

Tabla de suplementos en %					
Holguras constantes			f) Condiciones atmosféricas		
	H	M	Índice de enfriamiento, termómetro de KATA (milla calorías/cm2/segundo)		
Necesidades personales	5	7	16	0	
Fatiga básica	4	4	14	0	
Holguras variables			12	0	
a) Trabajo de pie	H	M	10	3	
Trabajo se realiza sentado	0	0	8	10	
Trabajo se realiza de pie	2	4	6	21	
b) Postura anormal	H	M	5	31	
Ligeramente incomoda	0	1	4	45	
Incomoda	2	3	3	64	
Muy incomoda	7	7	2	100	
c) Uso de la fuerza muscular o energía muscular	H	M	f) Tensión visual	H	M
Peso levantado en kg			Trabajos de cierta precisión	0	0
Menos de 2.5	0	1	Trabajos de precisión	2	2
5	1	2	Trabajo de gran precisión	5	5
7.5	2	3	g) Ruido	H	M
10	3	4	Sonido continuo	0	0
12.5	4	6	Sonidos intermitentes y fuertes	2	2
15	5	8	Sonidos intermitentes y muy fuertes	5	5
17.5	7	10	Sonidos estridentes	7	7
20	9	13	h) Tensión mental	H	M
22.5	11	16	Proceso algo complejo	1	1
25	13	20	Proceso complejo	4	4
30	17		Proceso muy complejo	8	8
33.5	22		i) Monotonía mental		
d) Iluminación	H	M	Trabajo monótono	0	0
Ligeramente por debajo de la potencia	0	0	Trabajo bastante monótono	1	1
Bastante por debajo	2	2	Trabajo muy monótono	4	4
Absolutamente insuficiente	5	5	j) Monotonía física		
			Trabajo algo aburrido	0	0
			Trabajo aburrido	2	2
			Trabajo muy aburrido	5	5

