

MTM ASSOCIATION e. V.  
Elbchaussee 352, D-22609 Hamburg  
Telefon: +49 40 822779-0  
Telefax: +49 40 822779-79  
contact@mtm.org



## MTM-MEK Basishandelingen

### Tijdeenheden

TMU	Seconden	Minuten	Uur
1	0,036	0,0006	0,00001
27,8	1		
1 666,7		1	
100 000			1

Het gebruik van deze tabel leidt zonder een grondige opleiding in  
MTM-1 en MTM-MEK tot verkeerde resultaten.

© MTM ASSOCIATION e. V., 1978  
Alle rechten voorbehouden! – Nadruk verboden!

Afstand in cm	≤ 20	> 20 t/m ≤ 80	> 80 t/m ≤ 200	≤ 200 met buigen
		zonder buigen		
Afstandsklasse	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

Nemen en plaatsen		Code	1	3	4	5
			TMU			
niet belemmerd, ≤ 8 kg	ongeveer	<b>AA</b>	30	50	120	150
	precies	<b>AB</b>	50	90	160	190
belemmerd en/of > 8 - 22 kg	ongeveer	<b>AC</b>		150	220	250
	precies	<b>AD</b>		190	260	290

Plaatsen		Code	1	3	4	5
			TMU			
ongeveer		<b>PA</b>	20	30	40	70
precies		<b>PB</b>	40	50	60	90

Hulpmiddel hanteren		Code	1	3	4	5
			TMU			
ongeveer		<b>HA</b>		70	140	170
precies		<b>HB</b>		100	160	190

Bedienen		Code	1	3	4	5
			TMU			
eenvoudig		<b>BA</b>	20	30	50	110
samengesteld		<b>BB</b>	40	50	70	130

Bewegingscycli		Code	TMU
zonder omzetten (bewegingslengte in cm)	≤ 10	<b>ZA</b>	10
	> 10 - ≤ 30	<b>ZB</b>	20
	> 30 - ≤ 80	<b>ZC</b>	40
met omzetten (hevellengte in cm)	≤ 20	<b>ZD</b>	40
	> 20 - ≤ 45	<b>ZE</b>	60
	> 45 - ≤ 100	<b>ZF</b>	120
	Vastzetten of losmaken		<b>ZZ</b>

Lichaamsbewegingen		Code	TMU
Lopen / m		<b>KA</b>	25
Buigen, bukken, knielen (incl. oprichten)		<b>KB</b>	60
Zitten en opstaan		<b>KC</b>	110

Visuele controle		Code	TMU
		<b>VA</b>	40