

# Normen voor tilbelasting

	Incidenteel tillen piekbelasting		Enige tijd per dag tillen		Frequent tillen	
	IDEALE OMST.H.	BEZW. OMST.H.	IDEALE OMST.H.	BEZW. OMST.H.	IDEALE OMST.H.	BEZW. OMST.H.
<b>Mannen</b>						
16-17	25	12	15	8	10	3
18-20	30	15	20	10	15	5
21-44	50	20	25	15	18	8
45+	40	15	20	10	15	5
<b>Vrouwen</b>						
16-17	15	8	7	5	5	2
18-20	20	10	10	7	8	3
21-44	30	12	12	10	10	5
45+	20	10	10	7	8	3

Aantallen in kilo's

(bron Zuidema, 1983)