

LINEE GUIDA VIDEO

Come inquadrarti per la registrazione

Indicazioni per le riprese individuali destinate al video aziendale

Postura e distanza dalla camera

- **Telefono all'altezza degli occhi**, non dal basso né dall'alto.
- Inquadra da metà busto in su: testa, spalle e un po' di torace.
- **Lascia un margine sopra la testa**, senza tagliarla.
- **Guarda dritto verso l'obiettivo**, non verso uno schermo laterale.

Circa altezza occhi



Resta al centro dell'inquadratura

Il video verrà tagliato per essere inserito nel formato finale.

Assicurati di lasciare abbastanza spazio ai lati e sopra la testa.

- Posizionati nel terzo centrale dell'inquadratura.
- Lascia aria libera su entrambi i lati e sopra la testa.
- Attiva la **griglia** della fotocamera come riferimento.
(VEDI IMPOSTAZIONI PIÙ AVANTI).
- **Non indossare** abiti con loghi di brand e/o colori vistosi o con righe troppo ravvicinate.



Resta al centro dell'inquadratura

Queste sono le aree di interesse. Assicurati di rimanere al centro e non essere posizionato troppo vicino al telefono.

In caso di dubbi, registra con la **massima qualità del telefono** (4k) e lascia più spazio intorno a te, penseremo noi a tagliarlo!



Cosa fare durante la registrazione



Blocca il telefono su un **supporto stabile** o **appoggialo su una base ferma**.

RICORDA DI POSIZIONARE IL TELEFONO
ALL'ALTEZZA DEGLI OCCHI



Controlla l'inquadratura prima di premere "Registra".



Fai una **breve prova** e riguardala prima di procedere. Verifica di essere a **fuoco**.



Lascia 5 sec di silenzio prima e dopo il tuo intervento per facilitare il montaggio.



Mantieni la fotocamera **fissa** per tutta la ripresa. Cerca di **rimanere** al centro dell'inquadratura.



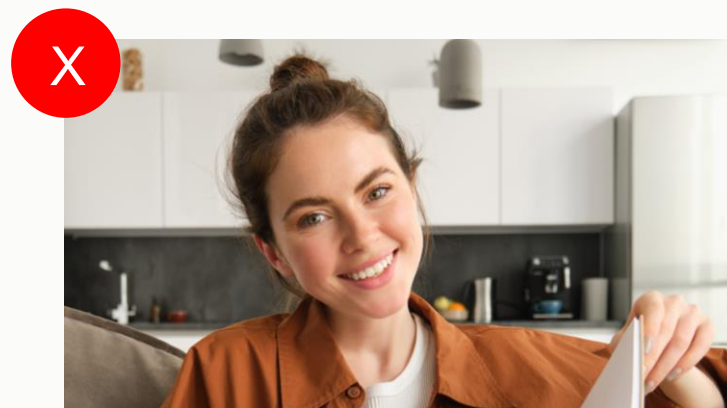
Cerca di **non far vedere** il tavolo o la superficie di supporto nell'inquadratura finale.



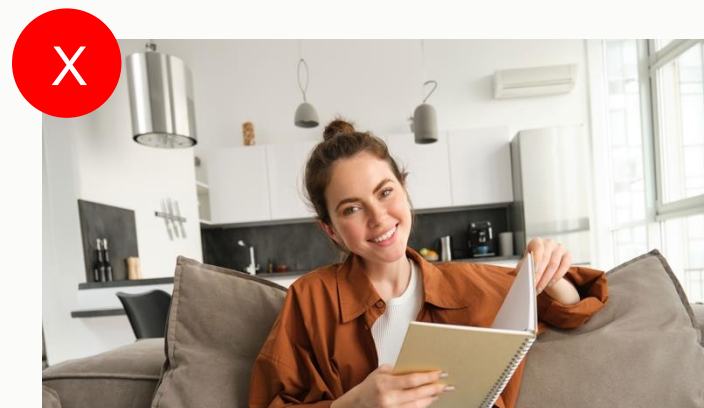
Se possibile mantieni il telefono a **60-90 cm dal volto** per permettere al microfono di catturare l'audio al meglio.

CHECKLIST

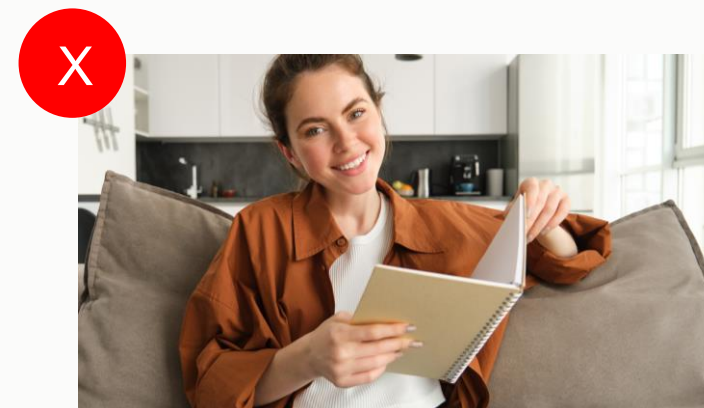
Cosa evitare durante la registrazione



Troppo vicino



Inquadratura storta



Testa tagliata



Ripresa verticale

AMBIENTE

Sfondo e location



Luce diffusa, pochi elementi ordinati sullo sfondo.



Ambiente colorato ma ordinato senza luce diretta/controluce.



Parete neutra o ambiente ordinato, con un po' di spazio dietro la testa.



Inquadratura troppo buia.



Setting troppo scuro e disordinato.



Camera troppo lontana dal soggetto. Il tavolo è troppo evidente.

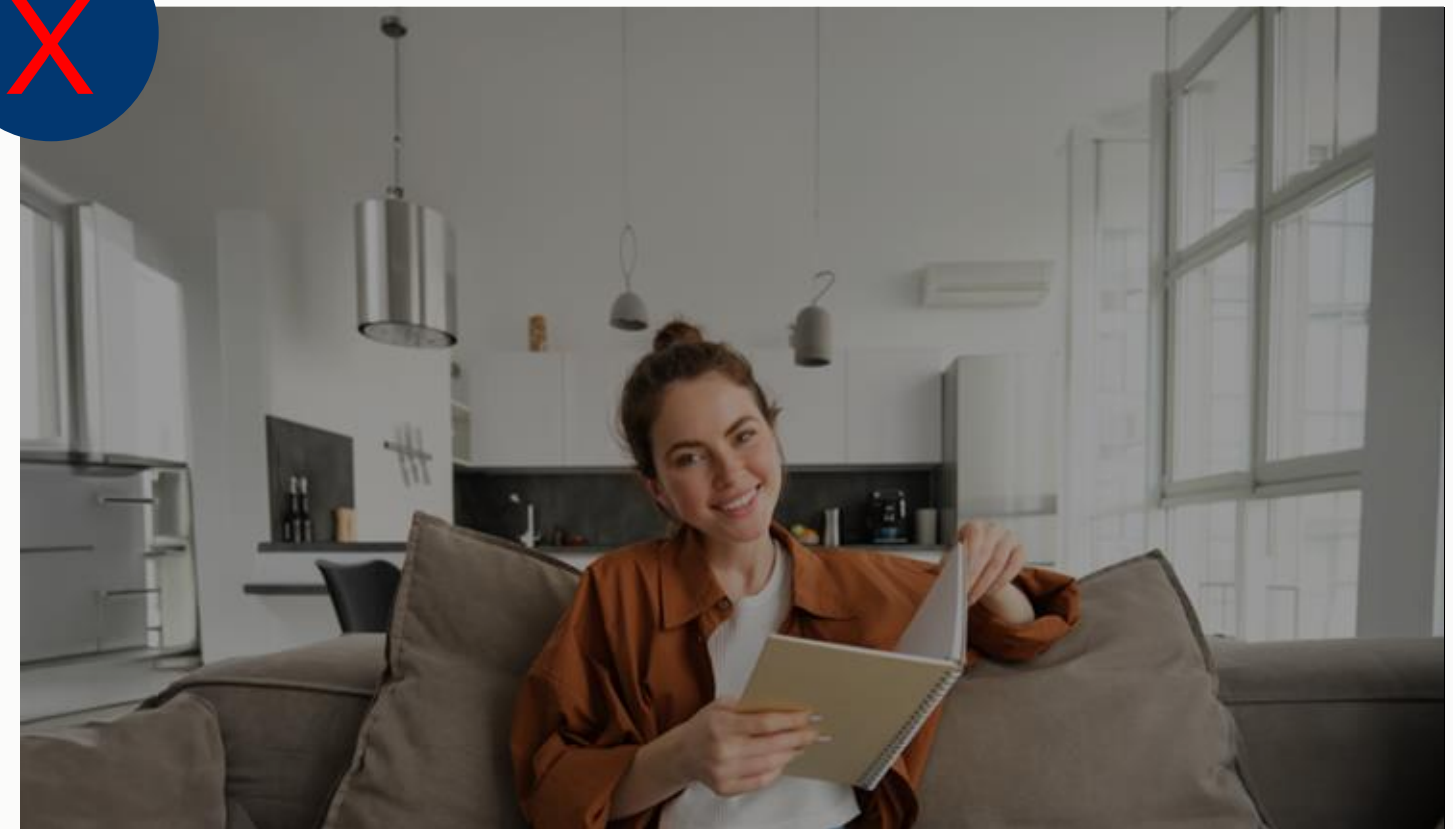
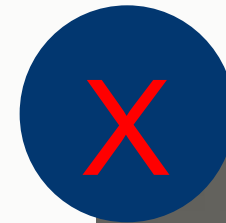
Sfondi affollati, corridoi di passaggio o riflessi in vetri e schermi/quadri.

AMBIENTE

Illuminazione



Luce naturale o diffusa, frontale o laterale, proveniente da una finestra davanti a te.



Finestra o luce forte dietro di te (controluce), oppure luce dall'alto che crea ombre dure. Illuminazione insufficiente.

RICORDATI DI IMPOSTARE L'ILLUMINAZIONE CORRETTA E BLOCCARE FUOCO ED ESPOSIZIONE.

Audio

- Scegli una stanza **silenziosa**: spegni ventilatori, condizionatori e chiudi le finestre su strada.
- Tieni il telefono a **60–90 cm** da te: è la distanza migliore per il microfono integrato.
- Metti il telefono in modalità aereo o "**Non disturbare**" per evitare notifiche e chiamate.
- Fai una prova audio di 10 secondi e riascoltala prima di registrare davvero.

Impostazioni fotocamera — iPhone

IN BREVE:

Orientamento: orizzontale
Risoluzione: 1080p (Full HD) o superiori
Frame rate: 30 fps
Griglia: attiva
Messa a fuoco ed esposizione bloccate
Stabilizzazione
Audio: controlla la distanza dal telefono

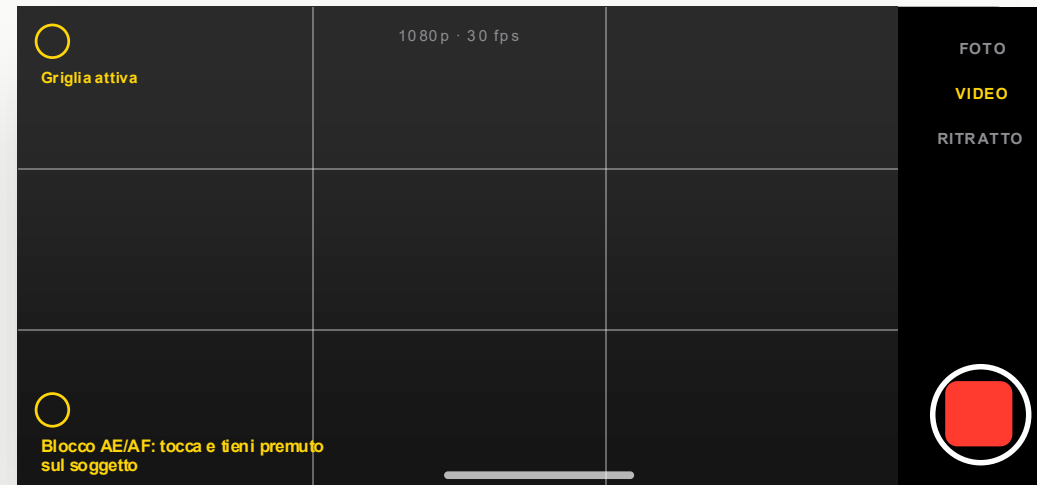


Grafico a scopo illustrativo.

1 Usa l'app Fotocamera nativa, in modalità Video.

2 Impostazioni → Fotocamera → Formato: scegli **1080px**.

3 Impostazioni → Fotocamera → **Griglia**: attivala per centrare l'inquadratura.

4 Tieni premuto sul soggetto per bloccare fuoco ed esposizione (**AE/AF Lock**).

SE POSSIBILE FATTI AIUTARE DA UNA SECONDA PERSONA.

5 Attiva "**Non disturbare**" per evitare notifiche.

Impostazioni fotocamera — Android

IN BREVE:

Orientamento: orizzontale
Risoluzione: 1080p (Full HD) o superiori
Frame rate: 30 fps
Griglia: attiva
Messa a fuoco ed esposizione bloccate
Stabilizzazione
Audio: controlla la distanza dal telefono



Grafico a scopo illustrativo.

1 Usa l'app Fotocamera nativa, in modalità Video.

2 Nelle impostazioni video, scegli risoluzione **1080p a 30 fps**.

3 Attiva la **griglia** nelle impostazioni della fotocamera.

4 Tocca e **tieni premuto sul soggetto per bloccare Fuoco ed esposizione**.

SE POSSIBILE FATTI AIUTARE DA UNA SECONDA PERSONA.

5 Attiva "**Non disturbare**" per evitare notifiche.

CIAK – SI GIRA!

Grazie!