

Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa dla gier na konsole PlayStation

(Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów – GPSR)

Ważne! Gry na PlayStation to zaawansowane oprogramowanie rozrywkowe, które oddziałuje na zmysły wzroku i słuchu oraz wymaga aktywności fizycznej. Niewłaściwe dobranie treści do wieku, ignorowanie ostrzeżeń o padaczce fotogennej lub brak zabezpieczeń konta cyfrowego może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu, traum u dzieci oraz strat finansowych.

1. Padaczka fotogenna i bezpieczeństwo wzroku (Krytyczne)

- **Ostrzeżenia o migotaniu (Krytyczne):** Wiele gier (np. serie *Wipeout*, *Call of Duty* czy *Elden Ring*) wykorzystuje intensywne efekty świetlne, błyski i szybko zmieniające się obrazy. Może to wywołać napady padaczki u osób wrażliwych, nawet jeśli nigdy wcześniej nie miały one zdiagnozowanych objawów.
- **Warunki gry:** Nigdy nie graj w całkowitej ciemności. Zapewnij w pomieszczeniu łagodne oświetlenie tła, aby zmniejszyć kontrast między ekranem a otoczeniem. Zmniejsza to zmęczenie oczu i ryzyko bólów głowy.
- **Przerwy (Zasada 15 minut):** Sony zaleca robienie co najmniej 15-minutowej przerwy po każdej godzinie rozgrywki. Jeśli poczujesz zawroty głowy, nudności lub drganie mięśni – natychmiast przerwij grę.

2. Klasyfikacja wiekowa i ochrona małoletnich

- **System PEGI (Krytyczne):** Zawsze sprawdzaj oznaczenia PEGI na opakowaniu lub w PlayStation Store. Gry oznaczone jako 16+ lub 18+ mogą zawierać drastyczną przemoc, wulgaryzmy lub sceny wywołujące lęk, które są nieodpowiednie dla rozwoju emocjonalnego dzieci.
- **Kontrola rodzicielska:** Korzystaj z ustawień systemowych konsoli, aby ograniczyć dostęp do gier powyżej określonej kategorii wiekowej,

zablokować czat głosowy z nieznanymi oraz ustawić limity wydatków w sklepie cyfrowym.

3. Bezpieczeństwo nośników fizycznych (Blu-ray)

- **Laser i uszkodzenia:** Płyty Blu-ray mają specjalną powłokę ochronną, ale głębokie zarysowania mogą uniemożliwić odczyt danych. Nigdy nie czyść płyt ruchami okrężnymi – zawsze od środka do krawędzi.
- **Ryzyko połknięcia:** Płyty i ich małe fragmenty w przypadku pęknięcia stanowią zagrożenie dla małych dzieci. Zawsze chowaj gry do pudełek i przechowuj je na wysokości niedostępnej dla niemowląt.

4. Bezpieczeństwo cyfrowe i transakcje

- **Weryfikacja dwuetapowa (2FA):** Twoje konto PlayStation Network (PSN) zawiera gry o dużej wartości oraz przypisane metody płatności. Aktywuj 2FA, aby uniemożliwić kradzież konta.
- **Kupowanie kodów:** Kupuj kody na doładowania i gry wyłącznie w autoryzowanych punktach sprzedaży. Kody z niepewnych źródeł mogą pochodzić z kradzieży, co skutkuje trwałą blokadą (banem) całego konta i utratą dostępu do biblioteki gier.

5. Gry VR (PlayStation VR / VR2)

- **Strefa bezpieczeństwa (PlayStation VR):** Grając w goglach VR, tracisz kontakt z rzeczywistym otoczeniem. Przed rozpoczęciem gry usuń z pokoju wszystkie przeszkody, zwierzęta i małe dzieci. Nagły ruch ręką z kontrolerem może doprowadzić do uderzenia w ścianę lub telewizor.
- **Choroba lokomocyjna (Motion Sickness):** Gry VR mogą powodować dezorientację. Jeśli poczujesz zimne poty lub nudności, zdejmij gogle. Nie próbuj "przeczekać" objawów, ponieważ może to utrwalić negatywną reakcję organizmu na VR.

6. Ergonomia i aktywność fizyczna

- **Zespół cieśni nadgarstka:** Długotrwałe, intensywne naciskanie przycisków i operowanie drążkami analogowymi może prowadzić do stanów zapalnych ścięgien. Utrzymuj nadgarstki w rozluźnionej pozycji.
- **Gry ruchowe:** Podczas korzystania z kamery PlayStation Camera i kontrolerów ruchu, zawsze zakładaj paski na nadgarstki, aby zapobiec wyrzuceniu kontrolera w stronę ekranu.