

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
Afstandsklasse	1	3	4	5

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

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

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

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

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

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

Visuele controle		VA	40
------------------	--	----	----