**КАК ЛУЧШЕ ОДЕТЬСЯ ДЛЯ ВИДЕОСЪЕМКИ. ПАМЯТКА.**

**1. ОДЕЖДА ДОЛЖНА СОЧЕТАТЬСЯ С ФОНОМ**

Идеально, если фон, на котором Вы снимаетесь, однородный, не кричащих тонов, а приглушенных оттенков, поэтому если у Вас есть возможность выбора, лучше остановиться на этом варианте. Важно, чтобы цвета фона не отвлекали внимание от Вас.

Если же по какой-то причине видеосъемка проходит на пестром фоне, выбирайте однотонную одежду, чтобы не «потеряться» в окружающем пространстве.

**2. ОДЕЖДА НЕ ДОЛЖНА ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЛИЦА**

«Глаза – зеркало души» — эта знакомая всем фраза каждый раз подтверждает свою истинность. Зритель всегда смотрит на лицо говорящего человека – рассказывающего о своей компании, идее или чем-то еще, чем он хочет заинтересовать аудиторию. Для того, чтобы это получилось, одежда говорящего не должна перетягивать на себя внимание и отвлекать зрителей от его лица. В связи с этим нужно учесть несколько моментов.

**3. ЦВЕТА ВАШЕЙ ОДЕЖДЫ ДОЛЖНЫ ВАМ ИДТИ**

В этом случае центром притяжения будете именно Вы, Ваше лицо, а не Ваша одежда. «Правильные» цвета сделают Вас живым, привлекательным, энергичным, а «неправильные» — усталым, неубедительным и помешают добиться того результата, которого Вы ждете от видео.

Как проверить, не перетягивает ли цвет Вашей одежды внимание на себя? Очень просто! Приложите к себе ткань определенного цвета или соответствующий элемент одежды, который Вы хотите надеть во время съемки и закройте глаза. Затем откройте глаза и посмотрите, куда автоматически направляется Ваш взгляд – на цвет ткани или на лицо? В первом случае — цвет «не ваш», для видеосъемки он не подойдет. Во втором – «надо брать»!

**4. ВЫБИРАЙТЕ НИЗКО КОНТРАСТНЫЕ УЗОРЫ НА ОДЕЖДЕ**

Вы можете надеть на себя одежду с узорами, но при этом необходимо учесть несколько моментов.

Важно соблюсти главное правило – одежда не должна отвлекать внимание от лица — поэтому следует отдать предпочтение низко контрастным узорам, представляющим из себя сочетания не слишком темных и не слишком светлых, идущих вам цветов. Цвета узора, сильно контрастирующие друг с другом, будут притягивать взгляд зрителя, а если они еще и не подходят Вам, то отрицательный эффект обеспечен.

**5. ИЗБЕГАЙТЕ МЕЛКИХ ПОЛОСОК И КЛЕТОК**

На ткани не должно быть мелких узоров — полосок, клеток, «елочки», мелкого горошка и цветочков и т.д. Почему? На видео они могут мерцать, давать ненужные артефакты, состоящие из цветов радуги. Этим эффектом обладают, например, вельветовые ткани, также нам не подходящие.

Перед профессиональной съемкой попробуйте сами записать видео, используя ту одежду, которую вы планируете надеть. Таким образом, Вы сможете оценить, появляется ли на видео ненужное Вам мерцание или нет.

Это очень важный момент, если Вы хотите произвести положительное впечатление на зрителя, сделать его восприятие изображения комфортным и помочь сконцентрироваться на сути передаваемой информации.

**6. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КРУПНЫХ УЗОРОВ**

Крупномасштабный рисунок на ткани может Вас подавить – Вы за ним просто «исчезнете», будете выглядеть менее авторитетными и уверенными в себе, что снизит доверие к Вам зрителей.

Также важно соотносить крупность узора и Вашу конституцию. Например, мелкие узоры на полноватом, крупном человеке будут смотреться нелогично, нарушат общую гармонию и перетянут внимание с Вашего лица на себя. Таким же отрицательным образом будут работать и крупные узоры на хрупкой девушке.

Итак, крупным узорам и фактурным тканям — отбой! Отдаем предпочтение небольшому, плотному рисунку и тиснению.

**7. НЕТ ВЫСОКИМ КОНТРАСТАМ (ЧЕРНОЕ — БЕЛОЕ)**

Подбирая одежду для видеосъемки, откажитесь от высококонтрастных сочетаний. Дело в том, что разница между яркими и темными составляющими видео-картинки, в том числе, тоном кожи и одежды, представляет для видеокамер определенную проблему. Им очень сложно адекватно воспроизводить одновременно очень яркие и очень темные цвета.

При настройке экспозиции видеокамеры по лицу, белые рубашка или блуза будут светиться, белеть «как парус одинокий», делая все усилия оператора напрасными. Белый цвет станет слишком ярким и будет невыгодно оттенять кожу лица.

Если же Вы будет одеты во всё черное, лицо приобретет мрачный оттенок, а элементы костюма станут одним бесформенным целым.

Поэтому сразу откажитесь от цветовой комбинации одежды в стиле «белый верх – черный низ» или «всё черное – всё белое». Если «очень хочется и нельзя», то лучше надеть белую рубашку под темный пиджак, но идеально — остановиться на каком-либо пастельном, например, светло-голубом цвете.

Также по обозначенным выше причинам темнокожим людям следует избегать белых или очень светлых тонов в одежде, а светлокожим – черных или очень темных.

**8. ПОМНИТЕ: КАМЕРА «ПОЛНИТ»**

Об этом эффекте знают все профессионалы, работающие на телевидении и в сфере видеопроизводства: снятый на камеру человек выглядит полнее примерно на 5 кг, чем он есть, на самом деле. Наблюдая за кем-либо в обычной жизни, вы видите человека в окружающем вас пространстве, сопоставляете масштабы, и он кажется не таким большим. Другое дело – картинка на видеомониторе, до которого сужается наблюдаемая реальность.

Поэтому нужно правильно подобрать форму одежды: она должна подчеркивать Вашу фигуру, но не ее недостатки. Постарайтесь одеться так, чтобы выглядеть стройнее, казаться выше, а не шире. Бесформенная, мешковатая одежда для этого не подойдет, конечно, если Вы не носите только такую одежду всегда и везде и хотите оставаться собой. Хороший вариант одежды для съемок — пиджак с юбкой или брюками, блузка с открытым воротом.

Выбирая облегающую одежду, обратите особое внимание на белье: оно должно сидеть идеально, никаких складок под одеждой не должно быть видно.

Визуально сделать лицо шире и круглее поможет ворот с широким вырезом, а удлиненный, остроконечный вариант сделает лицо более узким. Подобным образом широкие лацканы прибавят Вам килограммы, а узкие сделают стройнее.

**9. ПОДХОДЯЩИЕ И НЕПОДХОДЯЩИЕ ДЛЯ ВИДЕОСЪЕМКИ ЦВЕТА**

**НЕТ:** Яркие цвета одежды «закрывают» человека в кадре от зрителя, всё его внимание концентрируется на деталях одежды, а не на спикере. Вы можете наговорить очень много интересных вещей, но какую бы информацию Вы ни старались передать, Ваша аудитория запомнит только Ваш костюм.

Поэтому откажитесь от *ярких цветов – красного, оранжевого, красно-оранжевого и других ярких цветов* — они, практически «светятся» при видеосъемке, старайтесь их избегать. Более того, ярко-красный цвет иногда дает неприятный эффект некоторой размытости, что ухудшает восприятие зрителем.

Цвета вашей одежды в жизни и на видео могут немного отличаться: так, красный просто «горит», синий становится более сочным, а бордовый темнеет.

*Яркие цвета можно заменить на более мягкие варианты:* красный — розовым или бардовым, черный — серым, белый – кремовым.

**ДА:** Для видеосъемки очень хорошо подходят *голубой, зеленый, желтый, оттенки серого и бежевого цветов, любые экологические тона, однотонные вещи темно-синего, кремового или кирпично-красного оттенков. Также хорошо воспринимаются бирюзовый, кобальтовый, фиолетовый и коралловый оттенки.*

Женщины, надевая на себя, например, однотонный топ, соответствующий этой цветовой гамме, придают свежесть и живость лицу. Мужчины, в свою очередь, могут выбрать галстук одного из этих оттенков.

**10. СОВЕТЫ ДЛЯ МУЖЧИН**

Если вы не носите с утра до вечера исключительно футболки и такой формат одежды соответствует Вашему стилю жизни или профессии, для видеосъемки лучше выбрать рубашку с воротником и однотонный пиджак с низко контрастным узором.

Как уже говорилось, лучше отдать предпочтение однотонной рубашке светло-голубого, розового, кремового или серого оттенков. Ее ворот не должен быть слишком тугим, особенно это актуально, если речь идет о людях, склонных к полноте. Расстегнутый ворот рубашки на видео будет выглядеть несколько неопрятно. Жилеты выглядят слишком формально и часто «закрывают» Вас от аудитории, поэтому от них лучше отказаться.

Выбирая галстук, исключите яркие цвета – белые, ярко-красные, ярко-желтые — они будут отвлекать внимание.  Клетка и полоска, пестрые рисунки также неприемлемы, так как вызовут нежелательное мерцание, а блестящие галстуки покажутся слишком вычурными.

Не забывайте об обуви – она должна быть чистой и соответствовать общему стилю одежды. И помните о классическом элементе мужского костюма, который часто становится поводом для шуток – носках! Их цвет должен быть приглушенным, чтобы не привлекать внимания, а длина должна позволять скрестить ноги и их не оголить.

**11. СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Для вас актуальны те же советы, что и для мужчин, касающиеся цвета и рисунка. В список исключений также добавьте яркие, крупные, цветочные узоры и набор оттенков серого при съемке на нейтральном фоне – в таком варианте Вы с ним просто сольетесь.

В качестве аксессуара всегда можно добавить шарф, опять же, избегая ярко-красных, оранжевых оттенков, полос и мелких рисунков.

Выбирайте одежду, которая подчеркивает Вашу фигуру, чтобы нивелировать эффект прибавления килограммов камерой, не делайте сами себя полнее заранее. Надевая короткую юбку, убедитесь в том, что чувствуете себя комфортно и не будете в процессе съемки всё время ее поправлять.

Откажитесь от перетягивающих на себя внимание нарядов с пайетками, бисером, стеклярусом, которые, к тому же, на экране будут вызывать эффект смазанности. При выборе колготок остановите выбор на матовых, тонких моделях.

**12. ЮВЕЛИРНЫЕ УКРАШЕНИЯ**

Умеренность в аксессуарах – вот девиз, который всегда работает во время видеосъемки.

Ювелирные украшения, содержащие блестящие объекты, отражают свет и, таким образом, очень сильно отвлекают внимание. Поэтому нужно быть крайне осторожными при выборе аксессуаров, которые будут на Вас во время съемки.

В любом случае, от больших и сверкающих украшений – колец, перстней, браслетов, свисающих серег и ожерелий лучше всего отказаться. Украшения должны быть простыми и стильными. Часы, которые вы надеваете на съемку, также должны содержать как можно меньше блестящих элементов. Не должны блестеть и пуговицы на Вашей одежде.

Еще один момент, который необходимо учесть: ювелирные изделия не только визуально отвлекают зрителей от самого человека в кадре, но также могут давать лишний шум, который уловит чувствительный микрофон (пушка или петличка).

Старайтесь завоевывать внимание аудиторией не блеском украшений, а своими талантами, знаниями и компетенциями.

Что касается очков, то, если в них нет необходимости, лучше их не надевать, так как они тоже дают блики, но, с другой стороны, с помощью очков иногда можно исправить не самую удачную форму лица.

**13. ДВА ЧЕЛОВЕКА В КАДРЕ – СООТВЕТСТВУЙТЕ ДРУГ ДРУГУ**

Если вы снимаете, например, профессиональное интервью, то спикер и человек, который задает ему вопросы, должны выглядеть в кадре гармонично и соответствовать друг другу в плане одежды. Поэтому необходимо заранее обсудить, в каком костюме планирует прийти на съемку другой человек. Если же разговор в кадре пойдет, например, между двумя коллегами, то можно перед съемкой вместе со стилистом обсудить, как будут одеты все ее участники, и подобрать возможные варианты.

**14. ВЫБИРАЙТЕ КЛАССИКУ**

Если ваша компания хочет снять видеоролик, который будет актуален в течение нескольких лет и вкладывает в него определенные деньги, имеет смысл выбрать для съемок одежду, которая будет лояльно и позитивно восприниматься зрителями спустя годы. Если же делать ставку на сиюминутные модные веяния, то через какое-то время ваше видео будет выглядеть странно и нелепо. Вашу презентацию или рекламный ролик просто не будут смотреть. Поэтому для съемок выбирайте классический стиль одежды, который будет актуален всегда.

**15. ВОЗЬМЕТЕ С СОБОЙ НА СЪЕМКУ 2-3 ВАРИАНТА ОДЕЖДЫ**

Для предотвращения возможных негативных вариантов «утраты» одежды (пролили сок или кофе, запачкали, проступил пот и т.д.) в которой вы планировали сниматься, возьмите с собой дополнительный комплект одежды (рубашка, блузка, пиджак и т.д.) это не позволит мелким неприятностям сорвать вашу съемку.

Принимайте во внимание все эти советы, а главное помните: перед камерой будьте собой! Не старайтесь выглядеть как кто-то другой, одевайтесь так, чтобы Вам было удобно. Только в этом случае Вы сможете донести до зрителей то, что хотите, и получить требуемый результат. Удачи!