

# CHECKLISTA PRZED NAGRANIEM

Dziesięć minut z tą kartką oszczędza godzinę dogrywek. Przejdź ją, zanim wciśniesz „nagrywaj”, i zakreśl każde „o”, które masz z głowy.

## 1. Plan i scenariusz

- ☐ Cel filmu w jednym zdaniu: co widz będzie umiał albo wiedział po obejrzeniu?
- ☐ Wiesz, dla kogo nagrywasz: jedna konkretna osoba, nie „wszyscy”.
- ☐ Hook na pierwsze **30 sekund** napisany słowo w słowo.
- ☐ Środek filmu rozpisany na **2-4 punkty**, do każdego przykład.
- ☐ Zakończenie i jedno wezwanie do działania (kolejny film, komentarz, subskrypcja).
- ☐ Lista przebitek (B-roll) i jedno ujęcie albo zdjęcie pod miniaturę.

## 2. Sprzęt

- ☐ Telefon albo aparat naładowany, zapasowa bateria lub powerbank pod ręką.
- ☐ Wolne miejsce na karcie pamięci albo w telefonie (sprawdź, ile minut się zmieści).
- ☐ Telefon w trybie samolotowym albo „Nie przeszkadzać”. Jeden SMS potrafi zepsuć najlepsze ujęcie.
- ☐ Czysty obiektyw. Przetrzyj go, zwłaszcza w telefonie.
- ☐ Rozdzielczość i liczba klatek ustawione i takie same przez cały film (np. 1080p albo 4K, 25 lub 30 kl./s).
- ☐ Statyw stoi stabilnie, kamera na wysokości oczu.

## 3. Dźwięk

- ☐ Mikrofon podłączony, włączony i naładowany. Nagrywa do właściwego urządzenia.
- ☐ Nagranie próbne 10 sekund i odsłuch na słuchawkach: bez przesteru, bez szumu.
- ☐ Wyłączone wiatraki, klimatyzacja i powiadomienia, zamknięte okno.
- ☐ Mniej pogłosu: dywan, zasłony, koc, kanapa. Pusty pokój brzmi jak łazienka.

## 4. Światło

- ☐ Główne światło z przodu, z boku pod kątem około 45° do twarzy.
- ☐ Okno przed Tobą albo z boku, nigdy za plecami.
- ☐ Wszystkie lampy w tej samej temperaturze barwowej (nie mieszaj ciepłej żarówki z dziennym światłem).
- ☐ Ekspozycja i balans bieli zablokowane, żeby obraz nie „pływał” w trakcie nagrania.

## 5. Kadr i tło

- Tło uporządkowane: nic przypadkowego za głową, najlepiej metr albo więcej od ściany.
- Kadr od pasa albo od klatki piersiowej w górę, oczy mniej więcej na wysokości górnej jednej trzeciej obrazu.
- Poziom trzymany: linie ścian i półek nie uciekają w bok.
- Nagrywasz poziomo, a na Shorts pionowo (pionowe albo kwadratowe, do 3 minut).

## 6. Ty

- Woda pod ręką, telefon z notatkami albo kartka z punktami obok kamery.
- Ubranie bez drobnych pasków i kratki (migocze na nagraniu) i bez szeleszczących materiałów przy mikrofonie krawatowym.
- Kłaśnięcie na początku ujęcia, jeśli dźwięk nagrywasz osobnym urządzeniem. Łatwiej zsynchronizujesz go w montażu.
- Pierwsze ujęcie traktujesz jako rozgrzewkę. Drugie zwykle jest lepsze.

**NAGRYWAJ!**