Checkliste zur
Vorbereitung auf ein

UNTERWASSERSHOOTING

MERMAID KAT

FITNESS & GESUNDHEIT

1	Körperlich fühle ich mich großartig	
2	Ich bin mental in der richtigen Verfassung	
3	Ich hatte eine erholsame Nacht und fühle mich ausgeruht	
4	Medizinischer Check liegt vor, falls notwendig	

ESSEN & TRINKEN

1	Nachhaltiges Frühstück zu mir genommen	
2	Snacks für zwischendurch einpackt	
3	Wasser und heißen Tee eingepackt	
4	**Vermeiden**: Äpfel, Birnen, Bohnen, kohlensäurehaltige Getränke, Weizen, Zwiebeln, Knoblauch, Blumenkohl, Brokkoli, Kohl, Milchprodukte, Koffein, zuckerreiche Lebensmittel und Getränke, Alkohol und Rauchen.	

Urheberrecht © Mermaid Kat. Alle Rechte vorbehalten.
www.mermaid-kat.de

KÖRPERPFLEGE

1	Gesicht gereinigt (sofern nicht anders angegeben) und eingecremt	
2	Saubere Finger- und Fußnägel, kein auffälliger Nagellack	
3	Körper enthaart	
4	Locker sitzende Kleidung, um Abdrücke zu vermeiden	

WARM BLEIBEN

1	Heißen Tee eingepackt (ohne Koffein und Zucker)	
2	Wärmflasche einpackt	
3	Wasserkocher mitgenommen	
4	Zusätzliche Handtücher eingepackt	
5	Decke oder Bademantel dabei	
6	Dicke Socken oder Hausschuhe mitgenommen	
7	Wasserdichte Jacke dabei (bei Outdoor-Shootings)	
8	Sauna, Whirlpool oder eine heiße Dusche sind verfügbar	

Urheberrecht © Mermaid Kat. Alle Rechte vorbehalten.
www.mermaid-kat.de

SONNENSCHUTZ (BEI OUTDOOR-SHOOTINGS)

1	Hut dabei	
2	Sonnenbrille eingepackt	
3	Rashguard mitgenommen	
4	Riff-freundliche Sonnencreme eingepackt (und getestet, dass diese im Wasser nicht weiß auf der Haut wird)	

NACHSORGE

1	Duschgel und Shampoo eingepackt	
2	Haarkur und Conditioner eingepackt	
3	Gesichtscreme dabei	
4	Körperlotion oder -öl mitgenommen	
5	Lippenpflege dabei	
6	Augentropfen dabei	
7	Nasenspray eingepackt	
8	Warme Kleidung für hinterher dabei	

Urheberrecht © Mermaid Kat. Alle Rechte vorbehalten.
www.mermaid-kat.de

OUTFITS

1	Hautfarbige Unterwäsche dabei	
2	Shooting-Outfits auf Wasserfestigkeit überprüft (darf das Kleid ins Wasser? Kann es ausbleichen? Bleiben alle Pailletten dran? usw.)	
3	Shooting-Outfits eingepackt	
4	Potentielle Gefahren der Outfits überprüft (viel Stoff wird schwer im Wasser, wickelt sich um die Beine, keine Beinfreiheit in Meerjungfrauenflossen usw.)	

STYLING

1	Wasserfeste Wimperntusche	
2	Weiteres Makeup	
3	Haarnadeln	
4	Perücken und eventuell Perückenkleber	
5	Haarschmuck, wie Kronen	

Urheberrecht © Mermaid Kat. Alle Rechte vorbehalten.
www.mermaid-kat.de

EQUIPMENT

1	Blei vorhanden	
2	Boje, Rettungsring o. ä. vorhanden	

SICHERHEIT

1	RettungsschwimmerIn oder Person mit Erste-Hilfe-Kenntnissen vor Ort	
2	Ich habe das nötige Training und die Erfahrung für dieses Shooting	
3	Das Team ist bestens für das Shooting geschult und erfahren	
4	Überblick über potentielle Gefahren am Shootingort verschafft	
5	Wetterbedingungen überprüft (bei Outdoor-Shootings)	
6	Sicherheitsbriefing absolviert	
7	Notfallplan erstellt	

Urheberrecht © Mermaid Kat. Alle Rechte vorbehalten.
www.mermaid-kat.de

Offizielles

1	Überprüft, ob das Shooting besonderen Vorschriften unterliegt	
2	Erlaubnis für den Shootingort liegt vor	
3	Versicherungsschutz überprüft	
4	Modelvertrag unterzeichnet	

An- und Abreise

1	FahrerIn oder öffentliche Verkehrsmittel organisiert (nicht selbst fahren bei gereizten Augen)	
2	Ggf. Hotelübernachtung organisiert	

Urheberrecht © Mermaid Kat. Alle Rechte vorbehalten.
www.mermaid-kat.de

Weiteres

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

Viel Spaß bei deinem Shooting.
Sweet Ocean Kisses, Mermaid Kat

Urheberrecht © Mermaid Kat. Alle Rechte vorbehalten.
www.mermaid-kat.de