



Tabel 1. Voorbeelden van activiteiten en mate van warmteproductie

Activiteit	W/m ²
Rechtop staan	70
Zittende activiteit (kantoor, lab, school)	70
Autorijden	80
Staande lichte activiteit (winkelen, lab, lichte industrie)	93
Stappen tegen 2 km/h	110
Staande gemiddelde activiteit (winkelassistent, huishoudelijke taken)	116
Bouwnijverheid: stenen leggen (blok van 15,3 kg)	125
Bladeren bij elkaar harken	170
Werken met pneumatische hamer	175
Bouwnijverheid - forming the mold	180
Stappen tegen 5 km/h	200
Groendienst - grasmaaien	205
Bouwnijverheid - een kruiwagen vullen met stenen en mortel	275
Landbouw - spitten met spade (24 bewegingen/min.)	380
Lopen 7,5 min./km, groendienst - werken met een bijl (2 kg, 33 houwen/min.)	500