

**PRECAUZIONI PER LA SALUTE E LA SICUREZZA: AL FINE DI RIDURRE IL RISCHIO DI DANNI ALLA PERSONA DISTURBI O DANNI AGLI OGGETTI, SI PREGA DI ASSICURARSI CHE TUTTI GLI UTILIZZATORI DEL CARDBOARD LEGGANO ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE SOTTO RIPORTATE PRIMA DELL'UTILIZZO.**

**ATTENZIONE: PRIMA DI UTILIZZARE IL CARDBOARD**

- Il vostro Cardboard non è predisposto per essere utilizzato con accessori e/o software incompatibili. L'utilizzo di dispositivi, accessori e/o software incompatibili, potrebbe provocare danno a voi o ad altri, e potrebbe causare problemi nella prestazione o danno al vostro sistema e ai servizi connessi.
- Un'esperienza confortevole di realtà virtuale richiede un perfetto senso del movimento e dell'equilibrio. Non utilizzare il Cardboard quando si è stanchi, in carenza di sonno, sotto gli effetti di alcool o droghe, in stato di ebbrezza, in caso di problemi di digestione, in caso di stato di stress emotivo o di ansia, o in caso di raffreddore, influenza, mal di testa, emicrania o mal d'orecchi, in quanto ciò può aumentare la vostra sensibilità ai sintomi sfavorevoli.
- Si raccomanda: alle donne in stato di gravidanza, alle persone anziane ed a coloro che soffrono già di anomalie della visione binoculare o di disturbi psichiatrici, o che soffrono di problemi cardiaci o qualsiasi altra grave patologia, di consultare un medico prima dell'utilizzo del Cardboard.

**ATTENZIONE: CONVULSIONI**

Una minoranza di persone (circa 1 su 4.000) potrebbe soffrire di forti vertigini, convulsioni, crisi epilettiche o perdita momentanea di coscienza se esposta a determinate luci lampeggianti o sequenze visive e ciò può avvenire guardando la televisione, durante l'uso di videogiochi o durante un'esperienza di realtà virtuale, anche se le convulsioni o le perdite momentanee di coscienza non sono mai state accusate precedentemente o la persona non ha un trascorso di convulsioni o epilessia. Queste convulsioni sono più frequenti nei bambini o nei giovani di età inferiore ai 20 anni. Coloro che hanno sofferto di crisi, perdita di coscienza o di altri disturbi collegati all'epilessia devono consultare un medico prima di usare il Cardboard.

**ATTENZIONE: BAMBINI**

Si raccomanda ai genitori di osservare i bambini durante e dopo l'utilizzo del Cardboard al fine di verificare l'eventuale sussistenza dei sintomi sotto riportati, e di limitare il tempo di utilizzo del Cardboard da parte dei bambini assicurandosi inoltre che facciano pause durante l'utilizzo. L'uso prolungato dovrebbe essere evitato, in quanto potrebbe avere effetti negative sulla coordinazione mano-occhio, sull'equilibrio e sulle capacità di multi-tasking. Si raccomanda ai genitori di osservare attentamente i bambini durante e dopo l'utilizzo del Cardboard, così da verificare l'eventuale diminuzioni di queste capacità.

## **ATTENZIONE: PRECAUZIONI GENERALI**

Al fine di ridurre il rischio di danni o disturbi si raccomanda di seguire sempre queste istruzioni ed osservare queste precauzioni durante l'utilizzo del Cardboard:

- Utilizzare unicamente in un ambiente sicuro: il Cardboard genera un'esperienza di realtà virtuale altamente coinvolgente che distoglie completamente dall'ambiente circostante e ne blocca completamente la visuale.
  - Si raccomanda di essere sempre coscienti dell'ambiente circostante prima e durante l'utilizzo del Cardboard. Prestate attenzione per evitare danni.
  - L'utilizzo del Cardboard potrebbe causare perdita di equilibrio.
    - Tenere a mente che gli oggetti che si vedono nella realtà virtuale non esistono nell'ambiente reale, perciò non sedersi o mettersi in piedi su di essi né utilizzarli come supporto.
    - Per garantire un'esperienza il più sicura possibile, rimanere seduti e fermi durante l'uso del Cardboard.
  - Inciampare, scontrarsi o urtare contro muri, mobili od altri oggetti può provocare gravi lesioni, pertanto si raccomanda di sgomberare l'area per un uso sicuro prima di utilizzare il Cardboard.
  - Si raccomanda di assicurarsi con particolare attenzione di non essere vicino ad altre persone, oggetti, scale, balconi, porte aperte, finestre, mobili, fiamme libere, ventilatori a soffitto, impianti di illuminazione od altri oggetti contro i quali si rischia di urtare o che si rischia di far cadere durante - o subito dopo - l'utilizzo del Cardboard.
- Rimuovere tutto quello che può costituire un rischio d'inciampo dall'area prima di utilizzare il Cardboard.
- Si prega di ricordare che durante l'utilizzo del Cardboard è possibile non rendersi conto dell'ingresso di persone ed animali nella proprie immediate vicinanze.
- Non maneggiare oggetti appuntiti o altrimenti pericolosi durante l'utilizzo del Cardboard.
- Non indossare mai il Cardboard in situazioni che richiedono attenzione quali camminare, andare in bicicletta o guidare.
- Assicurarsi che il Cardboard sia alla giusta altezza e fissato comodamente alla vostra testa e di vedere una sola immagine nitida.
- Si consiglia di abituarti gradualmente all'utilizzo del Cardboard per permettere al proprio corpo di adattarsi; inizialmente, utilizzarlo solo per pochi minuti alla volta, ed aumentare gradualmente il tempo di utilizzo del Cardboard a mano a mano che ci si abitua alla realtà virtuale. Guardarsi intorno ed utilizzare il dispositivo di input la prima volta che si entra nella realtà virtuale può essere utile al fine di adattarsi a qualsiasi piccola divergenza tra i movimenti nel mondo reale ed il loro risultato all'interno dell'esperienza virtuale.
- Non utilizzare il Cardboard mentre ci si trova su veicoli in movimento quali macchine, autobus o treni in quanto ciò potrebbe aumentare la vostra sensibilità ai sintomi sfavorevoli.
- Fare una pausa di almeno 10/15 minuti ogni 30 minuti, anche quando non se ne avverte la necessità. Ogni soggetto è diverso, per cui si consiglia di fare pause più frequenti e più lunghe in caso di fastidio. Sta a voi decidere quale sia la cosa migliore per voi.

- Un volume molto elevato può causare danni irreparabili all'udito. I rumori di sottofondo, così come l'esposizione continua a volumi alti possono far sembrare i suoni meno forti di quanto siano in realtà. Data la natura coinvolgente dell'esperienza di realtà virtuale, si consiglia di non utilizzare il Cardboard ad alto volume così da continuare ad avere coscienza dell'ambiente circostante e ridurre il rischio di danni all'udito.
- ATTENZIONE: DISTURBI**
- Interrompere immediatamente l'utilizzo qualora chiunque stia utilizzando il Cardboard avverta uno di questi sintomi: convulsioni, perdita di coscienza, occhi affaticati, contrazioni oculari o muscolari, movimenti involontari, vista alterata, offuscata o doppia o altre anomalie della vista; capogiri, disorientamento, disturbi dell'equilibrio, mancata coordinazione mano-occhio, sudorazione eccessiva, ipersalivazione, nausea, sensazione di testa vuota, fastidio o dolore alla testa o agli occhi, torpore, fatica o qualsiasi altro sintomo simile alla cinetosi.
  - Come per i sintomi che possono essere avvertiti dopo lo sbarco da una nave da crociera, i sintomi dovuti all'esposizione alla realtà virtuale possono persistere e diventare più evidenti ore dopo l'utilizzo. Questi sintomi post-uso possono includere i sintomi sopra indicati, così come estremo torpore e una riduzione delle capacità di multi-tasking. Questi sintomi possono esporvi ad un maggiore rischio di danni nello svolgimento di attività ordinarie nel mondo reale.
- Non guidare, utilizzare macchinari, o intraprendere attività che richiedono uno sforzo visivo o fisico che possano avere serie conseguenze (i.e. attività che possano portare a morte, danno alla persona o danno ad oggetti qualora uno dei sintomi dovesse insorgere durante il loro svolgimento), o altre attività che richiedono un perfetto equilibrio e coordinazione mano-occhio (come fare sport, andare in bicicletta ecc.) fino a quando non vi sarete ripresi dai sintomi.
  - Non utilizzare il Cardboard fino a quando tutti i sintomi non saranno già svaniti da svariate ore. Assicurarsi di aver configurato correttamente il Cardboard prima di riprenderne l'uso.
  - Si raccomanda di essere consapevoli del tipo di contenuto che si stava utilizzando prima della comparsa di qualsiasi sintomo in quanto si potrebbe essere maggiormente inclini a sintomi dipendenti dal contenuto usato.
  - Si consiglia di consultare un medico in caso di sintomi gravi e/o persistenti.
- ATTENZIONE: DISTURBI PROVOCATI DA MOVIMENTI RIPETUTI**
- L'uso del Cardboard può provocare dolore a muscoli, articolazioni o pelle. Qualora qualsiasi parte del corpo dovesse essere affaticata o indolenzita durante l'uso del Cardboard, o qualora insorgessero sintomi quali formicolio, intorpidimento, bruciore o rigidità, fermarsi e riposare per svariate ore prima di riprenderne l'utilizzo. In caso di persistenza di uno dei sintomi sopra elencati o di qualsiasi altro fastidio durante o dopo l'utilizzo, interrompere il l'uso e consultare un medico.