential for harmful interference to co-channel mobile satellite systems. Devices shall not be used for control of or communications with unmanned aircraft systems.

#### LIMITED WARRANTY INFORMATION

Limited warranty found at [meta.com/legal/limited-warranty](https://meta.com/legal/limited-warranty) or by request at address below.

24

#### META QUEST 3

#### INFORMATIONS DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ

**⚠ AVERTISSEMENT** Afin de réduire le risque de blessures corporelles, de gêne ou de dommage aux biens, assurez-vous que tous les utilisateurs de votre casque Meta Quest 3 lisent attentivement toutes les mises en garde et les consignes avant de l'utiliser.

**⚠ AVERTISSEMENT** Conservez ces instructions pour vous y référer ultérieurement. Les fonctionnalités et les accessoires disponibles pour votre Meta Quest peuvent changer. Consultez les informations les plus récentes sur le site [meta.com/quest/warnings](https://meta.com/quest/warnings).

📄 Outre les mises en garde actualisées, ce site vous propose un index et une version du texte en caractères plus grands.

**⚠ AVERTISSEMENT** Vous devez toujours lire et respecter toutes les mises en garde et instructions fournies avec les applications, le contenu ou les accessoires que vous utilisez avec votre Meta Quest. Le non-respect de cette mesure peut entraîner des blessures corporelles ou des dommages aux biens.

**⚠ AVERTISSEMENT** IL NE S'AGIT PAS D'UN SYSTÈME À SÉCURITÉ INTÉGRÉE. Vous ne devez pas utiliser votre Meta Quest dans le cadre d'activités critiques ou de sauvetage.

Consultez le Centre de Sécurité à l'adresse [meta.com/quest/safety-center](https://meta.com/quest/safety-center) pour plus d'informations sur une utilisation sécurisée de votre Meta Quest.

📄 Votre **Meta Quest** contient le casque Meta Quest 3, les manettes autorisées, un système d'exploitation, des applications ainsi qu'une station de charge autorisée, des câbles, un adaptateur secteur et des accessoires.

25

114 mm

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

#### Lecture et utilisation de ce Manuel de sécurité et de garantie

Afin de vous aider dans l'utilisation de ce manuel, nous vous proposons des encadrés utiles que vous devez également lire attentivement dans le cadre des présentes mises en garde :

- Les encadrés « définitions » pour certains mots clés sont identifiés par le symbole (■).
  - Les encadrés « information » fournissent du contexte pour les mises en garde et sont identifiés par le symbole (■).
  - D'autres sections importantes pour la mise en garde que vous lisez sont identifiées par le symbole (»).
- Vous devez également étudier la section associée.

#### Utilisation réservée à certaines personnes — Enfants et affections préexistantes

*Tous les enfants ne sont pas prêts à utiliser le Meta Quest*

**⚠ AVERTISSEMENT** Déconseillé aux jeunes enfants et aux enfants de petite taille, ou dans le cas où le casque ne peut pas être ajusté correctement. Ce n'est pas un jouet. Son utilisation par des enfants peut entraîner des blessures ou des effets négatifs, notamment des tensions musculaires ou une fatigue visuelle. Tenir hors de portée des enfants qui ne doivent pas utiliser le Meta Quest selon vous.



**■ Âge minimum pour posséder un compte.**  
L'utilisation de Meta Quest nécessite un compte et fait l'objet d'exigences qui incluent des limites d'âge. Consultez les conditions [meta.com/quest/terms](https://meta.com/quest/terms) ainsi que la page d'information aux parents à l'adresse [meta.com/quest/parentinfo](https://meta.com/quest/parentinfo).

**■ Les enfants, et notamment les jeunes enfants et les enfants de petite taille.**  
Les parents doivent étudier avec soin si leur enfant est prêt à utiliser le produit avec soin si leur enfant est prêt à utiliser le à être moins développé. Ainsi, leurs yeux, leur cou, leur dos et leur force

ne leur permettent peut-être pas d'utiliser le Meta Quest confortablement ou en toute sécurité. Il est possible qu'ils n'aient pas assez de force ou que le casque ne soit pas bien ajusté. C'est particulièrement le cas pour les **jeunes enfants ou les enfants de petite taille**. Ils peuvent également présenter des réactions plus intenses au contenu virtuel et avoir plus de difficultés à distinguer le contenu virtuel du monde réel, même après avoir cessé de l'utiliser. Ils sont susceptibles de ne pas lire ou de ne pas comprendre les mises en garde et les instructions, ou de ne pas mentionner une vision floue, des douleurs ou d'autres symptômes ou une gêne.

**⚠ AVERTISSEMENT** L'utilisation du Meta Quest par des enfants doit toujours être supervisée par un adulte afin de limiter les risques de blessure ou de dommages aux biens.

- Les adultes doivent toujours aider les enfants à :
  - Lire, comprendre et respecter les mises en garde et instructions,
  - Veiller au bon ajustement et à la netteté visuelle qui convient (» **Ajustement correct**),
  - Choisir l'espace d'activité approprié (» **Choisir et préparer votre espace d'activité sécurisé**),
  - Définir des limites virtuelles (» **Choisir et préparer votre espace d'activité sécurisé**),
  - Choisir le contenu approprié (» **Choix des applications et du contenu**),
  - Faire des pauses et définir une durée limite d'utilisation (» **Durée des sessions et pauses**).
- Les adultes doivent surveiller l'apparition des symptômes décrits ici chez les enfants pendant et après l'utilisation (» **Gêne et autres symptômes physiques**).

La section » **Recommandations et restrictions à l'utilisation par des enfants** contient des recommandations importantes.

#### Problèmes de santé préexistants

**⚠ AVERTISSEMENT** Consultez un médecin avant d'utiliser votre Meta Quest si vous êtes enceinte, âgé(e), que vous souffrez d'anomalies de la vision

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

**binoculaire, de troubles psychiatriques ou cardiaques ou autre problème de santé important.**

**⚠ AVERTISSEMENT** Risque de convulsions.

Le contenu virtuel peut inclure des stimulations lumineuses ou des faisceaux lumineux susceptibles de déclencher des crises d'épilepsie ou d'autres symptômes. Cessez immédiatement d'utiliser l'appareil et consultez un médecin en cas de graves vertiges, de convulsions, de contractions oculaires ou musculaires ou d'évanouissement pendant l'utilisation de votre Meta Quest. Consultez un médecin si vous avez déjà été sujet à des convulsions, des évanouissements ou autres symptômes épileptiques.

**■ Convulsions.** Certaines personnes (environ 1 sur 4 000) peuvent avoir de graves vertiges, convulsions ou crises d'épilepsie, contractions musculaires ou oculaires ou s'évanouir à la vue de stimulations lumineuses ou de faisceaux lumineux. Ces symptômes peuvent se produire lorsqu'elles regardent la télévision, jouent à des jeux vidéo ou vivent une expérience impliquant du contenu virtuel, même si elles n'ont jamais eu de crise ou ne se sont jamais évanouies auparavant ou n'ont pas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie. Ces symptômes se produisent plus fréquemment chez les enfants et les jeunes adultes.

**Interférences avec les dispositifs médicaux et restrictions dans certains lieux**

**⚠ AVERTISSEMENT** Composants magnétiques.

Votre Meta Quest contient des aimants et des composants émettant des champs magnétiques/électromagnétiques susceptibles d'interférer avec le fonctionnement d'appareils électroniques et de dispositifs médicaux situés à proximité, notamment les pacemakers, appareils auditifs et défibrillateurs. Si vous êtes porteur d'un pacemaker, d'appareils auditifs ou de tout autre dispositif médical implanté :

- Maintenez une distance de sécurité entre le dispositif médical et le casque et les manettes de votre Meta Quest.

28

- Consultez un médecin ou le fabricant de votre dispositif médical avant d'utiliser votre Meta Quest.
- Cessez d'utiliser votre Meta Quest si vous observez des interférences avec votre dispositif médical.
- Respectez les restrictions et les instructions prévues dans certains lieux et visant à limiter ou éviter l'utilisation de dispositifs radioélectriques (par exemple, dans les hôpitaux, les avions ou les stations-service).

**Usage interdit**

**⚠ AVERTISSEMENT** N'utilisez pas l'appareil dans des situations dangereuses. N'utilisez jamais l'appareil dans des situations dangereuses du monde réel, où une tâche nécessite une attention particulière ou une importante coordination ou précision de mouvement, par exemple courir ou plonger. N'utilisez pas l'appareil en manipulant des objets ou matières dangereuses, par exemple, utiliser un couteau pour couper des aliments.

**⚠ AVERTISSEMENT** N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL SI VOUS N'ÊTES PAS EN PLEINE POSSESSION DE VOS MOYENS.

N'utilisez pas le casque si vous n'êtes pas en pleine possession de vos moyens, car cela peut augmenter votre sensibilité aux symptômes indésirables et affecter négativement vos mouvements et votre équilibre. Lorsque vous décidez d'utiliser le casque, vous devez notamment éviter les états suivants :

- Influence d'alcool ou de drogues ;
- « Gueule de bois » ou nausées ;
- Fatigue, épuisement ou insomnie ;
- Troubles émotionnels ou anxiété ; ou
- Maladie infectieuse, maux de tête, migraine ou douleur aux oreilles.

**Ajustement correct**

**Ajustement du casque**

Afin de réduire le risque de gêne — notamment une pression, une rougeur, une irritation, un frottement, des nausées, de la fatigue ou d'autres symptômes — le casque doit être correctement ajusté à chaque utilisateur.

29

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

- Ajustez les sangles du casque pour assurer un positionnement confortable du casque.
- Ajustez la distance entre les lentilles en tournant la molette située dans la partie inférieure du casque, pour déplacer les lentilles jusqu'à la position offrant l'image la plus nette.
- Lorsqu'il est correctement ajusté, le port du casque doit être confortable et vous ne devez voir qu'une seule image nette. Vérifiez une nouvelle fois le réglage avant son utilisation afin de réduire le risque de gêne due à des modifications involontaires des sangles du casque ou de la position des lentilles.



» **Gêne et autres symptômes physiques**

#### Ajustement des manettes

**⚠ AVERTISSEMENT** Installez et utilisez les sangles de poignet et autres dispositifs de retenue des manettes et accessoires afin de les attacher à votre poignet pendant leur utilisation et éviter qu'ils ne se transforment en projectiles (à moins que vous utilisiez une application nécessitant plutôt un stylet et pour laquelle les mouvements rapides sont peu probables).

» **Entretien et manipulation du Meta Quest**

#### Choix des applications et du contenu

**⚠ AVERTISSEMENT** Choisissez soigneusement l'application et le contenu, car le contenu virtuel peut sembler très réaliste. Des utilisateurs peuvent réagir à du contenu effrayant, violent, désorientant ou anxiogène de la même manière que s'il y était confronté dans le monde réel.

- Si vous êtes un nouvel utilisateur de contenu virtuel ou que vous ressentez une gêne lorsque vous l'essayez avant de l'utiliser, débutez par des niveaux de contenu et de confort généralement adaptés à tous les utilisateurs pour voir si l'expérience vous convient. Par exemple, essayez un contenu classé comme Confortable, avant d'essayer des contenus classés comme Modéré, Intense ou Non évalué.

» **Évaluations de contenu et de confort**



30

#### Évaluations de contenu et de confort

**Des évaluations de contenu** peuvent être fournies par des agences de notation internationales ou régionales et affichées dans le Meta Quest Store. Ces évaluations indiquent des recommandations d'âge et des descriptions de contenu.

**Des évaluations de confort** peuvent être affichées dans le Meta Quest Store. Celles-ci vous aident à comprendre le niveau de confort d'utilisation de l'application et le risque qu'elle provoque chez vous le mal des transports selon vos besoins et votre niveau d'expérience en matière de contenu virtuel.



Les expériences de niveau **Confortable** évitent généralement le mouvement de la caméra, le mouvement du joueur ou le contenu et les effets provoquant une désorientation.



Les expériences de niveau **Modéré** peuvent intégrer certains mouvements de la caméra, du joueur ou du contenu et des effets provoquant parfois une désorientation.



Les expériences de niveau **Intense** intègrent d'importants mouvements de la caméra, du joueur ou du contenu et des effets provoquant une désorientation.



Les expériences de niveau **Non évalué** n'ont donc pas été évaluées, mais elles peuvent proposer du contenu intense.

Afin de réduire le risque de gêne, consultez la page [meta.com/help/quest/articles/accounts/purchasing-apps/oculus-store-comfort-rating/](https://meta.com/help/quest/articles/accounts/purchasing-apps/oculus-store-comfort-rating/) pour en savoir plus sur les évaluations de confort et le choix du contenu approprié.

#### Activité physique

**⚠ AVERTISSEMENT** Une activité physique intense peut occasionner des blessures ou la mort,

31



Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

**même chez des personnes apparemment en bonne santé.** Avant de commencer un nouveau programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important si vous avez été inactif, si vous présentez un trouble cardiaque ou que vous souffrez ou suspectez une autre maladie susceptible de s'aggraver avec cet exercice.

- Pensez à faire des pauses plus fréquentes lors d'une activité intense.

» **Durée des sessions et pauses**

- Choisissez soigneusement votre contenu actif. Les activités durant lesquelles vous bougez sans être assis ni debout (par exemple, face vers le sol pour effectuer des pompes) ou qui nécessitent l'utilisation d'autres accessoires (comme des poids) peuvent accentuer le risque de blessures ou de dommages aux biens.
- Essayez toute trace de transpiration sur votre Meta Quest après utilisation, en respectant les instructions de la section
- » **Entretien et manipulation du Meta Quest.**

**Votre environnement, espace d'activité et contenu virtuel**

**Perception limitée**

**⚠ AVERTISSEMENT** Vision et audition limitées.

Le casque offre une expérience prenante et peut inhiber la perception de votre environnement physique (visuelle et sonore), ce qui peut vous exposer à des dangers. Si vous n'utilisez pas les dispositifs de sécurité de votre Meta Quest, vous augmentez le risque de gêne, de blessures et de dommages aux biens.

- Durant son utilisation, ne tenez pas et ne manipulez pas d'objets dangereux, susceptibles de vous blesser, vous ou d'autre personnes, ou d'être endommagés.
- Votre casque limite votre champ de vision. Soyez prudent lorsque vous bougez, car vous pouvez ne pas percevoir ce que se trouve à côté de vous.
- Retirez votre casque en cas de situation dans le monde réel nécessitant de l'attention ou de la coordination afin d'avoir une vue non obstruée.

32

**Choisir et préparer votre espace d'activité sécurisé**

■ **L'espace d'activité** désigne la zone dans laquelle vous choisissez d'utiliser votre Meta Quest.

**⚠ AVERTISSEMENT** Ayez toujours



conscience de votre environnement physique et des dangers potentiels. Vous pouvez vous blesser grièvement ou endommager des biens si vous heurtez des objets, des murs (ou autres éléments structurels), d'autres personnes, des animaux de compagnie ou si vous trébuchez ou que vous tombez. Soyez prudent afin d'éviter les blessures. Cessez d'utiliser votre Meta Quest ou vérifiez votre environnement grâce à la fonction de retour à la vie réelle si vous avez des doutes quant à la sécurité de votre environnement.

■ **Des fonctionnalités de sécurité de navigation** vous aident à vous orienter dans le monde réel tout en utilisant votre Meta Quest. L'association de ces fonctionnalités et de votre Meta Quest est plus efficace dans un espace lumineux dont les murs et l'environnement créent différents motifs qui aident les capteurs de votre Meta Quest à suivre vos mouvements.

- **Le retour à la vie réelle** est une fonctionnalité de votre Meta Quest qui utilise un capteur afin d'afficher votre environnement l'écran du Meta Quest. Cette fonctionnalité de retour à la vie réelle vous aide à rester dans votre espace d'activité, à respecter vos limites virtuelles et à naviguer dans votre espace d'activité physique si vous n'avez pas établi de limites virtuelles ou si vous en sortez.
  - **Les limites virtuelles** vous aident à rester dans votre espace d'activité afin d'éviter de heurter des objets du monde réel lorsque vous êtes dans votre environnement virtuel.
  - **L'identification d'objets** est une fonctionnalité qui vous aide à rester conscient, dans le contenu virtuel, des objets physiques vous avez repérés dans votre environnement.
- » **Interaction avec le monde réel**

33

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

- Choisissez un espace d'activité approprié au contenu que vous envisagez d'utiliser. En préparant cet espace, vous préservez votre sécurité. Évitez ou déplacez les sources de danger (y compris les personnes, les animaux de compagnie ou les objets en hauteur). **» Dangers à éviter**
- Utilisez les fonctionnalités de sécurité de navigation pour vous aider à vous orienter dans votre environnement en cours d'utilisation.
- Il est possible que votre Meta Quest ne soit pas en mesure de suivre vos mouvements et que les fonctionnalités de sécurité ne fonctionnent pas correctement dans des espaces aux murs unis sans décorations, de verre ou miroirs hautement réfléchissants ou dans des espaces faiblement éclairés. **» Dangers à éviter**
- Des mouvements rapides ou brusques peuvent provoquer une collision ou une perte d'équilibre.
- Prenez garde aux personnes ou animaux de compagnie susceptible de pénétrer dans votre espace d'activité sans que vous ou votre Meta Quest ne détectiez sa présence. Avant d'utiliser votre Meta Quest, prenez les mesures appropriées pour les empêcher de pénétrer dans votre espace, notamment s'ils sont susceptibles de ne pas comprendre que votre perception est limitée (par exemple les enfants).
- Pensez à demander à une autre personne de vous surveiller pendant que vous évoluez dans le contenu virtuel.
- L'utilisation de lunettes peut augmenter le risque de blessures au visage si vous tombez ou que vous vous cognez la tête.
- L'utilisation du casque lorsque vous vous trouvez dans un véhicule en mouvement comme une voiture, un bus, un avion ou un train est susceptible d'augmenter votre sensibilité aux symptômes indésirables en raison des variations de la vitesse et des mouvements brusques (**» Gêne et autres symptômes physiques**). Cela peut également augmenter le risque de blessures ou de dommages aux biens.

34

**⚠ Dangers à éviter.** Lorsque vous préparez votre espace d'activité ou que vous utilisez votre Meta Quest, vous devez identifier et éviter certains dangers notamment :

- Murs, portes, fenêtres, escaliers, balcons, rampes et encadrements de portes
- Meubles (comme une table basse), lampes, tapis et plancher irrégulier
- Personnes (notamment les jeunes enfants) et les animaux de compagnie
- Plateaux de tables et meubles en verre ou miroir
- Liquides, flammes nues et sources de chaleur (comme des bougies, foyers de cheminée ou appareils de chauffage/cuisson)
- Ventilateurs de plafond lumineux et lampadaires
- Téléviseurs, moniteurs ou autres appareils électroniques



**⚠ AVERTISSEMENT** **Déconseillé pour un usage en extérieur.**

L'utilisation de votre Meta Quest à l'extérieur peut donner lieu à des dangers supplémentaires et non contrôlés (par exemple, des surfaces irrégulières/glissantes, conditions météorologiques et objets/véhicules/personnes/animaux imprévisibles). L'eau et autres éléments extérieurs peuvent endommager votre Meta Quest ou affecter son fonctionnement. Vous serez peut-être dans l'impossibilité de créer un environnement sûr durablement. Votre Meta Quest peut ne pas fonctionner correctement à l'extérieur, ni suivre votre position. Des conditions de forte ou faible luminosité peuvent empêcher le bon fonctionnement des capteurs et des fonctionnalités de sécurité de navigation de votre Meta Quest, et entraîner une perte de suivi.

**» Fonctionnalités de sécurité de navigation**

**Interaction avec le monde réel**  
**Limites virtuelles.**

Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour définir votre espace d'activité. Les limites virtuelles ne vous empêchent pas, vous ou d'autres personnes, animaux de compagnie



114 mm

35

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

ou objets, de pénétrer ou quitter physiquement votre espace d'activité. Une limite virtuelle ne vous alertera peut-être pas assez vite si vous vous déplacez rapidement. Définissez vos limites de façon à être en sécurité en fonction du contenu et des mouvements que vous envisagez d'utiliser.

- Le système de limites virtuelles ne propose pas de limite en hauteur. Choisissez donc un espace d'activité sans danger en hauteur.

**⚠ AVERTISSEMENT** Prévoyez un espace

**supplémentaire.** Si vous définissez vos limites virtuelles à proximité immédiate d'un danger, vous pourriez le heurter ou le toucher. Prévoyez un espace supplémentaire de 30 à 60 cm au-delà de vos limites virtuelles en fonction de votre activité, de l'espace disponible et de la longueur de vos bras.

- Si vous utilisez vos mains à la place des manettes, les limites virtuelles et autres alertes peuvent ne pas fonctionner si vos mains ne sont pas dans le champ limité de vos capteurs de retour à la vie réelle.

**■ Réalité mixte.** Le fait de voir et d'interagir avec des objets ou surfaces physiques externes (comme un canapé, un mur, externes (comme un canapé, un mur, une table, un clavier ou un bureau) lorsque vous utilisez votre Meta Quest s'appelle la « réalité mixte ». Meta Quest vous permet de voir un flux vidéo en direct de votre environnement physique grâce aux capteurs de votre casque. Grâce à la réalité mixte, vous pouvez voir des objets virtuels superposés à la vue de votre environnement physique. Par exemple, une application peut vous permettre de voir un échiquier virtuel sur votre table basse. Dans d'autres cas, des objets physiques peuvent couverts et imités par des objets virtuels. Par exemple, une application peut vous permettre de placer un bureau virtuel sur votre bureau réel. Vous voyez et utilisez ainsi votre bureau tout en étant dans une application totalement immersive.

**Repérage et identification d'objets.** Lorsque vous repérez l'emplacement d'objets physiques, votre Meta Quest peut les identifier et permettre des

expériences de réalité mixte lorsque vous passez dans le contenu virtuel. Votre Meta Quest ne peut pas indiquer des objets physiques s'ils sont dynamiques, s'ils n'ont pas été repérés ou s'ils ont été déplacés depuis le repérage.

- Repérez tous les objets physiques dans votre espace d'activité et retirez ceux que vous ne repérez pas. Par exemple, repérez les contours des tables basses présentes dans votre espace d'activité, mais retirez les jouets que vous n'avez pas l'intention d'utiliser.
- Lorsque vous repérez des objets physiques dans votre espace d'activité, veillez à être le plus précis possible.
- Entre deux sessions, vérifiez la précision entre le monde réel et les éléments de repérage de la session précédente.

**Retour à la vie réelle.** Les capteurs de retour à la vie réelle ne sont pas aussi précis ou larges que votre vision naturelle. Le retour à la vie réelle peut afficher du retard par rapport aux événements du monde réel et peut ne pas représenter les distances, la profondeur ou les couleurs avec précision. Soyez prudent lorsque vous utilisez le retour à la vie réelle pour voir votre environnement. Soyez prudent lorsque vous saisissez ou manipulez des objets physiques en mode de retour à la vie réelle ou de réalité mixte.



**■ Le mode multijoueur local** est un réglage disponible dans certaines applications qui permet aux utilisateurs de partager le même environnement virtuel tout en partageant un espace d'activité unique ou des espaces d'activité physiquement proches.

**⚠ AVERTISSEMENT** Entrer en contact avec d'autres utilisateurs locaux peut entraîner des blessures, une collision ou des dommages aux biens.

Choisissez soigneusement vos espaces partagés et respectez toutes les mises en garde et instructions des applications lors de la préparation et de l'utilisation de votre ou de vos espaces d'activité.

- Chaque utilisateur local doit vérifier et s'assurer que l'espace ou les espaces d'activité assurent la

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

sécurité des interactions sans que les utilisateurs entrent en contact.

- Évitez un nombre de personnes trop important dans un espace d'activité partagé. Un nombre plus élevé d'utilisateurs locaux et de meubles augmente le risque de blessures.
- Soyez prudent lorsque vous quittez les limites partagées avec un autre utilisateur, car vous ne voyez peut-être pas la personne physique (ou son avatar) lorsqu'elle quitte l'application.

**⚠ AVERTISSEMENT** Une confusion quant au caractère réel ou virtuel d'un objet peut entraîner des blessures (par exemple, tenter de s'appuyer sur une table virtuelle sans table physique servant de support, ou tenter de traverser un canapé virtuel superposé à un canapé physique). Utilisez le retour à la vie réelle, arrêtez d'utiliser votre Meta Quest ou retirez votre casque si vous n'êtes pas en mesure de distinguer les objets virtuels des objets physiques.

#### Gêne et autres symptômes physiques

**⚠ AVERTISSEMENT** Arrêtez d'utiliser votre Meta Quest si vous ressentez une gêne ou d'autres symptômes physiques pendant ou après son utilisation. Attendez d'avoir complètement récupéré de cette gêne ou des autres symptômes avant de reprendre son utilisation. Si des symptômes persistent pendant ou après l'utilisation de votre Meta Quest, évitez toute activité visuellement ou physiquement exigeante, ou toute autre activité nécessitant un équilibre et une coordination œil-main non altérés avant d'avoir complètement récupéré. Si la gêne, les symptômes physiques ou d'autres effets ultérieurs persistent après une période prolongée ou qu'ils présentent un niveau de gravité important après avoir arrêté d'utiliser votre Meta Quest, consultez un médecin et ne reprenez son utilisation avant qu'il ait donné son accord.

38

#### ❗ Voici quelques exemples de gêne ou d'autres symptômes physiques qui peuvent vous inviter à arrêter d'utiliser l'appareil :

- Gêne ou douleur, particulièrement à la tête, aux yeux, aux épaules, au cou, au dos ou dans la poitrine
- Convulsions, perte de connaissance, mouvements involontaires
- Mal des transports (» **Mal des transports**), vertiges, désorientation, perte d'équilibre ou de coordination œil-main ; transpiration inhabituelle ; augmentation de la salivation ; nausée ; sentiment de faiblesse ou d'étourdissement
- Fatigue visuelle, contractions musculaires ou oculaires, vision altérée, trouble ou double ou autres anomalies visuelles
- Essoufflement ou palpitations cardiaques
- Sensation de fatigue
- Pression ou frottement, démangeaison ou irritation, changements persistants d'apparence de la peau, gonflement ou perte inhabituelle de cheveux, ou autre gêne cutanée

❗ **Le mal des transports** (mal des transports induit visuellement, ou VIMS) peut survenir avec l'utilisation de votre Meta Quest. Dans ce cas, il doit être temporaire. Le choix du contenu, le respect des pauses et de la durée des sessions peut vous aider à réduire le VIMS.

» **Choix des applications et du contenu ;**  
» **Durée des sessions et pauses**

#### Durée des sessions et pauses

**⚠ AVERTISSEMENT** Une utilisation prolongée sans pauses adéquates peut augmenter le risque de blessures, de gêne, d'effets indésirables ou de dommages matériels. Retirez votre casque et arrêtez de l'utiliser si vous ressentez une gêne, et ne l'utilisez plus tant que la gêne persiste.

- Veillez à ce que votre utilisation n'interfère pas avec vos activités quotidiennes.



39

Visible

Trim

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

114 mm

**■ Durée et pauses.** Faites des pauses régulières lorsque vous utilisez votre Meta Quest. Commencez par des sessions d'utilisation de courte durée et de longues pauses lorsque vous utilisez un nouveau casque ou un nouveau contenu. Par exemple, lorsque vous débutez dans l'utilisation de votre Meta Quest, commencez par une durée maximale d'utilisation de 30 minutes suivie d'une pause de 15 minutes. Augmentez progressivement la durée d'utilisation de votre Meta Quest à mesure que vous vous habituez à l'expérience. Chaque personne peut avoir besoin de durées de sessions et de pauses différentes.

#### Recommandations et restrictions à l'utilisation par des enfants

Les parents doivent lire et expliquer cette section à leurs enfants, ainsi que la section **» Tous les enfants ne sont pas prêts à utiliser le Meta Quest.**

**■ Développement des enfants et contenu virtuel.** Les enfants qui utilisent du contenu virtuel et des dispositifs de réalité virtuelle s'exposent à des risques, notamment les jeunes enfants ou les enfants de petite taille. Veillez au bon ajustement (**» Ajustement correct**) pour réduire certains de ces risques.

#### **» Âge minimum pour disposer d'un compte.**

• **Taille, force et motifs de mouvement.** Les enfants ont généralement une tête plus petite et un cou moins fort que les adultes. Plus l'enfant est jeune ou petit, plus le casque semble lourd. Cela signifie que les mouvements, et en particulier ceux du cou, nécessitent un effort plus important pour ces enfants que pour les adultes. En outre, les enfants ont tendance à utiliser l'ensemble de leur corps dans un contenu virtuel, ce qui peut générer une fatigue du cou, du dos et des jambes, notamment après une utilisation intense ou prolongée.

• **Yeux.** La distance entre les pupilles d'un enfant (appelée écart pupillaire) peut être plus

étroite que la distance entre les parties des lentilles de votre casque qui aide à la mise au point (appelée distance interaxiale). Si les lentilles ne peuvent pas s'ajuster correctement à votre enfant (**» Ajustement correct**), le risque de symptômes, tels qu'une fatigue oculaire, une vision trouble, des maux de tête ou des nausées, est plus élevé. Les systèmes visuels des jeunes enfants sont encore en développement et peuvent être affectés par l'utilisation de contenu virtuel.

• **Seizures.** *Underlying seizure conditions may be discovered with children's use of virtual content.*

#### **» Convulsions et risque de convulsions**

• **Comprendre la réalité.** Les jeunes enfants peuvent avoir des difficultés à comprendre que les expériences virtuelles ne se déroulent pas dans le monde réel. Ils peuvent réagir physiquement et psychologiquement sur la base de l'expérience qu'ils vivent dans le monde virtuel.

#### **Surveillez et assurez une utilisation correcte**

• Toute utilisation prolongée par des enfants doit être évitée, car elle pourrait avoir un impact négatif sur leur coordination œil-main, leur équilibre et leur capacité à effectuer plusieurs tâches, ou elle pourrait engendrer d'autres risques de blessures ou effets négatifs.

• Limitez le temps global d'utilisation de votre Meta Quest par les enfants. Envisagez de définir des limites quotidiennes et hebdomadaires.

• Veillez à ce que les enfants fassent des pauses lorsqu'ils l'utilisent. Les jeunes enfants doivent faire des pauses plus fréquentes et plus longues.

#### **» Durée des sessions et pauses**

• Veillez à son utilisation appropriée par les enfants en termes de choix de contenu et de durée des sessions, et à ce que cela n'interfère pas dans les activités quotidiennes.

• Les enfants peuvent ne pas définir correctement les limites virtuelles et ne pas les respecter lorsqu'ils utilisent du contenu virtuel. Les parents doivent aider leurs enfants à définir les limites

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

virtuelles (en les aidant à déplacer les meubles si nécessaire) et veiller à ce qu'ils les respectent

**■ Des fonctionnalités de temps d'écran** sont disponibles dans le Family Center de Meta. Vous pouvez y surveiller et choisir les sélections de contenu de vos enfants ainsi que la durée d'utilisation.

#### Choisir le contenu approprié

Les adultes doivent être fortement impliqués dans le choix des applications et du contenu pour les enfants.

- Évitez de les exposer à du contenu inapproprié.

**■ Enfants et contenu.** Le contenu virtuel est immersif et certaines applications peuvent être intenses, effrayantes, violentes ou anxiogènes. La réalité mixte peut également provoquer des réactions intenses. Les jeunes enfants peuvent confondre les mondes virtuels et réels lorsqu'ils utilisent du contenu virtuel. Certaines applications ou certains contenus peuvent être inappropriés pour les enfants.

#### » Choix des applications et du contenu

- Le contenu qui nécessite d'importants mouvements de la tête/du cou et du corps peuvent être difficile pour les enfants. Pour les enfants de petite taille, choisissez du contenu assis ou debout qui ne nécessite que quelques mouvements rapides de la tête, du cou et du corps. Utilisez les informations disponibles sur le Meta Quest Store pour choisir le contenu approprié à leurs capacités physiques et à leur niveau d'expérience de jeu.
- Surveillez l'apparition chez les enfants de signes de fatigue du cou ou du corps ou de blessures, comme des douleurs ou des crampes. Dans ce cas, privilégiez du contenu moins éprouvant, une durée de session plus courte et une pause d'une journée ou plus avant toute nouvelle utilisation. Si la gêne persiste, consultez un médecin.

**⚠ AVERTISSEMENT** Des effets négatifs sur la vision sont plus susceptibles de se produire chez de jeunes

42

enfants, à un stade plus précoce de leur développement, ou chez des enfants de petite taille en raison d'un mauvais ajustement du casque et des lentilles, de sessions trop longues ou d'une utilisation répétée. Cela inclut des difficultés de focalisation, fatigue oculaire, maux de tête ou fatigue.

#### » Développement des enfants et contenu virtuel

- Veillez à ce que votre Meta Quest s'ajuste correctement à votre enfant, avec le meilleur réglage possible pour la vision, et que votre enfant fasse des pauses fréquentes.

**» Ajustement correct**  
Les jeunes enfants peuvent être plus sensibles aux dommages auditifs associés à l'utilisation de votre Meta Quest à un niveau sonore élevé.



#### Votre Meta Quest

**⚠ AVERTISSEMENT** Matériel et logiciel ou accessoires non autorisés : Votre Meta Quest n'est pas conçu pour être utilisé avec des appareils, accessoires, logiciels ou applications non autorisés. Une telle utilisation ou la modification ou le piratage de votre Meta Quest, du logiciel ou d'applications peuvent entraîner des blessures, pour vous ou d'autres personnes, une gêne, des dommages matériels, des problèmes de fonctionnement ou des dommages non couverts par votre assurance sur votre Meta Quest.

#### ■ Accessoires et pièces de rechange.

Le Meta Quest Store propose des accessoires et pièces de rechange de la marque et autorise également des accessoires et pièces de rechange pour votre Meta Quest.

- Pour savoir comment identifier les accessoires et pièces de rechange autorisés pour votre Meta Quest, consultez la page [meta.com/help/quest/authorizedparts](https://meta.com/help/quest/authorizedparts).
- Les accessoires de marque et autorisés peuvent vous aider à personnaliser votre Meta Quest selon vos préférences.

43

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

#### Entretien et manipulation du Meta Quest

**⚠ AVERTISSEMENT** N'utilisez pas votre Meta Quest si l'une de ses pièces est cassée ou endommagée. Contactez le service d'assistance de Meta Quest pour obtenir de l'aide sur [meta.com/help/quest](https://meta.com/help/quest).



- Ne désassemblez pas, n'écrasez, ne pliez ou ne déformez pas, ne percez pas, ne broyez ou soumettez pas le casque ou les manettes à une forte pression. Ceci peut causer une fuite ou un court-circuit interne des batteries et provoquer une surchauffe.
- Évitez de faire tomber votre Meta Quest. Une chute peut endommager le casque, les manettes et les batteries. Avant chaque utilisation, vérifiez que votre Meta Quest ne comporte aucun dommage visible à l'œil nu.
- Ne placez pas votre Meta Quest dans des endroits susceptibles de devenir très chauds, comme une voiture exposée à de fortes températures, sur ou près d'une surface de cuisson, d'un appareil de cuisson, d'un fer à repasser ou d'un radiateur, et ne l'exposez pas à la lumière directe du soleil. Un chauffage excessif peut endommager votre Meta Quest et faire exploser les batteries. Ne séchez pas un casque Meta Quest mouillé ou humide avec un appareil électroménager ou une source de chaleur tel qu'un four à micro-ondes, un sèche-cheveux, un fer à repasser ou un radiateur.
- Ne placez aucun élément de votre Meta Quest sous un oreiller, une couverture, un vêtement ou une partie de votre corps. Assurez-vous à tout moment que le casque, l'adaptateur secteur et les manettes sont correctement ventilés et aérés pendant l'utilisation ou le chargement. Couvrir le casque ou les manettes avec des matériaux qui affectent sensiblement l'aération peut impacter sa performance et entraîner des blessures ou des dommages matériels.
- Ne mouillez pas votre Meta Quest et ne l'exposez pas à des liquides. Bien que votre Meta Quest puisse sécher et sembler fonctionner normalement, les contacts et circuits de la

batterie pourraient s'éroder progressivement et présenter un risque pour votre sécurité.

• *Rough handling or improper storage could lead to fractures in the lenses or the glass panels on the front of your Meta Quest, which could pose a risk of causing cuts.*

- Vérifiez régulièrement que votre Meta Quest ne comporte aucun dommage — y compris sur les pièces suivantes — et ne l'utilisez pas si vous constatez ou suspectez des dommages sur :
  - Le casque (y compris les lentilles)
  - Les composants électriques (y compris les contacts et ports de charge)
  - Les manettes
  - D'autres accessoires, qu'ils soient ou non fournis à l'origine avec votre Meta Quest
- N'essayez pas de réparer une quelconque pièce de votre Meta Quest vous-même. Contactez le service d'assistance de Meta Quest pour obtenir de l'aide.
- Afin d'éviter tout dommage à votre Meta Quest, ne l'exposez pas à la moiteur, à une forte humidité, à de fortes concentrations de poussières ou à des matières en suspension dans l'air, à des températures en dehors de la plage de fonctionnement comprise entre 0 et 35 °C ou à la lumière directe du soleil.

**☀ Lumière directe du soleil.** La lumière directe du soleil sur les lentilles peut endommager ou dégrader votre Meta Quest, y compris les optiques et l'écran.

- Afin d'éviter tout dommage, tenez votre Meta Quest hors de portée des animaux de compagnie.
- Toutes les pièces de votre Meta Quest doivent rester propres. Nettoyez-les régulièrement en suivant les instructions disponibles auprès du service d'assistance de Meta Quest.
- Un nettoyage insuffisant peut endommager votre Meta Quest et affecter son fonctionnement, en augmentant le risque de blessures ou de dommages matériels.

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

#### Alertes du système

**⚠ AVERTISSEMENT** Prenez immédiatement les mesures appropriées si vous y êtes invités par les alertes suivantes du système :

**⚠ Alerte de surchauffe.** Des alertes sonores et visuelles peuvent indiquer que le casque est en surchauffe. Retirez immédiatement votre casque et laissez-le refroidir avant de continuer à l'utiliser

**⚠ Alerte de volume sonore.** Une alerte visuelle peut apparaître si le niveau sonore est trop élevé. Baissez le volume pour réduire le risque de perte d'audition.

**Alerte d'erreur de suivi.** Une alerte visuelle peut indiquer que votre système de suivi du casque ou que les limites virtuelles ne fonctionnent pas correctement, ou qu'ils sont peut-être désactivés. Retirez le casque et déplacez-vous vers un endroit sûr. Suivez ensuite les instructions fournies dans votre casque pour résoudre ce problème.

#### Batteries, charge et température

**⚠ AVERTISSEMENT** Votre casque et vos manettes

contiennent des batteries lithium-ion rechargeables. Leur charge doit respecter scrupuleusement ces mises en garde et autres instructions. L'utilisation d'un Meta Quest endommagé ou l'utilisation inappropriée des batteries ou de l'adaptateur secteur peuvent provoquer un incendie, une explosion, une fuite de la batterie, une surchauffe ou tout autre danger, et entraîner des blessures graves ou dommages matériels. Ne rechargez pas votre casque ou ne l'utilisez pas si vous suspectez ou savez qu'il est endommagé.

En cas de fuite du fluide de batterie, évitez que le liquide entre en contact avec votre peau ou vos yeux. En cas de contact, rincez abondamment à l'eau et consultez un médecin.

• N'essayez pas de recharger ou d'utiliser le casque ou les manettes s'ils sont endommagés, s'ils ne s'allument pas après avoir essayé de les recharger, s'ils deviennent anormalement chauds pendant l'utilisation ou le chargement ou

si les compartiments des batteries sont gonflés, laissent échapper du liquide ou de la fumée.

• Les batteries Lithium-ion rechargeables de votre casque et de vos manettes ne sont ni remplaçables ni réparables par l'utilisateur. N'essayez pas d'accéder à ces batteries, d'ouvrir, de réparer ou de remplacer les batteries. Contactez le service d'assistance de Meta Quest si vous avez besoin d'assistance concernant la batterie ou l'alimentation de votre Meta Quest.

#### » Entretien et manipulation du Meta Quest

• N'utilisez pas de bloc-batterie ou de sources d'alimentation externes autres que ceux autorisés par Meta Quest. » **Matériel et logiciel ou accessoires non autorisés**

• Ne jetez pas votre Meta Quest dans les flammes ou dans un incinérateur, les batteries pouvant exploser en cas de surchauffe. Ne le rangez pas et ne le jetez pas avec des déchets ordinaires.

#### ⚠ Évitez les mauvaises manipulations.

Les manipulations suivantes peuvent entraîner une défaillance de la batterie ou toute autre défaillance électrique de votre Meta Quest

(» **Entretien et manipulation du Meta Quest**) :

- Démontage, écrasement, pliage, déformation, perçage ;
- Exposition à une forte chaleur ou à des sources de chaleur ;
- Exposition à des liquides ;
- Chute ; ou
- Charge ou utilisation si l'appareil ne s'allume pas après avoir essayé de le recharger.

#### Température

**⚠ AVERTISSEMENT** Vérifiez régulièrement la température de votre casque et de vos manettes pour éviter les brûlures et une gêne. ⚠

⚠ Votre casque, vos manettes, votre station de charge et l'adaptateur secteur sont conformes aux limites applicables des normes en matière de température de l'industrie. Certains points



Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

Certains points de contact — dont les surfaces frontales — peuvent sembler chauds. Ceci est normal en cours d'utilisation ou de charge.

- **Un contact prolongé de la peau avec une surface chaude de votre casque, de vos manettes ou de l'adaptateur secteur (lorsqu'il est branché) peuvent provoquer une sensation de gêne, des rougeurs ou des brûlures superficielles.** Si votre casque, vos manettes ou l'adaptateur secteur sont chauds au toucher ou que cette chaleur vous gêne, cessez leur utilisation ou leur chargement et laissez-les refroidir.
- Si votre état de santé ou vos conditions physiques particulières affectent votre capacité à ressentir la chaleur sur leur peau, faites attention lorsque vous utilisez l'appareil ou que vous le rechargez avec l'adaptateur. Suivez toutes les mises en garde ou conseils relatifs à la température qui peuvent apparaître sur l'écran de votre casque.

#### » Alertes du système

**Les points de charge et le câble doivent rester propres**

#### **⚠ AVERTISSEMENT**

Pour éviter toute surchauffe, gardez les points de charge électrique suivants propres, secs et exempts de débris :

- le port de charge du casque et les contacts,
- la prise casque, et
- Adaptateur secteur, station et câbles de charge autorisés.

Vérifiez périodiquement ces points de charge pour vous assurer qu'ils ne présentent pas de signes de corrosion ou de dommages. Arrêtez d'utiliser le dispositif et contactez le service d'assistance de Meta Quest si de la corrosion ou des dommages sont visibles ou suspectés.

#### Choc électrique

#### **⚠ AVERTISSEMENT**

Pour réduire le risque d'électrocution :

- Ne modifiez pas et n'ouvrez pas les composants de votre Meta Quest.
- Ne rechargez pas votre Meta Quest si les câbles ou l'adaptateur secteur fournis ou autorisés sont

en partie arrachés, des fils exposés, des débris présents ou que les compartiments des batteries sont endommagés.

- N'insérez aucun objet métallique, conducteur ou étranger dans les ports de charge, les contacts de charge ou la station de charge.
- N'exposez pas votre Meta Quest à l'eau ou aux liquides.
- Utilisez uniquement les stations de charge, câbles et adaptateurs secteur autorisés avec votre Meta Quest.

#### Affections dues à des mouvements répétitifs

#### **⚠ AVERTISSEMENT**

L'utilisation de votre Meta Quest peut entraîner des douleurs au niveau des muscles, des articulations, du cou, des mains ou de la peau. Si une partie de votre corps se fatigue ou devient douloureuse lorsque vous utilisez votre Meta Quest, ou si vous sentez l'apparition de symptômes tels que fourmillements, engourdissements, brûlures ou crampes, arrêtez et reposez-vous au moins jusqu'à ce que vos symptômes disparaissent. Si vous continuez de ressentir des symptômes pendant ou après l'utilisation, arrêtez de l'utiliser. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.

#### Perte d'audition

#### **⚠ WARNING**

Ne l'utilisez pas à un volume sonore élevé pendant des périodes prolongées pour éviter d'éventuels dommages auditifs permanents.

#### » Alertes du système



#### Affections et maladies contagieuses

#### **⚠ ATTENTION**

Pour éviter tout risque de contagion, les personnes porteuses d'une affection ou maladie contagieuse, notamment au niveau des yeux (comme une conjonctivite), de la peau ou du cuir chevelu, ne doivent pas partager un casque Meta Quest.

#### Laser

#### **⚠ WARNING**

Votre casque est un produit laser de catégorie 1. N'essayez

Visible

Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

pas de démonter votre casque. Toute tentative de modification de votre casque ou des lasers peut entraîner une exposition dangereuse aux rayonnements

#### » Informations réglementaires et de conformité

##### Ceci n'est pas un dispositif médical

**AVIS** Votre Meta Quest n'est pas un dispositif médical et n'a pas pour objet de diagnostiquer, traiter, atténuer, soigner ou prévenir une maladie.

#### CONFORMITÉ ET INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES

##### SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT

Casque

Numéro de modèle : S3A

Manettes

Numéro de modèle : V6P (gauche), S2Y (droite)

Les marquages réglementaires de conformité sont situés sur les arceaux du casque.

##### Appareil à laser de Classe 1

Cet appareil est un appareil à laser de Classe 1 selon la classification établie par la norme IEC 60825-1, 3e éd. (2014).

**Attention - L'utilisation de commandes ou de réglages et l'exécution de procédures autres que ceux spécifiés dans le présent manuel peuvent entraîner une exposition à des radiations dangereuses.**

Cet appareil doit être entretenu par Meta Platforms Technologies LLC ou un fournisseur de services autorisé.



#### INFORMATIONS RELATIVES À LA RÉGLEMENTATION - CANADA

L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement

économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : 1) L'appareil ne doit pas produire de brouillage ; 2) L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-003(B)/NMB-003(B)

Les dispositifs fonctionnant dans la bande de 5 150 à 5 250 MHz sont réservés uniquement pour une utilisation à l'intérieur afin de réduire les risques de brouillage préjudiciable aux systèmes de satellites mobiles utilisant les mêmes canaux. Les dispositifs ne doivent pas être utilisés pour commander des systèmes d'aéronef sans pilote ni pour communiquer avec de tels systèmes.

#### INFORMATIONS SUR LA GARANTIE LIMITÉE

Garantie limitée disponible sur [meta.com/legal/limited-warranty](http://meta.com/legal/limited-warranty) ou sur demande à l'adresse ci-dessous.

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

### META QUEST 3

#### 健康和 safety 資訊

**警告** 為了減少人身傷害、不適或財產損失的風險，請確保 Meta Quest 3 的每個使用者在使用前仔細閱讀所有警告和指示。請訪問 [meta.com/quest/warnings](https://meta.com/quest/warnings) 以獲取中文警告的完整更新版本。

**警告** 保留此資訊以供將來參考。Meta Quest 的功能和可用配件可能會發生變化。

除了任何更新版本的警告外，本網站還提供了一個索引和一個較大文字的無障礙版本。

**警告** 請始終閱讀並遵循 Meta Quest 中使用的任何應用程式、內容或配件所提供的所有警告和指示。未能遵守這些指導可能導致人身傷害或財產損失。

**警告** 沒有故障保護系統。Meta Quest 不應用於關鍵或救生活動。

有關 Meta Quest 安全使用的更多資訊，請瀏覽安全中心 [meta.com/quest/Safety-Center](https://meta.com/quest/Safety-Center)。

您的 Meta Quest 包括 Meta Quest 3 耳機、授權遙控器、操作系統、應用程式和授權充電底座、充電線、電源適配器和配件。

#### 合規和監管資訊

##### 產品規格

耳機

型號: S3A

遙控器

型號 V6P (左), S2Y (右)

合規標誌位於耳機的帶臂上。

52

#### 有限質保信息

有限質保請於 [meta.com/legal/limited-warranty](https://meta.com/legal/limited-warranty) 查閱，或透過以下地址申請。

Meta Platforms Technologies, LLC  
1 Hacker Way, Menlo Park, CA 94025, USA

Meta Platforms Technologies Ireland Ltd.  
Merriem Road, Dublin 4, D04 X2K5, Ireland

Meta Platforms Technologies UK Ltd.  
10 Brock Street, Regent's Place, London NW1 3FG,  
United Kingdom

53

Visible  
Trim

114 mm

48.5 mm

48.5 mm

114 mm

Visible

Trim

48.5 mm

114 mm

114 mm

[meta.com/help/quest](https://meta.com/help/quest)  
[meta.com/legal/quest/health-and-safety-warnings](https://meta.com/legal/quest/health-and-safety-warnings)



000-00000-00