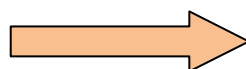


روش توماس برنارد در تخمین انرژی مورد نیاز شغل

با حرکت از سمت چپ به راست به سؤالات پاسخ دهید



معمولاً دست بیشتر از ۵۰ سانتیمتر باز می شود؟	وزن ابزار یا اجسامی که بطور مستمر با آن کار می کند، بیشتر از ۵ کیلوگرم است؟	راه رفتن، هل دادن یا کشیدن اجسام توسط فرد بیشتر از ۵ متر در دقیقه است؟	
		بله	خیر
خیر	بله یا خیر	۱۷۵ کیلوکالری بر ساعت	۱۴۰ کیلوکالری بر ساعت
بله	خیر	۲۳۰ کیلوکالری بر ساعت	۱۷۵ کیلوکالری بر ساعت
	بله	۲۹۵ کیلوکالری بر ساعت	۲۳۰ کیلوکالری بر ساعت

* خطای استفاده از روش فوق ۶۸ کیلوکالری بر ساعت است.