

VÁLOGATOTT CSELEKVÉSFAJTÁK HOZZÁVETŐLEGES ENERGIA SZÜKSÉGLETE

Kategória	Önellátás	Foglalkozással kapcsolatos	Sport	Fizikai kondicionálás
Nagyon könnyű 3MET	Mosakodás Borotválkozás Öltözködés Asztali munka Írás-mosogatás Autóvezetés	Ülő (hivatal) vagy álló (mixer, kiszolgáló) munkák Teherautó vezetés Daru működtetése	Biliárd Golf (kocsin) Ijászat Csónakázás Lassú tánc	Séta (3 km/h) Tréning kerékpár (nagyon alacsony ellenállással) Nagyon könnyű torna
Könnyű 3-5 MET	Ablaktisztítás Levélgerelyezés Gyomlálás, sarfózás Gépi fünyírás Festés Tárgyak cipélése 7-15 kg	Könnyű tárgyak polcra rakása Könnyű hegesztés Könnyű ácsolás, gépserelés, autójavítás Képek felrakása, tapétázás	Tánc Golf (sétáló) Vitorlázás Röplabda Páros tenisz, lovaglás	Séta (4,5-6 km/h) Kerékpározás (9-12 km/h) Könnyű torna
Mérsékelt, nehéz 5-7 MET	Könnyű ásás Kézi, szintező fünyírás Lépcsőjárás lassan Tárgyak cipélése 15-30 kg	Könnyű ácsolás Személtáptátolás Pneumatikus eszközök használat	Tollaslabda (versenyszintű) Egyes tenisz Sietés (lesiklás!) Könnyű hátszak cipélése Kosárlabda, foci, korcsolya Galoppozás	Séta (6,5-7,5 km/h) Kerékpározás (9-12 km/h) Mellúszás
Nehéz 7-9MET	Fafűrészelés, nehéz lapátolás Lépcsőzés korlátozott sebességgel Tehercipelés 30-45 kg	Kemence-kazántüzelés Árokásás, csákányozás, lapátolás	Kenutás Rögbi Hegymászás Vívás	Kocogás, gyorsúszás Kerékpározás (18 km/h) Nehéz torna Evezőgéppel való evezés
Nagyon nehéz 9 MET	Teher lépcsőn való felcipélése 45 kg feletti teher cipélése Gyors lépcsőzés Nehéz hólapátolás	Favágás Nehéz fizikai munka	Kézilabda Faltenisz Sietés (túra, dombon át) Élénk kosárlabdázás	Futás (9 km/h felett) Kerékpározás (18 km/h felett v. dombon felfelé) Kötélugrás