

Inspannende houding en eenzijdige beweging		-----> Veelvuldigheid/duur									
		1		2		3		4			
Mate waarin de houding inspannend is		<i>Nu en dan</i>		<i>Gedurende ca ¼ van de werktijd</i>		<i>Gedurende ca de helft van de werktijd</i>		<i>Gedurende vrijwel de gehele werktijd</i>			
A	<i>Geringe mate</i>	0	2	4	6	8	10	12	14	18	
B	<i>Enige mate</i>	4	6	8	10	12	14	18	22	28	
C	<i>Ruime mate</i>	8	10	12	14	18	22	28	34	42	
D	<i>Hoge mate</i>	12	14	18	22	28	34	42	50	62	