

# Sådan optager du!

## OPTAGELSE

# 1

### Hold telefonen vandret

Når du filmer, skal du holde din telefon rigtigt. Bedste resultat er, hvis du holder din telefon horisontalt - altså at den "lægger ned" i 16:9. Sørg for, at der er lys nok, så man har et tydeligt billede af dig, der taler.



## OPTAGELSE

# 2

### Hvor skal fokus være?

Det er dig, som taler, der skal være i fokus. Når du har rettet telefonen mod dig i optagelsen, så tryk på skærmen for at fokusere. Du skal være i midten af billedet, og holde telefonen stille, så bevægelser ikke forstyrrer. Undgå at zoome, da det giver uskarpe billeder. Sørg for en neutral baggrund, som ikke flytter seerens fokus fra dig der taler.



## LYD & LYS

# 3

### Lyd er det vigtigste

Mange tror, at billedet er det vigtigste i en optagelse. Men det er faktisk lyden. Billedet kan redigeres, men hvis man ikke kan høre, hvad der bliver sagt, så dur det ikke. Sørg derfor for at telefonen er tæt på dig. Brug ikke musik eller andre lyde, der kan distrahere.



## AFLEVERING

# 4

### Når du er færdig med at optage

De fleste videoer fylder mere end en mail kan klare. Jeg anbefaler derfor at bruge WeTransfer.com. Den findes også som app og hedder Collect. Send via WeTransfer til: [laab@muskelsvindfonden.dk](mailto:laab@muskelsvindfonden.dk)



## TEKST

# 5

### Det virker bedst med undertekster

Det er altid en god ide at skrive et manuskript. Så kan du ramme tiden, og er sikker på, at få det hele med. Via YouTube eller div. apps er det muligt selv at tekste filmen. Har du brug for hjælp til at tekste filmen, så skal du sende teksten i en fil direkte til [laab@muskelsvindfonden.dk](mailto:laab@muskelsvindfonden.dk)

*Tekst Tekst Tekst*