

Bijlage H1: FID-parameters

Frequentie		Intensiteit		Duur	
Gewicht	Gemiddelde	Gewicht	Gemiddelde	Gewicht	Gemiddelde
0	eenmalig			0	1 dag
10	tweejaarlijks	10	<1 uur	10	3 dagen
20	tweemaandelijks	20	1 uur	20	2 weken
30	maandelijks	40	2 uur	30	1 maand
50	wekelijks	50	3 uur	40	3 maanden
60	2/week	70	4 uur	50	6 maanden
70	3/week	80	8 uur (dag of nacht)	80	1 jaar
80	werkdagen	90	16 uur (buiten schooluren)	100	20 maanden
100	volledige week	100	24 uur (dag en nacht)	180	+2 jaar