

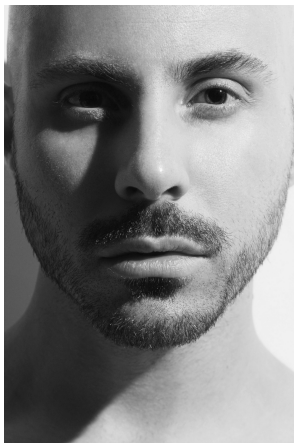


JONAS MODELLGUIDE

# JONAS MODELLGUIDE

**Jonas Modellguide** är din guide till att bli en bättre modell och ger handfasta tips och hur du kan gå tillväga. Den inriktar sig till dig som vill stå framför kameran som fotomodell.

- Vad är en modell?
- Hur blir jag modell?
- Fördelar med att vara ansluten till en Agentur?
- Vad finns det för olika typer av kategorier inom modellfoto?
- Vad för bilder passar mig?
- Vad är Tfp/Test?
- Hur hittar jag en fotograf?
- Hur vet jag om en fotograf är seriös?
- Hur får jag använda bilderna?
- Vad är en portfolio och hur skaffar jag en?
- Hur kan jag marknadsföra mig och få betaljobb?
- Måste jag uppföra mig på ett speciellt sätt som modell?
- Hur gör jag för att bli bra på bild?
- Hur tränar jag framför spegeln?
- Hur ska jag förbereda mig för plåtningar i olika miljöer?
- Jobbar man annorlunda beroende på ljus?
- Hur kan det påverka mig att modellera?
- Vad ska jag förbereda inför en plåtning? (checklista)
- Hur gör jag under plåtningen?



## Om författaren

Jonas Wahlin är fotograf i Stockholm, hans arbete hittar du på [www.jonaswahlin.com](http://www.jonaswahlin.com) och han kontaktas lättast genom [www.facebook.com/JonasWahlin](https://www.facebook.com/JonasWahlin) eller via mail [jonas@jonaswahlin.com](mailto:jonas@jonaswahlin.com)

## Vad är en modell?

Vi kan börja från början. En modell är en person som står framför kameran och blir avbildad helt enkelt. Det betyder inget mer.

Sen kan man dela in det i undergrupper som:

**Agenturmodell** – En person som är representerad av en agent/agentur.

**Fashion/Catwalkmodell** – en person som har längd och mått kvalifikationer att kunna gå catwalk.

**Hobbymodell** – som fotograferar för att det är roligt, men kanske gör lite jobb här och där.

**Betalmodell** – person som generellt tar betalt/kräver betalt för att fotas, en betalmodell är generellt sett egenföretagare och jobbar direkt mot fotografer som vill få bilder till sin portfolio eller uppdragsgivare.

Dessa är bara generella begrepp då många modeller kan vara i flera undergrupper.

## Hur blir jag modell?

Beroende på vad du vill eller kan bli för typ av modell så finns det olika vägar.

**Agenturmodell** – Det finns bara ett sätt att veta om du kan bli agenturmodell, det är att söka till en. Det finns instruktioner på Agenturens hemsida om hur du söker. Generellt sett så brukar de vilja att du skickar in några bilder utan smink samt din längd.

**Fashion/Catwalk modeller** är generellt sett det du hittat på en agentur, även om vissa agenturer har ett bredare utbud där många modeller faller utanför de kriterierna. Vanligtvis är en fashion/catwalk modell som Tjej mellan 173–179 cm och 181–189 som Kille, men detta kan variera och andra utseenderelaterade saker kan väga in.

**Hobbymodell** – Kan se ut precis hur som helst. Vem som helst kan bli hobbymodell. Det finns inga begränsningar gällande ålder, längd eller vikt. Du blir hobbymodell genom att hitta fotografer att plåta med på Tfp/test-basis. Beroende på hur du ser ut, vart du bor och vad du väljer att fotografera så kan det vara lättare eller svårare att hitta fotografer.

**Betalmodell** – Kan också se ut precis hur som helst. Du blir betalmodell genom att någon vill betala dig för att stå modell. En betalmodell är ofta inriktad på ett speciellt område, ofta ett område som de som modell passar in utseende/kroppsmässigt och som är efterfrågat av fotografer/uppdragsgivare. Du marknadsför dig själv. De flesta betalmodeller började som hobbymodell eller är delvis hobbymodeller fortfarande.

## Fördelar med att vara ansluten till en Agentur?

Fördelarna med att vara ansluten till en agentur är stora. Agenturens roll är att förbereda dig för jobb, marknadsföra dig som modell för Agenturens kunder. Vanligtvis genom att låta dig gå på castings. De sköter avtal och betalar ut arvudet till dig som lön. Att vara ansluten till en Agentur är det vanligaste sättet att yrkesmässigt jobba som modell. Många agenturmodeller plåtar också Tfp/test för att uppdatera sin portfolio.

# Vad finns det för olika typer av kategorier inom modellfoto?

Dessa är de vanligaste typer av kategorier eller undergrupper som finns inom modellfoto, många fototeman kan vara en blandning.

**Porträtt** – Oftast vanliga bilder i studio eller utomhus, med fokus på ansikte.

**Mode** – Mode bilder kan vara många olika saker, men handlar i grund om att visa upp kläder.

**Fitness** – Träningsrelaterade bilder i träningskläder i passande miljöer.

**Glamour** – Sexiga bilder i underkläder eller liknande.

**Fine art** (fine art nude) – Konstnärliga bilder utan kläder. Ofta svartvitt.

**Skönhet** – Fokus på smink och hår. Även naglar, hud, tänder kan vara i fokus.

## Vad för bilder passar mig?

Det kan vara svårt att veta vad man själv passar till. Du får helt enkelt pröva dig fram, det finns inget rätt eller fel. Viktigt är att endast ta bilder som du själv vill ta och som du känner dig bekväm med. Du kan hitta inspiration (inspo) på instagram/facebook/google sökningar. Är du under 18 år bör du inte ta avklädda bilder samt berätta för målsman vad du ska ta för typ av bilder och vem fotografen är, bäst är att någon av dina föräldrar följer med. Tänk på att bilder du tar sannolikt kommer finnas på olika platser på Internet permanent.

## Vad är Tfp/Test?

Tfp står för Time for print (även kallat test). På svenska Tid för bilder, eller tid i utbyte mot bilder. Tfp är ett koncept som bygger på samarbete utan att pengar byter ägare, alla parter står för sina egna kostnader och i utbyte mot detta får man bilder som man kan använda själv, i sin marknadsföring som modell eller på sociala medier. Tfp är primärt mellan en fotograf och en modell, men kan också inkludera make up artist (MUA), hårstylist, klädstylist, retuscherare mm. Olika fotografer har olika rutiner för Tfp. Vanligtvis får du som modell (samt övriga i samarbetet) ett antal färdiga bilder några veckor efter fotograferingen. Hur många bilderna det blir brukar variera. Ett rimligt antal är 2-4 retuscherade bilder per tema. Varken du eller någon annan i samarbetet har användning för fler.



Modell: Isabelle Carlisle

## Hur hittar jag en fotograf?

Du kan hitta en fotograf eller så hittar en fotograf dig! Som modell måste du bestämma vad du vill fotografera, vad du är bekväm med och vill att det ska finnas bilder på dig med. När du bestämt det kan du börja söka fotografer som du tycker passar dig. Vad du vill fotografera och vad du känner dig bekväm med är såklart något som kan ändras/utvecklas.

Du väljer fotograf genom att fråga dig själv om du skulle vilja ha bilder i den stil som fotografen tar, på dig. Titta på bilderna, vill du ha bilder i samma stil? Fotografer brukar oftast fota ungefär samma stil på olika plåtningar.

Många fotografer är inriktade på en bildkategori och kanske inte vill fotografera annat, men det är alltid värt att fråga. Bra är att komma med förslag på teman och skicka inspo-bilder! Det kan också vara smidigt att hänvisa till en din portfolio.

På dessa platser hittar du fotografer:

Facebook – [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Facebook är lättast eftersom många är med där. På facebook finns flera grupper som inriktar sig på att modellfoto, där intresserade ska kunna hitta varandra. De stora i Sverige är 'Modeller & Fotografer – Sverige' samt 'Photographers and Models Scandinavia'. Lättast är att först bli medlem och sedan göra ett inlägg där man skriver ungefär: "Hej jag heter \_\_\_\_, jag bor i \_\_\_\_ och är \_\_ år. Jag vill hitta fotografer för att ta \_\_\_\_\_ bilder Tfp." (skriv in vad du vill ta för bilder) Samt lägg upp en tydlig bild på dig, mobilkamera bild fungerar.

Du kan också titta på de bilder som lagts upp och om du hittar någon Fotograf du gillar kan du skicka meddelande till den direkt.

Modelmayhem – [www.modelmayhem.com](http://www.modelmayhem.com)

MM eller Modelmayhem är en internationell communitysida för modeller och fotografer samt andra så som make up artister. På MM kan du både söka på fotografer i Sverige och utomlands. Du skapar en profil där du lägger upp bilder samt dina mått. Du måste du ha några bra bilder redan för att bli godkänd som medlem.

Hittar du inte en fotograf? Det kan bero på fler saker – samt förslag på lösning.

Att du bor otillgängligt eller i en liten stad – res dit fotografen finns.

Att du föreslår teman som inte fotograf vill plåta – anpassa dig eller fråga ny fotograf.

Att fotograf inte gillar ditt utseende eller stil – anpassa dig eller fråga ny fotograf.

Att du är en dramaqueen/gör dig själv omöjlig genom konstiga krav – följ guiden.

Du kan betala/anlita en fotograf för att få de bilder du vill ha. Att betala en duktig fotograf kan också göra att du får så pass bra bilder att andra fotografer blir intresserade av att fotografera med dig TFP och betaljobb.

# Hur vet jag om en fotograf är seriös?

Det finns flera saker som gör att du avgöra om en fotograf är seriös.

1. I kontakt med fotografen pratar den om saker relaterat till foto och plåtningen med dig. Självklart kan man prata om annat också, rent allmänt fråga hur det är eller om andra intressen. Inte om hur sexig och fin du är eller om du är singel. Du ska aldrig skicka nakenbilder eller visa upp dig i webbcam för varken fotografer eller till de som påstår sig vilja ge dig jobb eller representera ett företag.

2. Fotografen kan visa upp bilder från tidigare plåtningar den har gjort i portfolio/facebook. Bilder på någons katt med mobilkameran räknas inte.

3. Fotografen kan direkt eller indirekt ge referenser från personer den har jobbat med tidigare. Indirekt är alltid bäst, dessa hittar du genom att fotografen skrivit ut vem det är som är modell på bilder den lagt upp eller taggat. Du skriver sen helt enkelt till den andra modellen och frågar om fotografen. Har fotografen inga indirekta referenser, så kan du fråga fotografen direkt.

På plåtningen är följande saker viktigt (gäller oavsett kön på fotograf och modell).

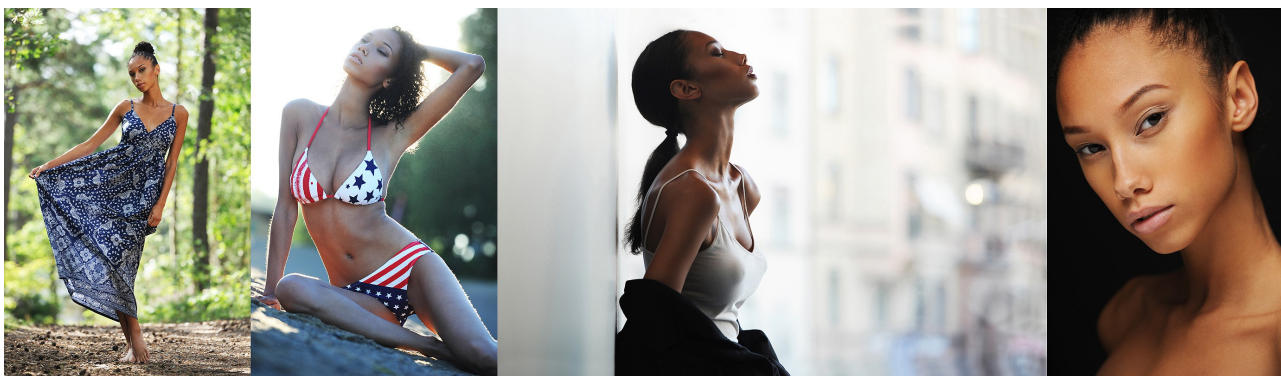
1. Fotografen rör dig inte utan tillstånd. Om det behövs så får den fråga först, t ex 'Kan jag flytta på hårstråt i ansiktet.'

2. Fotografen låter dig byta om i avskilt område utan att titta på.

3. Fotografen kommer inte med förslag eller onödiga komplimanger, t ex 'Vad sexig du är ska vi ta och dricka vin'.

## Hur får jag använda bilderna?

I Sverige och resten av världen så gäller upphovsrätten. Det är lagar som bestämmer vem som äger bilder och rättigheterna att använda dem. Fotografen har alltid upphovsrätten. När du plåtar med en fotograf TFP/test så innebär det att du får använda bilderna som du får (nyttjanderätt) på t ex facebook, instagram, blogg, utskrifter osv, men att du måste skriva ut vem som har tagit bilderna. Du får heller inte ändra på bilden eller sälja bilderna, om inte fotografen godkänt detta. Tänk på att fotografen samt övriga i samarbetet också får använda bilderna, även på Internet. En Tfp/Test är ett avtal och ingen part kan inte i efterhand säga att andra parter inte kan använda bilderna. Du äger inte bilderna även om de är på dig.



Modell: Haddy Harju

## Vad är en portfolio och hur skaffar jag en?

En portfolio (eller arbetsbok) är ett sätt att visa upp dig genom dina bilder. Lättast är att ha en onlineportfolio som du lätt kan hänvisa fotografer och uppdragsgivare till. Man kan även ha en printportfolio som då är utskrivna bilder i en pärm som man kan ha med till castings, är du med i en agentur så ordnar de din portfolio.

En portfolio bör bestå av dina bästa bilder, försök att ha ett lågt antal bilder samt att uppdatera ofta (lägg till eller byt ut svagare bilder mot nya starkare - sortera hänsynslöst). Ha varierade bilder för att visa på bredd som modell. Antalet bilder bör vara cirka 10-15 st, om du delar upp din portfolio i olika kategorier kan du ha fler bilder. Du bör endast ha bilder i portfolion inom de kategorier du vill plåtas inom.

En onlineportfolio kan du ha på följande platser, det behöver inte kosta några pengar.

Facebook.com – som en vanlig mapp på din privatprofil som du döper till Mode och Modellbilder. Du kan också skapa en facebookpage som du döper till t ex 'Swedish Model \_\_\_\_\_' (ditt namn), som du sen lägger upp bilder i.

Modelmayhem.com – MM är ett bra ställe att lägga upp en portfolio/profil på som också är gratis.

Tumblr.com – Här kan du lätt skapa ett konto och lägga upp bilder, är också gratis.

Du bör även någonstans i din online portfolio skriva ut följande, kontaktuppgifter (Bäst är e-mail), dina mått: Längd, Omkretsen på Byst, Midja, Höft, samt klädstorlek och skostorlek.

Tänk på att du blir bedömd av din svagaste bild!

## Hur kan jag marknadsföra mig och få betaljobb?

Både som betalmodell och hobbymodell som vill få betaluppdrag bör du marknadsföra dig på något sätt.

Du bör göra på 2 sätt, det första är att kontinuerligt uppdatera olika kanaler där du kan sprida dina bilder och relaterad information, t ex träningsbilder, poseringsbilder, sminkbilder eller 'behind the scenes'. Såväl som färdiga bilder från plåtningar. Detta visar att du är aktiv och skapar intresse. Bra kanaler för detta är Instagram och Facebook.

Det andra är att skapa ditt nätverk med fotografer. Vissa uppdragsgivare låter fotografen hitta modeller så det är bra att de känner till dig. Du behöver inte vara nära vänner med dem utan det räcker att bli vän med dem på Facebook till en början.

## Måste jag uppföra mig på ett speciellt sätt som modell?

Lättaste sättet att sammanfatta är att du bör uppföra dig professionellt (med allmänt hyfs och vett). Även på telefon och i konversationer på Internet.

Svara på mail och meddelanden. Svara även om det bara är en bekräftelse att du läst eller att du tackar nej till något. Dyk upp på plåtningar du bokat in, boka hellre om än av om något dyker upp. Men tänk på att andras tid också är värdefull!

Byt telefonnummer med fotograf i förväg och var åtkomlig på telefon innan en plåtning. Var alltid införstådd i vad fototemat är och planera resor i god tid så du inte blir sen.

Gör de förberedelser du ha blivit ombedd att göra och ta med vad du ska så gott du kan. Se till att du förstått vad upphovsrätt är och hur det gäller dig, ställ eventuella frågor till fotografen i ett så tidigt skede av planeringen som möjligt, inga frågor är onödiga.

Ställ inte orimliga krav på fotografen eller andra i samarbetet, att kräva samtliga oretuscherade bilder eller att de ska vara klara dagen efter är inte rimligt. Att ta med en kompis bör alltid vara okej (fråga fotograf i förväg) men denna bör inte vara en kontrollerande partner. Bäst är en kompis eller en familjemedlem.

Var inte en dramaqueen/king. Skapa inte konflikter och försök undvika att prata skit om andra fotografer/modeller osv. Fokus bör vara på att skapa vackra bilder och ha kul!

## Hur gör jag för att bli bra på bild?

Att bli bra på bild beror mest på ditt utseende, men också din vilja, erfarenhet och möjlighet att leva dig in i en roll. Är du oerfaren kan du lätt komma i en situation där du inte vet vad du gör eller ska göra, detta kallas "jag-vet-inte-minen". Detta beror på att du inte känner självföroligelse i hur du ser ut och istället övertänker situationen. Tänk på att det oftast är viktigare att göra en min än att göra "rätt" min.

Undvik att få jag-vet-inte-minen genom att träna! Målet är att få kontroll över ansiktets olika delar samtidigt som du kan variera kroppspöser. Känslor i ansiktet förmedlas nästan uteslutande med ögonen (inklusive ögonbryn) och munnen. Små ändringar ger stora variationer i uttryck.



Modell: Lana D'arbandy



# Hur tränar jag framför spegeln?

Så här kan du träna framför spegeln. Se det som en lek och målet är att våga! Våga visa känslor, våga överdriva, våga leka med minerna och gå in i en roll! Och stanna där så länge du vill.

## Tänk på

Som utgångspunkt ha bra hållning, sträck på dig, bak med axlar, fram med nyckelben, ut med bröstet. Spänn inte det ska se naturligt ut. Gör alla miner kontrollerat (Rör/skaka inte på huvudet medans du gör dem), tänk dig in i rollen på det du ska känna (känslan) Gör vad du behöver gör för att känna den känslan. Tveka aldrig och gör minerna fullt ut, överdriv för att förtydliga! Det är inte pinsamt och du kan inte göra fel.

## Minspelen

Träna på minspel hemma framför spegeln! Du kan gå igenom minspelen på två olika sätt, a) gå igenom hela listan, håll varje min ca 2 sekunder – ta sedan nästa. Upprepa. b) håll en min i ca 4 sekunder, titta bort och slappna av och ta den sedan igen. Upprepa.

1. Oskuldsfull: avslappnat ansikte, stora ögon, blick igenom kamera, öppna upp munnen lite, puta med läpparna
2. Själsäker: ner med näsan en aning, spänn blicken i kameran, ner med ögonbrynen utan att rynka, litet leende utan tänder
3. Skrattet: håll ansiktet still och skratta med mun och ögon. Överdriv. (gör ljud).
4. Lockande: göm ansikte bakom axeln (skjut fram axeln utan att anstränga dig för mycket), blicken över axeln, öppna munnen med ett leende, förförisk blick.
5. Sur: kisa med ögon, ner med ögonbryn, puta med läppar
6. Belåten (nästan som att vara jätte mätt) avslappnad, man kan ta upp ögonbrynen i mitten lite grann.
7. Tvivlande, upp med ögonbryn mellan ögonen, kläm ihop munnen på tvären lite nästan som om du ska säga "men..".
8. Skojar du eller (positivt chockerad) Litet leende, öppna upp mun, stora ögon.
9. Redo att anfälla (aggressiv-grr) Bit ihop och fokusera hårt framåt.
10. "Menstruationssmärta", Upp högt med hakan, öppna munnen och kisa ihop hårt med ögonen.

Du bör efter ett tag "känna" hur du gör minerna och kunna göra dem även när du inte ser dig själv i spegeln. Träna seriöst flera gånger per dag tills du kan det bra, och uppdatera kunskaperna när det närmar sig en plåtning. När du väl kan en min kan du lättare göra den i vilken pose som helst.

## Poser

Du kan också träna på att kombinera ansiktsminerna med kroppsposer. Växla mellan att byta pose till samma min eller att byta min till samma pose. Ha ett väldigt lugnt tempo och byt bara en sak i taget. (Stressa inte!)

1. Börja med att stå bredbent, sträck på ryggen, sätt händerna bestämt på höfterna. Växla att lägga vikt på ena höften, jobba i sidled utan att luta på kroppen.
2. Fortsätt med att variera med att lägga armarna över huvudet, vrida ansiktet åt sidan. Försök få det att se naturligt bekvämt ut men sträck samtidigt ut ordentligt.
3. Därefter kan du vrida hela kroppen åt ett annat håll, när du vrider flytta på fötterna också.

# Hur ska jag förbereda mig för plåtningar i olika miljöer?

Olika miljöer ger olika förutsättningar att jobba i, vissa är enklare medan andra kräver mer. Viktigt är att du vet om vart du ska vara och under vilka förutsättningar du ska jobba så att du kan förbereda dig.

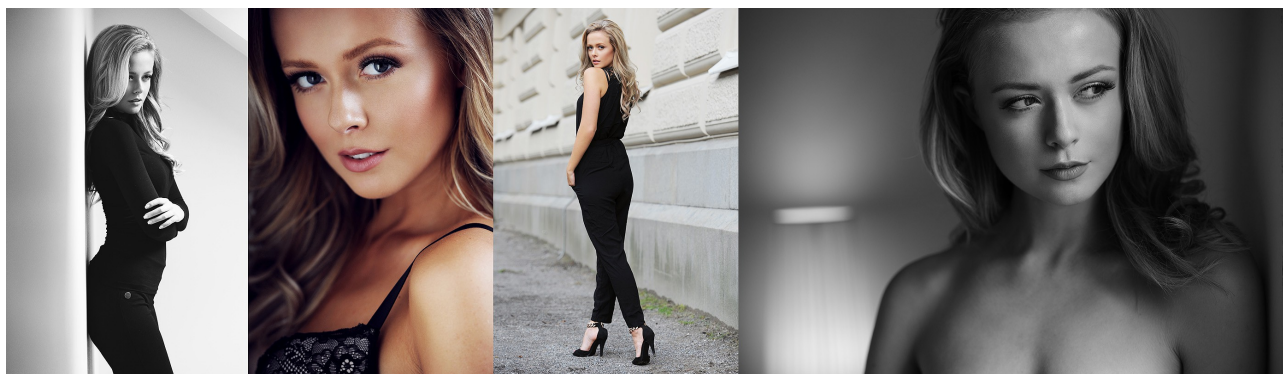
*Studio* är det enklaste eftersom det är en jämn temperatur och inga störningsmoment. Ibland kan du ha endast en enfärgad bakgrundsfond att jobba framför vilket kräver att större inlevelseförmåga. Om möjligt ha rena skor så du inte smutsar ner pappersfonden.

*Utomhus* ger fördelen att du är i en verkligare miljö att integrera med. Men det innebär också att det kan vara kallt eller varmt. Om det är varmt (vanligtvis på sommaren i solen) behöver du dricka ordentligt med vatten för att inte bli överhettad. Om det är kallt (på vår, höst och vinter) och speciellt vid underklädes fotograferingar och vid tillfällena det blåser. Se då till att ha varma kläder på dig till fotograferingen så att du inte blir kall i förväg och har nått varmt att sätta på dig efteråt. Använd bra oömma skor att ta dig till fotoplatsen, t ex gym-paskor. (Klackskor är inget bra att promenera i skogen med!)

När du är ute kan det vara bra att förpacka saker du har med dig i plastpåsar ifall det skulle börja regna och om du inte har möjlighet att ställa dem i skydd. Om ni har ett tema med regn kan det vara bra att ha basic ombyteskläder med sig.

En annan sak vid utomhusfotograferingar som är bra att tänka på är att det ofta är allmänna platser. Vilket innebär att det kan vara människor som går förbi eller som tittar på. Försök att inte ens tänka på dem, utan att istället fokusera på plåtningen.

*/ vatten.* Att jobba i vatten är nästan alltid kallt, se därför till att du gör allt för att hålla dig varm innan och efter. Stressa inte!



Modell: Frida Fornander

# Jobbar man annorlunda beroende på ljus?

Som modell kan du få jobba med många olika typer av ljus. Det vanligaste är blixtar i studion, utomhus använder man däremot ofta solen som ljuskälla.

**Svaga ljuskällor** T ex vanlig rumsbelysning, levande ljus eller sent på dagen betyder att bilderna tas långsamt (under längre tid) och det betyder att du måste vara stilla när bilden tas för att få skärpa. Bestäm en pose och min och håll helt stilla några sekunder innan du gör en ändring.

**Blixtar/studio** här det enklast att jobba. Blixten fryser bilden och du behöver inte vara orolig att det ska bli oskarpt.

**Solen** Att tänka på när man jobbar med solen är att ljuset kan vara väldigt starkt för ögonen. Hur ljuskänslig är du? Försök undvika att grimasera om ljuset är starkt, ha solglasögon/nått framför ögonen eller anpassa känsla t ex se hård och cool ut.

## Hur kan det påverka mig att modellera?

För de allra flesta så är att modellera ett kul fritidsnöje. Det kan också skapa nya möjligheter, träffa nya människor, lära dig nya saker samt ge bekräftelse och förstärka din självkänsla. Dessa är positiva saker! Men det finns även risker. Dessa kan sammanfattas i kroppsfixering, klickberoende samt relationsproblem:

**Kroppsfixering** och osund relation till träning eller kost. En del kan känna sig pressade att uppnå utseenderelaterade mål och träna eller äta destruktivt (för lite eller ensidigt) när de börjar modellera. Detta kan i längden leda till anorexia och depression. Att modellera kan också få dig att börja störa dig saker med dig egen kropp och detta kan leda till självhat.

**Klickberoende** är att bygga ens värde på hur många uppskattar ens bilder på sociala medier. Även att du är villig att gå långt för att förfina och visa upp en tillrättalagt yta där. Du kan känna dig ledsen och värdelös om du inte får den uppmärksamheten hela tiden. Detta kan även driva en till att t ex ta mer utmanande bilder och acceptera dåligt beteende mot dig, t ex att du tolkar sexistiska och nedsättande kommentarer som något positivt (All uppmärksamhet är inte bra uppmärksamhet).

**Relationsproblem** Människor i din omgivning, t ex familj kan ogilla att du modellerar eller den typen av bilder du tar och detta kan skapa problem.

Det är vanligt att en persons partner (pojkvän eller flickvän) har olika åsikter kring vad du gör. Detta är många gånger relaterat till osäkerhet samt kontrollbehov hos partnern. Viktigt att poängtera att du som vuxen måste ta dina egna beslut och sätta gränser. Även mot familj. Detta kan vara svårt ibland men det är det enda sättet att själv vara glad.

Andra personer utanför familj kan också tycka att du nu är en dålig person för att du modellerar, t ex "att du tror att du är nått" eller "att du är en slampa för att du lägger upp bikinibilder". Detta är inte så lätt att göra något om ni jobbar på samma plats, men vid möjlighet bör du försöka bryta all kontakt med den personen. Ifrågasätt och acceptera aldrig detta!

# Vad ska jag förbereda inför en plåtning? (checklista)

## Styling

Styling är ett brett begrepp som inkluderar smink, hårstyling samt kläder (inklusive naglar och accessoarer). Stylingen bör följa det tema som ni bestämt för fotograferingen.

Kläder:

1. Ta med ett urval, flera olika plagg för att hitta bästa matchning på plats.
2. Ha rena och hela kläder. Kläderna ska sitta bra på dig (passform), pröva i förväg.
3. Glöm inte helheten! Ha med dig skor, byxor/kjol/klänning, top/tröja/jacka, samt ev accessoarer/hatt samt underkläder.
4. Om du behöver ha tips på kläder sök inspbilder på Google.

Smink och hår:

Till plåtningen kan du behöva sminka dig själv samt fixa hår. Detta är något som du och fotografen måste bestämma. Ska du sminka dig och fixa hår i förväg eller kan du göra det på plats? Om ni har make up artist (Mua) ska du komma helt utan smink.

Glöm inte att ha hela och rena naglar eller fixa dem i förväg. Som kille kan men måste du inte bli sminkad. Däremot behöver du fixa hår samt ansa eller raka skäggväxt.

## Tänk på

1. Fukta läppar rikligt i förväg (speciellt höst och vinter) samt ansa (raka) hår där det behövs.
2. Beroende på vilka kläder du ska ha på dig under plåtningen kan det vara bra att under resan till fotograferingen inte ha kläder som lämnar märken på huden, t ex tigha jeans eller åtsittande bh.
3. Ät och drick något innan fotograferingen så du inte ser trött och energilös ut.

# Hur gör jag under plåtningen?

Några saker att tänka på:

1. Ha kul- våga ha kul! Våga agera! Överdriv! (Våga vara ful!)
2. Lyssna på vad fotografen säger och eventuella direktiv.
3. Fokusera på att förmedla känslor och koppla bort omvärlden (vad som händer runt omkring är dig orelevant just då).

Om du har fritt rörelse schema: Gör en liten ändring mellan 2-3 bilder, med en sak i taget. T ex lyft upp huvudet, lee lite mer eller flytta handen till en annan plats. Undvik stressade rörelser och ändra allt direkt. Det är ingen hastighetstävling! (liten betyder cm inte meter)

Vrid, vänd och luta dig varierat. Växla sittande, liggande (och hoppande) samt stående. Använd miljön om möjligt. Alternativt dra i kläder, hår, eller håll i accessoarer på olika sätt.

Undvik att hamna i situationer där du presterar sämre! Saker som kan få dig att prestera sämre är att du är: törstig, hungrig, behöver gå på toa, är trött eller dåligt förberedd -**Ta eget ansvar** för att inte hamna där - kommunicera med fotograf om det är något problem så kan ni hjälpas åt.