

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
01003	14,0	bisiklet binme	bisiklet, dağcılık, yokuş tırmanma, ağır
01004	16,0	bisiklet binme	bisiklet, dağcılık, rekabetçi, yarış
01008	8,5	bisiklet binme	bisiklet, BMX
01009	8,5	bisiklet binme	bisiklet, dağcılık, genel
01010	4,0	bisiklet binme	bisiklet, <16 km/sa, yavaş ve rahat,işe gitme veya zevk için (Taylor Kodu 115)
01011	6,8	bisiklet binme	bisiklet, işe gitme/dönme, belli bir ritimle
01013	5,8	bisiklet binme	bisiklet, patika veya toprak yolda, orta süratle
01015	7,5	bisiklet binme	bisiklet, genel
01018	3,5	bisiklet binme	bisiklet,eğlenme maksatlı, 9 km/sa
01019	5,8	bisiklet binme	bisiklet,eğlenme maksatlı, 15 km/sa
01020	6,8	bisiklet binme	bisiklet, 16-19 km/sa, eğlenme, yavaş, hafif efor
01030	8,0	bisiklet binme	bisiklet, 19.2-22.2 km/sa, eğlenme, orta efor
01040	10,0	bisiklet binme	bisiklet, 22.4-25.5 km/sa, yarış veya eğlence, süratli, ağır efor
01050	12,0	bisiklet binme	bisiklet, 25.6-30.4 km/sa, yarış/draft yapmadan veya > 30 km/sa draft yaparak, çok süratli, yarış genel
01060	15,8	bisiklet binme	bisiklet, > 32 km/sa, yarış, draft yapmadan
01065	8,5	bisiklet binme	bisiklet, 12 km/sa, oturur pozisyonda, eller fren ya da gidon üzerinde, 80 rpm
01066	9,0	bisiklet binme	bisiklet, 12 km/sa, ayakta, eller frenlerde , 60 rpm
01070	5,0	bisiklet binme	tek tekerli bisiklete binme
02001	2,3	kondisyon egzersizi	hareket gerektiren video oyunları (örnek, Wii Fit), hafif efor (örnek., denge hareketleri, yoga)
02003	3,8	kondisyon egzersizi	hareket gerektiren video oyunları (örnek, Wii Fit), orta efor (örnek., aerobik, rezistans)
02005	7,2	kondisyon egzersizi	hareket gerektiren video/atari oyunları ( (örnek., Exergaming, Dance Dance Revolution), ağır efor
02008	5,0	kondisyon egzersizi	askeri tip engelli parkur egzersizleri, askeri kamp eğitim programı
02010	7,0	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, genel
02011	3,5	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, 30-50 vat, çok hafif-hafif efor
02012	6,8	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, 90-100 vat, orta- ağır efor
02013	8,8	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, 101-160 vat, ağır efor
02014	11,0	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, 161-200 vat, ağır efor
02015	14,0	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, 201-270 vat, çok ağır efor
02017	4,8	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, 51-89 vat, hafif-orta efor
02019	8,5	kondisyon egzersizi	kondisyon bisikleti, RPM/Spin bike sınıfı
02020	8,0	kondisyon egzersizi	kalistenik (örnek: şınav, mekik, barfiks, zıplama), ağır efor
02022	3,8	kondisyon egzersizi	kalistenik (örnek:, şınav, mekik, barfiks, lunge egzersizi), orta efor
02024	2,8	kondisyon egzersizi	kalistenik (örnek: mekik, karın hareketleri-crunch), hafif efor
02030	3,5	kondisyon egzersizi	kalistenik, hafif-orta efor, genel (örnek:, sırt egzersizleri), yerden havaya sıçrama hareketleri (Taylor Kodu 150)
02035	4,3	kondisyon egzersizi	dairese antrenman, orta efor
02040	8,0	kondisyon egzersizi	dairese antrenman, girya-kettlebells, minimum dinlenme ile bazı aerobik hareketler, genel, ağır yoğunlukta
02045	3,5	kondisyon egzersizi	CurvesTM egzersiz rutini, kadınlar için
02048	5,0	kondisyon egzersizi	eliptik, orta efor
02050	6,0	kondisyon egzersizi	direnç-rezistans çalışması (ağırlık kaldırma-weight lifting, serbest ağırlık- free weight, nautilus veya universal), power lifting or vücut geliştirme, ağır efor (Taylor Kodu 210)
02052	5,0	kondisyon egzersizi	direnç-rezistans (ağırlık) çalışması, squat , yavaş ya da patlayıcı efor
02054	3,5	kondisyon egzersizi	direnç-rezistans (ağırlık, çoklu egzersiz, 8-15 tekrar farklı seviyelerde)
02060	5,5	kondisyon egzersizi	sağlık kulübü egzersizleri, genel (Taylor Kodu 160)
02061	5,0	kondisyon egzersizi	sağlık kulübü egzersizleri, genel, gym/ağırlık çalışması, bir seferde kombine
02062	7,8	kondisyon egzersizi	sağlık kulübü egzersizleri, conditioning classes-tüm vücudu çalıştıran egzersiz programları
02064	3,8	kondisyon egzersizi	ev egzersizi, genel
02065	9,0	kondisyon egzersizi	merdiven-koşubandı ergometre, genel
02068	12,3	kondisyon egzersizi	ip atlama, genel
02070	6,0	kondisyon egzersizi	kondisyon küreği, ergometre, genel, ağır efor

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
02071	4,8	kondisyon egzersizi	kondisyon küreği, genel, orta efor
02072	7,0	kondisyon egzersizi	kondisyon küreği, 100 vat, orta efor
02073	8,5	kondisyon egzersizi	kondisyon küreği, 150 vat, ağır efor
02074	12,0	kondisyon egzersizi	kondisyon küreği, 200 vat, çok ağır efor
02080	6,8	kondisyon egzersizi	kayak antrenmanı aleti, genel
02085	11,0	kondisyon egzersizi	slideboard aleti ile egzersiz, genel
02090	6,0	kondisyon egzersizi	slimnastic, jazzercise (Türkçesi yok, henüz)
02101	2,3	kondisyon egzersizi	germe, orta
02105	3,0	kondisyon egzersizi	pilates, genel
02110	6,8	kondisyon egzersizi	egzersiz eğitim verme (örnek:., aerobik, su sporları)
02112	2,8	kondisyon egzersizi	terapatik top egzersizi, ball, Fitball egzersizi
02115	2,8	kondisyon egzersizi	üst vücut egzersizi, kol ergometre
02117	4,3	kondisyon egzersizi	üst vücut egzersizi, kondisyon bisikleti - Airdyne (sadece kollar) 40 rpm, orta
02120	5,3	kondisyon egzersizi	su aerobiği, suda kalistenik, su egzersizleri
02135	1,3	kondisyon egzersizi	jakuzi (whirlpool) ve oturarak
02140	2,3	kondisyon egzersizi	videolu egzersiz çalışmaları, TV programları (örnek:yoga, germe-stretching), hafif efor
02143	4,0	kondisyon egzersizi	videolu egzersiz çalışmaları, TV programları (örnek:kalp-rezistans), orta efor
02146	6,0	kondisyon egzersizi	videolu egzersiz çalışmaları, TV programları (örnek:kalp-rezistans), ağır efor
02150	2,5	kondisyon egzersizi	yoga, Hatha
02160	4,0	kondisyon egzersizi	yoga, Power
02170	2,0	kondisyon egzersizi	yoga, Nadisodhana
02180	3,3	kondisyon egzersizi	yoga, Surya Namaskar
02200	5,3	kondisyon egzersizi	Yeni Zelanda yerli egzersizler (örnek: Haka Powhiri, Moteatea, Waita Tira, Whakawatea, vb), genel, orta efor
02205	6,8	kondisyon egzersizi	Yeni Zelanda yerli egzersizler (örnek: Haka, Taiahab), genel, ağır efor
03010	5,0	dans	bale, modern, or jaz, genel, provalar veya dersler
03012	6,8	dans	bale, modern, or jaz, genel, provalar veya dersler, ağır efor
03014	4,8	dans	tap dansı
03015	7,3	dans	aerobik, genel
03016	7,5	dans	aerobik, step, 15 - 20 cm adım
03017	9,5	dans	aerobik, step, 25 - 30 cm adım
03018	5,5	dans	aerobik, step, 10 cm adım
03019	8,5	dans	bench step, genel
03020	5,0	dans	aerobik, düşük yoğunluk
03021	7,3	dans	aerobik, yüksek yoğunluk
03022	10,0	dans	aerobik dans giysisi 4,5-7 kg ağırlıkla
03025	4,5	dans	etnik ya da kültürel dans (örnek: Yunan, Orta-Doğu, hula, salsa, merengue, bamba y plena, flamenco, belly, and swing)
03030	5,5	dans	balo, hızlı (Taylor Kodu 125)
03031	7,8	dans	genel dans (örnek: disko, folk, Irish step dans, line dans, polka, contra, country)
03038	11,3	dans	balo, rekabetçi, genel
03040	3,0	dans	balo, yavaş (örnek:., waltz, foxtrot, slow dans, samba, tango, 19th century dance, mambo, cha cha)
03050	5,5	dans	Anishinaabe Jingle dans
03060	3,5	dans	Karayip dans (Abakua, Beguine, Bellair, Bongo, Brukin's, Caribbean Quadrills, Dinki Mini, Gere, Gumbay, Ibo, Jonkonnu, Kumina, Oreisha, Jambu)
04001	3,5	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, genel
04005	4,5	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, yengeç avı
04007	4,0	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, elle balık yakalama
04010	4,3	balıkçılık ve avcılık	balıkçılıkla ilgili olarak kurtçuk bulma için kürekle kazma
04020	4,0	balıkçılık ve avcılık	nehir kenarında balıkçılık ve yürüyüş
04030	2,0	balıkçılık ve avcılık	bot ve tekneden balıkçılık, oturarak
04040	3,5	balıkçılık ve avcılık	nehir kenarında ayakta balıkçılık (Taylor Kodu 660)
04050	6,0	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık akıntı ve çamurlu zeminde (Taylor Kodu 670)
04060	2,0	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, buzda, oturarak

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
04061	1,8	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, olta, ayakta, genel
04062	3,5	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, kepçe ağ, ağ kurma ve balıkları toplama şeklinde, genel
04063	3,8	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, ağ kurma, ağları serme ve balıkları toplama, genel
04064	3,0	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık, dönen çark ile, ağları serme ve balıkları toplama, genel
04065	2,3	balıkçılık ve avcılık	balıkçılık ayakta mızrak ile
04070	2,5	balıkçılık ve avcılık	avcılık, ok ve yay, ya da yaylı tüfek, Wilhelm Tell tipi
04080	6,0	balıkçılık ve avcılık	avcılık, geyik, karaca, büyük parti (Taylor Kodu170)
04081	11,3	balıkçılık ve avcılık	avcılık büyük av partisi, avı taşıma
04083	4,0	balıkçılık ve avcılık	avcılık büyük deniz hayvanı
04085	2,5	balıkçılık ve avcılık	avcılık büyük parti, avcılık standından, sınırlı yürüyüş
04086	2,0	balıkçılık ve avcılık	avcılık büyük parti, araba, uçak ya da bot kullanarak
04090	2,5	balıkçılık ve avcılık	avcılık, ördek, göllerde
04095	3,0	balıkçılık ve avcılık	avcılık, yarasa, sincap
04100	5,0	balıkçılık ve avcılık	avcılık, genel
04110	6,0	balıkçılık ve avcılık	avcılık,sülün, orman tavuğu (Taylor Kodu 680)
04115	3,3	balıkçılık ve avcılık	avcılık, kuş avı
04120	5,0	balıkçılık ve avcılık	avcılık, tavşan, sincap, çayır tavuğu, rakun, küçük parti (Taylor Kodu 690)
04123	3,3	balıkçılık ve avcılık	avcılık, domuz, yabani
04124	2,0	balıkçılık ve avcılık	tuzaklar, genel
04125	9,5	balıkçılık ve avcılık	avcılık, avcılık teçhizatı ile trekking
04130	2,5	balıkçılık ve avcılık	tabanca ya da trap atışı, ayakta
04140	2,3	balıkçılık ve avcılık	tüfekle atış, yere yatarak
04145	2,5	balıkçılık ve avcılık	tüfekle atış, dizüstü ya da ayakta
05010	3,3	ev işleri	temizlik, süpürme halı, zemin genel
05011	2,3	ev işleri	temizlik, süpürme, yavaş, hafif efor
05012	3,8	ev işleri	temizlik, süpürme, yavaş, orta efor
05020	3,5	ev işleri	büyük ve ağır temizlik (örnek: araba yıkama, pencereleri temizleme, garaj temizliği), orta efor
05021	3,5	ev işleri	temizlik, moplama, ayakta, orta efor
05022	3,2	ev işleri	pencere temizliği, yıkama, genel
05023	2,5	ev işleri	ayakta moplama, hafif efor
05024	4,5	ev işleri	zemin parlatma, ayakta, yavaşça yürüme, elektrikli cila makinesi ile
05025	2,8	ev işleri	bir seferde çoklu ev işi, hafif efor
05026	3,5	ev işleri	bir seferde çoklu ev işi, orta efor
05027	4,3	ev işleri	bir seferde çoklu ev işi, ağır efor
05030	3,3	ev işleri	temizlik, ev, kabin, genel, orta efor
05032	2,3	ev işleri	mobilyaların tozunu alma, parlatma, genel
05035	3,3	ev işleri	mutfak faaliyetleri, genel, (örnek:yemek pişirme, bulaşık yıkama, temizlik), orta efor
05040	2,5	ev işleri	temizlik, genel (ortalık toplama, çarşaf değiştirme, çöpleri çıkarma, hafif efor
05041	1,8	ev işleri	bulaşık yıkama, ayakta ya da genel (ayakta dikilme ve yürüme alt başlıklarına ayırmadan)
05042	2,5	ev işleri	bulaşık yıkama, masa toplama, yürüyüş, hafif efor
05043	3,3	ev işleri	elektrik süpürgesi kullanma, genel, orta efor
05044	3,0	ev işleri	küçük hayvan kesme
05045	6,0	ev işleri	büyükbaş hayvan kesme, ağır efor
05046	2,3	ev işleri	balık temizleme, füme yapma, balık ve et kurutma
05048	4,0	ev işleri	deri tabaklama, genel
05049	3,5	ev işleri	yemek hazırlama ve pişirme, orta efor
05050	2,0	ev işleri	yemek hazırlama ve pişirme - ayakta ya da oturarak, el aletleri ile, hafif efor
05051	2,5	ev işleri	masa hazırlama, yemek servisi
05052	2,5	ev işleri	yemek hazırlama ve pişirme, yürümeler dahil
05053	2,5	ev işleri	ev hayvanlarını beslemek
05055	2,5	ev işleri	alışveriş paketlerini yerleştirme (örnek: paketleri taşımak, alışveriş arabasız alışveriş yapma), paket taşıma

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
05056	7,5	ev işleri	paketleri üst katlara taşıma
05057	3,0	ev işleri	bahçe sobasında yemek pişirme
05060	2,3	ev işleri	alışveriş arabası ya da olmadan yiyecek alışveriş yapma, ayakta ya da yürüyerek yürüyüş
05065	2,3	ev işleri	alışveriş arabası ya da olmadan yiyecek-harici alışveriş yapma, ayakta ya da yürüyerek yürüyüş
05070	1,8	ev işleri	ütü yapma
05080	1,3	ev işleri	örgü, dikiş, nakış, hafif efor, hediye sarma oturarak
05082	2,8	ev işleri	dikiş makinesinde iş yapmak
05090	2,0	ev işleri	çamaşır, elbiselerin düzenlenmesi asılması, makineye çamaşırını yerleştirmek, bavul hazırlamak, elde çamaşır, ayakta, hafif efor
05092	4,0	ev işleri	çamaşır, asma, elde çamaşır, orta efor
05095	2,3	ev işleri	çamaşır, çamaşır toplamak, yerine yerleştirmek, yürüme içeren
05100	3,3	ev işleri	yatak yapma, çarşaf değiştirme
05110	5,0	ev işleri	reçel, şurup pişirme(kavanozları ve odunları taşıma dahil)
05120	5,8	ev işleri	mobilyaları, ev eşyalarını taşıma
05121	5,0	ev işleri	hafif yük kaldırma, taşıma
05125	4,8	ev işleri	oda düzenleme
05130	3,5	ev işleri	dizüstünde yerleri, banyo, küveti ovmak, orta efor
05131	2,0	ev işleri	dizüstünde yerleri, banyo, küveti ovmak, hafif efor
05132	6,5	ev işleri	dizüstünde yerleri, banyo, küveti ovmak, ağır efor
05140	4,0	ev işleri	garaj, kaldırım ve ev çevresini süpürmek
05146	3,5	ev işleri	ayakta, kutuları açma/kapama, hafif yükleri kaldırma, arabaya malzeme koyma/alma orta efor
05147	3,0	ev işleri	yürüyüş içeren ev eşyalarını yerleştirme, orta efor
05148	2,5	ev işleri	bitki sulama
05149	2,5	ev işleri	şöminede ateş yakma
05150	9,0	ev işleri	ev eşyalarını üst katlara taşıma
05160	2,0	ev işleri	ayakta, hafif efor gerektiren görevler (arabaya gaz koyma, ampul değiştirme, vb.)
05165	3,5	ev işleri	yürüyüş, orta efor görevler, temizlik içermeyen (evde ayrılma hazırlıkları, kapıları kilitleme, pencereleri kapama, vb.)
05170	2,2	ev işleri	oturarak, çocuklarla oynama, orta efor, sadece aktif periyotlar
05171	2,8	ev işleri	oturarak, çocuklarla oynama, hafif efor, sadece aktif periyotlar
05175	3,5	ev işleri	yürüyerek/koşarak, çocuklarla oynama, orta efor, sadece aktif periyotlar
05180	5,8	ev işleri	yürüyerek/koşarak, çocuklarla oynama, ağır efor, sadece aktif periyotlar
05181	3,0	ev işleri	çocuk kucakta taşımak, 7 kilodan fazla çocuk
05182	2,3	ev işleri	çocuk kucakta taşımak, 7 kilodan az çocuk
05183	2,0	ev işleri	ayakta durma, çocuk kucakta
05184	2,5	ev işleri	çocuk, bebek bakımı, genel
05185	2,0	ev işleri	çocuk bakımı, oturarak/eğilme (örnek:giydirme, banyo yaptırma, hazırlama, besleme, arada kucağa alma ), hafif efor, genel
05186	3,0	ev işleri	çocuk bakımı, oturarak/eğilme (örnek:giydirme, banyo yaptırma, hazırlama, besleme, arada kucağa alma ), orta efor, genel
05188	1,5	ev işleri	çocukla uzanmak
05189	2,0	ev işleri	emzirmek, oturarak ya da uzanarak
05190	2,5	ev işleri	oturarak, evcil hayvanlarla oynama, hafif efor, sadece aktif olunan dönemler
05191	2,8	ev işleri	ayakta, evcil hayvanlarla oynama, hafif efor, sadece aktif olunan dönemler
05192	3,0	ev işleri	yürüyerek/koşarak, evcil hayvanlarla oynama, hafif efor, sadece aktif olunan dönemler
05193	4,0	ev işleri	yürüyerek/koşarak, evcil hayvanlarla oynama, orta efor, sadece aktif olunan dönemler
05194	5,0	ev işleri	yürüyerek/koşarak, evcil hayvanlarla oynama, ağır efor, sadece aktif olunan dönemler
05195	3,5	ev işleri	ayakta, köpek yıkama
05197	2,3	ev işleri	hayvan bakımı, ev hayvanları, genel
05200	4,0	ev işleri	yaşlı bakımı, engelli bakımı, engelli yetişkin, banyo yaptırma, giydirme, yatağa/yataktan taşıma, sadece aktif dönemler
05205	2,3	ev işleri	yaşlı bakımı, engelli yetişkin, besleme, saç tarama, hafif efor, sadece aktif dönemler
06010	3,0	ev tamirat ve tadilat işleri	uçak tamiri
06020	4,0	ev tamirat ve tadilat işleri	otomobil kaporta işleri
06030	3,3	ev tamirat ve tadilat işleri	otomobil tamiri, hafif, orta efor
06040	3,0	ev tamirat ve tadilat işleri	marangozluk, genel, atölyede (Taylor Kodu 620)

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
06050	6,0	ev tamirat ve tadilat işleri	marangozluk işleri, evin dışında, yağmur olukları kurma (Taylor Kodu 640), çit kurma
06052	3,8	ev tamirat ve tadilat işleri	marangozluk işleri, evin dışında, çit kurma
06060	3,3	ev tamirat ve tadilat işleri	marangozluk işleri, dolap, mobilya imal ve tamiri
06070	6,0	ev tamirat ve tadilat işleri	marangozluk işleri, odun kesme
06072	4,0	ev tamirat ve tadilat işleri	marangozluk işleri, evde tadilat işleri, orta efor
06074	2,3	ev tamirat ve tadilat işleri	marangozluk işleri, evde tadilat işleri, hafif efor
06080	5,0	ev tamirat ve tadilat işleri	kütük kabin, kalafatlama,
06090	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	kütük kabin harici kalafatlama
06100	5,0	ev tamirat ve tadilat işleri	yağmur oluklarını temizleme
06110	5,0	ev tamirat ve tadilat işleri	garaj kazma
06120	5,0	ev tamirat ve tadilat işleri	dış pencere asma
06122	5,0	ev tamirat ve tadilat işleri	evin içine taş döşeme
06124	3,0	ev tamirat ve tadilat işleri	çivi çakma
06126	2,5	ev tamirat ve tadilat işleri	ev onarımları, genel, hafif efor
06127	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	ev onarımları, genel, orta efor
06128	6,0	ev tamirat ve tadilat işleri	ev onarımları, genel, ağır efor
06130	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	halı kaplama, sökme
06140	3,8	ev tamirat ve tadilat işleri	fayans veya muşamba döşeme, aletleri onarma
06144	3,0	ev tamirat ve tadilat işleri	aletleri onarma
06150	5,0	ev tamirat ve tadilat işleri	boya yapma, evin dışını (Taylor Kodu 650)
06160	3,3	ev tamirat ve tadilat işleri	Evin içini boyama, duvar kağıtlama, kazıma
06165	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	boya yapma, (Taylor Kodu 630)
06167	3,0	ev tamirat ve tadilat işleri	musluk tesisat işleri, genel
06170	3,0	ev tamirat ve tadilat işleri	tekne üstü kapama-açma
06180	6,0	ev tamirat ve tadilat işleri	çatı işleri
06190	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	elektrikli zımpara ile zeminleri zımparalamak
06200	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	yelkenli veya motorlu tekne kazıma ve boyama
06205	2,0	ev tamirat ve tadilat işleri	aletleri bileme
06210	5,0	ev tamirat ve tadilat işleri	kürekle kir yaymak
06220	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	yelkenli veya uçak gövdesi yıkama ve cilalanması
06225	2,0	ev tamirat ve tadilat işleri	araba yıkama ve pasta
06230	4,5	ev tamirat ve tadilat işleri	çitleri temizleme, boyama, orta efor
06240	3,3	ev tamirat ve tadilat işleri	kablolama işleri
07010	1,0	eylemsizlik tamamen/biraz	sessizce yatmak ve televizyon izlemek
07011	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	sessizce uzanmak, hiçbir şey yapmamak, yataкта uyanık yatmak, müzik dinlemek (konuşmamak veya okumamak)
07020	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	sessiz oturarak ve televizyon izlemek
07021	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	sessiz oturarak
07022	1,5	eylemsizlik tamamen/biraz	sessizce oturarak, kıpırdanmak, genel, elleri kıpırdatarak
07023	1,8	eylemsizlik tamamen/biraz	oturarak, ayakları kıpırdatarak
07024	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	oturarak, sigara içmek
07025	1,5	eylemsizlik tamamen/biraz	oturarak, müzik dinlemek (konuşmadan veya okumadan) veya tiyatrodan/sinemada bir film izlemek
07026	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	masa başında oturarak, kafası ellerinde dinlenme
07030	0,95	eylemsizlik tamamen/biraz	uyuma
07040	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	sessizce ayakta durma, sırada durma
07041	1,8	eylemsizlik tamamen/biraz	ayakta, kıpırdanma
07050	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	uzanarak, yazı yazma
07060	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	uzanmış halde , konuşmak veya telefonda konuşmak
07070	1,3	eylemsizlik tamamen/biraz	uzanmış halde, okuma
07075	1,0	eylemsizlik tamamen/biraz	meditasyon
08009	3,3	çim biçme ve bahçe işleri	kereste taşımak, yüklemek veya istiflemek, kereste yüklemek / boşaltmak veya taşımak, hafif-orta efor
08010	5,5	çim biçme ve bahçe işleri	odun taşımak, yüklemek veya istiflemek, kereste yüklemek / boşaltmak veya taşımak

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
08019	4,5	çim biçme ve bahçe işleri	odun kesme, kütük parçalama, orta efor
08020	6,3	çim biçme ve bahçe işleri	odun kesme, kütük parçalama, ağır efor
08025	3,5	çim biçme ve bahçe işleri	temizlik, hafifçe süpürme, bahçe ayıklama, orta efor
08030	6,3	çim biçme ve bahçe işleri	çalı çırpı temizleme, ağaç altı çalılırları veya toprağı temizleme, dalları çekme, el arabası işleri, ağır efor
08040	5,0	çim biçme ve bahçe işleri	kum havuzu eşme, kumu kürekle karıştırma
08045	3,5	çim biçme ve bahçe işleri	kazma, tırmıklama, bahçe doldurma, kompostlama, hafif-orta derecede efor
08050	5,0	çim biçme ve bahçe işleri	kazma, tırmıklama, bahçe doldurma, birleştirme, (Taylor Kodu 590)
08052	7,8	çim biçme ve bahçe işleri	kazma, tırmıklama, bahçe doldurma, kompostlama, ağır efor
08055	2,8	çim biçme ve bahçe işleri	traktör sürmek
08057	8,3	çim biçme ve bahçe işleri	ağaç kesme, büyük ağaç
08058	5,3	çim biçme ve bahçe işleri	ağaç kesme, küçük ağaç
08060	5,8	çim biçme ve bahçe işleri	ağır elektrikli aletler ile bahçe işi yapma, elektrikli testere
08065	2,3	çim biçme ve bahçe işleri	bahçecilik, konteyner kullanımı, 60 yaş üstü yetişkinler
08070	4,0	çim biçme ve bahçe işleri	sulama kanalları, hol, geçit açılması ve kapatılması
08080	6,3	çim biçme ve bahçe işleri	kesme taş döşeme
08090	5,0	çim biçme ve bahçe işleri	hazır çim rulo döşeme
08095	5,5	çim biçme ve bahçe işleri	çim biçme, genel
08100	2,5	çim biçme ve bahçe işleri	çim biçme, çim biçme makinesi üzerinde (Taylor Kodu 550)
08110	6,0	çim biçme ve bahçe işleri	çim biçme, yürüyerek, mekanik çim biçme makinesi (Taylor Kodu 570)
08120	5,0	çim biçme ve bahçe işleri	çim biçme, yürüyerek, güçle yürütülen biçme makinesi, orta veya ağır efor
08125	4,5	çim biçme ve bahçe işleri	çim biçme, yürüyerek, güçle yürütülen biçme makinesi, hafif- orta efor (Taylor Kodu 590)
08130	2,5	çim biçme ve bahçe işleri	kar küreme makinesi kullanımı, yürüyerek
08135	2,0	çim biçme ve bahçe işleri	bitki dikme, saksılama, fide veya bitki nakli, hafif efor
08140	4,3	çim biçme ve bahçe işleri	fidan dikimi, çalılırları temizleme, budama, orta efor
08145	4,3	çim biçme ve bahçe işleri	bahçe veya bitki yetiştirme, budama
08150	4,5	çim biçme ve bahçe işleri	ağaç dikimi
08160	3,8	çim biçme ve bahçe işleri	çim veya yaprakları tırmıklamak, orta efor
08165	4,0	çim biçme ve bahçe işleri	çimleri tırmıklama
08170	4,0	çim biçme ve bahçe işleri	kar tırmığı ile çatı temizleme
08180	3,0	çim biçme ve bahçe işleri	kar temizleme aracı kullanma
08190	4,0	çim biçme ve bahçe işleri	çim ve yaprakları çuvala doldurma
08192	5,5	çim biçme ve bahçe işleri	kürekle kir ya da çamur kürümek
08195	5,3	çim biçme ve bahçe işleri	elle kar kürümek, orta efor
08200	6,0	çim biçme ve bahçe işleri	kar kürümek, elle (Taylor Kodu 610)
08202	7,5	çim biçme ve bahçe işleri	kar kürümek, elle, ağır efor
08210	4,0	çim biçme ve bahçe işleri	Çalı veya ağaçların kesilmesi, manuel kesici
08215	3,5	çim biçme ve bahçe işleri	çalılırları veya ağaçları kesmek, güçle çalışan frezeler, yaprak üfleyiciler, kenar, orta efor
08220	3,0	çim biçme ve bahçe işleri	Yürüyerek, gübre atma veya çim dikme, aplikatör ile yerleştirme
08230	1,5	çim biçme ve bahçe işleri	çim veya bahçe sulama, ayakta durarak veya yürüyerek
08239	3,5	çim biçme ve bahçe işleri	bahçe ayıklama, işleme hafif-orta derecede efor
08240	4,5	çim biçme ve bahçe işleri	bahçe ayıklama, işleme (Taylor Kodu 580)
08241	5,0	çim biçme ve bahçe işleri	bahçe ayıklama, işleme, çapa, orta-ağır efor
08245	3,8	çim biçme ve bahçe işleri	bahçecilik, genel, orta efor
08246	3,5	çim biçme ve bahçe işleri	ağaçlardan meyve toplama, meyve / sebze toplama, orta efor
08248	4,5	çim biçme ve bahçe işleri	ağaçtan meyvelerin toplanması, meyvelerinin alınması, meyvelerin / sebzelerin toplanması, meyve toplamak için merdiven çıkma, kuvvetli efor
08250	3,3	çim biçme ve bahçe işleri	yürüyüş / ayakta durma içeren - bahçe ve ışıkları düzenleme, çiçek veya sebze toplama
08251	3,0	çim biçme ve bahçe işleri	yürüyüş, bahçe aletlerinin toplanması
08255	5,5	çim biçme ve bahçe işleri	el arabası, bahçe arabası veya el arabası kullanma
08260	3,0	çim biçme ve bahçe işleri	bahçe işleri, genel, hafif efor
08261	4,0	çim biçme ve bahçe işleri	bahçe işleri, genel, orta efor

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
08262	6,0	çim biçme ve bahçe işleri	bahçe işleri, genel, ağır efor
09000	1,5	çeşitli	masa oyunu oynama, oturarak
09005	2,5	çeşitli	gazinoda oyun oynamak, ayakta
09010	1,5	çeşitli	iskambil oynama, oturarak
09013	1,5	çeşitli	satranç oynama, oturarak
09015	1,5	çeşitli	belge kopyalama, ayakta
09020	1,8	çeşitli	çizim, yazma, boyama, ayakta
09025	1,0	çeşitli	gülmek, otururken
09030	1,3	çeşitli	oturarak, kitap,gazete vb okumak
09040	1,3	çeşitli	oturarak,yazı yazmak, masa başı işi, bilgisayarda yazmak
09045	1,0	çeşitli	oturarak, geleneksel video oyunu , bilgisayar oyunu oynamak
09050	1,8	çeşitli	ayakta, biri ile yüz yüze, telefonda, bilgisayarda konuşmak veya yazılı mesajlaşma, hafif efor
09055	1,5	çeşitli	oturarak, biri ile yüz yüze, telefonda, bilgisayarda konuşmak veya yazılı mesajlaşma, hafif efor
09060	1,3	çeşitli	oturarak, ders çalışma, genel, okuma ve / veya yazma dahil, hafif efor
09065	1,8	çeşitli	oturarak, Not tutma veya sınıf tartışması dahil olmak üzere sınıfta genel olarak oturarak
09070	1,8	çeşitli	ayakta, okumak
09071	2,5	çeşitli	ayakta, çeşitli işler
09075	1,8	çeşitli	oturarak, sanat ve zanaat, ağaç oymacılığı, örgü, yün eğirmek, hafif efor
09080	3,0	çeşitli	oturarak, sanat ve zanaat, ağaç oymacılığı, örgü, yün eğirmek, orta efor
09085	2,5	çeşitli	ayakta, sanat ve el sanatları, kum boyama, oyma, dokuma, hafif efor
09090	3,3	çeşitli	ayakta, sanat ve zanaat, kum boyama, oyma, dokuma, orta efor
09095	3,5	çeşitli	ayakta, sanat ve zanaat, kum boyama, oyma, dokuma, ağır efor
09100	1,8	çeşitli	kafa dinleme/aile bir araya gelmeler, oturma, relaks olma, konuşma, yeme içme
09101	3,0	çeşitli	kafa dinleme/aile bir araya gelmeler, çocuklarla oyun içeren faaliyetler
09105	2,0	çeşitli	araba ile gezi/seyahat/tatil
09106	3,5	çeşitli	yürüyerek ile gezi/seyahat/tatil
09110	2,5	çeşitli	ayakta durma, yürüme, oturma içeren kamping, hafif-orta efor
09115	1,5	çeşitli	seyirci olarak oturarak bir spor müsabakası izleme
10010	1,8	müzik aleti çalmak	akordeon, oturarak
10020	2,3	müzik aleti çalmak	çello, oturarak
10030	2,3	müzik aleti çalmak	orkestra yönetmek, ayakta
10035	2,5	müzik aleti çalmak	kontrbas, ayakta
10040	3,8	müzik aleti çalmak	davul çalma, oturarak
10045	3,0	müzik aleti çalmak	davul çalma (örneğin, bongo, conga, benbe), orta, oturarak
10050	2,0	müzik aleti çalmak	flüt, oturarak
10060	1,8	müzik aleti çalmak	boru, oturarak
10070	2,3	müzik aleti çalmak	piyano, oturarak
10074	2,0	müzik aleti çalmak	müzik aletlerinin çalınması, genel
10077	2,0	müzik aleti çalmak	org, oturarak
10080	3,5	müzik aleti çalmak	trombon, ayakta
10090	1,8	müzik aleti çalmak	trompet, ayakta
10100	2,5	müzik aleti çalmak	keman, oturarak
10110	1,8	müzik aleti çalmak	nefesli sazlar, oturarak
10120	2,0	müzik aleti çalmak	gitar, klasik, halk, oturarak
10125	3,0	müzik aleti çalmak	gitar, rock & roll, oturarak
10130	4,0	müzik aleti çalmak	bando ile yürümek, baton fırlatmak, yürümek, orta sürat adım (pace), genel
10131	5,5	müzik aleti çalmak	bando ile yürümek, bir alet çalarak, yürümek, tempolu adım (pace), genel
10135	3,5	müzik aleti çalmak	bando, majör davul , yürüyüş
11003	2,3	meslek icra etmek	aktif iş istasyonu, ayakta çalışma masası, yürümek
11006	3,0	meslek icra etmek	havayolu uçuş görevlisi
11010	4,0	meslek icra etmek	fırıncılık, genel, orta efor

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
11015	2,0	meslek icra etmek	fırıncılık, hafif efor
11020	2,3	meslek icra etmek	çiftçilik
11030	6,0	meslek icra etmek	yol yapım, ağır makine kullanma
11035	2,0	meslek icra etmek	yol yapım, trafiği yönetme, ayakta durma
11038	2,5	meslek icra etmek	marangozluk, genel, hafif efor
11040	4,3	meslek icra etmek	marangozluk, genel, orta efor
11042	7,0	meslek icra etmek	marangozluk, genel, ağır veya kuvvetli efor
11050	8,0	meslek icra etmek	ağır yükler taşıma (ör. tuğlalar, aletler)
11060	8,0	meslek icra etmek	merdivenlerden yukarı orta yük taşıma , 11-22 kg kutuları taşıma
11070	4,0	meslek icra etmek	oda hizmetçisi, otel hizmetçisi, yatak yapma, banyo temizliği, temizlik arabası itme
11080	5,3	meslek icra etmek	kömür madenciliği, kömür, kaya sondajı, kaya
11090	5,0	meslek icra etmek	kömür madenciliği, destek kurma
11100	5,5	meslek icra etmek	kömür madenciliği, genel
11110	6,3	meslek icra etmek	kömür madenciliği, kürekle kömür çıkarma
11115	2,5	meslek icra etmek	yemek pişirme, şef
11120	4,0	meslek icra etmek	inşaat, dış, tadilat, yeni yapılar (örneğin, çatı onarımı, çeşitli)
11125	2,3	meslek icra etmek	bakım temizlik işleri, hafif efor (örneğin, evye ve tuvaletlerin temizlenmesi)
11126	3,8	meslek icra etmek	bakım temizlik işleri, orta efor (örneğin, elektrikli zımpara yapma, toz alma, paspaslama, çöp toplama, vakumlama)
11130	3,3	meslek icra etmek	elektrik işleri (örn. Tel çekme, kılavuz çekme-ekleme)
11135	1,8	meslek icra etmek	mühendis (örneğin, mekanik veya elektrikli)
11145	7,8	meslek icra etmek	çiftçilik, ağır efor (örneğin, saman balyalama, ahır temizliği)
11146	4,8	meslek icra etmek	çiftçilik, orta efor (örneğin, hayvanların beslenmesi, yürüyerek / veya at sırtında hayvanları gütmeye, gübre yayılması, mahsullerin toplanması)
11147	2,0	meslek icra etmek	çiftçilik, hafif efor (örneğin, hayvan barınaklarının temizlenmesi, hayvan yemi hazırlanması)
11170	2,8	meslek icra etmek	çiftçilik, sürüş görevleri (örneğin, traktör veya biçer döver)
11180	3,5	meslek icra etmek	çiftçilik, küçük hayvanları beslemek
11190	4,3	meslek icra etmek	çiftçilik, sığırları, atları besleme
11191	4,3	meslek icra etmek	çiftçilik, hayvanlar için su taşıma, genel olarak su taşıma, çiftçilik,
11192	4,5	meslek icra etmek	çiftçilik, hayvan bakımı (örneğin, tımar etmek, fırçalamak, koyun yetiştirmek, doğumda yardımcı olmak, tıbbi bakım, markalama), genel
11195	3,8	meslek icra etmek	çiftçilik, pirinç, dikim, tahıl öğütme faaliyetleri
11210	3,5	meslek icra etmek	çiftçilik, elle sağım, kovaları temizleme, orta efor
11220	1,3	meslek icra etmek	çiftçilik, makine ile sağma, orta efor
11240	8,0	meslek icra etmek	itfaiyeci, genel
11244	6,8	meslek icra etmek	itfaiyeci, kazazede kurtarma, otomobil kazası, yangın kancası kullanarak
11245	8,0	meslek icra etmek	itfaiyeci, tam teçhizatlı merdiven çıkma ve tırmanma, simüle edilmiş yangın söndürme
11246	9,0	meslek icra etmek	itfaiyeci, zeminde hortumları çekme, taşıma / kaldırma ekipmanı, duvarları yıkma vs., tam teçhizat
11247	3,5	meslek icra etmek	balıkçılık, ticari, hafif efor
11248	5,0	meslek icra etmek	balıkçılık, ticari, orta efor
11249	7,0	meslek icra etmek	balıkçılık, ticari, ağır efor
11250	17,5	meslek icra etmek	ormancılık, balta ile ağaç kesimi, çok hızlı, 1,25 kg balta, 51 vuruş / dak, çok kuvvetli bir efor
11260	5,0	meslek icra etmek	ormancılık, balta ile ağaç kesimi, yavaş, 1.25 kg balta, 19 vuruş / dak, orta efor
11262	8,0	meslek icra etmek	ormancılık, balta ile ağaç kesimi, hızlı, 1,25 kg balta, 35 vuruş / dak, ağır efor
11264	4,5	meslek icra etmek	ormancılık, orta efor (örneğin, elektrikli testereyle odun kesmek, ayıklamak, tırmıklamak)
11266	8,0	meslek icra etmek	ormancılık, ağır efor (örneğin, ağaçların kabuğunun kesilmesi, trimlenmesi, tomrukların taşınması veya istiflenmesi, ağaç dikimi, el testeresi ile kesilmesi)
11370	4,5	meslek icra etmek	kürkçülük
11375	4,0	meslek icra etmek	çöp toplayıcı, yürüme, çöp bidonlarını çöp arabasına yükleme
11378	1,8	meslek icra etmek	kuaför (örneğin, saç örmek, manikür, makyaj sanatçısı)
11380	7,3	meslek icra etmek	at bakımı, besleme, ahır temizliği , yıkama, fırçalama, kırpmaya, eğitim ve egzersiz yaptıрма
11381	4,3	meslek icra etmek	at, besleme, sulama, ahır temizliği, yürüyüş ve yük kaldırma içeren faaliyetler
11390	7,3	meslek icra etmek	at yarışı, dörtnala
11400	5,8	meslek icra etmek	at yarışı, tırıs



KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
11410	3,8	meslek icra etmek	at yarışı, yürüyüş
11413	3,0	meslek icra etmek	mutfak hizmetçisi
11415	4,0	meslek icra etmek	çim, bahçe işleri, genel
11418	3,3	meslek icra etmek	çamaşırhane işçisi
11420	3,0	meslek icra etmek	çilingir
11430	3,0	meslek icra etmek	takım tezgahı işçiliği (örneğin makede işleme, sac işleme, makine montajcısı, işletme torna tezgahı, kaynak), hafif-orta efor
11450	5,0	meslek icra etmek	Takım tezgahında iş yapma, punç pres (delme, zımba, kesme) operasyonu, orta efor
11472	1,8	meslek icra etmek	yönetim, mal-mülk
11475	2,8	meslek icra etmek	manuel veya vasıfsız işçilik, genel, hafif efor
11476	4,5	meslek icra etmek	manuel veya vasıfsız işçilik, genel, orta efor
11477	6,5	meslek icra etmek	manuel veya vasıfsız işçilik, genel, ağır efor
11480	4,3	meslek icra etmek	duvarcılık, beton, orta efor
11482	2,5	meslek icra etmek	duvarcılık, beton, hafif efor
11485	4,0	meslek icra etmek	masaj terapisti, ayakta
11490	7,5	meslek icra etmek	34 kg veya daha fazla ağır nesnelere hareket ettirmek, taşımak veya itmek, sadece aktif zaman (örneğin, masalar, eşya araçlarından eşya taşıma)
11495	12,0	meslek icra etmek	Serbest dalış-Skindiving veya SCUBA kurbağa adam olarak dalış, SAT komando
11500	2,5	meslek icra etmek	ağır iş ekipmanlarının kullanımı, otomatik, sürüş hariç
11510	4,5	meslek icra etmek	portakal bahçesi çalışması, meyve toplama
11514	3,3	meslek icra etmek	boya yapma, ev, mobilya, orta efor
11516	3,0	meslek icra etmek	sihhi tesisat faaliyetleri
11520	2,0	meslek icra etmek	matbaa, kağıt endüstrisi işçisi, ayakta
11525	2,5	meslek icra etmek	polis, trafiği yönlendirmek, ayakta durmak
11526	2,5	meslek icra etmek	polis, bir ekip arabasını kullanıyor, oturuyor
11527	1,3	meslek icra etmek	polis, bir ekip arabasında gitmek, oturarak
11528	4,0	meslek icra etmek	polis, tutuklama yapmak, ayakta
11529	2,3	meslek icra etmek	posta taşıyıcı, posta teslim etmek için yürüme
11530	2,0	meslek icra etmek	ayakkabı tamiri, genel
11540	7,8	meslek icra etmek	kürek, hendek kazma
11550	8,8	meslek icra etmek	kürek, 7 kg / dakikadan fazla, derin kazma, ağır efor
11560	5,0	meslek icra etmek	kürek, 4,5 kg / dakikadan az, orta efor
11570	6,5	meslek icra etmek	kürek, 4,5 ila 7 kg / dakika, ağır bir efor
11580	1,5	meslek icra etmek	oturarak görevleri, hafif efor (örneğin, ofis işleri, kimya laboratuvarı işleri, bilgisayar işleri, hafif montaj onarımı, saat onarımı, okuma, çalışma masası)
11585	1,5	meslek icra etmek	oturarak toplantı yapma, hafif efor, genel ve / veya konuşma ile konuşma (örneğin, bir iş toplantısında yemek yeme)
11590	2,5	meslek icra etmek	oturarak görev yapma, orta efor (örneğin, ağır kolları itme, biçme makinesi / forklift, vinç kullanımı)
11593	2,8	meslek icra etmek	oturarak, germe veya yoga öğretmek veya hafif eforlu egzersiz sınıfı
11600	3,0	meslek icra etmek	Ayakta görev yapma, hafif efor (örneğin, barmenlik, tezgahlar, montaj, dosyalama, çoğaltma, kütüphaneci, Noel ağacı yerleştirme, ayakta durma, işte konuşma, beden eğitimi öğretirken kıyafet değiştirme, ayakta)
11610	3,0	meslek icra etmek	ayakta durma, hafif / orta derecede efor (ör. ağır parçaları monte etme / onarma, kaynak, stoklama, oto tamiri, ayakta, kutuları paketleme, hasta bakımı)
11615	4,5	meslek icra etmek	Ayakta durma, orta ağırlıkta çalışma, sürekli malzeme kaldırma, 4,5 - 9 kg, sınırlı yürüme veya dinlenme
11620	3,5	meslek icra etmek	Ayakta, orta efor, aralıklı kaldırma 22,5 kg, halat bağlama/ bükme
11630	4,5	meslek icra etmek	ayakta, orta / ağır işler (örneğin, 22,5 kg'dan fazla kaldırma, duvarcılık, boya yapma, duvar kağıdı yapıştırma)
11708	5,3	meslek icra etmek	haddehane, orta efor (örneğin, talaşlama, dövme, kalıplama)
11710	8,3	meslek icra etmek	haddehane, ağır efor (örneğin, el haddeleme, haddeleme, cüraf atma, fırın bakımı)
11720	2,3	meslek icra etmek	terzilik, kumaş kesimi
11730	2,5	meslek icra etmek	terzilik, genel
11740	1,8	meslek icra etmek	terzilik, el dikişi
11750	2,5	meslek icra etmek	terzilik, makine dikimi
11760	3,5	meslek icra etmek	terzilik, pres, ütü yapma
11763	2,0	meslek icra etmek	terzilik, dokuma, hafif efor (örneğin, bitirme işlemleri, yıkama, boyama, kumaş kontrolü, ölçme, evrak işleri)

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
11765	4,0	meslek icra etmek	terzilik, dokuma, orta efor (örneğin, eğirme ve dokuma işlemleri, iplik kutularını iplikçiye teslim etme, çözgü makara yükleme, sarma, sarma, bükme, kumaş kesme)
11766	6,5	meslek icra etmek	kamyon sürme, yükleme ve boşaltma, yük bağlama, ayakta durma, yürüme ve ağır yük taşıma
11767	2,0	meslek icra etmek	sürücülük, teslimat kamyonu, taksi, servis otobüsü, okul otobüsü kullanma
11770	1,3	meslek icra etmek	yazı yazma, elektrik, manuel veya bilgisayar
11780	6,3	meslek icra etmek	pnömatik aletler gibi ağır elektrikli aletlerin kullanılması (örneğin, kaya matkabı, matkaplar)
11790	8,0	meslek icra etmek	ağır aletler kullanma( güçle yürütülmeden) kürek, kazma, bel, tunnel bar,
11791	2,0	meslek icra etmek	çalışırken yürümek, 3.2 km/sa'den az, çok yavaş, ofis veya laboratuvar alanında
11792	3,5	meslek icra etmek	çalışırken yürümek, 4.8 km/sa, ofiste, orta hızda, hiçbir şey taşımadan
11793	4,3	meslek icra etmek	çalışırken yürümek, 5.4 km/sa, ofiste, hızlı, hiçbir şey taşımadan
11795	3,5	meslek icra etmek	çalışırken yürümek, 4.0 km/sa, yavaş hız ve 12 kg'dan az hafif nesnelere taşıma
11796	3,0	meslek icra etmek	yürüme, iş yerinde bir şeyler toplama, ayrılmak için
11797	3,8	meslek icra etmek	yürüme, 4 km/sa, yavaş hız, 12 kg'den fazla ağır nesnelere taşıyan
11800	4,5	meslek icra etmek	yürüme, 4.8 km/sa, orta dereceli ve 12 kg'den az ılık nesnelere taşıyan
11805	3,5	meslek icra etmek	yürüme, tekerlekli sandalye itme
11810	4,8	meslek icra etmek	yürüme, 5.6 km/sa, hızlı ve 12 kg'den daha az nesne taşıma
11820	5,0	meslek icra etmek	12 - 24 kg cisimler taşıyarak yürümek veya aşağı yürümek ya da dikilmek,
11830	6,5	meslek icra etmek	24 - 36 kg cisimler taşıyarak yürümek veya aşağı yürümek ya da dikilmek,
11840	7,5	meslek icra etmek	36 - 45 kg cisimler taşıyarak yürümek veya aşağı yürümek ya da dikilmek,
11850	8,5	meslek icra etmek	45 kg'dan fazla cisimler taşıyarak yürümek veya aşağı yürümek ya da dikilmek,
11870	3,0	meslek icra etmek	çalışma, sahnede, tiyatro oyuncusu, sahne arkası çalışanı olarak
12010	6,0	koşu	koşu / yürüyüş kombinasyonu (jogging kısmı 10 dakikadan az) (Taylor Kodu 180)
12020	7,0	koşu	jogging, genel
12025	8,0	koşu	jogging, yerinde sayarak
12027	4,5	koşu	jogging, on a mini-trambolin
12029	6,0	koşu	6,4 km/sa ( dak/km)
12030	8,3	koşu	8 km/sa ( dak/km)
12040	9,0	koşu	8,32 km/sa ( dak/km)
12050	9,8	koşu	9,6 km/sa ( dak/km)
12060	10,5	koşu	10,72 km/sa ( dak/km)
12070	11,0	koşu	11,2 km/sa ( dak/km)
12080	11,5	koşu	12 km/sa ( dak/km)
12090	11,8	koşu	12,8 km/sa ( dak/km)
12100	12,3	koşu	13,76 km/sa ( dak/km)
12110	12,8	koşu	14,4 km/sa ( dak/km)
12120	14,5	koşu	16 km/sa ( dak/km)
12130	16,0	koşu	17,6 km/sa ( dak/km)
12132	19,0	koşu	19,2 km/sa ( dak/km)
12134	19,8	koşu	20,8 km/sa ( dak/km)
12135	23,0	koşu	22,4 km/sa ( dak/km)
12140	9,0	koşu	koşu, kros
12150	8,0	koşu	koşu, (Taylor Kodu 200)
12170	15,0	koşu	koşu,merdiven, yukarı
12180	10,0	koşu	koşu, parkurda, takım çalışması
12190	8,0	koşu	koşu, antrenman,tekerlekli sandalye veya bebek arabası itmek
12200	13,3	koşu	koşu, maraton
13000	2,3	kişisel bakım	yatmaya hazırlanmak, genel, ayakta durmak
13009	1,8	kişisel bakım	tuvalette oturma, ayakta durma ve çömelme dışında
13010	1,5	kişisel bakım	banyo yapmak, oturarak
13020	2,5	kişisel bakım	giyinme, soyunma, ayakta veya oturarak
13030	1,5	kişisel bakım	yemek, oturarak

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
13035	2,0	kişisel bakım	konuşarak yemek yemek ya da sadece yemek yemek, ayakta
13036	1,5	kişisel bakım	ilaç almak, oturarak veya ayakta
13040	2,0	kişisel bakım	kişisel bakım, ellerini yıkamak, tıraş olmak, diş fırçalamak, makyaj yapmak, oturarak veya ayakta
13045	2,5	kişisel bakım	saç şekillendirme, ayakta
13046	1,3	kişisel bakım	başkası tarafından saç veya tırnak yaptırmak, oturarak
13050	2,0	kişisel bakım	duş almak, kurulanmak , ayakta
14010	2,8	cinsel faaliyet	aktif, ağır efor
14020	1,8	cinsel faaliyet	genel, orta efor
14030	1,3	cinsel faaliyet	pasif, hafif efor, öpme, sarılma
15000	5,5	spor	Alaska Yerli Oyunları, Eskimo Olimpiyatları, genel
15010	4,3	spor	okçuluk, avlanma maksatlı olmayan
15020	7,0	spor	badminton, rekabetçi (Taylor Kodu 450)
15030	5,5	spor	badminton, sosyal bekarlar ve çiftler, genel
15040	8,0	spor	basketbol, oyun (Taylor Kodu 490)
15050	6,0	spor	basketbol, oyun dışı, genel (Taylor Kodu 480)
15055	6,5	spor	basketbol, genel
15060	7,0	spor	basketbol oynamak, müsabakada (Taylor Kodu 500)
15070	4,5	spor	basketbol, atış yapmak
15072	9,3	spor	basketbol, egzersiz, çalışma
15075	7,8	spor	basketbol, tekerlekli sandalyede
15080	2,5	spor	bilardo
15090	3,0	spor	bowling (Taylor Kodu 390)
15092	3,8	spor	bowling, kapalı alanda
15100	12,8	spor	boks, ringde, genel
15110	5,5	spor	boks, kum torbasında
15120	7,8	spor	boks, antrenman
15130	7,0	spor	Broomball, Kanada'da oynanan bir oyun
15135	5,8	spor	çocuk oyunları, oynayan yetişkinler (örneğin, seksek, 4 köşe oyunu, yakar top, oyun alanı cihazı, t-top, tetherball, misket, atari oyunları), orta efor
15138	6,0	spor	amigoluk, jimnastik hareketleri, rekabetçi
15140	4,0	spor	koçluk, Amerikan futbol, futbol, basketbol, beyzbol, yüzme vb.
15142	8,0	spor	Koçluk, aktif olarak oyuncularla spor yapmak
15150	4,8	spor	kriket, vuruş, bowling, top yakalama
15160	3,3	spor	kroket
15170	4,0	spor	curling
15180	2,5	spor	dart, duvar veya çim
15190	6,0	spor	drag yarışı, iterek veya araba kullanarak
15192	8,5	spor	otomobil yarışları, açık tekerlek (open-wheel)
15200	6,0	spor	eskrim
15210	8,0	spor	futbol, rekabetçi
15230	8,0	spor	futbol (Amerikan), dokunma, bayrak, genel (Taylor Kodu 510)
15232	4,0	spor	futbol, dokunma, bayrak, hafif efor
15235	2,5	spor	futbol ya da beyzbol oynamak
15240	3,0	spor	frizbi oynama, genel
15250	8,0	spor	ultimate frizbi
15255	4,8	spor	golf, genel
15265	4,3	spor	golf, yürüyüş, golf arabası, sopaları taşıma
15270	3,0	spor	golf, minyatür, sürüş menziliinde
15285	5,3	spor	golf, yürüyüş, golf sopalarını çekmek
15290	3,5	spor	golf, golf arabası kullanarak (Taylor Kodu 070)
15300	3,8	spor	jimnastik, genel
15310	4,0	spor	hack çuval (Hacky sack) oyunu

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
15320	12,0	spor	hentbol, genel (Taylor Kodu 520)
15330	8,0	spor	hentbol, takım oyunu
15335	4,0	spor	high ropes, halatlarla oynanan bir oyun, çoklu elemanlar
15340	3,5	spor	deltakanatla uçuş
15350	7,8	spor	hokey,toprak alan
15360	8,0	spor	hokey, buz, genel
15362	10,0	spor	hokey, buz, rekabetçi
15370	5,5	spor	ata binme, genel
15375	4,3	spor	at işleri, besleme, sulama,ahır temizliği ,yürüyüş ve yük kaldırma içeren
15380	4,5	spor	eyerleme, temizlik, tımar etme, koşum takma sökme
15390	5,8	spor	ata binme, tırıs
15395	7,3	spor	ata binme, dörtnala
15400	3,8	spor	binicilik, yürüyüş
15402	9,0	spor	ata binme, atlama
15408	1,8	spor	at arabası, sürüş, ayakta veya oturarak
15410	3,0	spor	at nallamak, tırnak kesmek
15420	12,0	spor	jai alai, voleybol ve basketbol türevi bir oyundur
15425	5,3	spor	dövüş sanatları, farklı türler, daha yavaş tempo, acemi sporcular, pratik
15430	10,3	spor	dövüş sanatları, farklı türler, orta hızda (örneğin, judo, jujitsu, karate, kick boks, tae kwan do, tai-bo, Muay Thai boks)
15440	4,0	spor	hokkabazlık
15450	7,0	spor	Kickball, futbolla beysbol karışımı bir spor türü
15460	8,0	spor	lacrosse, hokey benzeri top oyunu
15465	3,3	spor	çim bowling, italyan bowlingi, açık alan
15470	4,0	spor	moto-cross, arazi motor sporları, arazi aracı, genel
15480	9,0	spor	oryantiring, koşarak hedef bulma oyunu
15490	10,0	spor	paddleball, bir tür duvar tenisi, rekabetçi
15500	6,0	spor	paddleball, gündelik, genel (Taylor Kodu 460)
15510	8,0	spor	polo, at sırtında
15520	10,0	spor	raketbol, rekabetçi
15530	7,0	spor	genel raketbol (Taylor Kodu 470)
15533	8,0	spor	dağcılık-tırmanma (Taylor Kodu 470) (Eski Kodu= = 17120)
15535	7,5	spor	kaya tırmanışı, yükselen kaya, yüksek zorluk
15537	5,8	spor	kaya tırmanışı, yükselen veya hareket eden kaya, düşük-orta zorluk
15540	5,0	spor	kaya tırmanışı, halattan kayarak tırmanma-inme
15542	4,0	spor	rodeo sporları, genel, hafif efor
15544	5,5	spor	rodeo sporları, genel, orta efor
15546	7,0	spor	rodeo sporları, genel, ağır efor
15550	12,3	spor	ip atlama, hızlı tempo, 120-160 atlama / dk
15551	11,8	spor	ip atlama, orta hız, 100-120 atlama / dakika, genel, 2 ayak atlama, düz sıçrama
15552	8,8	spor	ip atlama, yavaş tempo, <100 atlama / dk, 2 ayak atlama, ritim sıçrama
15560	8,3	spor	rugby, birlik, takım, rekabetçi
15562	6,3	spor	ragbi, dokunma, rekabetçi olmayan
15570	3,0	spor	disk iteleme oyunu
15580	5,0	spor	kaykay, genel, orta efor
15582	6,0	spor	kaykay, rekabetçi, ağır efor
15590	7,0	spor	paten, tekerlekli (Taylor Kodu 360)
15591	7,5	spor	paten, tek sıra paten kayışı, 14,4 km / sa (9,0 mph), dinlenme hızı
15592	9,8	spor	patenle, patenle kayma, 17,7 km / sa (11,0 mil), orta hızda, egzersiz eğitimi
15593	12,3	spor	tekerlekli paten, paten kayışı, 21,0 - 21,7 km / sa (13,0 - 13,6 mil / sa), hızlı tempo, egzersiz eğitimi
15594	14,0	spor	paten yapma, paten kayışı, 24,0 km / sa (15,0 mil), azami efor
15600	3,5	spor	paraşütle atlama,paraşütle yüksek atlama, bunji jumping

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
15605	10,0	spor	İngiliz futbol, rekabetçi
15610	7,0	spor	futbol, öylesine, genel (Taylor Kodu 540)
15620	5,0	spor	voleybol veya beyzbol, hızlı ya da yavaş vuruş, genel (Taylor Kodu 440)
15625	4,0	spor	softbol, antrenmanı
15630	4,0	spor	softbol, müsabaka
15640	6,0	spor	softbol, atış yapma
15645	3,3	spor	spor seyirci olarak, çok heyecanlı, duygusal, fiziksel olarak hareketli
15650	12,0	spor	duvar tenisi, squash (Taylor Kodu 530)
15652	7,3	spor	duvar tenisi, genel
15660	4,0	spor	masa tenisi, pin-pon oyunu (Taylor Kodu 410)
15670	3,0	spor	tai chi, qi gong, genel
15672	1,5	spor	tai chi, qi gong, oturarak, hafif efor
15675	7,3	spor	tenis, genel
15680	6,0	spor	tenis, çiftler (Taylor Kodu 430)
15685	4,5	spor	tenis, çiftler
15690	8,0	spor	tenis, tekler (Taylor Kodu 420)
15695	5,0	spor	tenis, oyun harici topla çalışma, orta efor
15700	3,5	spor	trambolin, eğlence maksatlı
15702	4,5	spor	trambolin, müsabaka
15710	4,0	spor	voleybol (Taylor Kodu 400)
15711	6,0	spor	Voleybol, müsabaka, spor salonunda
15720	3,0	spor	voleybol, müsabaka dışında , 6 - 9 kişilik genel takım
15725	8,0	spor	voleybol, plaj, kum
15730	6,0	spor	güreş (bir maç = 5 dakika)
15731	7,0	spor	wallyball ( voleybal'un daha hızlı oynanan bir çeşidi), genel
15732	4,0	spor	atletizm (ör: atış, disk atma çekiç atma)
15733	6,0	spor	atletizm (ör: yüksek atlama, uzun atlama, üçlü adım atlama, cirit atma, sıırıyla yüksek atlama)
15734	10,0	spor	atletizm (ör. engelli yarış, hendek ve askı engelli )
16010	2,5	ulaşım	otomobil veya hafif kamyon sürmek
16015	1,3	ulaşım	araba veya kamyonu binmek
16016	1,3	ulaşım	otobüs veya trene binmek
16020	1,8	ulaşım	uçak veya helikopterde uçmak
16030	2,8	ulaşım	motorlu scooter, motosiklet
16035	6,3	ulaşım	çekçek çekerek
16040	6,0	ulaşım	hangarın içine ve dışına uçak itmek
16050	2,5	ulaşım	kamyon, yarı, traktör, > 1 ton veya otobüs sürmek
16060	3,5	ulaşım	bir yerden bir yere yürüyüş, 4.4-5 km/sa, seviye, orta hız, sert yüzey
17010	7,0	yürüyüş	sırt çantasıyla (Taylor Kodu 050)
17012	7,8	yürüyüş	sırt çantasıyla yürümek, sırt çantasıyla tırmanma ya da organize yürüyüşe katılmak
17020	5,0	yürüyüş	7 kiloluk yük taşıma (örneğin bavul), düz zemin veya yokuş aşağı
17021	2,3	yürüyüş	7 kg çocuk taşı, yavaş yürüyüşle
17025	8,3	yürüyüş	yokuş yukarı yük taşıma, genel
17026	5,0	yürüyüş	0.5 ila 7 kg yük taşıma, üst kat
17027	6,0	yürüyüş	7,1 ila 11 kg yük taşıma, üst kat
17028	8,0	yürüyüş	12 ila 22 kg yük taşıma, üst kat
17029	10,0	yürüyüş	22 ila 34 kg yük taşıma, üst kat
17030	12,0	yürüyüş	taşıma > 34 kg yük, üst kat
17031	3,5	yürüyüş	araba yükleme / boşaltma, yürüyüş dahil
17033	6,3	yürüyüş	tepelere tırmanma, yüksüz
17035	6,5	yürüyüş	0 ila 4 kg yük ile tepelere tırmanma
17040	7,3	yürüyüş	4.5 ila 9 kg yük ile tepelere tırmanma

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
17050	8,3	yürüyüş	9.5 - 19 kg yük ile tepelere tırmanma
17060	9,0	yürüyüş	20+ kg yük ile tepelere tırmanma
17070	3,5	yürüyüş	merdiven inme
17080	6,0	yürüyüş	dağcılık-tırmanma, kros (Taylor Kodu 040)
17082	5,3	yürüyüş	tarlalarda ve yamaçlarda normal hızda tırmanma veya yürüyüş
17085	2,5	yürüyüş	kuş gözlemciliği, yavaş yürüyüş
17088	4,5	yürüyüş	yürüme, orta hız, askeri, paketsiz
17090	8,0	yürüyüş	süratle yürüme, askeri, paketsiz
17100	4,0	yürüyüş	çocuk arabasını itmek veya çekmek, çocuklarla yürümek, 4 - 5 km/ saat
17105	3,8	yürüyüş	tekerlekli sandalye itme, iş harici
17110	6,5	yürüyüş	yarışma temposunda yürüyüş
17130	8,0	yürüyüş	merdiven çıkma, merdiven kullanma veya merdivene tırmanma (Taylor Kodu 030)
17133	4,0	yürüyüş	merdiven çıkma, yavaş tempo
17134	8,8	yürüyüş	merdiven çıkma, hızlı
17140	5,0	yürüyüş	koltuk değneği kullanma
17150	2,0	yürüyüş	yürüyüş, ev içerisinde
17151	2,0	yürüyüş	yürüme, 3.2 km/sa'den az ,etrafta seviye, gezinme, çok yavaş
17152	2,8	yürüyüş	yürüme, 3.2 km/sa mil, seviye, yavaş tempo, sert yüzey
17160	3,5	yürüyüş	zevk için yürüyüş (Taylor Kodu 010)
17161	2,5	yürüyüş	evden arabaya ya da otobüse, arabadan ya da otobüsten, gidilecek yerlere, araba ya da otobüsten işe ya da geriye yürüme
17162	2,5	yürüyüş	sosyal nedenlerden dolayı komşunun evine veya akrabaların evine yürümek
17165	3,0	yürüyüş	köpeki gezdirme,
17170	3,0	yürüyüş	yürüme, 4 km/sa, seviye, sert yüzey
17180	3,3	yürüyüş	yürüme, 4 km/sa , yokuş aşağı
17190	3,5	yürüyüş	yürüme, 4.5 ila 5.0 km/sa, düz, orta hız, sert yüzey
17200	4,3	yürüyüş	yürüme, 5.6 km/sa, düz yol, canlı, sert yüzey, egzersiz için yürüyüş
17210	5,3	yürüyüş	yürüme, 4.5 ile 5.6 km/sa, yokuş yukarı,% 1-5 eğimli
17211	8,0	yürüyüş	yürüme, 4.5 ile 5.6 km/sa, yokuş yukarı,% 6-15 eğimli
17220	5,0	yürüyüş	yürüme, 6.4 km/sa, düz, sert yüzey, yüksek tempolu tempo
17230	7,0	yürüyüş	yürüme, 7.2 km/sa, düz, sert yüzey, yüksek tempolu tempo
17231	8,3	yürüyüş	yürüme, 8.0 km/sa, düz, sert yüzey
17235	9,8	yürüyüş	yürüme, 8.0 km/sa, yokuş yukarı , % 3 eğimli
17250	3,5	yürüyüş	yürüyüş, zevk için, iş molası
17260	4,8	yürüyüş	yürüyüş, çim zeminde
17262	4,5	yürüyüş	yürüme, normal tempo, sürülmüş tarla veya kum zeminde
17270	4,0	yürüyüş	yürüme, işe ya da okula (Taylor Kodu 015)
17280	2,5	yürüyüş	yürüme, başka evin dışına ya da dışından
17302	4,8	yürüyüş	yürüyüş, egzersiz için, 5.6 - 6.4 km/sa, yürüyüş batonu ile, Kuzey disiplini, düz, orta hız
17305	9,5	yürüyüş	yürüme, egzersiz için, 8.0 km/sa, kayak batonu, Kuzey disiplini, düz, hızlı tempo
17310	6,8	yürüyüş	Yürüyüş, egzersiz için, Kayak batonları, Kuzey yürüyüşü, yokuş yukarı
17320	6,0	yürüyüş	yürüme, geriye doğru, 5.6 km/sa, seviye
17325	8,0	yürüyüş	yürüme, geriye doğru, 5.6 km/sa, yokuş yukarı, 5% eğimli
18010	2,5	su sporları	botculuk, güçle yürütülen, sürme
18012	1,3	su sporları	botculuk, güçle yürütülen, yolculuk yapma, hafif
18020	4,0	su sporları	kano, kamp gezisinde (Taylor Kodu 270)
18025	3,3	su sporları	kano, yabani pirinç hasatı, pirinci saplarından ayırma
18030	7,0	su sporları	kano, sırtta taşıma
18040	2,8	su sporları	kano, kürek çekme, 3.2-5.6 km/sa, hafif efor
18050	5,8	su sporları	kano, kürek çekme, 6.4-9.0 km/sa, hafif efor
18060	12,5	su sporları	kano, kürek, kano kayaking, yarışma,> 9.6 km/sa, ağır efor
18070	3,5	su sporları	kano, kürek çekme, zevk için, genel (Taylor Kodu 250)

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
18080	12,0	su sporları	kano, kürek çekme, müsabaka veya tayfa olarak veya iki elle kürek çekme-sculling (Taylor Kodu 260)
18090	3,0	su sporları	dalış, trampleden veya platformdan
18100	5,0	su sporları	kayak, orta efor
18110	4,0	su sporları	su bisikleti, pedallı bot
18120	3,0	su sporları	yelken, tekne ve pansiyon yelken, rüzgar sörfü, buz yelken, genel (Taylor Kodu 235)
18130	4,5	su sporları	yelken, müsabaka
18140	3,3	su sporları	yelken, farklı hobi botları (Sunfish/Laser/Hobby Cat), küçük-orta boy amatör yelkeni, okyanus yelkenciliği, yatçılık, eğlence
18150	6,0	su sporları	kayak, su kayağı veya tek ski board üzerinde su kayağı (wakeboarding) (Taylor Kodu 220)
18160	7,0	su sporları	jet ski, sürüş, suda
18180	15,8	su sporları	serbest dalış, hızlı
18190	11,8	su sporları	serbest dalış, orta
18200	7,0	su sporları	serbest dalış, aletli dalış- scuba diving, genel (Taylor Kodu 310)
18210	5,0	su sporları	Şnorkelli Dalış (Taylor Kodu 310)
18220	3,0	su sporları	sörf yapma, vücut veya sörf tahtası ile, genel
18222	5,0	su sporları	sörf yapma, vücut veya sörf tahtası ile, iddali
18225	6,0	su sporları	ayakta bir pano, board üzerinde kürek çekme sporu, paddleboarding,
18230	9,8	su sporları	yüzme, serbest stil, hızlı, ağır efor
18240	5,8	su sporları	yüzme, serbest stil, crawl-stili, yavaş, hafif veya orta efor
18250	9,5	su sporları	yüzme, sırtüstü yüzme, genel, antrenman veya yarışma
18255	4,8	su sporları	yüzme, sırtüstü, rekreasyon
18260	10,3	su sporları	yüzme, kurbağalama, genel, eğitim veya yarışma
18265	5,3	su sporları	yüzme, kurbağalama, eğlence
18270	13,8	su sporları	yüzme, kelebek, genel
18280	10,0	su sporları	Yüzme, serbest-crawl, hızlı hızlı, ~ 70 metre / dakika, ağır efor
18290	8,3	su sporları	Yüzme, serbest-crawl, hızlı hızlı, ~ 45 metre / dakika, ağır efor
18300	6,0	su sporları	yüzme, göl, okyanus, nehir (Taylor Kodus 280, 295)
18310	6,0	su sporları	yüzme, yavaş, bir kulvarda yapılmayan, genel
18320	7,0	su sporları	yüzmek, yan yüzme, genel
18330	8,0	su sporları	senkronize yüzme
18340	9,8	su sporları	yüzme, suda ayakta durma-kafa dışarıda, hızlı, ağır efor
18350	3,5	su sporları	yüzme, suda ayakta durma-kafa dışarıda, hızlı, orta efor
18352	2,3	su sporları	nehirde botla gezme-river tubing, genel
18355	5,5	su sporları	su aerobiği, su jimnastiği
18360	10,0	su sporları	su topu
18365	3,0	su sporları	su voleybolu
18366	9,8	su sporları	suda jogging
18367	2,5	su sporları	suda yürüme, hafif efor, yavaş tempo
18368	4,5	su sporları	suda yürüme, orta efor, orta hız
18369	6,8	su sporları	suda yürüyüşü, kuvvetli efor, canlı tempo
18370	5,0	su sporları	köpüklü su raftingi-whitewater rafting, kayak veya kano
18380	5,0	su sporları	rüzgar sörfü, hız için pompalamadan, yelkeni daha fazla rüzgar almak ve sürat için sallamadan
18385	11,0	su sporları	rüzgar sörfü veya uçurtma sörfü, deneme geçişi
18390	13,5	su sporları	rüzgar sörfü, müsabaka, hız için yelken pompalama
19005	7,5	kış sporları	köpek kızağı sürmek,
19006	2,5	kış sporları	köpek kızağı, yolcu
19010	6,0	kış sporları	buz evi yapmak, kurmak delik açmak
19011	2,0	kış sporları	buz balıkçılığı, oturarak
19018	14,0	kış sporları	buz pateni, buz dansı
19020	5,5	kış sporları	buz pateni, 15 km/sa veya daha az
19030	7,0	kış sporları	buz pateni, genel (Taylor Kodu 360)
19040	9,0	kış sporları	buz pateni, hızla, 15 km/sa'dan fazla, rekabetçi değil

KODU	METs	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
19050	13,3	kış sporları	paten yapma, hız, rekabetçi
19060	7,0	kış sporları	kayakla atlama, kayakları yukarı taşıyarak tırmanmaya
19075	7,0	kış sporları	kayak, genel
19080	6,8	kış sporları	kayak, kros, 4 km/sa, yavaş ya da hafif efor, kayak yürüyüşü
19090	9,0	kış sporları	kayak, kros, 6.4-8.2 km/sa, orta hız ve efor, genel
19100	12,5	kış sporları	kayak, kros, 8.0-12.5 km/sa, tempolu hız, ağır efor
19110	15,0	kış sporları	kayak, kros,> 12.8 km/sa, elit kayakçı, yarış
19130	15,5	kış sporları	kayak, kros, sert kar, yokuş yukarı, maksimum, kar dağcılığı
19135	13,3	kış sporları	kayak, kros, paten
19140	13,5	kış sporları	kayak, kros, biatlon, paten tekniği
19150	4,3	kış sporları	kayak, yokuş aşağı, dağ veya snowboard, hafif efor, sadece aktif zaman
19160	5,3	kış sporları	kayak, yokuş aşağı, dağ ya da snowboard, orta derece efor, genel, sadece aktif zaman
19170	8,0	kış sporları	kayak yapmak, yokuş aşağı, ağır efor, yarış
19175	12,5	kış sporları	kayak, tekerlekli yol kayacı, elit yarışçılar
19180	7,0	kış sporları	kızak, farklı disiplinler (sledding, tobogganing, bobsledding, luge) (Taylor Kodu 370)
19190	5,3	kış sporları	kar ayakkabısı, orta efor
19192	10,0	kış sporları	kar ayakkabısı, ağır efor
19200	3,5	kış sporları	snowmobil, sürüş, orta
19202	2,0	kış sporları	snowmobil, yolcu
19252	5,3	kış sporları	kar kürüme, elle, orta efor
19254	7,5	kış sporları	kar kürüme, elle, ağır efor
19260	2,5	kış sporları	kar küreme makinesi, yürüyüş ve iterek
20000	1,3	dini faaliyetler	kilisede oturma, ibadet başlamışken, bir törene katılma halinde, sessizce oturarak
20001	2,0	dini faaliyetler	oturur halde , kilisede bir enstrüman çalmak
20005	1,8	dini faaliyetler	kilisede oturur halde, konuşmak ya da şarkı söylemek, bir törene katılmak, aktif katılım
20010	1,3	dini faaliyetler	oturur halde, dini materyalleri evde okumak
20015	1,3	dini faaliyetler	kilisede sessizce ayakta durmak, bir törene katılmak
20020	2,0	dini faaliyetler	ayakta, kilisede şarkı söylemek, törene katılmak, ayakta durmak, aktif katılım
20025	1,3	dini faaliyetler	kilisede ya da evde diz çökmüş, dua etmek
20030	1,8	dini faaliyetler	ayakta, kilisede konuşmak
20035	2,0	dini faaliyetler	yürüyüş in church
20036	2,0	dini faaliyetler	yürüyüş, < 3.2 km/sa, çok yavaş
20037	3,5	dini faaliyetler	yürüyüş, 5.0 km/sa, orta süratte, herhangi bir şey taşımadan
20038	4,3	dini faaliyetler	yürüyüş, 5.6 km/sa, hızlı, herhangi bir şey taşımadan
20039	2,0	dini faaliyetler	kilisede yol göstericilik yapma, yürüme/ayakta dikilme kombine
20040	5,0	dini faaliyetler	dans ya da koşma şeklinde zikir yapma, kilisede dans etme
20045	2,5	dini faaliyetler	kilisede yemek servisi
20046	2,0	dini faaliyetler	kilisede yemek hazırlama
20047	3,3	dini faaliyetler	kilisede bulaşık yıkamak, mutfak temizlemek
20050	1,5	dini faaliyetler	kilisede yemek
20055	2,0	dini faaliyetler	Yemek yeme / konuşmayı kilisede konuş ya da daimi yeme, Amerikan Kızılderili bayram günleri
20060	3,3	dini faaliyetler	kilise temizlik
20061	4,0	dini faaliyetler	kilisede genel bahçe işleri
20065	3,5	dini faaliyetler	ayakta durmak, orta derecede efor göstermek (ör. ağır cisimleri kaldırmak, hızlı bir şekilde birleştirmek)
20095	4,5	dini faaliyetler	Ayakta, orta-ağır efor, el emeği, ≥ 22.5 kg kaldırma, ağır bakım
20100	1,3	dini faaliyetler	yazma, elektrik, manuel veya bilgisayar
21000	1,5	gönüllü hareketleri	oturarak toplantı yapmak, genel ve / veya konuşmaya katılma
21005	1,5	gönüllü hareketleri	oturarak,hafif ofis işleri, genel
21010	2,5	gönüllü hareketleri	oturarak, orta seviye çalışma
21015	2,3	gönüllü hareketleri	ayakta, hafif işler (dosyalama, konuşma, montaj)
21016	2,0	gönüllü hareketleri	oturarak, çocuk bakımı, sadece aktif dönemler



KODU	METS	ANA BAŞLIKLAR	FAALİYETLER
21017	3,0	gönüllü hareketleri	ayakta durma, çocuk bakımı, sadece aktif dönemler
21018	3,5	gönüllü hareketleri	Çocuklar ile birlikte yürüyüş / koşma, orta, sadece aktif dönemler
21019	5,8	gönüllü hareketleri	çocuklarla yürüyüş / koşma oyunu, ağır, sadece aktif dönemler
21020	3,0	gönüllü hareketleri	ayakta, hafif / orta işler (örneğin, kutuları paketleme , koltukları / mobilya monte-demonte etmek, onarmak)
21025	3,5	gönüllü hareketleri	ayakta, orta (22.5 kg kaldırma, hızlı montaj)
21030	4,5	gönüllü hareketleri	ayakta, orta / ağır iş
21035	1,3	gönüllü hareketleri	yazma, elektrik, manuel veya bilgisayar
21040	2,0	gönüllü hareketleri	yürüyüş, < 3.2 km/sa, çok yavaş
21045	3,5	gönüllü hareketleri	yürüyüş, 4.8 km/sa, orta sürat, hiçbir şey taşımadan
21050	4,3	gönüllü hareketleri	yürüyüş, 5.6 km/sa, orta sürat, hiçbir şey taşımadan
21055	3,5	gönüllü hareketleri	yürüyüş, 4.0 km/sa yavaşça ve 11 kg'dan az eşya taşıyarak
21060	4,5	gönüllü hareketleri	yürüyüş, 4.8 km/sa orta süratte ve 11 kg'dan az eşya taşıyarak, bir şeyi itme
21065	4,8	gönüllü hareketleri	yürüyüş, 5.6 km/sa, yüksek tempolu ve 11 kg'dan az eşya taşıyarak
21070	3,0	gönüllü hareketleri	gönüllülük amaçlı yürüyüş / ayakta kalma kombinasyonu