

## A-Ö jafnvægiskvarðinn

Veldu viðeigandi tölur, af þessum prósentukvarða, sem lýsa sjálfsöryggi þínu í eftirfarandi athöfnum.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

Ekkert

Fullkomlega

öryggi

örygg/-ur

“Hversu örygg(ur) ert þú um að halda jafnvægi og vera stöðug(ur) þegar þú...”

1. gengur um húsið? \_\_\_\_\_%
2. gengur upp eða niður stiga? \_\_\_\_\_%
3. beygir þig niður og tekur upp inniskó sem liggur fremst á botninum inni í fataskáp?  
\_\_\_\_\_%
4. teygir þig eftir lítilli niðursuðudós á hillu í augnhæð? \_\_\_\_\_%
5. stendur á tám og teygir þig eftir einhverju fyrir ofan höfuð? \_\_\_\_\_%
6. stendur á stól og teygir þig eftir einhverju? \_\_\_\_\_%
7. sópar gólfið? \_\_\_\_\_%
8. gengur út að bíl sem er lagt í innkeyrsluna? \_\_\_\_\_%
9. ferð inni eða útúr bíl? \_\_\_\_\_%
10. gengur þvert yfir bílastæði í áttina að verslunarmiðstöð eða búð? \_\_\_\_\_%
11. gengur upp eða niður halla? \_\_\_\_\_%
12. gengur um troðfulla verslunarmiðstöð þar sem fólk gengur hratt framhjá þér? \_\_\_\_\_%
13. lendir í því að fólk rekur sig utan í þig á göngu um verslunarmiðstöðina? \_\_\_\_\_%
14. ferð í eða úr rúllustiga og heldur í handrið? \_\_\_\_\_%
15. ferð í eða úr rúllustiga, með fangið fullt af varningi, þannig að þú getur ekki haldið í handrið?  
\_\_\_\_\_%
16. gengur úti á ísilagðri gangstétt? \_\_\_\_\_%

Samtals úr spurningum 1-16 = \_\_\_\_\_ Stig.

Samtals stig / 16 = \_\_\_\_\_ A-Ö stig.