

Masteroppgave

## Trening og mental styrke i fjernsynsbransjen

av

Magnus Kjetså

Master i flerkamera fjernsynsteknikk  
Avdeling for TV-utdanning og Fjernsynsvitenskap  
Høgskolen i Lillehammer



Høgskolen  
i Lillehammer

Lillehammer University College • hil.no

## **Innholdsfortegnelse:**

<b>s. 4:</b>	<b>Innledning/Problemstilling</b>
<b>s. 6:</b>	<b>Rapport fra Amandusprisen 2011</b>
s. 6:	Preproduksjonen
s. 10:	Kameraplan
s. 12:	Opprigg
s. 14:	Prøvene
s. 18:	Gjennomføringen
s. 19:	Nedriggen
s. 19:	Postproduksjonen
<b>s. 21:</b>	<b>Refleksjonsdel</b>
s. 21:	Dollyøvelser
s. 26:	Teknikk
s. 26:	Teknikkinnlæringens fem stadier
s. 27:	Tilvenningsstadiet
s. 27:	Grovkoordineringsstadiet
s. 28:	Finkoordineringsstadiet
s. 28:	Automatiseringsstadiet
s. 29:	Tilpassingsstadiet
s. 30:	Metoder for å lære teknikk
s. 32:	Mental Trening og psykiske utfordringer
s. 33:	Nervøsitet

s. 35:	Kontrollere nervøsiteten
s. 37:	Konsentrasjon
s. 38:	Maksimering av konsentrasjonen
s. 39:	Holde mental balanse i et team
<b>s. 41:</b>	<b>Konklusjon og anbefalinger</b>
<b>s43:</b>	<b>Litteratur og Kilder</b>
<b>s44:</b>	<b>Vedlegg 1</b>

## **Innledning og problemstilling**

Noe av det første man får høre når man snakker med folk i TV-bransjen er hvor hard og brutal denne bransjen er. Dårlige arbeidstider, høye krav, stress og mas er noe av det som møter nye folk i denne bransjen. I tillegg får vi høre av rutinerte NRK-fotografer at vi ikke har trent nok. At Høgskolen i Lillehammer ikke har nok fokus på trening av fotografer. Dette har fått meg til å tenke: om det virkelig er så høye krav til nyutdannede i bransjen må vel trening på sitt fagfelt bli en større del av undervisningsløpet. Og hvis vi møter så mye stress og forventninger om bra prestasjoner burde det finnes måter å takle det psykiske presset på. Det første stedet jeg tenker på når man nevner trening og stressmestring er i idretten. De utvikler stadig nye treningsmetoder og har de siste årene også hatt stort fokus på det psykiske. Problemstillingen blir derfor;

**Å se om det finnes metoder innenfor både teknikktrening og psykisk trening som kan overføres til fjernsynsbransjen for å lette overgangen fra studier til jobb for nye fotografer.**

For meg er det viktig å møte bransjen mest mulig forberedt og mest mulig kompetent til å utføre en jobb. Det er rett og slett yrkesstolthet, og jeg mener at studenter bør være seriøse i sitt møte med bransjen. For meg innebærer dette trening og kunnskap om det man skal gjøre, samt å takle situasjoner ikke bare fysisk, men også psykisk. Man skal levere på høyeste nivå hver gang man er på jobb, og en kombinasjon mellom fysisk forberedelse, samt mestre det psykiske, mener jeg er en god kombinasjon for å takle overgangen mellom studier og jobb. Man kan ut ifra dette sammenligne TV-fotografen med en toppidrettsutøver. Begge skal prestere sitt beste hver gang man skal ha en produksjon/konkurransen, man blir vurdert ut ifra prestasjonen, og man skal prestere der og da. Som regel har man ikke en ekstra sjanse til å rette opp eventuelle feil. I hvert fall ikke om produksjonen går live.

Som sagt skal jeg se til idretten for å finne metoder og stoff om dette. Jeg har ikke funnet noe litteratur om dette knyttet opp mot fjernsynsbransjen,

og heller ikke lært så mye om dette i studiene. Jeg har sett flere blitt tatt av nerver og latt stress påvirke dem. Jeg har sett folk krangle på grunn av stress, og jeg har sett fotografer ta på seg jobber de ikke har mestret på grunn av dårlig trening og for lite erfaring.

De fysiske treningsøvelsene jeg vil beskrive i denne oppgaven er rettet mot dollyfoto. Altså et kamera montert på en dolly som er et stativ med en heve og senk funksjon montert på en hjulgange. Grunnen til at jeg tar for meg dette er at jeg mener det er for lite produksjoner i studieløpet hvor man bruker dolly, samtidig at det er denne typen kamera man mest sannsynlig vil møte i praksis og når man skal ut i jobb. Andre spesialkamerafunksjoner trenger man en videre utdanning i, eller i det minste et kurs, mens man kan bli satt på et dollykamera uten videre erfaring. Jeg har hørt flere erfarne fotografer, særlig i NRK, poengtere at praktikantene som kommer dit ikke er gode nok på dollykamera. De er også forbauset over at skolen ikke legger opp til mer trening på dette i studieløpet. Dermed er det opp til en selv å ta tak i dette, og da er det greit å vite hva man skal trene på og hvordan man skal trene.

Samtidig kan det noen ganger virke som om studenten ikke har gode ferdigheter på dette kameraet når de er i praksis fordi de er nervøse eller stresset. Derfor vil jeg også ta med en del om psykisk mestring. Også dette i fra idrettens verden da jeg mener idretten er kommet langt på dette feltet.

# Rapport fra Amandusprisen

## Stilling: A-foto

### Preproduksjonen

Jeg gikk hardt ut på denne produksjonen og søkte stillingen som A-foto. Hva er A-foto? Ikke lett å sette helt ord på, og det skjønnte jeg når jeg fikk stillingen også. Vi satte ikke helt klart hva som skulle være mitt ansvarsområde i forhold til de andre. Vi fant dog etter hvert ut hva en A-foto i våre øyne skulle gjøre. Min oppgave ble selvfølgelig å være nærmeste leder for fotografene og passe på deres ve og vel. Jeg var også en ressurs som produsenten kunne lene seg til i forhold til plassering av scenografi og lys, kameraplassering og linsevalg. Dette følte jeg at jeg bidro godt med.

Målet mitt i preproduksjonen var å passe på at fotografene fikk nok pauser hvor ørene kunne hvile, skaffe gode veiledere, samt lokaler og tid til å trene på den fotostillingen de hadde fått. Som vi senere skal se i masteroppgaven min føler jeg det er ekstremt viktig å trene og forberede seg godt til den fagstillingen man skal ha på en produksjon. Skal man være dollyfotograf på en produksjon, så er det ditt eget ansvar å kjenne dollyen og kameraet, vite hvordan det fungerer og hvordan det oppfører seg. Se hvilke bilder jeg kan få til som er unike som ingen på de andre kameraene kan få til. Dette ansvaret bør alle kjenne på og vite at det er også dette som forventes av deg. Derfor ville jeg få til noen dager i forkant av produksjonen med øving, gjerne med en veileder så vi kan lære metoder og teknikker i forkant av produksjonen slik at vi er best mulig forberedt på selve produksjonen og kan fokusere på det vi skal gjøre og være komfortable med vår stilling. Idéen kom til meg under fjorårets Amandusproduksjon da det ikke kom noen veileder før på selve showdagen.

Nå klarte vi imidlertid et av mine mål, og skaffe veiledere fra første dag i Maihaugsalen, så jeg så ikke nødvendigheten av å organisere trening på skolen i forkant av produksjonen. Jeg må imidlertid presisere at selv om jeg

ikke organiserte slike treningsdager, så har hver og en fotograf et eget ansvar for dette.

Prosjekt og produksjonslederne gjorde en veldig bra jobb under forberedelsene. Det jeg syntes var slitsomt var alle møtene de hele tiden skulle ha. Jeg skulle gjerne sett at de tenkte nøyere igjennom hvem de skulle innkalt til de enkelte møtene, samt at de begrenset møtevirksomheten litt. Det ble veldig mange møteinnkallelser som gjorde at jeg ikke kunne møte på flere av møtene som igjen gjorde at min motivasjon for prosjektet sank. Jeg er nødt til å jobbe ved siden av studiene samtidig som det tar tid og er dyrt å dra på dagstur til Lillehammer. Med et så trangt budsjett som de hadde burde de tenkt nøyere igjennom dette. Det møtet jeg fikk mest ut av var faktisk over skype.

Et resultat av mye møtevirksomhet og store geografiske avstander var mengden mail som ble sendt ut. Jeg er klar over at ledergruppen følte på det å få ut nok informasjon, men når det kommer så mye mail som det gjorde, lager man helt ubevisst et Amandus-filter fordi man rett og slett er lei alle mailene fra Amandus. Dette filteret gjør at man nedprioriterer mailer fra Amandus og isteden skummer lett gjennom mailene som kommer derfra. Dermed kan viktig informasjon når den først kommer lett mistes.

Selv om jeg, producer og TOM bor i Oslo kunne vi godt klart å møtes litt oftere, men om det var behov for det er en annen sak. Jeg og Charlotte (producer) møttes noen ganger i Oslo for å snakke oss igjennom scenografi og lys. Dette ble en lang prosess i samarbeid med Michael på lys. Vi var nødt til å nekte en del forslag med vertikale scenografelementer og ting og tang som ville ødelegge nærbildene. Føler Michael tok våre innspill og råd på en måte som står til etterfølgelse. Om han ble lei oss forstår jeg godt det, men han tok det som en proff. Jeg må også berømme hans arbeidsinnsats gjennom hele prosjektet. Han jobbet som en gud. Når vi kom med tilbakemeldinger på ting som ikke funket, tok det ikke lang tid før han kom med nye bilder og forslag hvor han hadde tatt hensyn til våre ønsker. En

slik arbeidsinnsats legges merke til. Vi kom virkelig langt fra første utkastet til det som endte opp som Amandus 2011.

Kommunikasjonen mellom meg og Charlotte følte jeg bare ble bedre og bedre utover i prosjektet. Vi har jobbet mye sammen tidligere også og kjenner hverandre etter hvert ganske godt. Vi har funnet en ærlig og direkte måte å snakke med hverandre på som jeg mener er meget bra. Jeg er ikke redd for å ta opp noe med henne og omvendt. Husker særlig en telefonsamtale vi hadde en uke før vi startet riggen hvor vi luftet alle bekymringer, frustrasjoner og hva vi forventet av hverandre. Det var en veldig god samtale å ha som nok gjorde at vi begge ble tryggere og så ting litt klarere. Jeg tror at denne typen kommunikasjon som vi hadde faktisk viste seg i sluttproduktet.

Bemanningsmessig ble det litt etter hvert litt drama. Charlotte hadde ikke helt tenkt nøye nok om under bemanningen av fotografer og det gikk etter hvert opp for henne at hun hadde satt en uerfaren nærbildefotograf på det viktigste nærbildekameraet. Dette angret hun på og ringte meg å spurte om det var dårlig gjort å bytte denne fotografen med en annen som ikke går i vår klasse. Jeg var ærlig å sa at jeg støttet henne faglig sett. Jeg var sikker på at sluttproduktet ville komme til å bli bedre. Jeg sa også at jeg etisk og menneskelig sett ikke ville støtte henne på denne avgjørelsen. Jeg mener at en fotograf i klassen vår skal få førsterett på et kamera over noen i lavere klasser, særlig siden dette er eksamen vår. Dette måtte Charlotte rydde opp i selv. Det ble til at fotografen i klassen vår måtte vike. Det at fotografen som fikk dette kameraet også var kjæresten til Charlotte førte til litt mer surmuling blant andre elever på HIL. Dette slo jeg hardt ned på når jeg hørte det. Avgjørelsen om at han fikk dette kameraet var kun en faglig avgjørelse. En avgjørelse som jeg og Charlotte tok i lag, og når man ser sluttproduktet kan ingen motstride denne avgjørelsen. Produksjonen taler for seg selv.

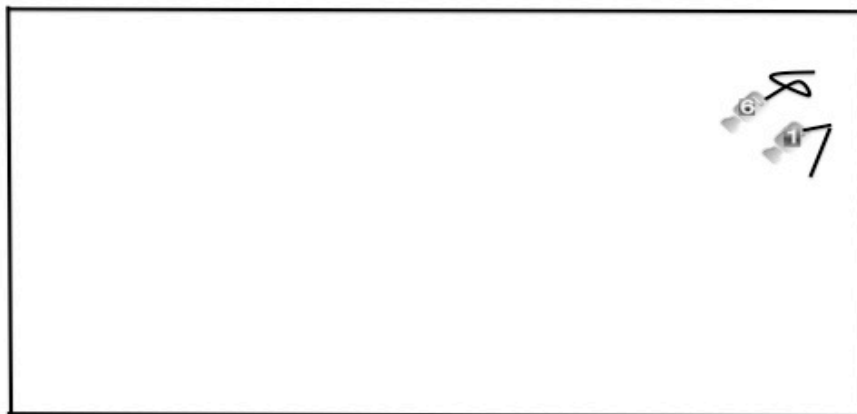
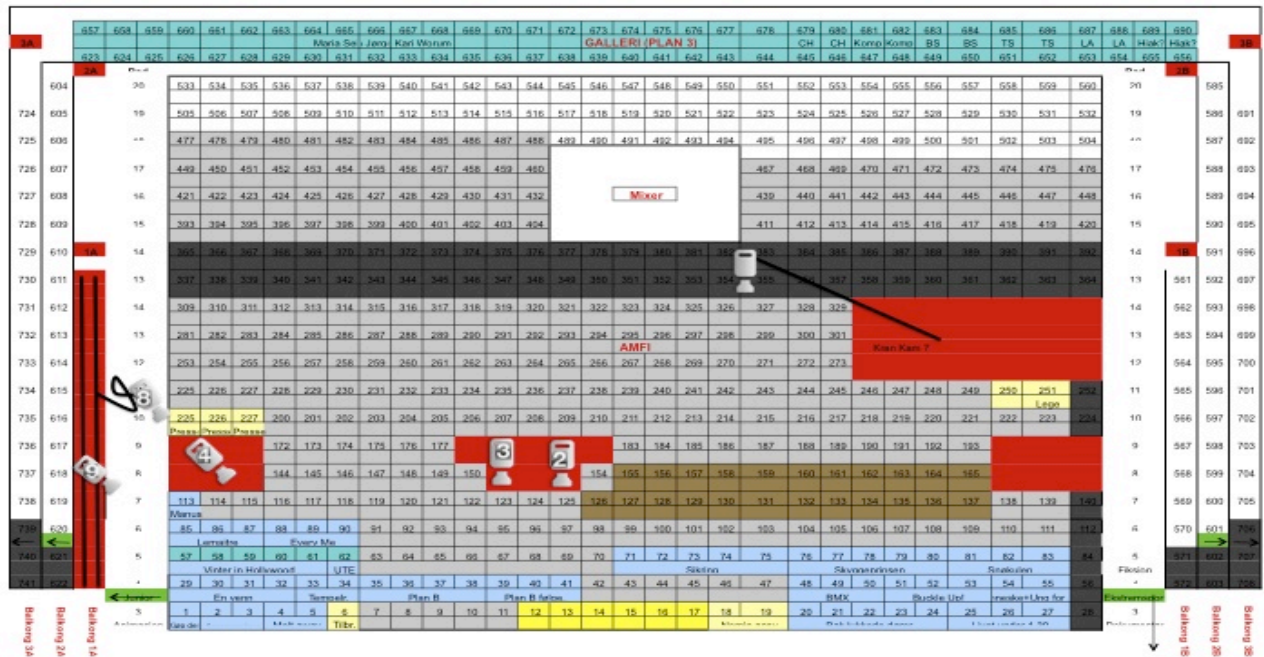
En faktor som beror på at klassen vår har flyttet til Oslo er usikkerheten med et sted å bo under produksjonen. Vi hadde lenge et eget ansvar for å



finne en sofa hos noen i Lillehammer å sove på under produksjonen. Dette er et usikkerhetsmoment vi ellers ikke vil møte på i bransjen, men her så tar det litt tankekraft, og det er litt slitsomt å tenke på om man ikke lenger kjenner så mange i Lillehammer. Ledergruppen løste dette fint med at de ordnet billig overnatting på et studenthjem. Jeg mener imidlertid at dette tilbudet kom for sent. Jeg løste dette med at jeg booket hotell hele perioden vi var der. Dette gjorde jeg bevisst med tanke på eget velvære. Jeg kunne godt sovet på en sofa hos noen kompiser der oppe, men jeg visste at det kom til å bli en slitsom produksjon, og at jeg ikke hadde klart å slappe helt av om jeg skulle bo hos andre. Derfor investerte jeg i egen psyke og la meg inn på hotell. Et valg jeg er svært fornøyd med. Da hadde jeg mitt eget sted uten å trenge å ta hensyn til noen andre eller andres ting og kunne slappe helt av når jeg først kunne slappe av.

Personlig ble jeg i forkant av Amandus psykisk ganske sliten. Det var slitsomt å ha denne produksjonen hengende over seg så lenge, samtidig som man skulle prestere i praksis og på jobb. Når det begynte å dra seg til med Amandusplanlegging i Februar var det også ski-VM i Oslo samtidig som jeg mistet et familiemedlem. Da ble det litt mye for meg og jeg meldte meg helt ut av Amandusplanlegginga den ene uka. Dette gjorde jo at det hopet seg opp med mail, og det var en utfordring å lese seg opp og følge med i planlegginga. Særlig når Amandusfilteret står på og man er litt lei mail fra dem. Jeg ringte derfor etter hvert Charlotte og ba henne ringe meg når hun lurte på noe istedenfor å sende mail. Jeg føler at denne måten å kommunisere på var en veldig mye bedre måte å kommunisere på enn å sende utallige mail.

# Kameraplanen:



Kameraplan version 5

- |                                 |                               |  |   |   |
|---------------------------------|-------------------------------|--|---|---|
| Kamera 1<br>Steafy<br>Vidvinkel | Kamera 2<br>Stativ<br>86x     | Kamera 3<br>Stativ<br>55x              | Kamera 4<br>stativ<br>standardlinse (22x)   | Kamera 5<br>dolly<br>vidvinkel fra skolen |
| Kamera 6<br>HH<br>vidvinkel     | Kamera 7<br>Kran<br>vidvinkel | Kamera 8<br>HH<br>vidvinkel fra skolen | Kamera 9<br>Vid fra skolen<br>standardlinse |   |

Jeg og Charlotte var begge enige om at vi ikke skulle finne opp kruttet på nytt dette året, men heller bruke mye av det de har gjort tidligere år og forbedre det. Vi mente at vi kom til å få et mye bedre resultat ved å jobbe videre fra tidlige år istedenfor å prøve å finne på noe helt nytt. Derfor kan denne kameraplanen ligne en del på tidligere års kameraplaner. Forskjellen fra i fjor er at vi har et kamera på dolly i grava og et ekstra nærbildekamera, kamera 4, off center. Resten står på samme sted.

Tanken bak oppsettet er ganske klassisk; en steady som er ganske fleksibel, to håndholdte på hver sin side av scenen med mulighet til å gå fra salen og opp på scenen. Nærbilde og tett totalkamera center i sal, et nærbildekamera off center i sal, en kran med dutch og en rail. Jeg skal gå nærmere gjennom kameraene nå.

Kamera 1 var et steadykamera. Dette skulle være fleksibelt så vi i tillegg til det som skjedde på scenen også kunne bruke det til programlederstikk ute i salen. Dette skulle også i stor grad brukes på entreer og prisutdelersekvenser, samt på underholdningsbidragene.

Kamera 2 var nærbildekamera og hjemkameraet til prisutdelere, -vinnere, og programleder. Dette hadde en 100x linse, noe som nesten er å skyte spurv med kanoner fra den avstanden, men det kom til der det skulle, og vi hadde selvfølgelig ingen problemer med at det kom nært nok.

Kamera 3 var et hode-tå kamera. Dette hadde en standard 22x linse. Dette kamera skulle ta tette totaler på scenen og av personer og grupper.

Kamera 4 var et nærbildekamera som stod off center på den ene siden av salen. Dette hadde en 86x linse. Grunnen til at vi satte 86x på dette og 100x på kamera 2 var at 100x linsa var litt videre. Men selv om kamera 4 stod litt lenger unna enn kamera 2, så hadde ikke dette noe problem med å komme nært nok heller. Dette kamerat hadde ansvaret for nominerte under prisutdelersekvensene, samt detaljer og profile nærbilder. Mens kamera 2 har som hovedoppgave å ha vokalisten/hovedpersonen under underholdningsbidragene, så kan kamera 4 komme nært på andre ting som skjer.

Kamera 5 var på dolly nede i grava og hadde en standard 22x linse. Tanken med dette var egentlig at det skulle ha en vidvinkel og få fine undervinkla kjøringar av vokalistene under underholdningsbidragene. Inspirert fra Nobelkonserten. Siden vi ikke hadde nok vidvinkler nedprioriterte vi dette kameraet. Jeg mener fortsatt at man kunne fått fine kjøringar og undervinkla bilder, men det virket ikke helt som fotografen på dette kameraet var kompetent nok til det. Det funket imidlertid bra til publikumbilder og entreer ut av fogscreenen.

Kamera 6 var håndholdt kamera på kamera venstre side. Dette hadde en vidvinkel, 4,3mm linse. Tanken med dette kameraet var at det skulle ta publikumbilder, samt komme seg opp på scenen og ned i grava under underholdningsbidragene. I tillegg skulle dette kamera ta imot de nominerte i en splitt under nominert-VBene.

Kamera 7 var kрана. Denne hadde en 4,3mm vidvinkellinse. Vi hadde også dutch på kрана. Dutchen gjør at kameraet kan rulle 360 grader. Dette kameraet gjør det en kрана gjør best med fine kjøringar.

Kamera 8 var håndholdt på kamera høyre side i salen. Dette hadde også en 4,3mm vidvinkellinse. Oppgavene til dette kameraet skulle være ganske like som kamera 6.

Kamera 9 var et railkamera på og sto på et galleri på kamera høyre side. Dette hadde en standard 22x linse. Dette kamera skulle ta fine totale kjøringar og større publikumbilder.

## **Opprigg**

Produksjonen begynte for min del på mandag morgen. Da skulle vi endelig rydde plass til kameraene og gjøre klart til at bussen kom neste dag. Terje satte meg som en arbeidsleder for fotografene. Jeg aner ikke om det er vanlig i bransjen, men det funket ganske bra. Da trengte han kun å forholde seg til meg av fotografene. Jeg vet ikke helt hva jeg syntes om arbeidslederrollen, men det gikk ganske bra og alle fotografene jobbet godt denne mandagen. Det vi gjorde denne dagen var å få opp kранаplattinger og

kran. Dette tok kranfotografen og assistenten hans seg av. Resten av oss skrudde ned seter for å gjøre plass til kameraene, dro coax til monitorer og satte opp monitorer. Dette gikk så radig at vi fikk god tid denne dagen.

Utover dagen kommer Charlotte bort til meg og vil flytte det ene kameraet fra den ene siden av salen til den andre. Det var et nærbildekamera som skulle være kamera 2 som nå ble kamera 4. Dette kameraet var egentlig tenkt på denne siden i utgangspunktet for å få best akse på de nominerte på scenen. Av en eller annen grunn, og jeg kan ikke gi noe godt svar på hvorfor, så flyttet vi det over. Når vi kom tilbake i salen så igjen hvor dette kameraet passet best og flyttet det tilbake. Det var imidlertid ikke bare bare. Dette innebar at produksjonslederne måtte gjøre om hele salkartet som er deres bibel. Alle i hele salen måtte byttes rundt på. Jeg er evig takknemlig for at de gikk med på det selv med alt det arbeidet det medførte for dem. Men også de så vel at det var nødvendig.

Tirsdagen kom bussen en time forsinket etter planen, men siden vi gjorde så godt forarbeid dagen før, gikk oppriggeren veldig fort, og vi kom i gang med prøver til rimelig tid. Med bussen kom også veilederne. Vi var så heldige å få Henning Våge og Tom Arne Moen som veiledere. Begge har bred erfaring fra awardshows og er spesialister på henholdsvis kran og steady. Jeg ønsket disse to spesielt på grunn av deres erfaring fra nobelkonsertene og eurovision. I tillegg til deres spesialområder så er de også kompetente på resten av den typen kameraer vi bruker og en god ressurs også for de. Ved siden av disse to var også Inge Hansen til stede som veileder for Tett på Amandus. Han er også en av Norges beste flerkamerafotografer og var forbausende mye også hos oss på hovedshowet. Han var også en stor ressurs for oss siden han har erfaring fra stort sett alle typer kamera og spesialkamera.

Vi leide skinner fra filmskolen og regnet med at vi fikk skinner og en tralle til å sette et hev og senk stativ på. Det fikk vi ikke. Derimot fikk vi en tung koloss av en dolly som skulle gå på skinnene. Ingen av oss hadde sett denne før, og her var Inge spesielt hjelpsom siden han hadde erfaring med denne

fra tidligere. Det viste seg at vi ikke hadde fått med alle delene til denne, så en assistent måtte bort på skolen igjen å hente resten. Når vi fikk satt den opp fant vi ut at vi ikke hadde et hode som passet i skåla på dollyen, men heldigvis fant vi et 100mm hode i bussen til NRK. Utrolig hva de har. Når vi så fikk alt oppe og gå gjorde Elin og hennes assistent en fremragende jobb med dette skinnekameraet.

## **Prøvene**

Prøvene ble ganske hektiske. Det er litt rart, for på denne produksjonen har vi alltid flere dager til prøver, men får alltid dårligst tid. På Gullrutens fagpris hadde vi kun en dag til prøver og show, og jeg følte at vi hadde mye bedre tid på denne produksjonen. Det at vi får så dårlig tid beror blant annet på antall prøver producer vil ha på hver artist, samt måten det ble kommunisert på blokkprøver. Det tok veldig mye tid med blokkprøver mye fordi kommunikasjonen ikke var klar. Dette gikk ut over tiden fotografene fikk til å luften ørene. Jeg mener bestemt at vi kunne kortet ned 5 min på prøvene bare for at fotografene kunne tatt av seg headsettet og slappet av. Gevinsten ville etter min mening vært mye større enn hva vi ville tapt i prøvetid. Det at det er så mye uro over sambandet i form av udisiplinert sambandsbruk gjør at det blir uhyre slitsomt for fotografene å jobbe. Man blir veldig sliten i hodet av å måtte ha så mye støy på øret hele dagen. Dette mener jeg går ut over konsentrasjonen til fotografene, og vil dermed påvirke prøvene i negativ forstand. Folk kan også bli såpass slitne at de får kort lunte og begynner å småkjefte litt over sambandet. Dette er ikke bra. Det skjedde et par ganger under prøvene, og jeg tror grunnen til dette er måten ting ble kommunisert på sammen med få pauser og mye støy på sambandet.

Kommunikasjonen under prøvene var som sagt under en hver kritikk. Dette fikk vi også høre fra veilederne våre. En av grunnen til at kommunikasjonen ble dårlig var at innspillingslederen og produceren ikke er det beste teamet. Dette har jeg merket meg flere ganger. Begge to har veldig sterke meninger, og innspillingslederen som er vant til å være

producer har alt for sterke meninger om ting og klarer ikke alltid ta en beskjed uten å diskutere den. Dette kunne vært unngått om de hadde pratet mer med hverandre på forhånd om hvordan ting skulle være og hatt en felles forståelse av showet. En annen ting er alt pjattet som ble snakket om i regien. Var utrolig mye støy der med forskjellige folk som snakket hele tiden, så det noen ganger ble litt vanskelig å skille ut beskjeder.

Personlig funket veilederne også veldig godt under prøvene, og det var moro å se at det var helt riktig å få de dit så tidlig. Som håndholdtfotograf er jeg ikke spesielt erfaren og spesielt Tom og Inge var veldig hjelpsomme her med teknikker og tips. Inge har jo sin egen håndholdtfilosofi, og det var godt å få friska opp det vi lærte av han for noen år siden. Tom pushet meg på hvilke bilder jeg skulle ta og hva jeg burde tilby. Dette lærte jeg masse av. Man må tenke hva som er unikt for mitt kamera, og hvilket kamera som best forteller historien man vil vise. Siden jeg var A-foto pushet både han og Henning meg også på hvilke bilder Charlotte heller burde bruke enn de hun hadde planlagt. Som A-foto var dette min oppgave og formidle, og det prøvde jeg også etter beste evne.

På sangen til Moi ville Charlotte at vi skulle prøve et kamera med en spesiell linse for å få en slags sårbar nærhet til artisten. Kameraet vi brukte var et Panasonic AG-AF100. En lett profesjonelt videokamera med mulighet til å bytte linser. Vi lånte en fast 35mm linse fra Nikkor med blender 2. Med fastlinse mener jeg at det ikke er noe zoom på linsa. Denne linsa gjør at man kan få veldig liten dybdeskarphet og dermed leke seg med den. Tanken med dette kameraet var at jeg skulle stille fokus på et punkt en meter foran meg mens jeg gikk nærmere Moi slik at hun kom inn i fokus og ut igjen når jeg beveget meg fra henne. Siden dybdeskarpheten blir så liten med denne typen linse kunne vi klare å få en slags unik nærhet til henne.

Vi prøvde dette under prøvene til Moi hvor jeg hadde en lang kjøring på 22 takter i begynnelsen av sangen. Siden kameraet var så lett ristet det dog veldig mye, og dette skapte faktisk strid både mellom veiledere og oss elever om det var kult eller ikke. Tom hjalp meg med å finne litt vekt å feste

under kameraet, men det funket ikke så mye bedre. Inge syntes denne ristinga var kul, og ville beholde skuddet, mens resten av veilederne mente det var for ustabil. Nå var vi imidlertid ferdig med prøvene, og jeg tror både jeg og Charlotte var ganske nedbrutte etter denne dagen var omme. Dette kameraet funket ikke så bra som vi hadde tenkt, men vi hadde presset det leien av dette kameraet gjennom ledergruppen og de var nødt til å finne mer penger for leien av dette. Derfor følte vi på en måte et visst ansvar for å bruke det, men om det ikke funket så måtte vi ha nok integritet til å legge oss flate å beklage utgiften. Vi stod en stund etter dagen var omme og snakket litt om det med Andreas Dreyer og Casper Mærli om bruken av dette kameraet. Charlotte stod ganske bastant på at hun ville bruke det på grunn av uttrykket i bildene, men kanskje ikke på samme måte vi hadde tenkt. Jeg er fryktelig glad for at Charlotte var så bastant på at hun ville bruke det, for når vi kom neste dag og skulle ha generalprøve hadde hun begrenset bruken av dette kameraet til instrumentaldelene, og jeg syntes det funket utrolig bra.

En annen ting veilederne stresset oss på var returbruken. Å bruke returen vil si å følge med på hvilket bilde som ligger ute. Vi sleit ganske mye med at folk ikke fulgte med på hvordan bilde som lå foran dem og det resulterte i mange jumpcuts og dårlig visuelt uttrykk i produksjonen. Tom kom bort til meg og sa at dette måtte jeg stresse fotografene på. Han mente det var vanlig at det ble slik på første gjennomkjøring, men at men etter denne gjennomkjøringen burde vite hvilket bilde som var før og etter det man hadde selv, og at de neste gjennomkjøringene dermed ble bra. Vi sleit lenger enn en gjennomkjøring med dette, og det frustrerte både Charlotte og veilederne. Et annet grep vi kunne gjort for å lettere bli klar over dette kunne vært å tatt et gjennomsyn mellom noen gjennomkjøringer slik at fotografene lettere kan se problemene.

En fellesbetegnelse for alle prøvene samt generalprøven var uferdig. Ting satt ikke helt og det ble seende litt uferdig ut. Som sagt har jeg tidligere skyldt på lange dager, dårlig kommunikasjon og slitne kamerafolk for at ting ikke har blitt veldig bra etter prøvene. Også kommer selve showet hvor



alt skal sitte. I NRK er det et uttrykk som sier at *"denne bransjen er nådeløs. Vi er oppe til eksamen hver dag."* Denne dagen var vi faktisk oppe til eksamen, men dette er jo en vanlig produksjon ute i bransjen, og for å få lov til å jobbe ute i bransjen må vi prestere vårt beste hver gang. Jeg vil gjerne sammenligne det med toppidrett, og crewet som toppidrettsutøvere. For å drive med toppidrett må man trene og prestere når det gjelder. Det er dette jeg vil konsentrere meg om senere i oppgaven.

Men hva er det som gjør at vi presterte så til de grader under dette showet? For det gjorde vi virkelig. Det er en kjent sak at dårlig generalprøve gir en bra gjennomføring. Dette utløser også nervøsitet som igjen skjerper sansene. Dette har jeg kjent på mange ganger. I pausen før showet var jeg likevel utrolig avslappet. Vi fikk nesten en times pause og det var så deilig bare å slappe av i sola. Nå var på en måte jobben gjort. Vi kunne ikke forandre noe mer kameragang eller finne andre posisjoner til programstikk, og det var en deilig følelse. Nå hadde vi lagt grunnarbeidet, og det følte veldig deilig.

Før jeg begynner å skrive om selve showet må jeg skrive et par ord om assistenten min. Jeg var også håndholdt i fjor og hadde en ass som ikke klarte å følge tempoet og gjorde at jeg ikke klarte å rekke noen bilder jeg skulle ta. I år var det helt omvendt. Jeg har aldri hatt en mer profesjonell kamera-assistent en han jeg hadde i år. Han hadde gjort det litt før, og hadde innarbeidet seg egne teknikker med kabelen. Særlig når vi brukte Panasonic-kameraet ble jeg imponert. Signalet fra dette gikk gjennom en forholdsvis stiv coaxkabel til en fiberkonverter bak scenen. Denne var særdeles vanskelig å håndtere og kveile når jeg løp fram og tilbake, men det ble aldri noe problemer. Det at jeg kunne stole så mye på han gjorde at jeg kunne fokusere 100% på det jeg skulle gjøre, og ikke føle noen begrensninger på hvor jeg kunne gå. Når jeg hadde kran på Gullrutens fagpris hadde jeg en assistent jeg ikke klarte å stole på. Resultatet var at jeg ikke turte og gjøre alt jeg ville.

## **Gjennomføringen**

Så kom tiden hvor vi alle skulle levere det beste vi har gjort på Lillehammer, og det er utrolig hvordan ting løser seg når det blir alvor. Bortsett fra åpningsnummeret gikk alt på skinner. Det ble problemer med åpningsnummeret fordi bildemikseren mistet all lys og ikke klarte å følge med i musikken. Men det var ikke noe stress, det ble fort vedtatt at vi skulle ta en pickup av det etter showet. Jeg for min del følte en slags kontrollert ro hele showet, hvor jeg hele tiden visste hva som skulle skje og hvor jeg skulle være. Det var en veldig deilig følelse. Det virket også som det ble litt roligere i regien. Mengden av alle prøvene tror jeg er en god grunn til at det gikk så bra under showet. Vi fikk rett og slett trent. Det er dette jeg mener er viktig for at vi kan prestere på et profesjonelt nivå. Man kan gjerne bli litt stresset når man skal gjennomføre en produksjon, og jeg mener en metode for å takle dette stresset er å ha gjort det mange ganger. Har man trent på noe vil det legge seg i hodet, og man trenger ikke tenke over bevegelser eller bilder man tar. Det kommer automatisk. Sånn sett vil jeg si at er man godt nok forberedt vil man alltid ha en grunnferdighet som tar over om stresset tar hodet ditt. Jeg vil ikke påstå at alle fotografene var godt nok forberedt før hele denne produksjonen, men gjennom alle prøvene fikk man disse grunnferdighetene og fikk trent nok til å levere bra.

Etter showet skulle vi ta pickup av åpningsnummeret. Det oppsto umiddelbart et problem. På avslutningen av showet ble det jo selvfølgelig avfyrt konfetti. Dette var overalt på scenen og hang i taket. Alle skjønte heldigvis at dette måtte fort bort, og samtlige hjalp til å få det bort. Til og med publikum hjalp til. Det ble litt kaos med dette og med at danserne måtte skifte, så det føltes som det tok en evighet før vi kunne starte opptaket. Når vi først fikk startet med åpningsnummeret igjen gikk det for min del enda bedre enn på selve showet. Det gjorde det dessverre ikke for scripten som falt ut litt uti nummeret. Nå kunne vi ikke ta det en gang til, så det måtte reddes i klippet.

## **Nedriggen**

Akkurat som på oppriggen ga Terje (TOM) meg en slags lederrolle for fotografene. Jeg fikk en liste med hva som skulle gjøres og delegerte det videre til de som var under meg. Det gikk i grunn veldig greit. 1. prioritet var å pakke å få ut alt av utstyr fra NRK. For oss innebar dette alt av kamerautstyr og fiber. Dette skulle vi få fort ut slik at NRK kunne dra tidlig slik at vi slapp å betale overtid for dem. Dette gikk også veldig fort, og jeg er særs fornøyd med arbeidsinnsatsen til samtlige av fotografer og assistenter. Når alt dette var ute var det plattningene til krana det hastet med. Disse skulle kjøres bort til Håkonshallen. Jeg og Vegard tok på oss å kjøre de bort, og da var det gjort. Vi var støkk med å kjøre bilen til og fra skolen resten av kvelden. Nå var det imidlertid ikke mange turene fram og tilbake vi trengte. Det ble tre turer til sammen. På nedriggsmøtet tidligere fant vi ut av vi skulle ha fire personer på skolen hele kvelden, og dette var til stor hjelp da vi kom på skolen og skulle rydde ut av bilen. Når vi hadde tatt den tredje turen ble vi dimittert av Terje. Det var egentlig sammendraget fra nedriggen for min del. Det gikk lynkjapt, og vi fikk også bra tilbakemeldinger fra Maihaugsalen om at det så bra ut.

## **Postproduksjon**

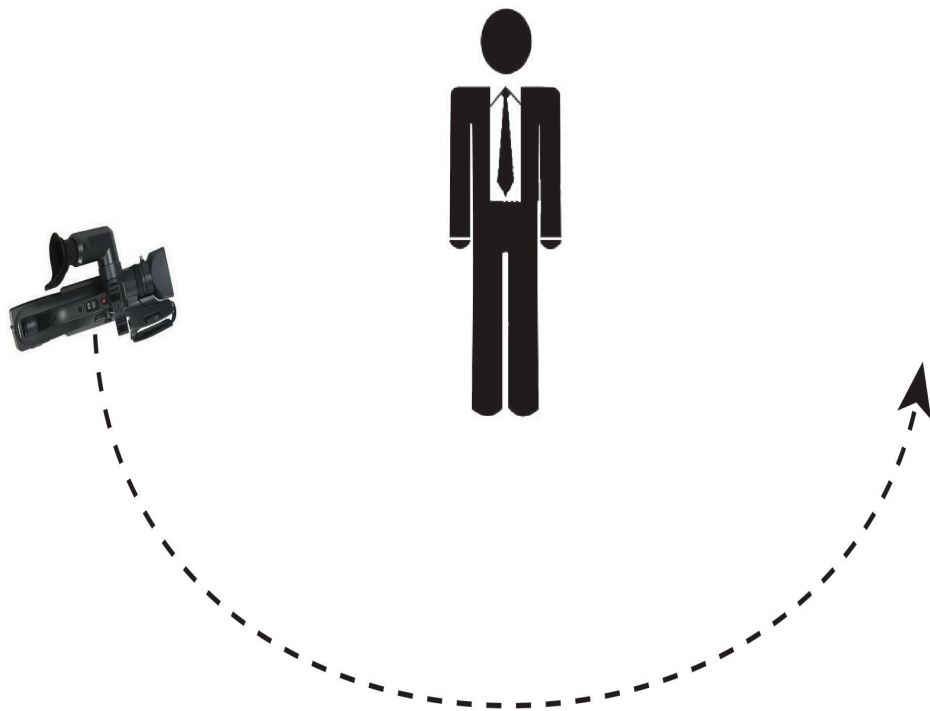
Charlotte spurte meg under planleggingen av Amandus om jeg kunne være med å klippe showet klart til levering til NRK. Det sa jeg ja til. Vi begynte på fredagen og skulle levere det på Marienlyst på mandagen etter. Det betydde at vi faktisk hadde litt dårlig tid, men vi begynte med godt mot. Litt fyllesjuka og ganske slitne. Vi begynte med å overføre materialet, noe vi i etterkant ble enige om at VB-TOM kunne gjort kvelden før. Da hadde vi spart flere timer på fredagen med å overføre alt materialet fra diskene. Dette brukte vi rundt 4 timer på. Når det var gjort ledet Charlotte an i multiklippen. Vi hadde et cleanopptak samt ISO fra kamera 2, 3 og 4. Grunnen til at vi brukte cleanopptak istedenfor programopptak var at grafikkmaskinen i bussen ikke var i orden. Dette betydde at vi måtte beregne tid til å legge på supere og wiper også. Vi fikk også problemer fordi

lyden skulle være i 5.1. Dette var et moment vi på forhånd ikke hadde tenkt skulle by på problemer, men så sitter vi der og skal begynne og ingen av oss veit hvordan vi skal sette opp final cut prosjektet. Ingen av oss hadde jobbet med 5.1. lyd i Final Cut før, men heldigvis var Morten Vee på skolen

Vi bestemte oss for å klippe på skift slik an vi kunne få hvilt mest mulig. Erfaringene fra i fjor var at det nesten ikke ble noe søvn mens det ble klippet. Dette syntes jeg funket veldig bra, og vi fikk klippet showet ganske fort. Selv åpningsnummeret ble fint. Her var vi ganske heldige fordi vi under selve showet dreit oss ut på begynnelsen, mens vi på pickupen dreit oss ut på slutte. Derfor kunne vi bruke halvparten av hver, og det ble seende veldig bra ut. Nå gjensto bare å få på supringer og wiper. Dette ble svært tidkrevende, og vi brukte nesten hele lørdagen på dette. Vi hadde siste gjennomsyn før lyden skulle til lydetterarbeid rundt klokka to natt til søndag. Søndag morgen måtte jeg kjøre til Drammen på jobb, så det ble ikke mye søvn på meg den natta. I tillegg var avtalen at jeg skulle kjøre opp igjen etter jobb for å hjelpe til å mastre ut natt til mandag. Jeg så ikke fram til dette, men hadde såpass eierskap til dette produktet at jeg ville gjøre det uten å klage. Mens jeg var på jobb fikk jeg imidlertid en telefon fra Charlotte hvor hun sa at jeg ikke trang å komme til Lillehammer igjen. Noen andre kunne hjelpe til med mastringen. Det ble jeg veldig glad for, og sånn endte Amandus for meg.

## Treningsøvelser For dollykamera

Fig. 1



**Øvelse 1:** Kjør dollyen i en halvsirkel rundt en person. Er man alene kan man bruke en dukke i midten. Hold en total mens du kjører halvsirkelen. Tenk på å få en fin og stødig bevegelse på dollyen.

Her trener man grunnleggende forflytningsteknikker med dollyen. Man må både dra og skyve den samtidig som det ikke går utover bevegelsen når man bytter teknikk.

**Øvelse 2:** Begynn i en total fra siden og zoom stødig inn mens du kjører deg center. Når du er i center skal du ha et utsnitt likt hode/bryst. Pass på fokus. Kjør derfra videre ut til siden og end på en total igjen.

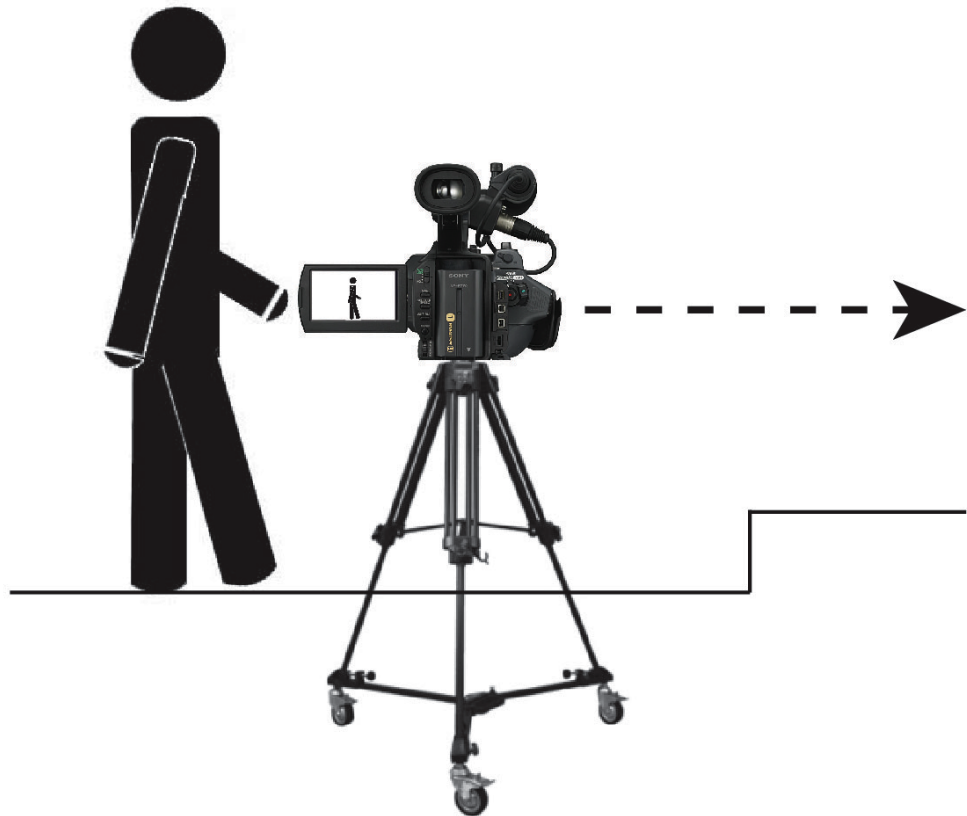
Her er det viktig å passe på å ha lik avstand til objektet hele tiden. Dermed kan man sette fokus før man starter kjøringen og likevel være i fokus når man er på et nærbilde i center.

**Øvelse 3:** Start på et hode/hofte-utsnitt fra siden og behold samme utsnitte gjennom hele kjøringen.

Også her er det viktig å holde lik avstand til objektet for å være i fokus hele veien. Blir avstanden forandret må man stille fokus samtidig som bevegelsen holdes i gang.

**Variasjon:** Har man plass og kabel kan man prøve å gå fulle 360 grader rundt objektet. Pass på avstanden, fart og bevegelse.

Fig. 2



**Øvelse 1:** Kjør ved siden av en person som går bortover og opp et trappetrinn. Dollyen må heves akkurat når personen går opp trappetrinnet. Begynn med et vidt utsnitt.

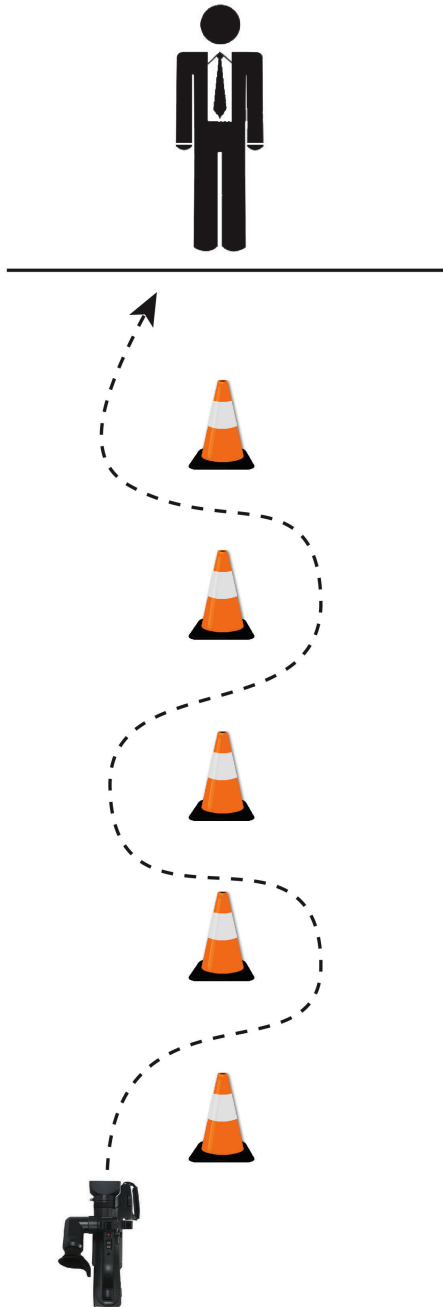
Tenke at det nesten ikke skal synes at personen går opp trinnet. Derfor må dollyen heves like mye som personen, og det må skje på rett tid.

**Øvelse 2:** Samme som øvelse 1, men hold et nokså tett utsnitt hele veien. Vanskelighetsgraden øker.

**Øvelse 3:** Kjør motsatt vei. Begynn i en total og møt personen som går. End i et hode/hofte-utsnitt rett før personen går opp trinnet og du må heve dollyen. Fortsett kjøringen og zoom ut til en total igjen.

Her må man planlegge avstanden og fokuspunktet når man kommer inn til nærbildet. Da må også hastigheten på kjøringen times i forhold til den personen som går.

Fig. 3





**Øvelse 1:** Kjør dollyen mellom kjeglene uten å treffe de. Stopp på streken foran personen/dokken og trekk deg så tilbake samme vei.

Denne øvelsen trener opp følelsen av hvor du har dollyen, og kan direkte overføres til studioproduksjoner hvor man må passe på publikum, kabler og scenedekk når man kjører.

**Øvelse 2:** Vær helt zoomet ut mens du kjører gjennom kjeglene. Når du kommer til streken stopper du kjøringa samtidig som du starter en zoom inn på objektet.

Her er utfordringen å få så fin som mulig overgang fra kjøring til zoom. Start zoomen før du avslutter kjøringa og øk zoomhastigheten akkurat i det du stopper kjøringa. En annen utfordring her er å treffe på fokusen. Sett derfor fokusen etter noe som er ca like langt unna som det objektet er ifra stedet du skal stoppe kjøringa. Da slipper man å være usikker på hvor fokusen ligger.

**Øvelse 3:** Start med et hode/hofte-utsnitt og hold det igjennom hele kjøringen. Gjør det samme tilbake igjen.

Denne øvelsen er svært vanskelig, men her kombinerer man dollykjøring, fokusretting og zoomhåndtering samtidig. Man skal altså holde et likt utsnitt hele veien mens man kjører gjennom kjeglene.

Øvelsene jeg har prøvd å beskrive ovenfor er alle mest relevant for øvingsbruk, det er sjeldent vi møter mange av disse bevegelsesmønstrene i en reell produksjon. Utbyttet av disse øvelsene er derimot svært stort. Gjennom disse øvelsene blir man kjent med hvor man har dollyen, hvordan den oppfører seg, og hvilke teknikker som er mest effektive. Dollyen skal bli en forlengelse av seg selv, og etter hvert som man får det inni kroppen skal man ikke tenke på alle bevegelser og slikt. Det skal gå automatisk, akkurat som når man kjører bil. Det er mye som skjer samtidig, og det er vanskelig å gjøre alt i begynnelsen.

Når man står slik å øver kan man fort bli sliten og lei. Det er ikke alltid like morsomt å terpe på bevegelser og teknikker, og det å finne sin teknikk er

også en utfordring i begynnelsen. Derfor vil jeg skrive litt om metoder for innlæring av teknikk som man kan ha i bakhodet når man trener. Dette er rettet mot idrettsutøvere, men det kan lett overføres til fototrening.

## **Teknikk**

Teknikk er ens løsning av gitte bevegelser, og er det bevegelsesmønster som er mest effektivt og hensiktsmessig i forhold til hva målsetningen er(trim.no). Teknikker varierer ut ifra hvordan du skal løse en gitt oppgave med dollyen. Det varierer også ut ifra hver enkelts fysiske forutsetninger. En høy fotograf vil kanskje gjøre lave kjøringer på en annen måte enn en lav fotograf. Teknikker blir også forandret gjennom utviklingen av nyere utstyr. Teknikktrening er en læringsprosess hvor tid og repetisjon spiller en vesentlig rolle. For å kunne øve inn å lære de mest fordelaktige bevegelsesmønstrene overfor en gitt aktivitet, er det i første rekke avgjørende at vi kjenner den aktiviteten vi trener opp mot (trim.no). Det er vanskelig å kjøre en bil uten at man har sett noen har gjort det før. Likeledes er det vanskelig å vite hvordan man skal håndtere en dolly uten at man har sett hvordan noen gjør det og fått en innføring i det. Derfor er det veldig bra at Høgskolen i Lillehammer har et nybegynnerkurs i dollykjøring så tidlig i undervisningsløpet som de har. Dermed vet man det grunnleggende om en dolly før man kan fortsette og utvikle seg på egenhånd.

### **Innlæring av teknikk deles inn I fem stadier:**

- Tilvenningsstadiet
- Grovkoordineringsstadiet
- Finkoordineringsstadiet
- Automatiseringsstadiet
- Tilpasningsstadiet

## **Tilvenningsstadiet**

Dette er stadiet der utøveren møter en ny aktivitet og må å bevege seg på. Her vil det være en mengde nye informasjon, inntrykk og opplysninger som krever en del energi for å prosessere. Det er kanskje uvant utstyr nye situasjoner som blir møtt. Etter hvert vil situasjonen bli mer ordnet, mindre stressende, og oppmerksomhet og energi kan skiftes til de tingene som skal fokuseres på. Gjennom kunnskapskilde blir man vist og fortalt hvordan en bevegelse skal utføres og hva som er hensikten. Etter hvert opparbeider utøveren seg mer og mer kunnskap og forståelse for hva aktiviteten krever og innebærer, noe som danner det nødvendige grunnlaget for å kunne utvikle teknikk. Nå lærer man seg grunnlaget for å utføre teknikkene, og etter hvert fester de seg i hukommelsen (trim.no).

På HIL har vi som oftest ikke denne kunnskapskilden som kan vise og fortelle hvordan bevegelser skal gjøres. Som sagt er det et grunnleggende kurs i dolly ved skolestart, men resten av treninger er opp til hver enkelt. Derfor er det viktig å lære så mye som mulig når dette kurset holdes og bruke denne grunnleggende lærdommen til å selv utvikle ferdighetene.

## **Grovkoordineringsstadiet**

Dette stadiet innebærer at utøveren tildeles oppgaver som krever løsninger som går på de bevegelsesmønstrene som ble lært på tilvenningsstadiet. Nå skal man oppdage mye av den praktiske og effektive betydningen av bevegelsene. Samtidig innebærer dette et krav til kvaliteten på utførelsen, noe som igjen krever mye oppmerksomhet og energi. Dette er også stadiet hvor utøveren befinner seg i en kreativ prosess der han/hun får ta i bruk den nyervervede lærdommen og se at ting begynner å fungere. Nå blir man ofte mer motivert og lærdommen blir mer lystbetont. Det er viktig at øvelsene ikke er for vanskelige, men ligger innenfor det utøveren kan mestre. På dette nivået er de grunnleggende basisferdighetene godt innarbeidet i hukommelsen og kan lett hentes fram, selv om finkoordineringen mangler (trim.no).

Dette er jo stadiet hvor man står å blir enda mer kjent med dollyen, hvordan den oppfører seg og reagerer på det operatøren gjør. Man kan prøve å kjøre fort, sakte, se hvordan den oppfører seg når man bruker mye zoom. Man kan også kalle dette stadiet for oppdagerstadiet. Det er her man oppdager hva som kan funke eller ikke funke for deg individuelt. Det er ikke sikkert at det du har lært på kurset, av hvordan teknikker man skal bruke, stemmer for akkurat deg. Derfor er dette stadiet hvor man blir kjent og skaper et bånd med utstyret. Dette stadiet kan oppleves som lite motiverende fordi man her møter mye motgang. Kroppen får ikke helt til det hjernen vil også videre. Da er det viktig og holde fokus og ha en god slump tålmodighet. Fremgangen vil komme.

### **Finkoordineringsstadiet**

Dette er stadiet hvor arbeidskravene settes enda høyere, og kravet til kvaliteten på utførelsen vil øke ytterligere. På dette stadiet foregår det en stadig finsliping av bevegelsesmønstrene; koordinasjon og presisjon forbedres stadig gjennom mer presise, økonomiske og effektive bevegelsesbaner. Samtidig innebærer dette stadiet en mye mer spesifikk trening opp mot gjeldende aktivitet (trim.no).

Her begynner bevegelser og sitte. Samspillet mellom operatøren og utstyret begynner å bli mer kjent. Øvelsene man prøver på begynner å gå tålelig greit. Ennå kreves mye tankekapasitet får å gjøre øvelsene, men en og annen gang får man det til veldig bra, og det er svært motiverende. Det som derimot kan virke demotiverende er at resultatet ikke er stabilt. Man kan klare det bra en gang, mens de neste ti gangene ikke går så bra. Igjen er tålmodighet en dyd.

### **Automatiseringsstadiet**

På dette stadiet er teknikken utviklet dit hen at den er feilfri; bevegelsesmønsteret har den kvaliteten som aktiviteten på et gitt nivå krever. Herfra er det automatisering av bevegelsen som gjelder. Dette er å repetere øvelser og bevegelser om og om igjen. På denne måten lagres bevegelsene slik at de kan utføres korrekt uten at utøveren trenger å rette

oppmerksomheten mot utførelsen. Dette er dog som på de andre stadiene en aktiv prosess hvor det er av største betydning at utøveren legger sin oppmerksomhet i hver eneste gjentakelse (trim.no)

På dette stadiet er det som sagt repetisjon som gjelder. Dette kan i lengden føles som kjedelig, men utbyttet er stort. Når man repeterer øvelser på denne måten er det viktig ikke å gå lei. Derfor er det viktig med små hyppige pauser. Både for at hjernen skal få bearbeide øvelser og bevegelser og for at man skal ha nok overskudd og energi til å holde oppe konsentrasjonen. Motivasjonen er viktig i dette stadiet, og for lange perioder med sammenhengende repetisjoner kan gå utover motivasjonen til å fortsette treningen. Det er derfor som sagt viktig med pauser hvor man kan tenke på noe annet samtidig som underbevisstheten fortsette å jobbe. Når bevegelsen er automatisert kan man også lettere fokusere på hvilket utsnitt man skal ta, og komponere med fine bakgrunner osv. i stedet for å konsentrere seg om hva man må gjøre med utstyret for at man skal komme seg dit hvor man får best bilde.

### **Tilpasningsstadiet**

På dette stadiet er det tilpasning av den automatiserte teknikken i forhold til ulike forhold som gjelder. For en bokser vil det innebære å bokse mot motstandere med forskjellig størrelse, stil strategi og taktikk, men også en tilvenning til publikum, situasjoner og opplevelser. Alt dette dreier seg om at utøveren må bli trygg i de forskjellige situasjonene slik at energi og fokus kan rettes ene og alene mot arbeidsoppgaven.

Dette handler jo om å tilpasse seg ytre påvirkninger og miljø. Det kan være vanskelig når man står inne i et studio og trener. Et tips kan være å invitere flere å trene med. Da kan man venne seg til det at andre vurderer bildene og jobben man gjør. Resten av tilpasningen må skje på eventuelle skoleproduksjoner eller for eksempel i praksis hvor om man er heldig kan trene i andre studioer eller ute på OB-jobber.

## **Metoder for å lære teknikk**

Det finnes forskjellige måter å lære seg teknikk på, og som oftest er en kombinasjon av alle det beste. Instruksjonsmetoden går ut på å vise utøveren visuelt gjennom at veilederen demonstrerer og/eller andre utøvere viser måten en skal bevege seg på (trim.no). Denne metoden er jo vanskelig for fjernsynsstudenter med tanke på at man ikke har en personlig veileder gjennom hele studiet, og at om man skal trene, så er dette opp til hver enkelt på fritiden. Derfor må en for det meste finne ut av ting på egenhånd, eller lære av andre mer erfarne studenter.

Problemmetoden går ut på å gi utøveren oppgaver som denne selv må finne løsninger på. Dette er en svært kreativ metode som kan øke motivasjonen og den lystbetonte treningen. Her involverer og aktiverer man ens egen tenkning i høy grad (trim.no).

Denne formen for trening med prøving og feiling er noe mange studenter kan kjenne seg igjen med. Når man etter noen ganger har funnet sin måte å gjøre ting på og ser at man har fått et gjennombrudd i treningen skaper det en mestringsfølelse, som igjen øker motivasjonen for videre trening. Denne mestringsfølelsen er den samme man får når man for eksempel har gjort ting man ikke trodde man skulle klare. Man blir stolt, glad og får lyst på mer.

Hel- og delmetoden innebærer og enten trene hele bevegelsen i ett eller å dele den opp i flere deler og trene spesielt på enkelte detaljer. Generelt kan man si at helmetoden er god når det gjelder svært enkle bevegelser, mens delmetoden blir mer og mer nødvendig ettersom bevegelsesmønsteret blir mer krevende. Delmetoden må brukes sammen med helmetoden i et hensiktsmessig samspill, fordi at utøveren ikke automatisk setter sammen de oppstykkede bevegelsene til en feilfri enhet (trim.no).

Dette vil i praksis si at man kan dele opp bevegelser man syntes er vanskelig. Om man må ratte mye fokus, eller være følsom på zoomen

samtidig som man skal kjøre fra a til b kan det være hensiktsmessig å dele opp bevegelsen slik at man kan øve på de vanskelige tingene til det blir overkommelig og deretter sette sammen hele øvelsen. I sportsklatring er dette en helt vanlig metode for å gå en rute. Ofte deler man opp ruta slik at man kan lære seg de vanskelige flyttene før man klarer å bestige hele ruta.

Tilbakemelding er et viktig kriterium for å utvikle teknikk. Uten et kritisk øye er det vanskelig å forbedre sine prestasjoner (trim.no) Det er vanskelig å bli vurdert spesifikt på dette gjennom en utdanning i fjernsynsteknikk, men heldigvis har man ofte gode medstudenter som sammen kan diskutere hva som fungerer og hva som ikke fungerer. Sånn sett er det mye innputt å få med seg også på studentproduksjoner.

For og oppsummere teknikk-læring krever er det først og fremst tidkrevende. Det finnes også mange teknikker å lære, og mange teknikker som passer best til ulike individer. Teknikktrening kan deles inn i flere stadier, og jeg har gått igjennom alle disse slik at leseren bedre kan forstå teknikk-trening på et idrettslig profesjonelt plan. Det er ikke sikkert en slik tilnærming til teknikk-trening er mest relevant for alle, men det gir et godt grunnlag til treningen, en bedre forståelse av hvordan man kan oppnå best mulig resultater, og et innblikk i hva som faktisk kreves om man vil bli god i noe. For det vil man, særlig i TV-bransjen. Der vil man klare å prestere på sitt ytterste hver gang. Man burde i hvert fall ville det.

## Mental trening og psykiske utfordringer

Ved siden av fysiske øvelser og treningsmetoder er også det fysiske en viktig faktor når man skal prestere på en produksjon. I tillegg til å føle seg trygg på verktøyet man skal bruke er det også viktig å føle seg trygg på arbeidsplassen. Dette har med psykisk trygghet å gjøre. En del av denne tryggheten kommer gjennom trening. Man vet at dette har man gjort mange ganger, det ligger i fingrene. Resten av tryggheten skapes i relasjoner med andre fotografer, producer og resten av crewet. Det å være ny i bransjen skaper ofte en usikkerhet og derfor mener jeg at ved en bevisstgjøring av denne usikkerheten og kunnskap om dette kan gjøre livet litt bedre for den ferske fotografen.

Første gang jeg hadde kranfoto på dagsrevyen kjente jeg på akkurat dette her. I åpningen av dagsrevyen er det en kjapp kjøring fra total til toskudd på krana som er litt vrien. Dette skuddet må virkelig trenes på. Når jeg skulle ha dette første gangen var jeg så nervøs at jeg skalv på hendene. Stressnivået i kroppen var på et bristepunkt og jeg hadde ikke lyst til å gjøre dette i det hele tatt. Når produksjonen var over tenkte jeg at det er nødt til å finnes noen metoder får å senke nervøsitet og stress. Det er det også. I idretten finnes det mange måter å kontrollere spenning og stress på.

*"Vi kan sammenligne psyken med tenningsystemet i en bilmotor. Det hjelper ikke å ha en god motor dersom ikke fordeleren gir noen gnist til tennpluggen. Og dessuten: En riktig innstilt tenning gir den beste motoreffekten" (Railo 1983:15)*

Altså uansett hvor mye vi har kjørt en dolly eller hvor god vi er på å gjøre en kongezoom er det ikke sikkert vi får det til så bra som vi ønsker om ikke hodet er med.

Michael sheard Kaller dette "Mental toughness". Hans bok med samme tittel fokuserer på det psykiske ved toppidrettsprestasjoner og den sterke psyken. Han mener at nettopp psyken kan påvirke det fysiske talentet.

*"To this end, athletes' ability to focus attention, to control performance imagery, and a total commitment to the pursuit of excellence have been identified as critical psychological attributes" (Sheard 2010:3).*



Altså idrettsutøveres evne til å fokusere, visualisere, og deres forpliktelse til søkenen om å bli best er blitt identifisert som kritiske psykologiske attributter. For idrettsutøvere er dette basic tenkning, og er innlemmet i deres daglige treningsmetoder. Dette kan også overføres til fjernsynsfotografer. Det å være klar over hva psyken din kan bidra med er noe ikke alle i fjernsynsbransjen tenker så mye over. Særlig hvis du er ny i bransjen kan negativ tenkning være en skjult fare. Det å tenke igjennom dagen på forhånd og se for seg mulige utfordring og problemer kan gjøre at du kommer til å takle dette mye bedre når de først kommer. Viljen til å bli bedre å lære er også en viktig egenskap om man vil bli en god fotograf i likhet med hvis man skal bli en god idrettsutøver.

Et godt tips jeg fikk en av de første gangene jeg jobbet i bransjen var at jeg skulle si til meg selv at dette kan jeg. Jeg kunne det jo, for jeg hadde øvd masse i forkant og lært meg bevegelser og utsnitt, men allikevel ble i hvert fall jeg ganske usikker og begynte å tvile på meg selv. Da tipset en annen fotograf meg om at jeg bare måtte si til meg selv flere ganger at dette kan jeg. Det hjalp også. Jeg senket skuldrene og slappet av. Dette er altså en måte å dempe stress på.

Dette er en enkel kroppslig reaksjon. Railo beskriver en annen ganske tilsvarende psykisk reaksjon. En enkel øvelse hvor man sier til seg selv før man legger seg om kvelden: I morgen tidlig skal jeg våkne klokken 6. Gjenta denne setningen før du sovner. Som resultat av en så enkel beskjed våkner faktisk de fleste mennesker på et tidspunkt i nærheten av det tenkte klokkeslettet. Dette er det ubeviste (Railo 1983:10) . Jeg har selv prøvd dette flere ganger og har begynt å bruke denne metoden om jeg begynner tidlig på jobb av frykt for å forsove meg. Det fungerer faktisk.

### **Nervøsitet**

Alle nye fotografer har en eller annen gang opplevd nervøsitet og vet derfor hvordan man føler seg når man er nervøs. Jeg har hørt mange historier fra selv meget erfarne fotografer om deres enorme nervøsitet når de en gang var ferske i bransjen, og jeg har fått mye forståelse fra de når jeg selv har

vært nervøs for en produksjon. Nervøsitet forekommer særlig i produksjoner man opplever som viktige og kanskje særlig produksjoner som går live. Man blir redd for å gjøre feil og redd for å ikke gjøre det bra. Da brer usikkerheten seg, og det blir lettere å gjøre en dårlig jobb. Egne og andres forventninger virker forsterkende på nervøsiteten. Det er kanskje derfor man kan bli ekstra nervøs om man jobber med erfarne fotografer. Man vet at de holder et øye med deg. Man kan fort bli urolig for hva de kommer til å si om din innsats, og dette kan skape stress.

Når vi opplever nervøsitet merker vi en rekke stressreaksjoner. Noen av disse merker vi straks på oss selv; Hjertet slår kraftig, vi puster raskere, musklene spenner seg. Man vet også at blodtrykket stiger, blod transporteres fra innvollene og ut i musklene som skal arbeide. Kroppen utskiller forskjellige stresshormoner. Det mest kjente er adrenalin (Railo 1983:30).

Adrenalin kjenner kanskje best som dopet til ekstremportutøvere, også ofte kalt adrenalinjunkier. Adrenalinet produseres i binyremargen. Det trekker sammen perifere blodkar slik at blodet sentraliseres i kroppen. Dermed øker også blodtrykket. Adrenalin oppstår naturlig når sentralnervesystemet stimuleres slik som ved frykt, opphisselse eller sinne. Når dette skjer kan hjertet pumpe opp til 25 liter blod i minuttet i motsetning til 5 liter i minuttet ved vanlig arbeid. Så mektig er dette hormonet (wikipedia). Det er de som sier at man blir avhengig av adrenalin. Det har jeg ingen fagkompetanse til verken å bekrefte eller avkrefte, men jeg kjenner en som fortsatt tar ambulansesvakter i helgene selv om han nå jobber som ingeniør. Han sier han ikke klarer å slutte helt fordi det er et utrolig adrenalinrush hver uttrykning han er med på, og jeg har selv kjent effekten av det under livesendinger og andre produksjoner.

Generelt sett når alt dette skjer er det tegn på at kroppen forbereder seg på en større fysisk anstrengelse. Kroppen forbereder seg på en forventet fysisk anstrengelse. Dette kalles ressursmobilisering. Kroppen kan som følge av nervøsitet ofte utføre et større fysisk arbeid. Dersom nervøsiteten

blir for sterk kan det skje en uheldig kroppslig reaksjon, og prestasjonsevnen kan hemmes. Reaksjonen blir for sterk i musklene som motvirker en bevegelse . Da synker effektivitetsgraden og vi bruker mer energi på å oppnå en tilsvarende prestasjonseffekt. Når nervøsiteten øker blir også hjernen alarmert. Noen ganger kan hjernen alarmeres for sterkt, og det kan skje at den blokkeres. Evnen til problemløsning minskes og dens evne til å tolke situasjoner blir redusert. Evnen til å tenke kan avta så vel som oppfatningsevnen. Dvs. Evnen til å ta inn signaler fra omverdenen, for eksempel evnen til å ta raske beslutninger på utsnitt eller hva som plutselig er interessant å filme. I sportsproduksjoner er det viktig å få tatt slike beslutninger fort. Man kan si at effektiviteten til hjernen som databehandler reduseres. Mens litt nervøsitet ofte fører til skjerping og økt konsentrasjon, så fører mye nervøsitet til det motsatte (Railo 1983:30 – 32).

### **Kontrollere nervøsiteten**

Som vi ser kan nervøsiteten både være venn og fiende i det vi skal i gang med en produksjon, og det gjelder å ha kunne styre den så den blir positiv. Alle sier at det er sunt å være litt nervøs. Man skal være det. Utfordringen blir derfor å kontrollere nervøsiteten slik at den slår positivt ut. Railo deler nervøsiteten opp i to grupper; Gravalvors-nervøsitet og gledes-nervøsitet (Railo 1983:35). Den første gruppen virker negativt, mens den andre gruppen er positiv. Det er gledesnervøsitet vi er ute etter, men det kan i enkelte situasjoner være vanskelig å skille. Ofte vet man ikke om nervøsiteten var bra eller dårlig før man er ferdig med produksjonen. Så hvordan kan vi vite om nervøsiteten vår er bra, og hvordan kan vi eventuelt styre dårlig nervøsitet over til å bli en positiv nervøsitet?

Railo har listet opp en rekke punkter som kan lette på nervøsiteten, gjøre den positiv og øke tryggheten. Jeg lister de opp en del av de her med en tilpasning mot fjernsynsbransjen:

- Søk sosial støtte – snakk med folk om nervøsiteten.
- Skjul ikke nervøsiteten, snakk om den, innse at andre også er nervøse.

- Aksepter at nervøsitet er helt naturlig. Aksepter deg selv – også om du er nervøs.
- Forsøk å finne årsaken til nervøsiteten
- Skyv ifra deg forventninger og ytre press. Gjør noe morsomt, lytt til musikk, lek og spøk.
- Jobb bort gravalvoret. Spør deg selv; hva er det verste som kan skje om jeg misser, og hvor sannsynlig er det at det skjer?
- Tenk statistisk. Det kommer flere produksjoner etter dette.
- Stopp tanker som skaper nervøsitet.
- Lær deg å slappe av.
- Lær deg å tenke positivt.
- Tenk deg gjennom produksjonen flere ganger på forhånd. Venn deg til den. (Railo 1983:39)

Mange av disse punktene prøvde jeg under vår Amandusproduksjon i 2011. Jeg visste at det kom til å bli stressende i tillegg til at vi skulle ha tre av Norges beste fotografer som veiledere. Jeg var ganske nervøs under prøvene og før produksjonen, men etter å ha lest meg litt opp på dette klarte jeg å styre nervøsiteten til noe positivt. De to første punktene hører litt sammen. Det hjelper å være åpen å snakke om det hvis man er nervøs. Alle har vært der og forstår at du som ny i bransjen er nervøs. Kanskje kommer de til og med gode tips og støttende ord. Da slipper man å holde det inne slik at det kan bli enda en ting hjernen må bearbeide i tillegg til arbeidsoppgavene man har under produksjonen. Å akseptere nervøsiteten blir også lettere om man har snakket med noen om det. Alle er nervøse nå og da, det er helt naturlig. Bli komfortabel med det. Er man veldig nervøs, så finn årsaken til det. Er det fordi man skal ta et skudd man ikke er sikker på om man klarer, eller er det fordi man må forflytte seg raskt forbi noen publikummere men ikke vil kjøre på, eller kanskje man ikke er sikker det

utstyret man skal bruke denne produksjonen. Nå har man i hvert fall isolert grunnen til at man er ekstra nervøs og kan forberede akkurat dette.

På samme Amandusproduksjon gikk prøver og møter i ett. Man fikk ikke tid til å tenke på noe annet, men før selve showet fikk vi en halvtimes pause og gikk ut i sola og tøyssa litt og snakket om andre ting. Dette ga et overskudd når vi igjen skulle prestere på showet. Det var også kanskje en av grunnene til at selve produksjonen gikk såpass bra. Stopp negative tanker og tenk positivt. Hva er det verste som kan skje om man gjør en feil? Alle feiler nå og da. Det trenger ikke bety kroken på døra for videre jobbing. Tenk heller hvor heldig du er som får lov til å jobbe med akkurat dette so du har gått på skole i flere år for å lære.

### **Konsentrasjon**

Man hører ofte begrepet konsentrasjon. Mange skjønner at konsentrasjonen påvirker prestasjonen. I idrett hører vi ofte i sportsintervjuer at idrettsutøvere skylder på konsentrasjonen om ting ikke gikk helt bra. På den andre siden hører vi også at de sier at de klarte å holde konsentrasjonen hvis de presterte bra. På samme måte kan vi høre fotografer skylde på det samme, eller at produsenten roper at man må konsentrere seg om når man ikke leverer. Konsentrasjonen er viktig for at vi skal prestere når vi er på en produksjon. Konsentrasjonen kan beskrives som en sterk tankevirksomhet rettet mot et avgrenset område. Derved utelukkes samtidig andre områder som tanken kunne vært opptatt av (Railo 1983:138). Konsentrasjonen hjelper oss med blant annet å kalle frem de innlærte impulsene. Samtidig utelukkes også altså gjennom konsentrasjonen det man ikke ønsker å ha fokus på i forbindelse med arbeidsoppgaven. Konsentrasjonens oppgave når det gjelder bevegelse er å legge grunnlaget for bevegelsen som skal utføres (Railo 1983:138-139).

Det er mulig å trene opp konsentrasjonen, og i idrettsverdenen er det også sterkt anbefalt å trene opp konsentrasjonen systematisk. Det går ut på å trene på steder som er såpass like som der man skal jobbe, slik at man venner seg til forstyrrende lyder, publikum osv. Som nevnt tidligere under

teknikk-delen i denne oppgaven, så er det vanskelig for oss i TV-bransjen å trene under slike autentiske forhold uten faktisk å være på jobb. En må derfor bruke studieproduksjoner eller lignende for å trene på dette. Et annet tips kan være å dra på en fotballkamp eller være publikum i studio for å se hva som kan være av slike forstyrrende elementer. Da kan man også mentalt forberede seg på dette til senere anledninger.

### **Maksimering av konsentrasjonen**

For at man skal kunne opprettholde og forsterke konsentrasjonen er det viktig at tankene går helt opp i selve arbeidsoppgaven. Man bør hele tiden tenke framover på neste utfordring, neste skudd, neste forflytning, neste punkt i kjøreplanen. Resultatet er avhengig av hva som hender øyeblikk for øyeblikk. Å tenke på det som akkurat har skjedd, eller det som skal skje i morgen bidrar altså ikke til resultatet (Railo 198:141). Det hender ofte at man gjør en liten feil i produksjonen, og da er det lett å henge seg opp i denne feilen i stedet for å glemme det og tenke fremover. Konsentrasjonen gå ut på at man holder oppmerksomheten rettet mot neste arbeidsoppgave hvor man må prestere. Det man også må gjøre er å skyve fra seg er tanken på konsekvensen av det man gjør. Man bør maksimere nuet og minimere fremtiden og fortiden (Railo 1983:142).

Som nevnt tidligere brukte Michael Sheard uttrykket Mental Toughness om det å ha en sterk syke og om å ha en psyke som hjelper deg å prestere istedenfor å motarbeide prestasjonen. I en studie gjort på stressfaktorer som møter idrettsutøvere i sporten cricket. Der fant de ut at indre samtale som dette gav positive resultater.

- Se presset som en utfordring
- Si til meg selv at jeg skal slåss
- Si til meg selv at jeg skal være tålmodig
- Være iskald i forhold til motstanderen
- Bli avslappet før en konkurranse

- Si til meg selv at jeg skal kontrollere det kontrollerbare

Sheard mener at dette er typisk for god mental styrke eller Mental Toughness (Sheard 2010:48).

Dette er noe av det samme som Railo ramser opp for å forebygge dårlig nervøsitet og skape den gode nervøsiteten. Den indre samtalen kan hjelpe til å skape riktig fokus og øke selvtilliten.

En annen måte å se på Mental styrke på er den individuelle tendens eller egenskap til å møte miljømessige stressfaktorer. Mental styrke vil avhenge av kombinasjonene av forskjellige personlige, organisasjonsmessige og kompetitive stressfaktorer som møtes av en utøver i en spesiell situasjon (Sheard 2010:48).

### **Holde mental balanse i et team**

Jeg har ikke gått så mye inn på det å takle andre personer i teamet som er med på å påvirke ens egen mentale balanse. Som jeg har gjort tidligere vil jeg også her dra inn litteratur fra andre fagområder. Denne er kanskje litt alternativ, men er en metode jeg har vent meg til å bruke, som faktisk kan være konstruktiv også i TV-bransjen og som kan hjelpe til en mental styrke. I ekspedisjonsmiljøet jobber man i likhet med et flerkameracrew i team. Her er ekspedisjonens sammensetting ekstremt viktig og i mange tilfeller er den mentale sammensettingen i laget viktigere enn de fysiske egenskapene. Hvis ikke personlighetene i en ekspedisjon går overens kan det oppstå noe som kalles ekspedisjonsfeber. Dette er rett og slett at det oppstår konfrontasjoner og misnøye i gruppen og oppstår fordi man jobber tett sammen, ikke ser andre fjes og kommer med slengbemerkinger som kan føre til konfrontasjoner. Da blir det utrivelig å være på tur, og det er faktisk flere ekspedisjoner som har måttet avbryte på grunn av en slik ekspedisjonsfeber.

Jeg ser her flere sammenligninger med et flerkamerateam. Det er også her viktig å gå overens sammen, ha god kommunikasjon og dra sammen for å nå målet. Det er derimot vanskelig på en flerkameraproduksjon med så

mange medarbeidere å finne folk til et team som går veldig bra overens og ikke irriterer hverandre. Det kan til og med kun være en litt sleivete bemerkning fra en producer som kan få en fotograf ut av fatning som gjør at han/hun ikke lenger klarer å konsentrere seg.

Randi Skaug er en erfaren ekspedisjonsfarer. Hun er første norske kvinne som har besteget Mount Everest og hun har også gått Seven Summits. Det vil si å ha besteget det høyeste fjellet på alle syv kontinenter. Hun er erfaren med det å jobbe i team og har utviklet en måte å stoppe utviklingen av ekspedisjonsfeber individuelt, og beholde fokus og konsentrasjon. Det består helt enkelt av å tenke på en spesiell vits hver gang hun får en bemerkning som kan få henne ut av fatning. Vitsen går som følger;

”Hvor mange mannsjåvinistiske griser trengs det for å skifte en lyspære? Svaret er ingen. Fyren snur ryggen uinteressant til og sier -Let the bitch cook in the dark”(Skaug 2009:266).

Meningen var at hver gang irritable tanker kom til overflaten skulle det trigge punchlinen på denne vitsen og heller fremkalle et smil enn en sur kommentar. Hun skulle bare snu ryggen til å gi blanke akkurat som han mannen i vitsen som ga blanke i at lyset var gått. Det er klart det kan være en hvilken som helst vits eller setning som kan brukes, men poenget er et den skal trigge deg til å stoppe onde tanker.

Denne samme metoden har jeg klart å begynne å bruke når jeg er på produksjoner. Det hjelper med å komme over sleivete kommentarer eller irriterende medarbeidere, og fortsette å holde fokus og konsentrasjonen oppe. Det er kanskje et farlig råd å si at folk skal gi blanke, men i noen situasjoner lønner det seg personlig å gi blanke for å nå et felles mål.



## Konklusjon og anbefalinger

Skal vi se det ut i fra et TV-faglig perspektiv så mentale styrken komme an på ens egen personlige psyke, stress fra organisasjonen (det kan for eksempel være fra produser, produsent eller en prosjektleder) og ens kompetitive egenskaper. Altså ens egen vilje til å prestere og å takle press. Det er altså flere faktorer for å oppnå en sterk psyke, og TV-fotografen må i møte med andre fagstillinger på jobb takle dette og samtidig prestere.

Jeg mener veien til en sterk psyke i overgangen mellom studier og jobb først og fremst går gjennom et godt fysisk grunnlag. Med fysisk grunnlag i denne sammenhengen mener jeg en trygghet på utstyr og bevegelser. At man føler seg trygg på det man skal gjøre kommer stort sett gjennom trening. Bruker man øvelsene jeg har tegnet opp i begynnelsen av oppgaven og vet hvordan metoder man skal bruke for å lære teknikkene mener jeg at fotografen vil få et bredt grunnlag i sin utdannelse om han/hun vil bli fotograf. Riktignok er dette rettet mot et dollykamera, men gjennom trening med et slikt kamera, og med slike øvelser vil man også etter hvert få en automatisering av utsnitt, og komponering i forhold til forgrunner bakgrunner og scenedekk generelt. Denne tryggheten vil være et grunnlag når man kommer inn i andre miljøer som ikke føles like trygge som på skolebenken fordi man vet at man kan håndtere utstyret. Det er derfor min anbefaling å legge opp til mer praktisk trening i studiene. Ikke bare gjennom produksjoner, men også gjennom spesifikke øvelser. Selv om produksjoner er god miljøtrening er det etter min mening ikke den beste teknikktreningen. Det kan godt legges opp til egentrening for studentene, men på grunn av stor arbeidsbelastning på studentene bør egentrening legges inn i studieplanen. Det er ikke lett å bare gå å trene uten at man vet hva man skal trene og tenke på, så jeg anbefaler også at det utarbeides et dokument hvor studentene kan se hva som er viktig å terpe på og hvordan man skal gjøre ting. Ikke bare for dollyfoto, men også for andre fagstillinger innenfor fjernsynsfoto.

Selv om man er trygg på utstyr og det man skal jobbe med kan altså psyken spille deg et puss. Man blir naturlig nervøs når man skal gjøre noe for første gang utenfor et trygt miljø. Dessuten kan stress og eventuelt aggresjon fra andre i teamet være med å påvirke ens eget stressnivå og konsentrasjon. Idretten har som sagt tatt det mentale på alvor i forhold til prestasjonen, og dette er et felt som går an å dra inn i fjernsynsfagene, og en bevisstgjøring av mentale prosesser kan hjelpe også oss i fjernsynsfagene å prestere bedre når man går ut i bransjen selv om det er viktig å se at helheten i det. At å prestere bra i idrett kanskje er viktigere for publikum og den vanlige mann i gata enn det å prestere i fjernsynsbransjen.

Stress, nerver, adrenalin, konsentrasjon er faktorer som påvirker prestasjonen. Særlig i overgangen mellom studier og jobb kan det mentale spille en større rolle. Min anbefaling her er at studieinstitusjoner og studenter gjør seg kjent med mentale utfordringer og løsninger og metoder for å styrke det mentale. Å identifisere grunnlaget til stress og nervøsitet og å hvite hvordan konsentrasjonen fungerer. Det vil bedre både prosess og resultat. Teknikktrening og psykisk trening kan altså overføres fra idrettens verden til fjernsynsbransjen. Så er det jo opp til hver enkelt student hvor godt de vil prestere. Jeg mener det burde ha lyst til å prestere så godt som mulig.

## **Litteratur og kilder**

Railo, W. (1983) *Best når det gjelder*, Naarden, Norges Idrettsforbund

Sheard, M. (2010) *Mental Toughness*, East Sussex, Routhledge

Skaug, R. (2009) *Mot Toppen*, Oslo, Larsforlaget

Internett:

## **Internett**

Teknikktrening (hentet den 20.05.2011) fra:  
<http://www.trim.no/pub/art.php?id=655>

Adrenalin (hentet den 20.05.2011) fra:  
<http://no.wikipedia.org/wiki/Adrenalin>

## **Vedlegg**

Vedlegg 1: Produksjonsplan Amandus 2011

Vedlegg 2: DVD av Amandusprisen 2011

Vedlegg 1:

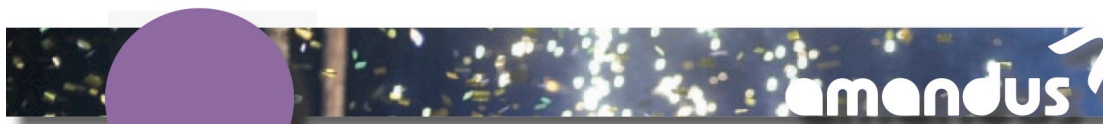




## INNHALDSFORTEGNELSE

	<b>Innholdsfortegnelse</b>	<b>2</b>
	<b>Amandus 2011</b>	<b>3</b>
	<b>Praktisk info</b>	<b>4-6</b>
	<b>Programleder</b>	<b>7</b>
	<b>Artister</b>	<b>8</b>
	<b>Nominerte og prisutdelere</b>	<b>9</b>
	<b>Kortrekkefølge</b>	<b>10-13</b>
	<b>Dagsplaner</b>	<b>14-19</b>
	<b>Crewliste</b>	<b>20-22</b>
	<b>Salkart</b>	<b>23</b>
	<b>Romplan</b>	<b>24-25</b>
	<b>Frivilligplan</b>	<b>26</b>
	<b>Scenografi</b>	<b>27</b>
	<b>Transportplan</b>	<b>28</b>
	<b>HMS-plan</b>	<b>29-30</b>





## AMANDUS 2011

### HVA ER AMANDUSFESTIVALEN:

Amandusfestivalen er en norsk festival for filminteresserte barn og ungdom opp til 23 år, og arrangeres i år fra 12-14. april.

Festivalen består av kurs, seminarer og visning av filmer laget av barn og ungdom, for eksempel barne- og animasjonsfilmer. Sentralt i festivalen er en konkurranse der 20 filmer laget av unge filmskaperne under 20 år er nominert i fem ulike kategorier.

Den første festivalen ble holdt i forbindelse med Amandafestivalen i Haugesund i 1987, men ble seinere flyttet til Lillehammer der den arrangeres hver vår. Vinnerne blant konkurransebidragene belønnes med Amandusprisen under en festforestilling i Maihaugsalen på Lillehammer. Festivalarrangører er Norsk filminstitutt, Lillehammer kino og Lillehammer kommune, Avdeling for TV-utdanning og filmvitenskap ved Høgskolen i Lillehammer samt Oppland fylkeskommune.

### AMANDUSPRISUTDELINGEN 2011:

Amandusprisen er et prisutdelingsshow og en fjernsynsproduksjon som foregår under den årlige Amandusfestivalen i Lillehammer. Amandusfestivalen arrangeres i år 12-14. april, hvor Amandusprisen 2011 går av stabelen 14. april 2011 i Maihaugsalen.

Det deles totalt ut 10 priser, i kategoriene dokumentar, fiksjon, manus, animasjon, junior, musikkvideo, ekstremsport, publikumspris, fagpris og talentpris. Nytt for året, er talentprisen hvor ungdom helt opp til 23 år kan sende inn egenproduserte filmer. I hver kategori er det tre nominerte og vinnerne plukkes ut av en jury. Juryen består av fagfolk fra filmbransjen og ungdom som går media- og kommunikasjonsgag på videregående skole. Under prisutdelingen vises klipp av de nominerte filmene, og vinnerne får vist filmene i sin helhet i programmet.

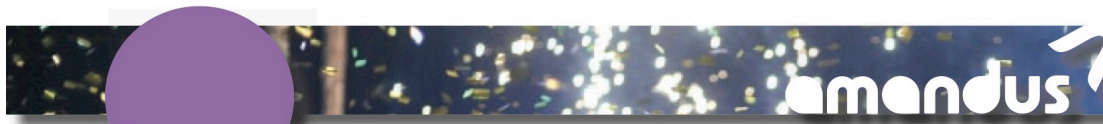
Siden 2004 har programmet blitt vist på NRK1 i påskehelga, og etterhvert NRK 3, samt blitt streamet live på NRK sine nettsider.

**Målet med prisutdelinger er å hedre disse unge filmskaperne, fremme deres kompetanse og vise hva de har fått til.**

I hovedsak ønsker vi at de nominerte skal være med på å inspirere andre ungdom, og at vi på den måten når ut med vår visjon "Du kan, hvis du vil" til vår målgruppe. Gjennom å se andre ungdom som lykkes, blir seeren inspirert til å selv nå sine egne drømmer.

I tillegg til prisutdelingen vil det blir produsert en vorskpielsending og nachspielsending i foajeen i Maihaugsalen. Her står de nominerte i fokus, og vi retter oppmerksomheten mot dem i forkant og etterkant av prisutdelingen.





## PRAKTISK INFO

### Akkreditering:

Alle må bære akkrediteringskort, spesielt viktig torsdag 14.april. Det vil bli utdelt på produksjonskontoret av Lars Andersen eller Hanne Hornæs.

### Antrekk:

Følgende gjelder for torsdagen 14/4:

Scenecrew: Mørke klær og Amandus t-skjorta, gjerne med en langermet tynn genser under.

Crew i salen: Svart bukse og Amandus t-skjorta.

Vertinner og tilbringere: Mørke pen bukse med Amandus t-skjorta.

OB-crew: Valgfritt, gjerne Amandus t-skjorta.

Amandus t-skjorte får du på produksjonskontoret av Hanne og Lars.

### Brannsikkerhet/Nødutganger:

Nødutganger for sal: Innganger: 3A og 3B, 2A og 2B, 1A og 1B.

Ekstra nødutganger på venstre og høyre side ved scenefront.

Nødutgang scene: Utganger på sidescenen og høyre og venstre scenefront

### Brannslukningsapparat:

Apparater og slanger ved hver inngang og på sidescenen.

Ved brann varsler du Scenemester, Christian Gedde-Dahl og ring 110.

### Catering:

Søndag-Mandag: Lunsj. Tirsdag-Torsdag: Lunsj og Middag.

Blir servert på kjøkkenet på Maihaugen for crew, her vil du også kunne oppholde seg under pauser. Mat utover dette må du sørge for selv. Eksterne medvirkende har bespisning i ballettsalen på torsdagen.

Viktig: Ha alltid en egen vannflaske med navn på!

### Dagsplaner:

Vil bli delt på google docs med samtlige. Planene vil også henge rundt omkring på Maihaugen. Alle har ansvar for å sette seg inn i dagsplanene og ha oversikt over sine arbeidsoppgaver.





## PRAKTISK INFO

### Foajeen:

Dette er også lokalet der Tett på Amandus har sine sendinger. Vis derfor hensyn.

### Forsikring:

Alle medvirkende er forsikret gjennom Høgskolen i Lillehammer.

Det vil si erstatningskrav ved skade påført person eller ting og økonomisk tap som følge av slike skader. Uforsiktig bruk av utstyr med påfølgende skade må dekkes av studenten selv.

### Førstehjelp:

Førstehjelpsskrin vil være tilgjengelig på produksjonskontoret og på sidescenen. Scenemester Christian Gedde-Dahl er ansvarlig at skrinet er lett tilgjengelig ved ulykker. Lege, Einar Andersen (41 1 08 981), vil være tilgjengelig i sal under avvikling på torsdag.

### Frivillige:

Det er mange frivillige som jobber på Amandusprisen. Ansvarlig for de frivillige er Hanne Hornæs. De frivillige får en innføring i forkant og bli fordelt på arbeidsoppgaver. Trenger du ekstra hjelp – meld ditt behov i frivilligloungen.

### Nedrigg:

Skjer umiddelbart etter prisutdelingen. Vi holder på til vi er ferdige og frakter alt til skolen i løpet av natten.

Nedriggsplan kommer. Husk at det også vil bli rydding på fredagen. Ingen for lov å dra før de har fått godkjenning fra sin arbeidsleder.

### Parkering:

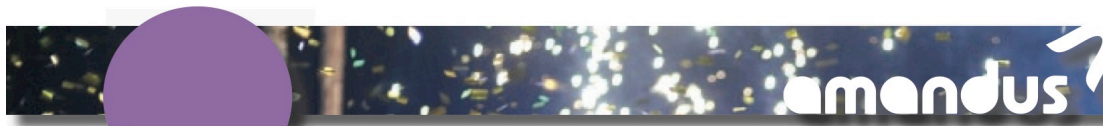
Skal være avtalt med Aslak Petersen (920 45 033) i forkant, da får du parkeringsbillett. I og med vi har et begrenset antall parkeringstillatelse, er det viktig og fyller opp bilene opp til Maihaugsalen.

### Produksjonskasse:

Hvis du har hatt utlegg kan du få tilbake pengene på produksjonskontoret hos Lars Andersen. Husk at dette må være avklart i forkant.







## PRAKTISK INFO

### Produksjonskontor:

Nede i 1.etg ved foajeen, tilgjengelig fra mandag-torsdag.

### KONK: HVILKET CREWMEDLEM MED BILDE ER LURT INN I PRODUKSJONSPLANEN?

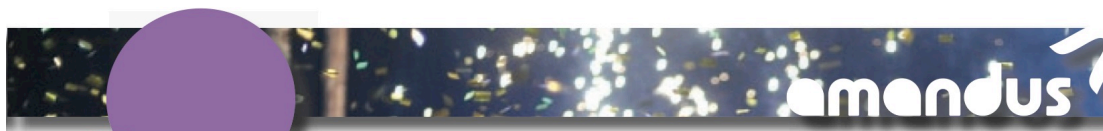
Send SMS til: 48297497 med navn på crewmedlem. Premie vil bli utlevert.

### Transport:

Behov meldes til transportansvarlig Aslak Petersen (920 45 033). Vi har:

- En Sprinter fredag, søndag - mandag & torsdag – fredag. Brukes til transport av utstyr.
- En Hiace søndag - mandag & torsdag – fredag. Brukes til transport av utstyr.
- En stasjonsvogn søndag – fredag. Brukes til person og annen små transport.
- En stasjonsvogn mandag – fredag. Brukes til person og annen små transport.



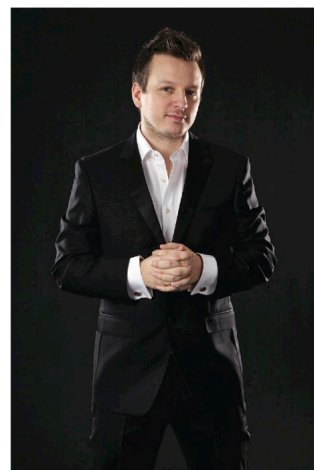


## PROGRAMLEDER

### For Amandusprisen:

#### NICHOLAS EMMANUEL CARLIE

Nicholas Emmanuel Carlie skal i år lede oss gjennom årets Amandusprisutdeling i Maihaugsalen. Han ble i 2003 første folkevalgte programleder i Norge, i det populære ungdomsprogrammet VG-lista Topp 20. Gjennom 5 år ledet han programmet på NRK. Senere har han hatt flere programlederroller, han har deltatt i TV3-programmet Sangstjerner og vært delfinalist i Melodi Grand Prix 2008. Nicholas gleder seg nå til å komme til Lillehammer 14. april og lede Amandusprisen 2011.



### For "Tett på Amandus":

#### TRULS PEDERSEN

Truls Pedersen er mest kjent som programleder for "PysjPopBaluba" og "Energikampen". Han var programleder for "Amandusprisutdelingen" i 2005. I år er han tilbake, denne gangen som programleder for vorspiel- og nachspielsendingen, "Tett på Amandus".



#### GUNHILD DAHLBERG

Truls deler programlederrollen med Gunhild Dahlberg. Gunhild er kjent fra barne- og ungdomsprogrammet "Go' Elg", og som programleder på P3. Gunhild var en av to programledere for nachspielsendingen til "Tett på Amandus" i fjor, og hun gleder seg veldig til å fortsette programlederrollen også i år.



## INNHOOLD

### Moi

#### Låt: "Hjerteknuser"

Ingjerd Østrem Omland har spilt under artistnavnet Moi siden 2005, og var urørtfinalist under årets urørt i januar. På Amandusprisen 2011 spiller hun med fullt band, det er duket for flott stemning i Maihaugsalen. Moi vant publikums hjerter gjennom konkurransen om å komponere den perfekte coverversjonen av Kaizers Orchestras låt "Hjerteknuser", uten å ha hørt originalen. Juryn mener at hennes versjon av låta hadde en "magisk stemning og en veldig god vokalprestasjon." Hun har høstet god kritikk for albumene sine, og holder konserter både i og utenfor Norge.



### LidoLido

#### Låt: "Different"

Peder Losnegård alias LidoLido driver hovedsakelig med hip-hop, der han rapper, synger og er beatmaker. Han opptrer på Amandusprisen med sin faste makker DJ Final, men han spiller også ofte med fullt band. Det unge talentet har allerede rukket å spille på scener over hele landet, blant annet By:Larm og Øya-festivalen, og han har varmet opp for megastjerner som Snoop Dogg. LidoLido er nå signert til Universal Music, og jobber for øyeblikket med debutalbumet sitt som slippes snart.







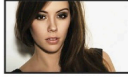







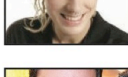




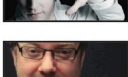


### Alexx Alexander

Alexx Alexander anses å være en av Norges fremste showartister. Han startet å trylle da han fikk sin første tryllebok som 5åring. Alexx har gjennomført over 1000 show rundt i hele Norden, vunnet store magi-konkurranser og har vært på omfattende turneer. Han har også samarbeidet med flere kjente artister og opptrådd på TV flere ganger. Etter å ha kommet til finalen i Norske Talenter i 2010, der han tok pusten fra seerne og dommerne, og enda flere fikk øynene opp for den begavede illusjonisten. Under Amandusprisen skal han gjøre 2 stor illusjonsnummere.

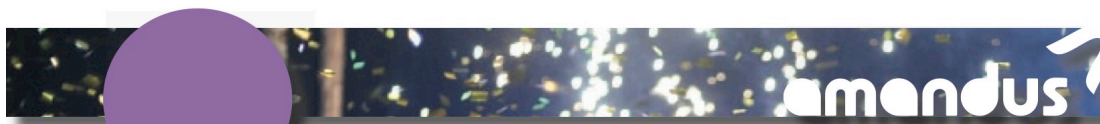


8.

# PRISUTDELERE

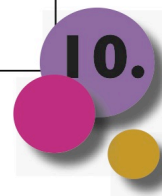
	<b>Fiksjon</b> Utdelere: Camilla Frey & Christian Rubeck			
	Sikring	Skuggeprinsen	Snøkulen	
	<b>Animasjon</b> Utdelere: Jannike Kruse & Christian Ingebrigtsen			
	Melt Away	Some say love	Kjøp dem	
	<b>Musikkvideo</b> Utdelere: Marion Ravn & Jan Fredrik Karlsen			
	Every Me	Lemaitre - Come Again	Vinter in Hollywood - "VIRUS"	
	<b>Ekstremспорт</b> Utdelere: Lisa Wiik & Eskil Rønningsbakken			
	BMX	Menneske	Buckle up!	
	<b>Manusprisen</b> Utdeler: Nicholas Emmanuel Carlie			
	<b>Dokumentar</b> Utdelere: Petter Schjerven & Fredrik Græsvisk			
	Ung for alltid	Bak lukkede dører	Livet under 1.30	
	<b>Junior</b> Utdelere: Heidi Marie Vestheim & Adrian G. Smith			
	Plan B	Tempelriidernes Skatt	En venn	
	<b>Fagprisen</b> Utdelere: André Øvredal & Einar Aarvig			
	Lemaitre - Come Again	Livet under 1.30	Every Me	
	<b>Talentprisen</b> Utdelere: Julia Schacht & Alexx Alexander			
	<b>Publikumsprisen</b> Utdelere: Ingrid Olava & Birger Vestmo			





## KORTREKKEFØLGE

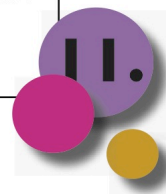
<b>Kortrekkefølge Amandusprisen 2011</b>				
Versjon 03.4.2011 (tv versjon)				
	<b>KILDE</b>	<b>INNHold</b>	<b>TID</b>	<b>TOTALTID</b>
1	VB	Vignett	00:00:30	00:00:30
2	VB	"Du kan hvis du vil"	00:00:55	00:01:25
3	Scene	Åpningsnummer	00:01:39	00:03:04
4	Scene	Intro til teas	00:00:10	00:03:14
5	VB	Bumper	00:00:03	00:03:17
6	VB	Teas (backstage)	00:00:30	00:03:47
6a	VB	Prog.leder intro prisutdelere. (backstage)	00:00:20	00:04:07
7	Scene/VB	<b>Prisutdelingssekvens 1 – FIKSJON</b>	<b>00:04:03</b>	00:08:10
A	Scene	<i>Entre Camilla Frey, Christian Rubeck</i>	00:00:10	
B	Scene	<i>Snakke om fiksjon</i>	00:00:35	
C	VB	<i>Bumper</i>	00:00:04	
	VB	<i>Nominertfilm 1 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 2 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 3 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Bumper</i>	00:00:04	
D	Scene	<i>Jury begrunnelse</i>	00:00:30	
E	Scene	<i>Spenning</i>	00:00:10	
F	Scene	<i>Entré vinnere</i>	00:00:15	
G	Scene	<i>Takketale</i>	00:00:45	
8	VB	Fiksjon vinnerfilm	00:00:20	00:08:30
9	Scene/VB	<b>Prisutdelingssekvens 2 – ANIMASJON</b>	00:04:13	00:12:43
A	Scene	<b>Voice intro til animasjon</b>	00:00:10	
B	Scene	<i>Entre Jannike Kruse, Christian Ingebrigtsen</i>	00:00:10	
C	Scene	<i>Snakke om animasjon</i>	00:00:35	
D	VB	<i>Bumper</i>	00:00:04	
	VB	<i>Nominertfilm 1 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 2 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 3 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Bumper</i>	00:00:04	
E	Scene	<i>Jury begrunnelse</i>	00:00:30	
F	Scene	<i>Spenning</i>	00:00:10	
G	Scene	<i>Entré vinnere</i>	00:00:15	
H	Scene	<i>Takketale</i>	00:00:45	

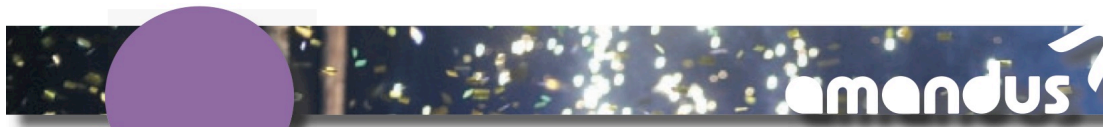




## KORTREKKEFØLGE

10	VB	Animasjon vinnerfilm	00:00:20	00:13:03
11	VB	Jury vb	00:01:30	00:14:33
12	Scene	Intro musikkvideo	00:00:20	00:14:53
13	Scene/VB	<b>Prisutdelingssekvens 3 – MUSIKKVIDEO</b>	00:04:03	00:18:56
A	Scene	Entre Jan Fredrik Karlsen, Marion Ravn	00:00:10	
B	Scene	Snakke om musikkvideo	00:00:35	
C	VB	bumper	00:00:04	
	VB	Nominertfilm 1 Split: NB: LIVE fra sal	00:00:30	
	VB	Nominertfilm 2 Split: NB: LIVE fra sal	00:00:30	
	VB	Nominertfilm 3 Split: NB: LIVE fra sal	00:00:30	
	VB	bumper	00:00:04	
D	Scene	Jury begrunnelse	00:00:30	
E	Scene	Spenning	00:00:10	
F	Scene	Entré vinnere	00:00:15	
G	Scene	Takketale	00:00:45	
14	VB	Musikkvideo vinnerfilm	00:00:20	00:19:16
15	Scene/VB	<b>Prisutdelingssekvens 4 – EKSTREMSPORT</b>	00:04:33	00:23:49
A	Scene	Voice intro til ekstremsport	00:00:10	
B	Scene	Entre Eskil Rønningsbakken, Lisa Wiik	00:00:30	
C	Scene	Snakke om ekstremsport	00:00:35	
D	VB	bumper	00:00:04	
	VB	Nominertfilm 1 Split: NB: LIVE fra sal	00:00:30	
	VB	Nominertfilm 2 Split: NB: LIVE fra sal	00:00:30	
	VB	Nominertfilm 3 Split: NB: LIVE fra sal	00:00:30	
	VB	bumper	00:00:04	
E	Scene	Jury begrunnelse	00:00:30	
F	Scene	Spenning	00:00:10	
G	Scene	Entré vinnere	00:00:15	
H	Scene	Takketale	00:00:45	
16	VB	Ekstremsport vinnerfilm	00:00:20	00:24:09
17	Scene	Prog.leder introduserer artist	00:00:45	00:24:54
18	Scene	Moi - "Hjerteknuser"	00:03:35	00:28:29
19	Sal	<b>Intro prisutdelingssekvens 5 – manusprisen</b>	00:00:30	00:28:59
20	VB	Manusprisen deles ut - VB	00:01:00	00:29:59
21	Scene	Forts prisutdelingssekvens 5 - manusprisen	00:01:25	00:31:24
	A	Prog.leder introduserer vinneren	00:00:10	
	B	Vinner entre	00:00:30	
	C	Takketale	00:00:45	





## KORTREKKEFØLGE

22	VB	Manus vinnerfilm	00:00:20	00:31:44
23	Scene/VB	<b>Prisutdelingssekvens 6 - Dokumentar</b>	00:04:05	00:35:49
A	Scene	<b>Voice intro til dokumentar</b>	00:00:10	
B	Scene	<i>Entre Petter Schjerven, Fredrik Græsvik</i>	00:00:10	
C	Scene	<i>Snakke om dokumentar</i>	00:00:35	
D	VB	<i>bumper</i>	00:00:04	
	VB	<i>Nominertfilm 1 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 2 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 3 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>bumper</i>	00:00:04	
E	Scene	<i>Jury begrunnelse</i>	00:00:30	
F	Scene	<i>Spenning</i>	00:00:10	
G	Scene	<i>Entré vinnere</i>	00:00:15	
H	Scene	<i>Takketales</i>	00:00:45	
24	VB	<i>Dokumentar vinnerfilm</i>	00:00:20	00:36:09
25	Scene	Intro til snu deg VB	00:01:00	00:37:09
26	VB	Snu deg	00:02:00	00:39:09
27	Scene/VB	<b>Prisutdelingssekvens 7 – JUNIOR</b>	00:04:13	00:43:22
A	Scene	<b>Voice intro til junior</b>	00:00:10	
B	Scene	<i>Entre Adrian G. Smith, Heidi Marie Vestrheim</i>	00:00:10	
C	Scene	<i>Snakke om junior</i>	00:00:35	
D	VB	<i>Musikkvideo bumper</i>	00:00:04	
	VB	<i>Nominertfilm 1 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 2 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Nominertfilm 3 Split: NB: LIVE fra sal</i>	00:00:30	
	VB	<i>Musikkvideo bumper</i>	00:00:04	
E	Scene	<i>Jury begrunnelse</i>	00:00:30	
F	Scene	<i>Spenning</i>	00:00:10	
G	Scene	<i>Entré vinnere</i>	00:00:15	
H	Scene	<i>Takketales</i>	00:00:45	
28	VB	Junior vinnerfilm	00:00:20	00:43:42
29	Scene	Prog.leder introduserer Alexx Alexander	00:00:40	00:44:22
30	Scene	Alexx Alexander	00:03:30	00:47:52
31	sal	Intro til Action VB fra sal	00:00:40	00:48:32
32	VB	Action film	00:01:00	00:49:32
33	Scene/VB	<b>Prisutdelingssekvens 8 – fagprisen</b>	00:04:13	00:53:45
A	Scene	<b>Voice intro til fagprisen</b>	00:00:10	
B	Scene	<i>Entre Einar Aarvig, André Øvredal</i>	00:00:10	
C	Scene	<i>Snakke om fagprisen</i>	00:00:35	





## KORTREKKEFØLGE

D	VB	bumper	00:00:04	
	VB	Nominertfilm 1 Split: <b>NB: LIVE fra sal</b>	00:00:30	
	VB	Nominertfilm 2 Split: <b>NB: LIVE fra sal</b>	00:00:30	
	VB	Nominertfilm 3 Split: <b>NB: LIVE fra sal</b>	00:00:30	
	VB	bumper	00:00:04	
E	Scene	Jury begrunnelse	00:00:30	
F	Scene	Spenning	00:00:10	
G	Scene	Entré vinnere	00:00:15	
H	Scene	Takketale	00:00:45	
34	VB	<b>fagprisen vinnerfilm</b>	00:00:20	00:54:05
35	Scene	Prog.leder intro talentprisen	00:00:30	00:54:35
36	Scene	Prisutdelingssekvens 9 – Talentprisen Vanlig prisutdeling	00:04:00	00:58:35
	A	Entre Alexx Alexander, Julia Schacht Alexx tryller fram en annen prisutdelere og statuetten. Prisutdelere makkeren tryller fram konvoluttene.	00:01:40	
	B	snakke om talentprisen	00:00:30	
	C	Jury begrunnelse	00:00:30	
	D	entre vinnere	00:00:30	
	E	takketale	00:00:50	
37	VB	Talentpris vinnerfilm	00:00:20	00:58:55
38	Scene	Voicintro prisutdelere publikumsprisen	00:00:20	00:59:15
39	Scene	Prisutdelingssekvens 10 – PUBLIKUMSPRISEN Vanlig prisutdeling	00:02:45	01:02:00
	A	Entre Birger Vestmo, Ingrid Olava	00:00:15	
	B	snakke om publikumsprisen	00:00:30	
	C	Konvoluttene reiser fra øverst i sal til prisutdelere.	00:00:30	
	D	Vinneren leses opp	00:00:10	
	E	entre vinnere	00:00:30	
	F	takketale	00:00:50	
40	VB	Publikumsprisen vinnerfilm	00:00:20	01:02:20
41	Scene	Prog.leder Intro LidoLido	00:00:40	01:03:00
42	Scene	LidoLido - "Different"	00:04:38	01:07:38
43	Scene	Prog.leder avslutter/takker for i dag	00:00:30	01:08:08
44	VB	Rulletekst	00:00:50	01:08:58
<b>SLUTT</b>				

13.





## DAGSPLANER

### Søndag, 10. april:

Start	Slutt	Tid	Hva	Hvor	Ansvarlig	S	L	F	R	O	L	A	Kommentar
						E	S	D	T	G	D	S	
Søndag 10.4.11 kun et måltid denne dagen						N		O	I	E	E		
09:00	10:30	01:30	Transport av utstyr, scenografi og lys	Høgskolen	Linn Mari + Michael	x	x						går over i hverandre
10:00	13:00	03:00	Opprigg av lys på scene	Scene	Michael	x	x						
			Rigg av scenografi på sidescene	Sidescene	Linn Mari	x							
			Omrigg/demontering av stoler i sal	Sal	Christian GD	x							
13:00	14:00	01:00	Lunsj	Artistfoaje									
14:00	18:00	04:00	Montering/rigg av scenografi	Scene	Linn Mari	x							
			Rigg av lys	Scene/sal	Michael	x							
17:30	18:00	00:30	Stabsmøte	Prod.kontor	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x		



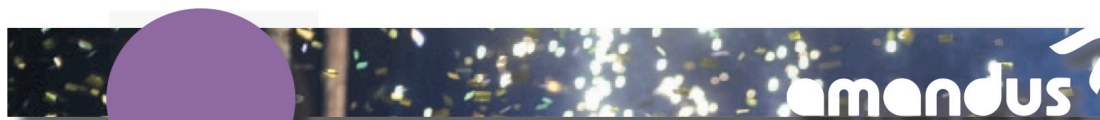


## DAGSPLANER

### Mandag, 11. april:

Start	Slutt	Tid	Hva	Hvor	Ansvarlig	S	L	F	R	O	L	A	Kommentar	
						C	Y	O	E	B	E	S		
						E	S	D	T	G	D	S		
						N		O	I	E	E			
						E				R	R			
Mandag 11.4.11 kun et måltid denne dagen														
09:00	09:30	00:30	Stabsmøte	Prod.kontor	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x	x		
09:00	12:00	03:00	Transport av resterende utstyr; kran ++	Høgskolen	Aslak								x	
10:00	13:00	03:00	Rigg scenografi	Scene	Linn Mari	x								
			Rigg av sceneraisere	Sidescene	Christian GD	x								
			Rigg lys	Scene/Sal	Michael		x							
			Lydrigg; PA, mikser, linjer m.m	Sal/scene	Sveinung			x						
12:00	12:10	00:10	<b>Brief m/HMS - ALLE</b>	Scene	Lars	x	x	x	x	x	x	x		
12:10	13:00	00:50	Rigg kameraplattinger	Sal	Magnus				x					
			Rigg kran	Sal	Vegard				x					
			Prekabling	Maihaugen	Terje				x	x				
13:00	14:00	01:00	Lunsj	Kjøkkenet										
14:00	17:30	03:30	Forts lydrigg	Sal/scene	Sveinung			x						
			Forts. rigg kameraplattinger	Sal	Magnus			x						
			Forts. rigg kran	Sal	Vegard			x						
			Forts. prekabling	Maihaugen	Terje				x	x				
			Programmering lys	Sal/scene	Michael			x						
			Forts. scenografirigg	Sal	Scenografene	x								
			Opprigg monitorer	Maihaugen	Ove						x			
17:30	18:00	00:30	Stabsmøte	Prod.kontor	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x	x		

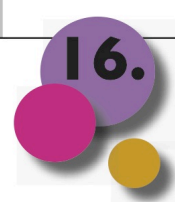


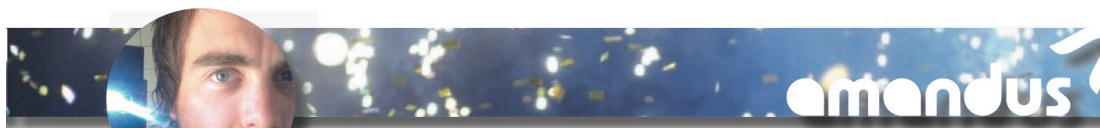


## DAGSPLANER

### Tirsdag, 12. april:

Start	Slutt	Tid	Hva	Hvor	Ansvarlig	S	L	F	R	O	L	A	Kommentar	
						E	S	D	T	G	D	S		
						N	O	I	E	E				
						E				R	R			
09:00	09:30	00:30	Stabsmøte	Prod.kontor	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x	x		
09:30	10:00	00:30	Oppmøte samtlige! - Brief	Scenen	Lars	x	x	x	x	x	x	x		
10:00	12:00	03:00	Restrigg: Lyd, lys, scenografi Gjennomgang, dagsplan & oppg. for frivillige Øving med dansere	Sal/scene Prod.kontor Øvningsrom	Scenecrew Hanne Rikke		x					x	x	
													Må ha litt små mat før 12	
12:00	15:00	03:00	OB buss ankommer Kabling; fiber, triax, coax, cat6 Opprigg OB buss (gfx, evs, lyd, bildemixer) <b>Trækkeprøver danserne åpningsnr/Lido</b> Justeringer; lys, lyd, scenografi Rigg monitorer/påsyn Opprigg kameraer Manusgjennomgang med Nicholas Rigg monitorer/påsyn	Ute Maihaugen OB buss Scenen Sal/scene Maihaugen Sal/scene Prod.kontor Maihaugen	Terje Terje Terje Rikke Christian G-D Ove Magnus Celine Ove					x	x	x		
													Charlotte, Jostein, Rikke, Brynjar	
14:30	15:00		Optak med Nicholas på sidescene for TPA	Sidescenen	Elizabeth									
													I regi av TPA	
13:00	14:00	01:00	Lunsj Test av tease. Steady + markører	Kjøkkenet Sidescenen	Charlotte			x				x		
15:00	15:30	00:30	Teknisk sjekk, alle på posisjon Overlevering av OB-buss	Maihaugen OB buss	Terje Terje	x	x	x	x	x	x	x		
15:30	17:00	01:30	Blokking prog.leder, prisutd & nominerte Påsyn trækkeprøver Test av Vber	Sal/buss OB buss	Charlotte/Jostein Rikke Ivar	x	x	x	x	x	x	x		
17:00	18:00	01:00	Middag	Kjøkkenet		x	x	x	x	x	x	x	spis etter 17:30 hvis du kan	
17:30	19:00	01:30	Blokking utdelingsløsninger m/markører	Sal/buss	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x		
19:00	20:30	01:30	Prøver åpningsnummer	Sal/buss	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x		
20:30	21:00	00:30	Stabsmøte Opprydding Justeringer lyd, lys og scenografi	Prod.kontor Scenen	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x	x		
													x	



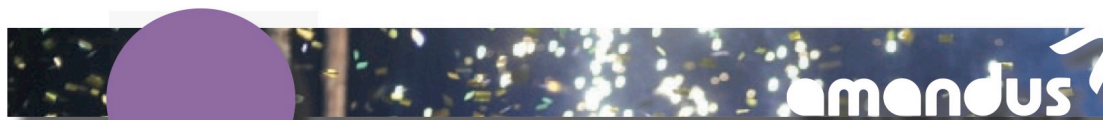


## DAGSPLANER

### Onsdag, 13. april:

Start	Slutt	Tid	Hva	Hvor	Ansvarlig	S	L	L	F	R	O	L	A	Kommentar	
						E	S	D	T	G	D	S	N		O
08:00	08:30	00:30	Stabsmøte	Prod.kontor	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x	x	x		
08:30	09:00	00:30	Oppmøte alle - Brief	Scenen	Lars	x	x	x	x	x	x	x	x		
09:00	09:30	00:30	Justeringer lys	Sal/scene	Michael	x									
			Justeringer lyd	Sal/scene	Sveinung										
			Voiceprøver	Sal/scene	Celine					x		x			
			Teknisk sjekk	Sal/scene	Terje	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
09:00	10:00	01:00	<b>Nominerte test av utdeling</b>	Sal/scene	Jostein/Dag	x	x	x	x	x	x	x	x	Regi og foto henger seg på	
09:30	10:00	00:30	Klargjøring av ballettsalen	Ballettsalen	Hanne									x	
10:00	10:45	00:45	Utdeling publikumsprisen	Maihaugen	Charlotte/Josten	x	x	x	x	x	x	x	x		
10:45	11:30	00:45	Programlederprøver ink: "Snu deg"	Maihaugen	Charlotte/Josten	x	x	x	x	x	x	x	x		
11:30	12:30	01:00	Lunsj											spis etter 12 hvis du kan	
12:00	13:30	01:30	Gjennomgangsprøve	Scenen	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	x		
12:30	13:30	01:00	Get in Alexx Alexander assistenter	Sidescene	Christian GD	x									
13:30	14:30	01:00	Inn/utriggsprøver m/prøver lys!	Scenen	Jostein	x	x	x							
			Påsyn åpningsnummer	Scenen	Charlotte					x	x				
14:30	16:00	01:30	Prøver Alexx Alexander assistenter	Scenen	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	x		
15:00	16:00	01:00	Get in Moi, rigg på sidescene	Sidescene	Christian GD	x									
16:00	17:00	01:00	Inn/utriggsprøver + lydprøver Moi	Scenen	Jostein	x	x	x							
16:00	16:30	00:30	Påsyn Alexx Alexander	Påsinsrom	Charlotte						x	x			
16:30	17:30	01:00	Middag											spis etter 17 hvis du kan	
17:00	18:30	01:30	Prøver Moi	Scenen	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	x		
18:30	20:00	01:30	Cue/overgangsprøver	Scene	Christian G-D	x				x			x		
			Fotomøte, m/påsyn Moi	Påsinsrom	Charlotte					x	x				
			Test Vber	OB buss	Ivar					x			x		
			Justeringer lys	Michael						x					
20:00	20:30	00:30	Stabsmøte Opprydding	Prod.kontor	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x	x	x	x	

17.



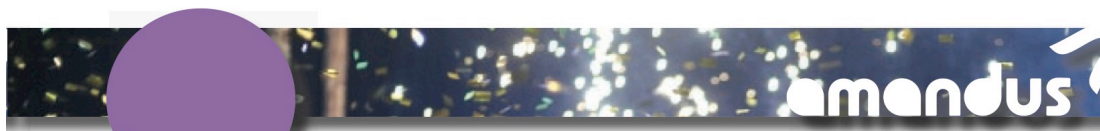
## DAGSPLANER

### Torsdag, 14. april:

Start	Slutt	Tid	Hva	Hvor	Ansvarlig	S	L	F	R	O	L	A	Kommentar
						E	S	D	T	G	D	S	
08:30	09:00	00:30	Stabsmøte	Prod.kontor	Ansvarsstillinger	x	x	x	x	x	x	x	
09:00	09:30	00:30	Oppmøte alle - Brief	Scenen	Lars	x	x	x	x	x	x	x	
09:30	10:00	00:30	Justeringer	Sal/scene	ALLE	x	x	x	x	x	x	x	
			Test røyk og lys	Sal/scene	Michael	x	x						
			Teknisk sjekk - bemanning!	Maihaugen	Terje	x	x	x	x	x	x	x	
			Medvirkende åpningsnummer på scenen	Scenen	Rikke						x		
10:00	11:00	01:00	Prøver åpningsnr.Lido Lido m/markør	Scene	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	
10:30	11:00	00:30	Get In Alexx	Sidescene	Christian GD	x							
11:00	12:00	01:00	Alexx Alexxander act	Scene	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	
			Alexx Alexxander utdeling talentpris	Scene	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	m/ prisutdeler, Julia
12:00	12:30	00:30	Prøver ekstemspor utdeling	Scene	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	m/prisutdelere, Eskild og Lisa
12:30	13:30	01:00	Lunsj	Kjøkkenet									spis etter 13:00 hvis du kan
12:00	12:30	00:30	Get in Lido Lido	Sidescene	Christian GD	x							
12:30	13:00	00:30	Lydprøver Lido Lido m/dansere	Scene	Miriam&Christia	x	x				x		
13:00	14:30	01:30	Prøver Lido Lido	Scene	Charlotte/Jostein	x	x	x	x	x	x	x	

FORTSETTELSE PÅ NESTE SIDE...

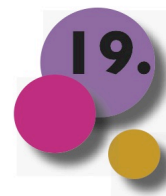


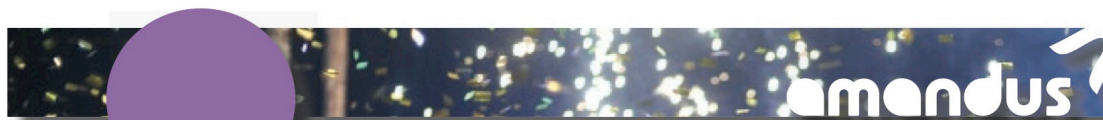


## DAGSPLANER

### Torsdag, 14. april:

14:30 14:45 00:15	Opptak av tease	Sidescene	Charlotte+Stian		x	x	x		med steady
14:45 15:15 00:30	<b>Prisudeler brief, inn å se sal/scene</b>	Sal/scene	Jostein/Dag					x	x
	Justeringer	Maihaugen	Charlotte	x	x	x	x	x	x
15:15 17:15 02:00	<b>GENERALPRØVE</b>	Maihaugen	Charlotte/Josteir	x	x	x	x	x	x
									Bruk begrunnelse fra i fjor!
16:30 18:15 01:45	Middag								spis før 17:15 hvis du kan
17:30 18:00 00:30	Tett på Amandus - Vorspiel	Foaje	Pål						x
	Ankomst nominerte	Maihaugen	Trine						x
18:00 18:30 00:30	Publikumsinnslipp	Maihaugen	Hanne						x
	Innslipp nominerte fra sidescene	Sidescene	Mino						
18:30 18:40 00:10	Info/oppvarming + applausprøver	Maihaugen	Jostein					x	x
18:40 19:00 00:20	Amandustalent, egen programleder	Sal/scene	Nina						x
	Bemannings	Maihaugen	Lars	x	x	x	x	x	x
									filmen av ubemanna kamera
19:00 20:50 01:50	<b>AMANDUSPRISEN 2011</b>	Maihaugen	Charlotte/Josteir	x	x	x	x	x	x
20:50 21:00 00:10	Restopptak	Maihaugen	Charlotte/Josteir	x	x	x	x	x	x
21:00 21:10 00:10	Nominerte forlater salen	Maihaugen	Trine						x
21:10 21:30 00:20	Publikum forlater salen	Maihaugen	Hanne						x
21:15 21:45 00:30	Tett på Amandus - Nachspiel	Foaje	Pål						x
21:30 --	Nedrigg	Maihaugen	Terje	x	x	x	x	x	x
									Første pri. er bussen!

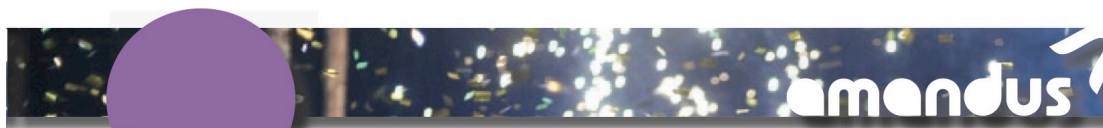




## CREWLISTE

Crew				
Stilling	Navn	Klasse	Tlf	Mailadresse
<b>Ledergruppe</b>				
Prosjektleder, Administrasjon	Trine Slaatsveen	PPL2	48 29 74 97	trine.slaatsveen@gmail.com
Prosjektleder, Innhold	Brynjar Sætre	PPL2	92 21 09 89	brynjar@c3media.no
Produksjonsleder	Lars Andersen	PPL2	99 38 33 21	larsandersen89@gmail.com
Producer	Charlotte Haug	MA2FLE	91 17 20 26	charlotte.haug@gmail.com
Koordinator	Hanne Hornæs	PPL2	93 45 52 45	hanne.hornes@gmail.com
<b>Praktisk gruppe</b>				
Manusansvarlig	Celine Joheim	PPL2	98 44 38 69	celine.joheim@gmail.com
Redaksjonsassistent	Christoffer Bjurholt	PPL1	98 81 67 77	christofferbjurholt@gmail.com
Redaksjonsassistent	Andrea Bae Nesset	Volda		
Stillfoto	Morten Øye Engelian	BA1DOK	95 83 91 23	mortenengelian@gmail.com
Gjeste koordinator	Aslak Petersen	PPL1	92 04 50 33	aslak.petersen@gmail.com
VB-koordinator	Vegard Kristiansen	PPL1	48 03 01 41	vegardkr@gmail.com
Bakomfilmansvarlig	Christopher Kjøberg	F&F1	48 15 62 36	christopher_kjolberg@hotmail.no
<b>Sponsorgruppe</b>				
Sponsoransvarlig	Karianne Jungård Nilsen	PPL1	40 88 61 77	kariannejnilsen@gmail.com
Sponsoransvarlig	Kristine Berg Tollefsen	PPL1	47 84 69 64	kbtoll@gmail.com
<b>Presseansvarlig</b>				
Presseansvarlig	Henrik Skatvedt	PPL1	97 08 65 21	hskatvedt@gmail.com
Presse assistent	Marte Storaas	KPL1	97 79 58 10	martestoraas@hotmail.com
<b>Cateringansvarlig</b>				
Cateringansvarlig	Torstein Jakobsen	Ekstern	971 93 027	t.s.jakobsen@hotmail.com
Cateringansvarlig	Gaute Korsnes	Ekstern		gaute91@gmail.com
<b>Lys</b>				
Ansvarlig lys	Michael Thunem Berglund	BA2FLE	47 27 17 49	post@berglund-media.no
Lysmesterassistent	Camilla Dullum	BA2FLE	93 05 11 96	camilladullum@gmail.com
Lysteknikker	Monika Eirinsdatter Villumstad	BA1FLE	47 08 51 66	mvillumstad@gmail.com
Lysteknikker	Chris Nicolay Wernersen	BA1FLE	92 63 04 35	chriswer@gmail.com
Lysteknikker	Ingeborg Opheim Vinge	BA2FLE	92 49 85 16	ingeborgov@yahoo.no
Lysteknikker	Sveinung Gjerde	BA2FLE	91 76 24 36	sveinung@gjerde.name
<b>Lyd</b>				
A-lyd	Sveinung Vevstad	MA1FLE	95 90 22 20	sveinung@Vevstad.net
B-lyd	Kenneth Dammyr	MA1FLE	93 66 55 96	kennethdammyr@gmail.com
Tekniker buss	Stian Strøm	F&F3	47 02 08 60	stians_spalte@hotmail.com
Tekniker scene, linjer	Martin Krogh Moksnes	BA1DOK	95 21 32 65	martinkmoksnes@gmail.com
Tekniker scene, mikrofoner	Karianne Jungård Nilsen	PPL1	40 88 61 77	kariannejnilsen@gmail.com
PA-lyd	Magnus Aaen	BA1FLE	92 65 28 64	magnus.aaen@gmail.com



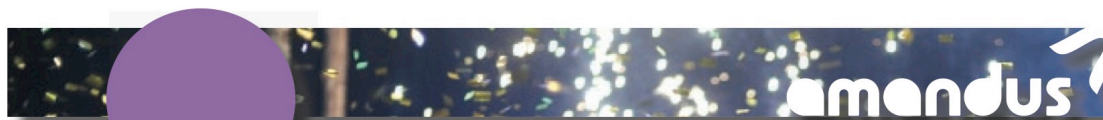


## CREWLISTE

Foto				
Foto 1 - Steady	Stian Olberg	MA2FLE	97 71 53 01	stianolberg@mac.com
Foto 2 - Stativ	Ina Madsen Rogne	MA1FLE	99 53 34 75	ina.madsen.rogne@hotmail.com
Foto 3 - Stativ (55x)	Anders Herland	BA2FLE	95 86 00 39	herland88@hotmail.com
Foto 4 - Stativ (86x)	Maren Marie Braastad	MA2FLE	97 02 89 04	maren.braastad@gmail.com
Foto 5 - Dolly	Ingvill Reknes	MA2FLE	90 20 84 19	ingvillreknes@gmail.com
Foto 6 - HH (A-foto)	Magnus Kjetså	MA2FLE	99 64 27 67	kjetsa@gmail.com
Foto 7 - HH	Atle Bråthen	MA1FLE	40 86 89 40	atle.brathen@gmail.com
Foto 8 - Kran	Vegard Aandahl	MA2FLE	99 03 31 71	vegard.aandahl@gmail.com
Foto 9 - Rail	Elin Fossum	MA2FLE	91 57 70 59	elin.fossum@gmail.com
Dutch	Annika Kiel	MA1FLE	98 48 89 82	annikakiel@hotmail.com
Kran-ass	Line Nielsen	BA1FLE	90 95 49 85	pooh_line@hotmail.com
Steady-ass	Linda Torp	Ekstern	98 80 30 72	torp.linda@gmail.com
HH-ass	Kristian Sigerstad	Ekstern	99 48 22 56	kristian@sigerstad.com
HH-ass	Simon Brun	F&F1	92 83 07 88	simonbrun.sb@gmail.com
Rail-ass	Simen Wang	Ekstern	48 21 47 88	zimen_wang@hotmail.com
TOMer				
TOM	Terje Moen	MA2FLE	41 66 55 07	terje@terjemoen.com
TOM-ass	Ove Bodahl Spedstad	MA2FLE	98 44 96 98	ove@spedstad.com
VB-TOM	Espen Dale Andersen	MA1FLE	99 69 34 69	espendal@gmail.com
OB-crew				
Producer	Charlotte Haug	MA2FLE	91 17 20 26	charlotte.haug@gmail.com
Script	Vegard Mikalsen	MA2FLE	95 78 18 97	vegar@bilderegi.no
Bildemiks	Tonje Noss Gunnari	MA2FLE	93 00 83 85	tonjegunnari@gmail.com
KK	Nanna Bendixen	BA2FLE	94 28 51 85	nanna.bendixen@gmail.com
EVS	Ivar Ekseth	MA1FLE	99 49 05 29	ivar@me.com
Grafikkavvikler	Reiel Lien Bruland	BA1FLE	95 78 34 85	reielbruland@hotmail.com
Scriptassistent	Andreas Røen Pettersen	BA1FLE	91 76 18 80	andreas.r.pettersen@gmail.com
Innspillingsledere				
Innspillingsleder 1	Jostein Fjeldskaar	MA2FLE	91 58 38 07	jfjeldskaar@gmail.com
Innspillingsleder 2	Dag Annevik	BA1FLE	95 14 41 29	dag.annevik@gmail.com
Sceneregi	Simen Sande	BA2FLE	97 68 01 15	simen.sande@gmail.com
Sceneregi	Rikke Sandli	PPL1	98 42 48 45	fsrikke@gmail.com

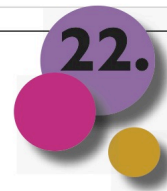






## CREWLISTE

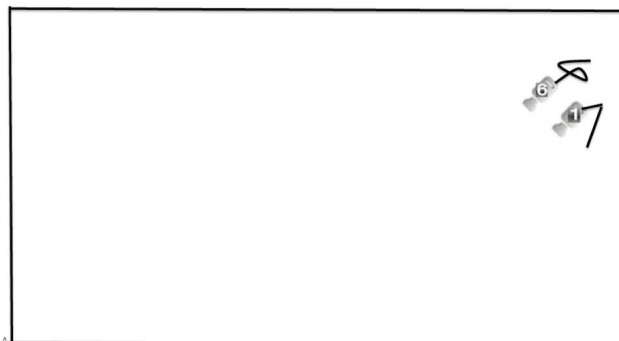
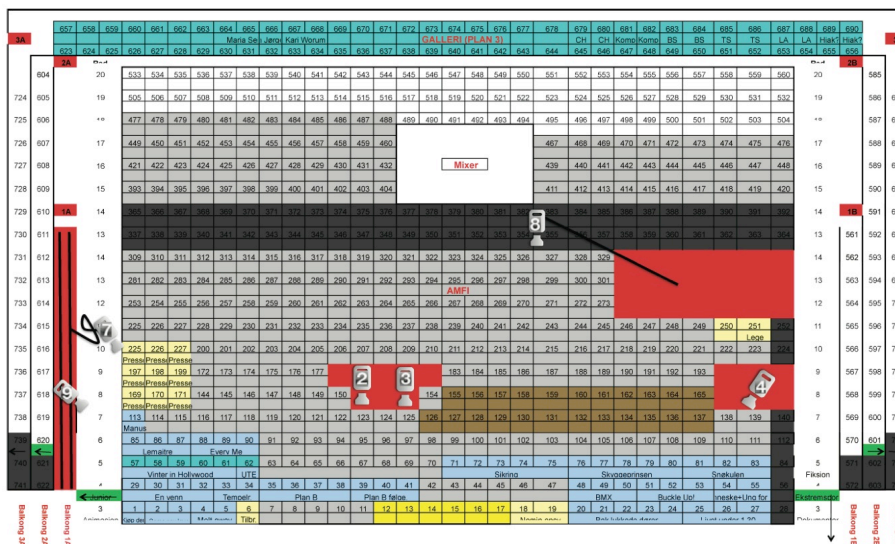
<b>Scenecrew</b>				
Scenograf 1	Veronika Solum	KPL1	41 64 60 64	vero_solum@hotmail.com
Scenograf 2	Victoria Irene Koch	KPL1	47 25 32 15	koch.victoriairene@gmail.com
Scenemester	Christian Gedde-Dahl	PPL2	48 60 06 54	meg@cgd.no
Scenografkoordinatør	Linn Mari Gihleengen	PPL1	41 65 89 40	gihleengen@gmail.com
Scenerigger	Linn Mari Gihleengen	PPL1	41 65 89 40	gihleengen@gmail.com
Scenerigger	Eirik Havenstrøm	F&F2	92 42 95 25	eirik@eikern.net
Scenerigger	Lars Erik Thoralfsson	Ekstern	988 32 929	Lars.erik.t@hotmail.com
Scenerigger	Julie Bjørkli	Ekstern	920 57 006	Julie_bjoerkli@hotmail.com
Scenerigger	Sindre Eivindsen	Ekstern	979 76 554	Mr_mistoffelees@live.no
Scenerigger	Simen Mobekk Sørensen	Ekstern	482 98 884	Simen.soerensen@gmail.com
<b>Verte</b>				
Prisutdeleransvarlig	Cathrine Eidet	PPL1	93 42 18 17	cathrine.eidet@gmail.com
Prisutdelervert	Charlotte Snellingen	BA1FLE	99 30 28 82	charlotte@snellingen.com
Artistsvarlig	Miriam Berg	PPL2	91 36 22 89	miriam_berg@hotmail.com
Artistvert	Therese Smerud	KPL1	93 41 78 93	tsmerud@gmail.com
Dansevert	Lillian Lovseth	KPL1	90 52 69 98	lov_li@live.no
Tilbringeransvarlig	Mino Thorud	PPL2	45 21 70 89	ninamino@hotmail.com
Tilbringer	Kristine Berg Tollefsen	PPL1	47 84 69 64	kbttoll@gmail.com
Tilbringer	Andrea Klepper	F&F2	48 17 83 42	andrea.klepper@hotmail.com
Tilbringer	Maria Emilie Rognes	BA2DOK	41 17 03 09	maria_rognest@hotmail.com
Tilbringer	Annika Nicole Daly	F&F2	45 21 19 76	annikadaly@gmail.com
<b>Produksjonsassistenter</b>				
Produksjonsassistent	Marlene Stensrud	F&F1	902 29 962	marlene.stensrud@live.com
Leder, Gruppe 1	Vegard Pettersen	Ekstern	478 27 897	vegard.pet@gmail.com
Gruppe 1	Martine Slaatsveen	Ekstern	908 02 401	marti_sl@hotmail.com
Gruppe 1	Dag Monge	Ekstern	920 99 803	arfusmans@gmail.com
Gruppe 1	Kim Andre Sandbæk Mathiesen	Ekstern	414 30 293	
Leder, Gruppe 2	Phillip André Gjertsen Hernæs	Ekstern	959 17 726	Phillip.hernes@gmail.com
Gruppe 2	Daniel Lien Granerud	Ekstern	995 46 836	daniel.granerud@gmail.com
Gruppe 2	Tarald Moe Bjølseth	Ekstern	957 72 245	taraldmoe@gmail.com
Gruppe 2	Malene Myrflott Sandgrav	Ekstern	404 53 388	Malene_sa@hotmail.com
<b>Sminke</b>				
Sminke	Mette Jøhrde	Ekstern	976 53 265	mette-j@online.no
Sminke	Cårejänni Enderud	Ekstern		
Sminkeassistent	Julie Nicolaisen	Ekstern	984 54 578	julienicolaisen@gmail.com
Sminkeassistent	Benedicte Johansen	Ekstern	926 59 763	ben_joh@hotmail.com
<b>Maihaugen</b>				
Teknisk ansvarlig	Per Martin Gundersen		99 57 89 77	
Husansvarlig	Ingrid Moen		41 57 71 29	





# SALKART

## m/ kameraplassering



Kameraplan versjon 4

- Kamera 1  
Steafy  
Vidvinkel
- Kamera 2  
Stativ  
standardlinse
- Kamera 3  
Stativ  
55x
- Kamera 4  
stativ  
86x
- Kamera 5  
dolly  
vidvinkel fra skolen
- Kamera 6  
Dolly  
vidvinkel
- Kamera 7  
HH  
vidvinkel
- Kamera 8  
kran  
vidvinkel fra skolen
- Kamera 9  
rall  
standardlinse

Vidvinklene kan måtte bites internt når Østetovet er under prøvene





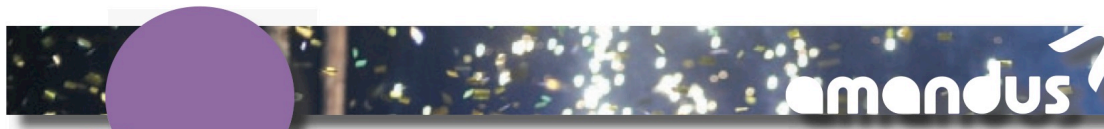


# ROMPLAN

## Plan 3

PLAN 3		Trapp	HEIS																	
Artstinggang				Sminkerom	Kjøkken	BRUKES TIL	LYD	BILDE	INNEHOLDER											
				Garderobe 1	Sminkerom	Mat crew	Lyd + kommunikasjon	Monitor	Kjøkken, kjøleskap											
				Garderobe 2	Garderobe 1	Prosjektlederrom	Lyd + kommunikasjon	Monitor	4 speil, 2 vasker og masse garderoeskap											
			Kjøkken	Herretolett	Garderobe 2	Påsyn sensorer		Monitor	4 speil, 2 vasker og masse garderoeskap											
				Garderobe 3	Garderobe 3	Nicholas Carlie		Monitor	4 speil, 2 vasker og masse garderoeskap											
				Garderobe 4	Garderobe 4	Sminkerom		Monitor	4 speil, 2 vasker og masse garderoeskap											
				Handicaptalett	Gangen	Sminkerom	Lyd	Stor skjerm												
				Dametolett																
				Garderobe 2																
				Garderobe 3																
				Garderobe 4																





# FRIVILLIGPLAN

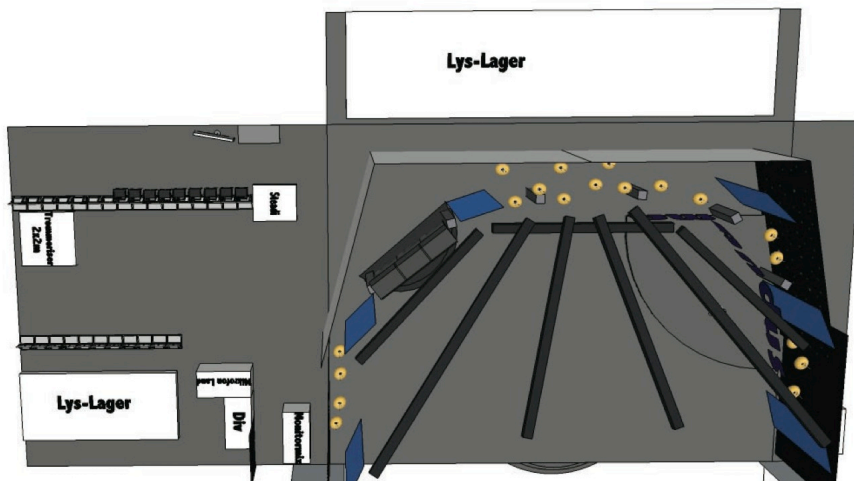
Versjon 1.03.04.11  
Med forbehold om endringer!

Tirsdag 12. april		Onsdag 13. april		Torsdag 14. april	
Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 1	Gruppe 2
09:00		09:00	09:00	09:00	09:00
10:00		10:00	10:00	10:00	10:00
11:00		11:00	11:00	11:00	11:00
12:00		12:00	12:00	12:00	12:00
13:00		13:00	13:00	13:00	13:00
14:00		14:00	14:00	14:00	14:00
15:00		15:00	15:00	15:00	15:00
16:00		16:00	16:00	16:00	16:00
17:00		17:00	17:00	17:00	17:00
18:00		18:00	18:00	18:00	18:00
19:00		19:00	19:00	19:00	19:00
20:00		20:00	20:00	20:00	20:00
21:00		21:00	21:00	21:00	21:00
22:00		22:00	22:00	22:00	22:00
23:00		23:00	23:00	23:00	23:00





## SCENOGRAFI





# TRANSPORTPLAN

Klokka	Hva	Hvor	Transport
<b>Fredag 15.04</b>			
08:00 - 15:00	Lys/scenografi	Lillehammer - Oslo - Maihaugen	Mercedes Sprinter
<b>Søndag 10.04</b>			
09:00 - 12:00	Lys/scenografi	HiL - Maihaugen	Mercedes Sprinter
12:00 - 13:00	Hente lunsj		Stasjonsvogn 1
12:00 - 22:00	Tett på - Diverse	HiL - Maihaugen	Mercedes Sprinter
<b>Mandag 11.04</b>			
08:00 - 15:00	Lys/scenografi	Lillehammer - Oslo - Maihaugen	Stasjonsvogn 2
08:00 - 14:00	Tett på - Diverse	HiL - Maihaugen	Mercedes Sprinter
08:00 - 12:00	Hovedshow - Diverse	HiL - Maihaugen	Hiace
12:00 - 17:00	Tett på - Diverse	HiL - Maihaugen	Hiace
12:00 - 13:00	Hente lunsj		Stasjonsvogn 1
<b>Tirsdag 12.04</b>			
08:45 - 09:15	Transport dansere	Stasjonen - Maihaugen	Stasjonsvogn 1
11:00 - 12:00	Hente lunsj		Stasjonsvogn 1
11:30 - 12:00	Transport Nicolas	Mølla Hotell - Maihaugen	Stasjonsvogn 2
16:00 - 17:00	Hente middag		Stasjonsvogn 1
<b>Onsdag 13.04</b>			
10:30 - 11:30	Hente lunsj		Stasjonsvogn 1
11:30 - 12:00	Transport Gunhild	Mølla Hotell - Maihaugen	Stasjonsvogn 2
14:30 - 15:00	Transport Moi 5st	Breiseth - Maihaugen	Stasjonsvogn 1 og 2
15:30 - 16:30	Hente middag		Stasjonsvogn 1
<b>Torsdag 14.04</b>			
08:00 - 21:30	Diverse gjestetransport		Stasjonsvogn 1 og 2
11:30 - 12:30	Hente lunsj		Stasjonsvogn 1
15:30 - 16:30	Hente middag		Stasjonsvogn 1
21:30 ->	Nedrigg. Tett på: 2 turer med Hiace og 2 turer med Sprinter.	Maihaugen - HiL	Stasjonsvogn 1 og 2, Hiace og Sprinter
<b>Fredag 15.04</b>			
08:00 - 15:00	Lys/scenografi	Lillehammer - Oslo - Lillehammer	Mercedes Sprinter
08:00 ->	Nedrigg		Stasjonsvogn 1 og Hiace





# HMS-PLAN

Høgskolen i Lillehammer  
TVF, Flerkamera



Produksjon: Amandusprisen Sted: Maihaugsalen, Lillehammer

## Skjema 1: Hjelpeskjema for risikoanalyse

- For hver linje (dvs. for hvert forhold som kan medføre risiko) settes ett kryss for Sannsynlighet og ett for Konsekvens.
- Tallet for Sannsynlighet multipliseres (ganges) med tallet for Konsekvens (S x K). Resultatet føres opp under "Produkt".
- Forholdene prioriteres etter høyeste verdi i "Produkt"-feltet.
- Til slutt: Overfør til HANDLINGSPLAN i prioritert rekkefølge.

Sannsynlighet					Konsekvens				
Kan skje					Kan fore til				
S	M	S	M	S	U	F	K	M	K
v	i	a	e	v	f	a	r	e	a
æ	d	n	g	æ	r	r	i	g	s
r	r	e	e	r	i	l	t	e	t
l	s	s	s	s	g	i	s	k	r
t	a	y	a	a			k	e	r
s	n	n	n	n				t	i
a	n	l	n	n				s	k
n	s	l	s	s				k	
n	y	l	y	y					
s	n	l	n	n					
y	l	l	l	l					
n	l	l	l	l					
l	l	l	l	l					

Hva kan skje? Arbeid og forhold som kan medføre risiko (uønskede hendelser/tilstander). Vurderes både for personer, miljø og materielle/økonomiske verdier	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Produkt (S x K)	Prioritet
Brann	x							x			3	3
HH-foto eller steady kan snuble på scenen			x					x			9	1
Kranoperator kan miste kontrollen over krana. Materielle skader og personskader (også publikum)		x					x				4	4
Gjenstander kan falle ned fra høyden under rigg.		x						x			6	2

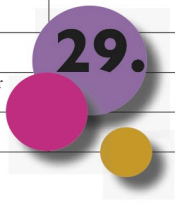
## Skjema 2: Handlingsplan

Produksjon, tid og sted: Amandusprisen, 14. april 2010, Maihaugsalen (Lillehammer)

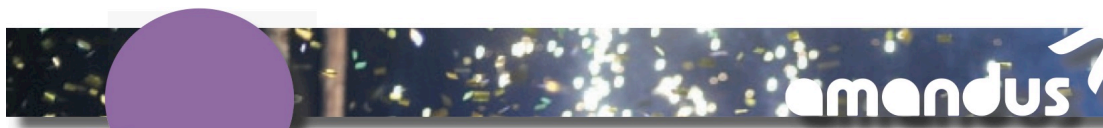
Deltatt ved utarbeidelsen: Christian Gedde-Dahl og Terje Moen

Dato: 29. april 2011

Arbeid og forhold i produksjonen som kan medføre risiko (uønskede hendelser/tilstander)	Tiltak	Frist for gjennomføring	Ansvarlig for gjennomføring	Kvittering for gjennomført
Gjenstander kan falle ned fra høyden under rigg på scenen.	Hjelm skal være tilgjengelig. Det skal varsles om noen skal jobbe i høyden.	Når riggingen starter.	Den enkelte rigger, scenemester	
HH-foto kan snuble på scenen	Alle HH-fotografer og steady har assistent.		HH-fotograf	
Miste kontroll over krana	Kranoperator skal ha assistent.	Når krana er i bruk	Kranoperator	
Brann	Ha slokkeutstyr tilgjengelig, ha plan for evakering.	Umiddelbart	TOM, scenemester	







# HMS-PLAN

## TRAFIKKLYSMODELLEN FOR RISIKOVURDERING

Risikoområde (Hva kan gå galt?)					
Konsekvens					
Sannsynlighet	Ufarlig	Mindre farlig	Farlig	Kritisk	Meget kritisk
Svært sannsynlig	Middels	Middels	Stor	Stor	Stor
Meget sannsynlig	Liten	Middels	Stor	Stor	Stor
Sannsynlig	Liten	Middels	Middels	Stor	Stor
Mindre sannsynlig	Liten	Liten	Middels	Middels	Stor
Lite sannsynlig	Liten	Liten	Liten	Middels	Middels

**Liten** = Liten risiko. Aksepteres (eventuelt risikoreduserende tiltak).

**Middels** = Middels risiko. Er ikke til hinder for at aktiviteten kan gjennomføres, men risikoreduserende tiltak må vurderes.

**Stor** = Stor risiko. Ikke akseptabelt. Alle hendelser/tilstander må vurderes med hensyn til risikoreduserende tiltak.



