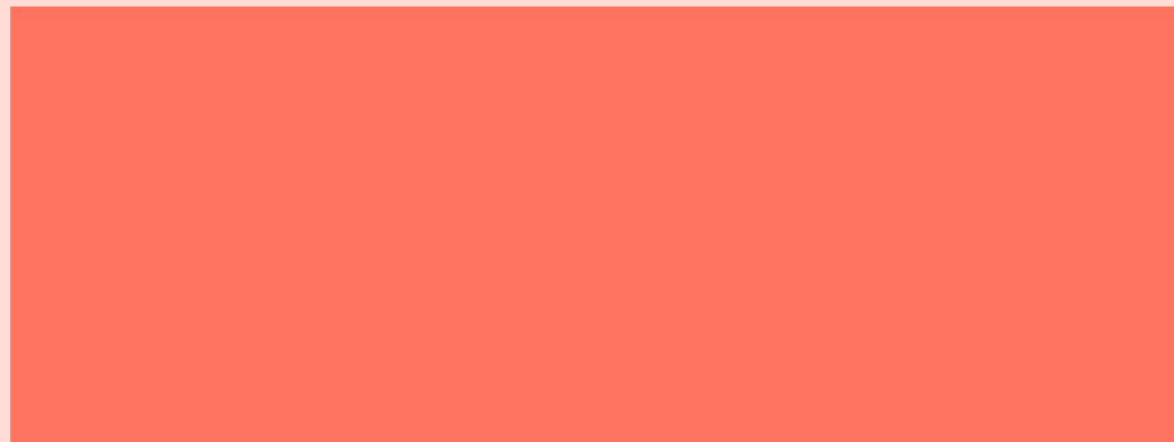
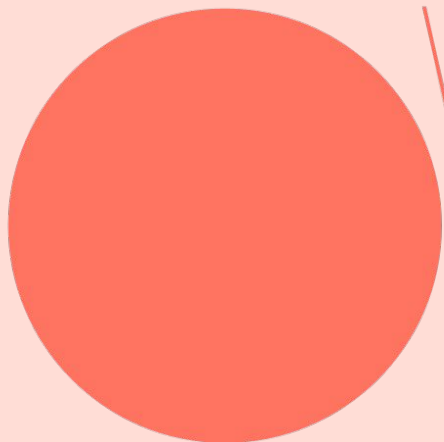


# Hvordan levere videopodcast til NRK?

Petter Sommer, podkastsjef i NRK  
Ole-Birger Nergaard, konseptutvikler i NRK Radio  
Ørjan Hafnor, UX-designer i Lydteamet

Marienlyst 29. mai, 2026



# Prinsipper for innholdet

- Man skal ikke være avhengig av å se på videoen for å forstå hva som skjer i podkasten. Selv om det finnes en videoversjon, skal fortsatt lyden være det viktigste!
- Alle videopodkaster skal ha undertekster. Disse lages automatisk av NRK og må ikke brennes inn i videoen.
- Videoformatet skal være 16:9, men fokuset må være i midten av bildet, slik at videoen også fungerer i stående format på mobil.
- Videopodkasten må se bra ut, men trenger ikke å være like polert som en TV-produksjon. Lytterne har andre forventninger til en videopodkast enn til et TV-program, men unngå at mikrofonen er i veien for munnen, og unngå rot på bord og lignende.
- Bortsett fra NRK Radio-jingle og en eventuell trailer på slutten av episoden, skal det ikke være andre vannmerker eller merking, rulletekst, tags eller logoer innbrent i videoen. Jingler finnes på <https://info.nrk.no/design/nrk-podkast-jingler/>
- Det er teknisk mulig å publisere podkasten med lyd og legge til video senere, så lenge videofil har nøyaktig samme lengde som lydfil. Det anbefales allikevel å publisere begge deler samtidig for best mulig publikumsopplevelse.
- OBS! Skal du levere videopodkast, trenger du ikke levere separat lydfil i tillegg. Lyden hentes fra videofila.

# Utsnitt i forskjellige visninger

Videopodkastene skal fungere i litt ulike visninger i NRK Radio. Idet man åpner fullskjermspilleren, åpnes videoen i stående format, og hvis man roterer telefonen, vises videoen i en horisontal fullskjermspiller. Noe av høyden i videoen kuttes automatisk, avhengig på skjermstørrelsen på telefonen.

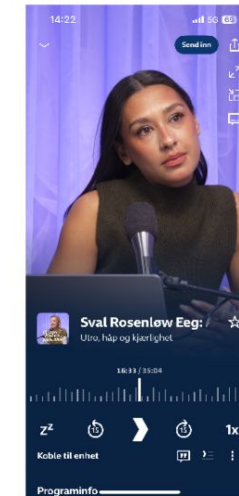
Full video - zoomet ut



Fullskjerm (zoomes litt inn automatisk)



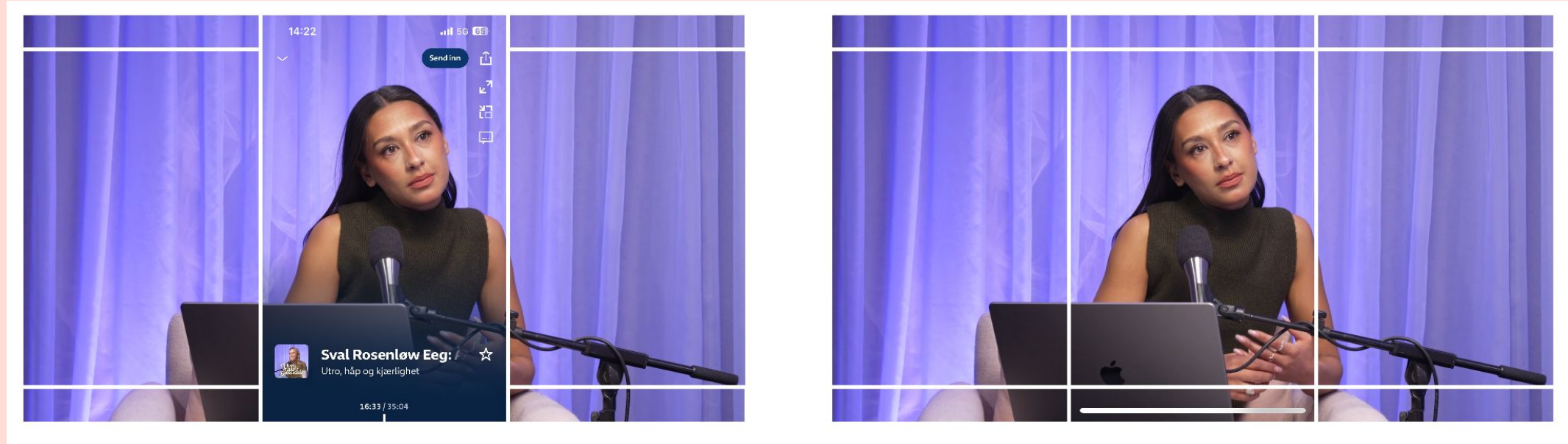
Stående visning



**VIKTIG!** Sørg for at folk til enhver tid sitter midt i bildet med litt luft over hodet. Dersom folk ikke er sentrert, vil de lett havne utenfor bildekanten. Dette er fordi moderne mobiltelefoner i praksis viser et veldig smalt 9:20-bilde i høydeformat. Det er ok at man ser glimt av andre personer i bildekanten, så lenge hovedpersonen alltid er i senter. Kameraer som Sony a6700 og Sony FX-2 har automatisk framing og «følger etter» motivet, slik at man alltid er i midten av bildet.

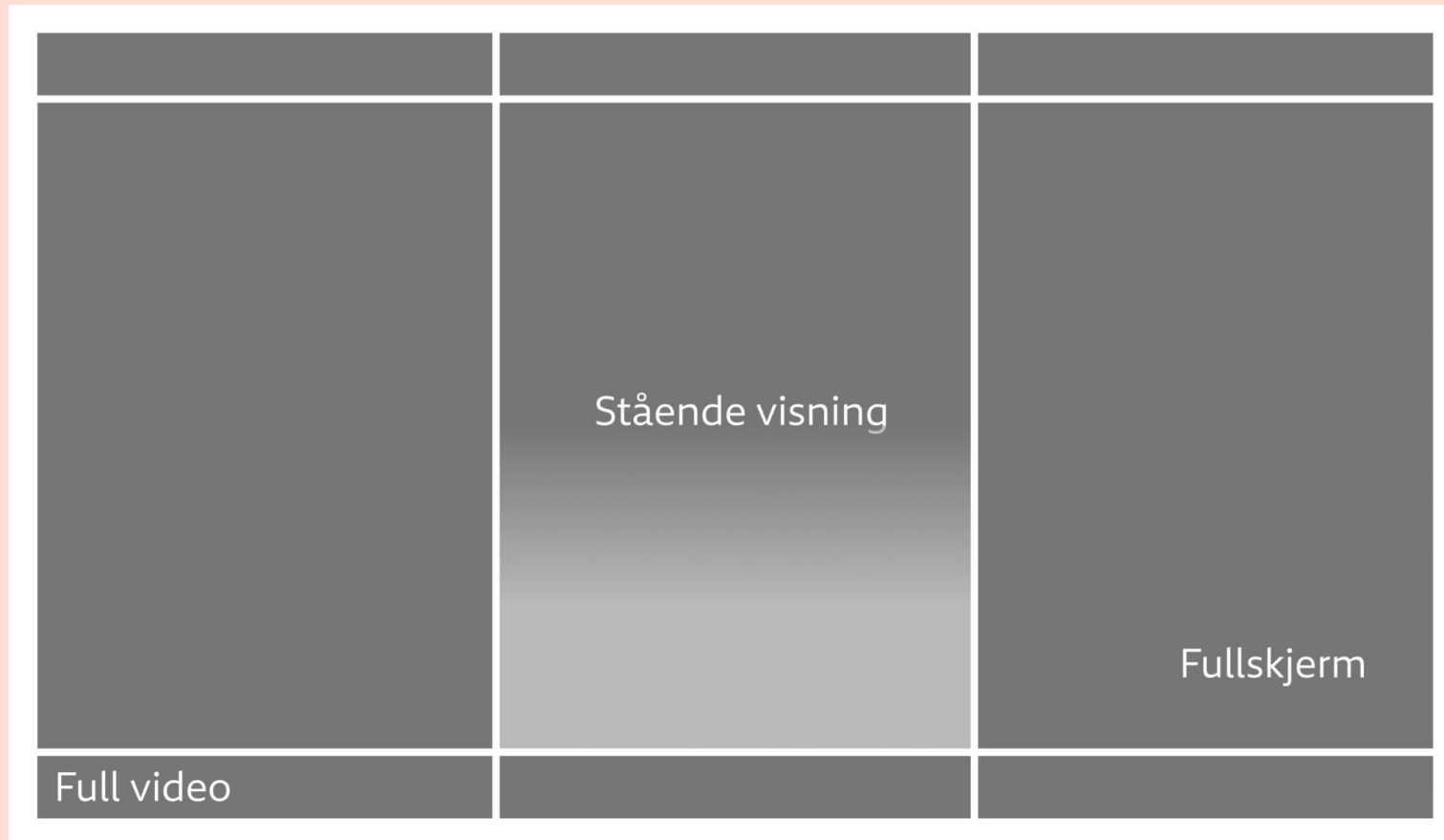
# Utsnitt i forskjellige visninger

Linjene i bildet viser hva som er «safe zones» – hvis man ønsker at utsnittet skal fungere i alle visninger i NRK Radio:



# Utsnitt i forskjellige visninger

Tegningen under kan brukes for å illustrere skjærelinjene i videoutsnittet:



# Anbefalt arbeidsflyt

Opptak > innlasting > synking > lydmiks med nivåsjekk > autopod > klipp > musikk og SFX > tilbakemelding > omklipp > godkjenning > vignett, NRK-jingle og plakater > evt. lydmiks > utkjøring videopodcast > SoMe-klipp > godkjenning > lydnivåjustering til SoMe > utkjøring SoMe-klipp.

## TIPS:

- Ikke begynn å klippe video før dialoglyden er ferdig mikset. Dersom du har riktige nivåer og equalising på dialogen *før* du begynner å klippe video, sparer du deg for mye tungt lydetterarbeid.
- Dersom du kobler mikrofonene til en mikser som har automix innebygget, kan det forenkle lydetterarbeidet betraktelig fordi automikseren demper mikrofoner som til enhver tid ikke snakkes i. Både Yamaha DM3 og Behringer Wing-serien har denne funksjonen.
- Klipp uten å ta hensyn til bildet i første omgang. Bildet er underordnet i videopodcast. Lag først og fremst en knallgod episode på lyd.
- La kamera vise den som til enhver tid snakker. Ikke bruk mye tid på å klippe inn reaksjonsbilder til selve videopodcasten, spar dette til SoMe-klippene. Bruk gjerne et plugin som Autopod for å jobbe raskere.
- Ikke bruk totalbilder, toskudd eller andre kreative vinkler i klippen. Det er ok å vise et totalbilde i noen sekunder i en etablering eller overgang, men ikke bruk dette hyppig i selve videopodcasten.
- Bruk tid på finklipp av SoMe-videoene. De må være engasjerende og snappy, og da trengs ofte reaksjonsbilder og kreativ klipping og effekter.

# Teknisk leveranse videopodcast + SoMe

## 1. Video-innstillinger for selve videopodcasten (hele episoden)

- **Filtype:** QuickTime (.mov) eller MXF (.mxf)
- **Video Codec:** XAVC Intra Class 100 eller Apple ProRes 422.
- **Utsnitt:** 16:9, liggende
- **Oppløsning:** 1920 x 1080, men ta gjerne opp i UHD og eksporter i HD, slik at bildene blir skarpere.
- **Frame rate:** 25 fps
- **Skanning:** 1080p/25 (Progressiv)

## 2. Lyd-innstillinger for selve videopodcasten

- **Format:** Uncompressed PCM, WAV, 24-bit, 48 kHz.
- **Lydstyrke (Loudness):** Skal være mikset etter EBU R128-standarden.
  - **Target Loudness:** -23 LUFS ( $\pm 1.0$  LU).
  - **Maximum True Peak:** -1 dBTP

OBS! Skal du levere videopodcast, trenger du ikke levere separat lydfil i tillegg. Lyden hentes fra videofila.

## 1. Video-innstillinger for SoMe-klipp

- **Filtype:** H264 (.mp4-fil)
- **Preset:** Match Source eller Adaptive High Bitrate
- **Bitrate Encoding:** VBR, 2-pass
  - Target Bitrate [Mbps]: 15 Mbps.
  - Maximum Bitrate [Mbps]: 20 Mbps.
  - Use Maximum Render Quality
  - Render at Maximum Depth
- **Utsnitt:** 9:16, stående
- **Oppløsning:** 1080 x 1920, men ta gjerne opp i UHD og eksporter i HD, slik at bildene blir skarpere.
- **Frame rate:** 25 fps
- **Skanning:** 1080p/25 (Progressiv)

## 2. Lyd-innstillinger for SoMe-klipp

- **Audio Format:** AAC
- **Audio Codec:** AAC
- **Sample Rate:** 48000 Hz
- **Channels:** Stereo
- **Bitrate [kbps]:** 320
- **Lydstyrke (Loudness):**
  - **Target Loudness:** -15 LUFS ( $\pm 1.0$  LU).
  - **Maximum True Peak:** -1 dBTP