Checklista för att filma



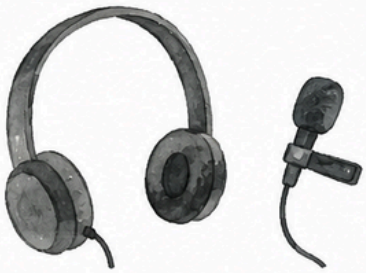
1. Filma dig själv eller låt en anhörig filma dig framför en vit eller ljus vägg.



2. Se till att det inte är en ljuskälla bakom dig, till exempel en lampa.



3. Filma så att filmen blir i liggande läge. Ha alltså inte telefonen stående när du filmar.



4. Om du har ett headset eller en mikrofon hemma, kan du använda den.



5. Ställ mobilen på ett stabilt underlag när du filmar.



6. Läs upp frågan du ska svara på eller låt en anhörig läsa upp frågan.



7. Svara gärna kortfattat på frågorna.