

Zwaarte van de arbeid		-----> Veelvuldigheid/duur van de belasting									
		1		2		3		4			
Zwaarte resp. uit te oefenen kracht		<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	5-15 kg	0	2	4	6	8	10	12	14	18	
B	15-35 kg	4	6	8	10	12	14	18	22	18	
C	35-50 kg	8	10	12	14	18	22	28	34	42	
D	50 kg of meer	12	14	18	22	28	34	42	50	62	