

Date de la dernière mise à jour	Rédactrice
05.02.2021	Stephanie Burton, responsable FCL
A intention de	Publication
Animateur.trice.s des activités Conseil de Direction HEP	Site web FCL https://fcl.hepl.ch/securite/

Produit	Âge	Lien vers recommandations spécifiques
Casque Oculus	+ 13 ans	Durée maximale d'utilisation : 15 min. (limite recommandée pour les enfants par les optométristes) Document de sécurité en français (pdf)
Google Cardboard avec téléphone portable	+ 7 ans	Durée maximale d'utilisation : 15 min. Faites des pauses fréquentes lorsque vous utilisez Google cardboard. Si vous ressentez des nausées, un malaise, une fatigue oculaire ou une désorientation, cessez immédiatement d'utiliser Cardboard. Si vous avez eu ou pourriez être sujet à des crises d'épilepsie, consultez un médecin avant d'utiliser le casque https://arvr.google.com/cardboard/product-safety/ Voir recommandation de Commonsense Media : https://www.common sense media.org/app-reviews/google-cardboard
Aventis headsets Class VR	+ 8 ans	Durée maximale d'utilisation : 15 min. Avertissements santé - sécurité périodiquement mis à jour www.classvr.com/health-and-safety A consulter pour obtenir la dernière version.

Réalité virtuelle -dangers et mesures de sécurité

Conseils d'utilisation adultes

Lorsque les casques sont complètement chargés, nous recommandons de couper l'alimentation électrique sur le secteur avant emploi.

Lisez et suivez toutes les instructions d'installation et d'utilisation fournies avec le casque VR.

Une expérience de réalité virtuelle confortable nécessite un sens du mouvement et de l'équilibre intact. Il vaut mieux rester assis en utilisant le casque, à moins que votre expérience du contenu ne vous oblige à rester debout.

N'utilisez pas de casque lorsque vous êtes en mouvement :

- Fatigué,
- êtes stressé ou anxieux
- si vous souffrez d'un rhume, d'une grippe, de maux de tête, de migraines ou de maux d'oreille

...car cela peut augmenter votre sensibilité aux symptômes indésirables.

Nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'utiliser le casque si vous êtes enceinte, si vous êtes âgée, si vous avez des anomalies préexistantes de la vision binoculaire ou si vous souffrez d'autres problèmes médicaux graves (épilepsie, pacemaker, etc.).

Facilitez l'utilisation du casque pour permettre à votre corps de s'adapter ; utilisez-le pendant quelques minutes seulement au début, et n'augmentez la durée d'utilisation du casque que progressivement, à mesure que vous vous habituez à la réalité virtuelle. Le fait de regarder autour de vous lorsque vous entrez pour la première fois dans la réalité virtuelle peut vous aider à vous adapter aux petites différences entre vos mouvements dans le monde réel et l'expérience de réalité virtuelle qui en résulte.

Faites au moins une pause de 10 à 15 minutes toutes les 15 minutes, même si vous pensez que vous n'en avez pas besoin.

Conseils d'utilisation enfants (7-13 ans)

Les adultes doivent s'assurer que les enfants utilisent le casque de réalité virtuelle conformément aux recommandations.

Les adultes doivent surveiller les enfants qui utilisent ou ont utilisé le casque pour tout symptôme décrit ci-dessous et doivent **limiter le temps (15 minutes** au maximum par leçon) que les enfants passent à utiliser le casque et s'assurer qu'ils font des pauses pendant l'utilisation.

L'utilisation prolongée peut avoir un impact négatif sur la coordination œil-main, l'équilibre et la capacité à effectuer plusieurs tâches. Les adultes doivent surveiller étroitement les enfants pendant et après l'utilisation du casque pour détecter toute diminution de ces capacités.

Chutes et blessures

Le casque produit une expérience de réalité virtuelle immersive qui vous distrait et bloque complètement la vue de votre environnement réel.

L'utilisation du casque peut entraîner une perte d'équilibre.

Faites attention à ne pas vous blesser et restez assis, à moins que votre expérience du contenu ne vous oblige à rester debout. Soyez toujours conscient de votre environnement avant de commencer.

Des blessures graves peuvent se produire si vous trébuchez, si vous heurtez ou si vous heurtez des murs, des meubles ou d'autres objets. Éliminez tout risque de trébuchement de la zone d'utilisation.

N'oubliez pas que lorsque vous utilisez le casque, vous pouvez ignorer que des personnes peuvent pénétrer dans votre zone immédiate.

Ne manipulez pas d'objets pointus ou dangereux pendant que vous utilisez le casque.

Épilepsie

Environ 1 personne sur 4 000 peut 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.

Les crises sont plus fréquentes chez les enfants et les jeunes adultes. Toute personne ayant été victime de l'un de ces symptômes doit arrêter d'utiliser le casque et consulter un médecin. Si vous avez déjà été sujet à des convulsions, des évanouissements ou d'autres symptômes liés à l'épilepsie, consultez un médecin avant d'utiliser le casque.

Simulateurs cardiaques et appareils auditifs

Attention également à l'interférence entre les aimants du dispositif et les stimulateurs cardiaques, stimulateurs cardiaques, appareils auditifs et défibrillateurs.

Si vous utilisez des écouteurs, écouter le son à un volume élevé peut causer des dommages irréparables à votre audition. En raison de la nature immersive de l'expérience de réalité virtuelle, n'utilisez pas le casque avec le son à un volume élevé afin de pouvoir rester conscient de votre environnement et de réduire le risque de dommages auditifs.

<p>Inconfort :</p> <p>Cessez immédiatement d'utiliser le casque si vous ressentez l'un des symptômes suivants : crises d'épilepsie, perte de conscience, fatigue oculaire, contractions oculaires ou musculaires, mouvements involontaires, vision altérée, floue ou double ou autres anomalies visuelles, vertiges, désorientation, troubles de l'équilibre, troubles de la coordination œil-main, transpiration excessive, salivation accrue, nausées, étourdissements, gêne ou douleur à la tête ou aux yeux, somnolence, fatigue ou tout autre symptôme similaire au mal des transports.</p> <p>Tout comme les symptômes que les gens peuvent ressentir après avoir débarqué d'un bateau de croisière, les symptômes de l'exposition à la réalité virtuelle peuvent persister et devenir plus apparents quelques heures après l'utilisation. Ces symptômes post-utilisation peuvent inclure les symptômes ci-dessus, ainsi qu'une somnolence excessive et une capacité réduite à effectuer plusieurs tâches à la fois. Ces symptômes peuvent vous exposer à un risque accru de blessure lorsque vous vous livrez à des activités normales dans le monde réel.</p>	
<p>Blessures de stress répétitif</p> <p>L'utilisation de l'appareil peut provoquer des douleurs musculaires, articulaires ou cutanées. Si une partie de votre corps devient fatiguée ou douloureuse pendant l'utilisation du casque ou de ses composants, ou si vous ressentez des symptômes tels que des picotements, des engourdissements, des brûlures ou des raideurs, arrêtez-vous et reposez-vous pendant plusieurs heures avant de l'utiliser à nouveau.</p> <p>Si vous continuez à présenter l'un des symptômes ci-dessus ou une autre gêne pendant ou après l'utilisation, arrêtez l'utilisation et consultez un médecin.</p>	
<p>Chocs électriques</p> <p>N'utilisez pas votre appareil si une pièce est cassée ou endommagée.</p> <p>Pour réduire le risque de choc électrique :</p> <p>Ne modifiez ni n'ouvrez aucun des composants fournis.</p> <p>N'utilisez pas le produit si un câble est endommagé ou si un fil est exposé.</p>	
<p>Irritations de la peau</p> <p>Le casque est porté à côté de votre peau et de votre cuir chevelu. Cessez d'utiliser l'équipement de réalité virtuelle si vous remarquez un gonflement, des démangeaisons, une irritation de la peau ou d'autres réactions cutanées.</p> <p>Si les symptômes persistent, contactez un médecin.</p>	
<p>Recommandations infections et COVID</p> <p>L'équipement de réalité virtuelle doit être nettoyé entre chaque utilisation avec des lingettes antibactériennes non alcoolisées et sans danger pour la peau et avec un chiffon sec en microfibre pour les lentilles.</p> <p>Pour éviter de transmettre des maladies contagieuses comme la conjonctivite (œil rose), ne partagez pas le casque avec des personnes souffrant de maladies, d'infections ou d'affections contagieuses, notamment des yeux, de la peau ou du cuir chevelu.</p>	
	