

Instrukcja bezpieczeństwa użytkowania produktu elektronicznego – gra wideo na konsolę Nintendo Switch

1. Informacje ogólne

Niniejsza instrukcja opisuje podstawowe zasady bezpiecznego użytkowania gry wideo na kartridżu lub w formie cyfrowej przeznaczonej do konsoli Nintendo Switch, zgodnie z wymogami rozporządzenia UE w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR).

Przed rozpoczęciem użytkowania zapoznaj się uważnie z poniższymi wskazówkami i przekaz je wszystkim osobom, które będą korzystać z produktu, w szczególności dzieciom i młodzieży.

2. Grupa docelowa i nadzór

- Produkt przeznaczony jest dla osób, które potrafią samodzielnie obsługiwać konsolę do gier i rozumieją podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych.
- Dzieci i młodzież powinny korzystać z gry wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej, zwłaszcza jeśli mają skłonność do długotrwałego grania lub występują u nich wcześniejsze problemy zdrowotne (np. padaczka, zaburzenia widzenia, problemy z postawą).
- Przestrzegaj lokalnych zaleceń i oznaczeń dotyczących klasyfikacji wiekowej gier wideo (np. PEGI), w szczególności w odniesieniu do treści nieodpowiednich dla młodszych odbiorców.

3. Bezpieczeństwo zdrowotne podczas grania

3.1. Ryzyko napadów padaczkowych (napady fotogenne)

- U niewielkiej liczby osób ekspozycja na migające światła, szybko zmieniające się obrazy lub wzory może wywołać napad padaczkowy, nawet jeśli wcześniej nie zdiagnozowano padaczki.
- Natychmiast przerwij grę i skonsultuj się z lekarzem, jeśli u gracza pojawią się objawy takie jak: zawroty głowy, zaburzenia widzenia, drżenie mięśni, skurcze, dezorientacja, utrata przytomności, mimowolne ruchy oczu lub kończyn.
- Dzieci i nastolatki są szczególnie narażone; osoba dorosła powinna obserwować ich zachowanie podczas gry.
- Osoby z rozpoznaną padaczką lub zaburzeniami neurologicznymi przed grą powinny zasięgnąć porady lekarza.

3.2. Zmęczenie oczu i higiena wzroku

- Ustaw ekran konsoli lub telewizora w odległości co najmniej 40–50 cm od oczu, w zależności od wielkości ekranu.
- Zapewnij odpowiednie, równomierne oświetlenie pomieszczenia. Unikaj grania w całkowicie ciemnym pokoju.
- Rób przerwy co 30–60 minut gry, trwające co najmniej 10 minut. W czasie przerwy odsuń wzrok od ekranu i spójrz w dal.
- Jeżeli odczuwasz bóle głowy, pieczenie oczu, łzawienie lub niewyraźne widzenie, przerwij grę i odpocznij. Jeśli dolegliwości się utrzymują, skontaktuj się z lekarzem okulistą.

3.3. Pozycja ciała, nadwyrężenie mięśni i stawów

- Graj w wygodnej pozycji siedzącej, z podparciem pleców. Unikaj długotrwałego garbienia się i skręcania tułowia.
- Trzymaj konsolę i kontrolery w stabilny sposób, bez nadmiernego zaciskania dłoni.
- Rób regularne przerwy, podczas których rozciągniesz dłonie, nadgarstki, ramiona i plecy. Zmiana pozycji ogranicza ryzyko przeciążenia mięśni i stawów.
- W przypadku bólu nadgarstków, ramion, szyi lub pleców przerwij grę. Jeżeli ból nie ustępuje, skonsultuj się z lekarzem.

3.4. Nudności, choroba symulatorowa

- Niektóre sekwencje gry mogą zawierać szybkie ruchy kamery, efekty wizualne lub dynamiczną akcję, które u części osób powodują zawroty głowy, nudności lub dezorientację.
- W razie pojawienia się takich objawów natychmiast przerwij grę, usiądź lub połóż się w spokojnym miejscu. Wznów rozgrywkę dopiero po całkowitym ustąpieniu dolegliwości.

4. Bezpieczne korzystanie z konsoli i nośnika gry

4.1. Warunki otoczenia

- Używaj konsoli i nośnika gry tylko w suchych, dobrze wentylowanych pomieszczeniach.
- Chroń urządzenia przed kontaktem z cieczami, parą wodną, wysoką wilgotnością oraz skrajnymi temperaturami.
- Nie wystawiaj konsoli ani nośnika na bezpośrednie działanie promieni słonecznych przez dłuższy czas (np. na parapecie, w samochodzie), aby uniknąć przegrzania lub odkształceń.

4.2. Ochrona przed uszkodzeniami fizycznymi

- Nie wyginaj, nie łam i nie upuszczaj kartridża z grą. Unikaj zarysowania styków metalowych.
- Przed włożeniem lub wyjęciem nośnika gry postępuj zgodnie z instrukcją obsługi konsoli (w szczególności nie wyjmuj kartridża podczas zapisu danych).
- Jeżeli gra jest w wersji cyfrowej, nie wyłączaj konsoli ani nie odłączaj jej od źródła zasilania podczas pobierania lub aktualizacji, aby uniknąć uszkodzenia danych.

4.3. Bezpieczeństwo elektryczne

- Do zasilania konsoli używaj wyłącznie oryginalnych lub zgodnych z zaleceniami producenta zasilaczy i przewodów.
- Nie dotykaj wtyczek i gniazdek mokrymi rękami.
- Nie używaj konsoli, jeśli kabel zasilający, zasilacz lub sama konsola noszą ślady uszkodzeń (przetarcia, pęknięcia, nadtopienia). W takim przypadku odłącz urządzenie od sieci i skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.

5. Bezpieczeństwo dzieci

- Nie pozwalaj małym dzieciom wkładać kartridża lub elementów opakowania do ust – istnieje ryzyko zadławienia lub uszkodzenia nośnika.
- Przechowuj nośnik gry i akcesoria poza zasięgiem bardzo małych dzieci, jeśli zawierają małe elementy, które można połknąć.

- Ustal z dziećmi zasady czasu gry oraz obowiązkowe przerwy, aby ograniczyć nadmierną ekspozycję na ekran.

6. Korzystanie z funkcji sieciowych i komunikacji online

- Jeśli gra wykorzystuje funkcje online (np. tryby wieloosobowe, czaty tekstowe lub głosowe), zachowaj ostrożność przy udostępnianiu jakichkolwiek danych osobowych.
- Nie ujawniaj w grze ani w połączonych usługach: pełnego imienia i nazwiska, adresu zamieszkania, numerów telefonu, danych logowania, informacji finansowych.
- Osoby dorosłe powinny nadzorować aktywność dzieci w trybach sieciowych oraz konfigurować odpowiednie ustawienia kontroli rodzicielskiej.
- Unikaj kontaktu z osobami zachowującymi się agresywnie, stosującymi groźby lub zachęcającymi do ryzykownych zachowań w świecie rzeczywistym. Zgłaszaj niewłaściwe zachowania za pomocą narzędzi zgłaszania w systemie lub usłudze sieciowej.

7. Używanie w trakcie innych czynności

- Nie graj podczas prowadzenia pojazdów mechanicznych, obsługiwanie maszyn ani wykonywania czynności wymagających pełnej uwagi.
- Nie korzystaj z gry podczas poruszania się po nierównym terenie, na schodach lub w pobliżu niebezpiecznych przeszkód, aby uniknąć upadków i urazów.

8. Czyszczenie i konserwacja nośnika gry

- Przed czyszczeniem upewnij się, że konsola jest wyłączona i odłączona od zasilania.
- Kartridż czyść wyłącznie suchą, miękką ściereczką. Przecieraj w jednym kierunku, unikając zbyt mocnego nacisku.
- Nie używaj środków chemicznych, alkoholu, rozpuszczalników ani aerozoli do czyszczenia nośnika gry lub gniazda w konsoli.
- Przechowuj kartridż w ochronnym pudełku lub etui, w miejscu suchym i czystym.

9. Utylizacja

- Nie wyrzucaj konsoli ani akcesoriów elektronicznych razem z odpadami komunalnymi. Stosuj się do lokalnych przepisów dotyczących zbiórki i recyklingu sprzętu elektronicznego.
- Opakowania papierowe i plastikowe wyrzucaj do odpowiednio oznaczonych pojemników na odpady nadające się do recyklingu.

10. Postępowanie w razie problemów

- W razie jakichkolwiek nieprawidłowości działania gry (np. częste zawieszenia, nieprawidłowe komunikaty) przerwij rozgrywkę i zapoznaj się z instrukcją obsługi konsoli oraz oficjalnymi wskazówkami pomocy technicznej.
- Jeśli podczas korzystania z gry wystąpią dolegliwości zdrowotne (ból głowy, zaburzenia widzenia, nudności, ból mięśni i stawów, kołatanie serca), przerwij korzystanie z produktu. W razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.

11. Przechowywanie produktu

- Przechowuj grę i powiązane akcesoria w miejscu suchym, chłodnym, niedostępnym dla małych dzieci i zwierząt.
- Unikaj skrajnych temperatur (poniżej 0°C i powyżej 35–40°C) oraz gwałtownych zmian temperatury, aby zminimalizować ryzyko kondensacji pary wodnej i uszkodzeń.

Przestrzeganie powyższych zaleceń ma na celu ograniczenie ryzyka dla zdrowia i bezpieczeństwa użytkowników oraz zapewnienie bezpiecznego korzystania z produktu zgodnie z wymaganiami ogólnego bezpieczeństwa produktów w Unii Europejskiej.