

# INSTRUCTIES VIDEO WANDEL TIJDENS JE WERKDAG 2022



Lukt het niet om het filmpje zelf te maken? Stuur dan een mailtje naar [wtjw@wandelnet.nl](mailto:wtjw@wandelnet.nl), dan helpen wij je verder.

## Wandel jij op 7 april – dé Wandel Tijdens Je Werkdag? Vertel het werkend Nederland met deze video en deel 'm op de socials!

Neem zelf een horizontale video op van maximaal 25 tot 30 seconden om met jullie netwerk te delen dat jouw bedrijf wandel tijdens werkuren. Vertel bijvoorbeeld:

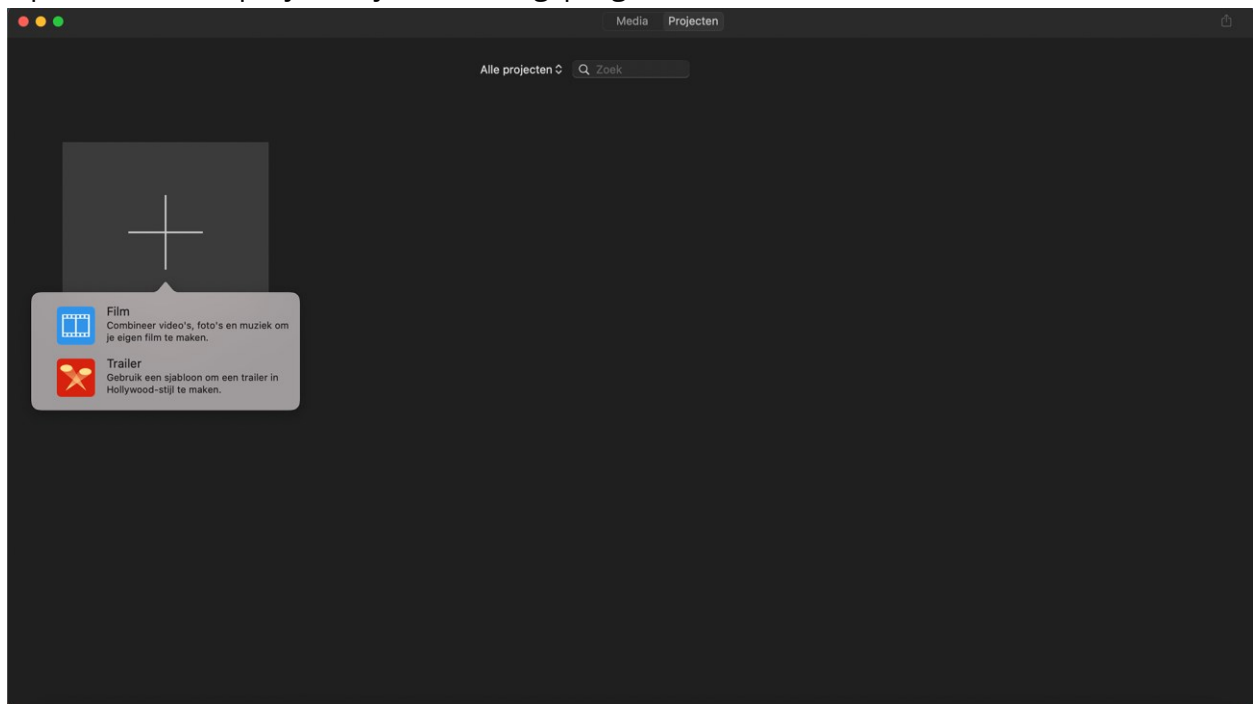
- Waarom wandelen tijdens werk in jouw organisatie belangrijk is
- Wat jullie doen om te wandelen onder werktijd (zoals Weetings)
- Wat voor wandelactie jullie organiseren op 7 april

Samen zorgen we voor het sneeuwbaaleffect. Nodig dus ook je netwerk uit om ook te wandelen tijdens werkuren op 7 april!

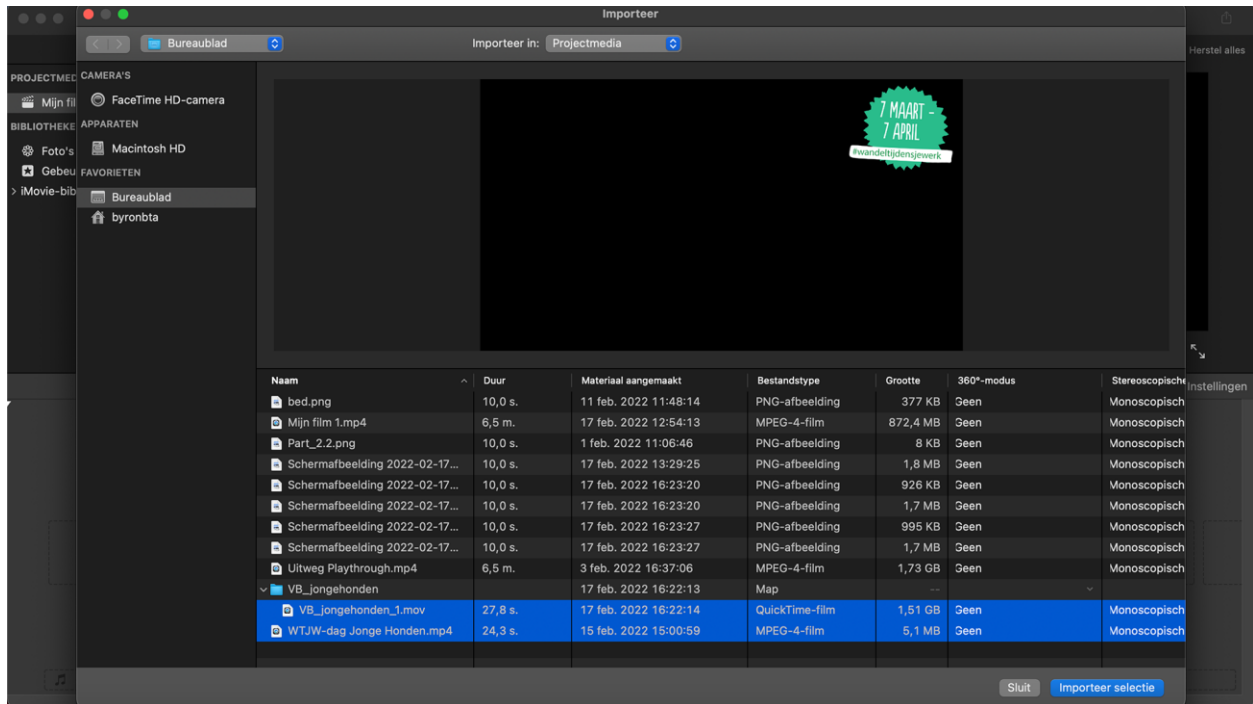
### Bewerk je filmpje

Om je filmpje te delen in dezelfde stijl als die van Wandel Tijdens Je Werkdag, hebben we een 'standaardframe' gemaakt die je [hier](#) kunt downloaden. In jouw bewerkingsprogramma (zoals iMovie op iOS of Clipchamp op Windows) kun je dit frame eenvoudig toevoegen aan je filmpje.

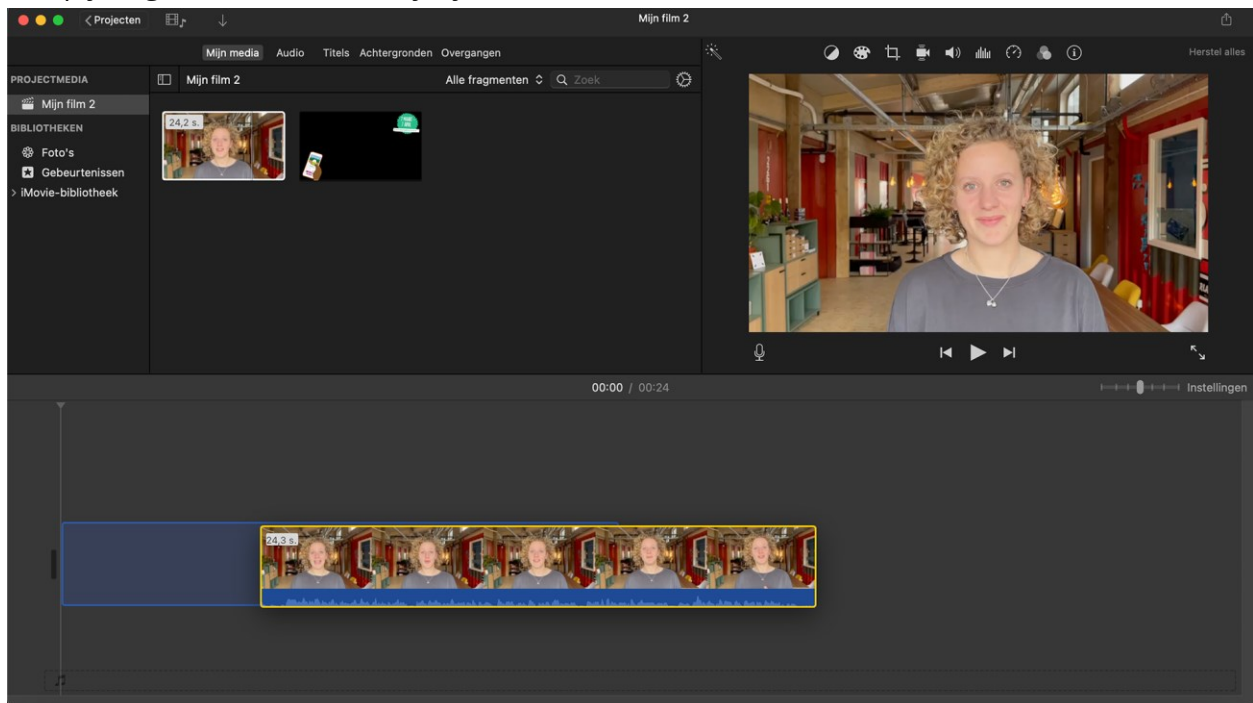
Open een nieuw project in je bewerkingsprogramma.



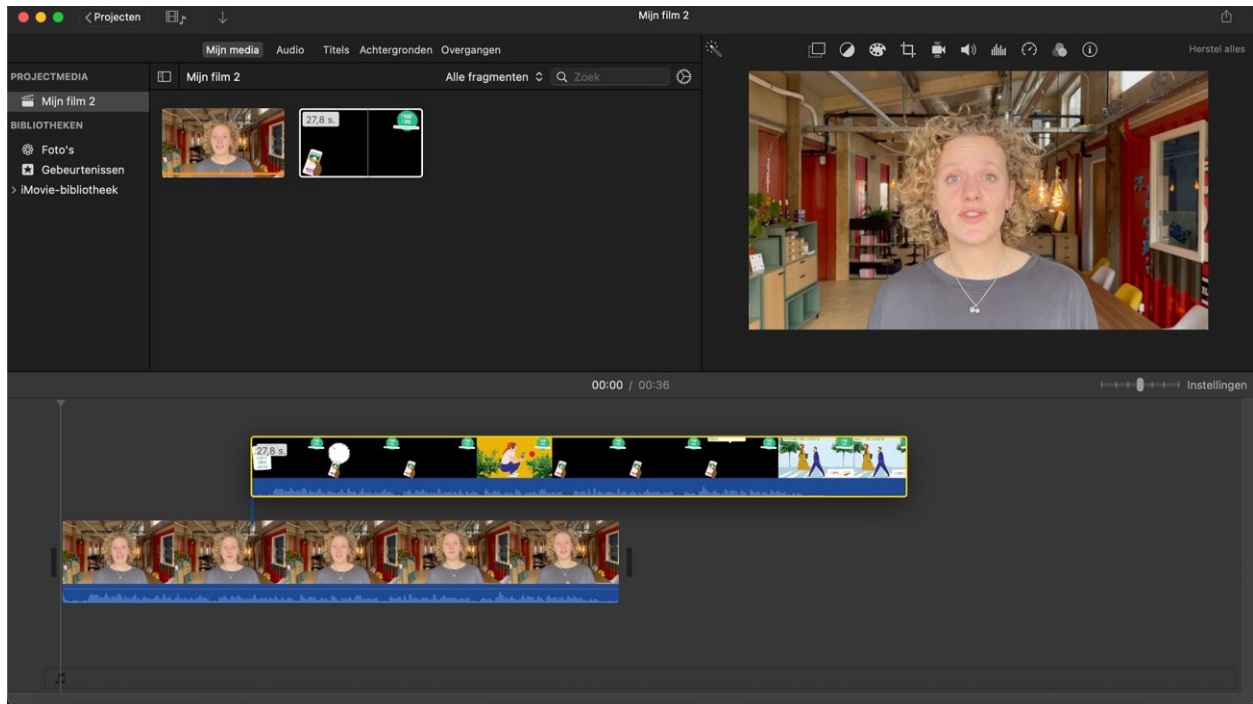
Importeer je video en het frame.



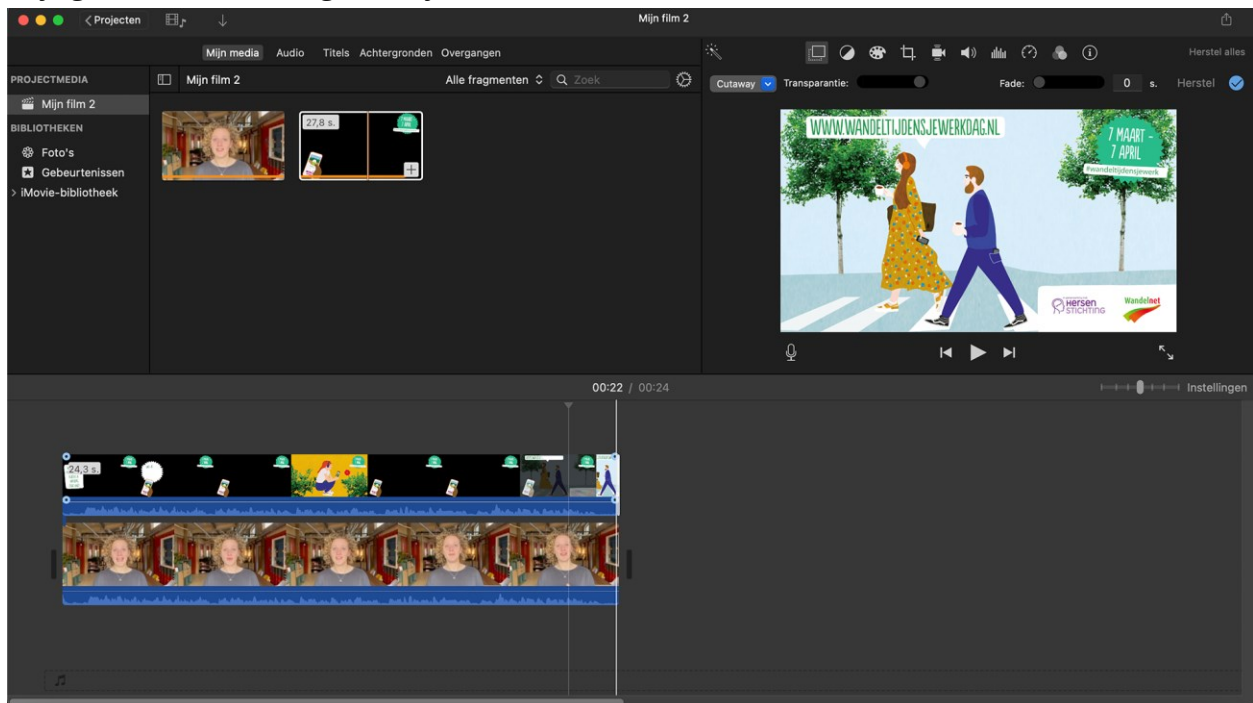
Sleep je eigen video naar de tijdlijn.



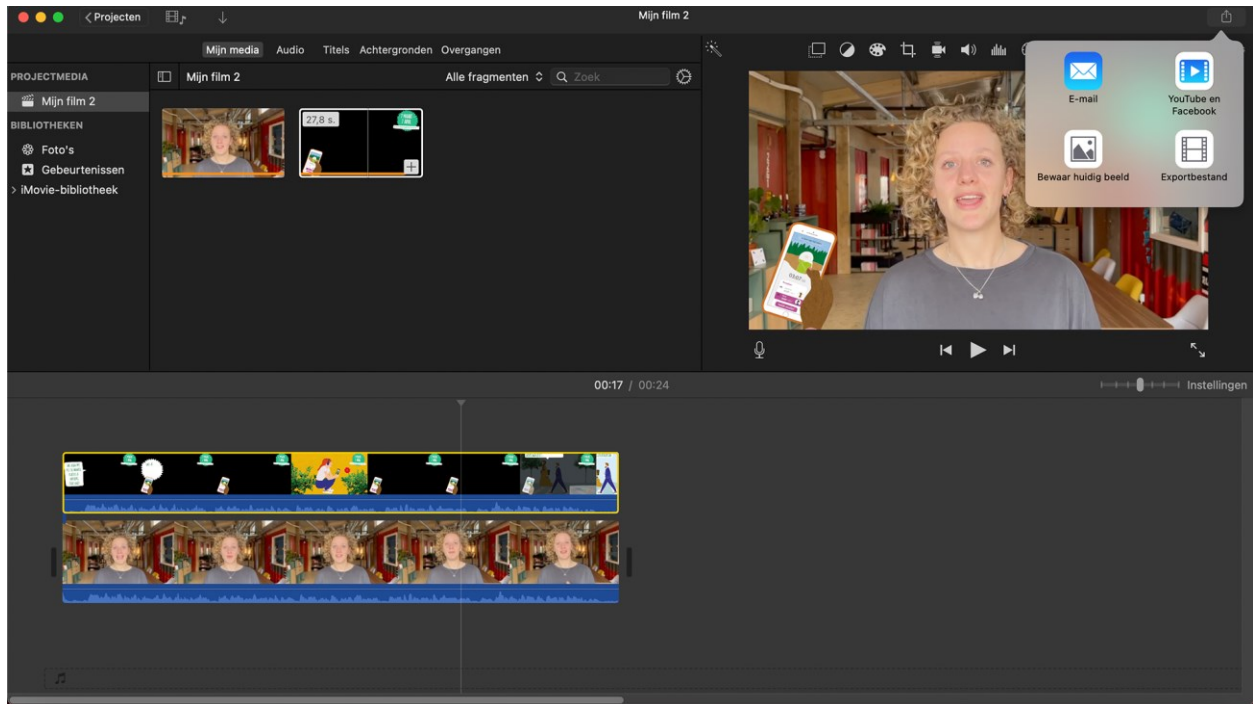
Sleep het frame naar de tijdlijn boven je eigen opname.



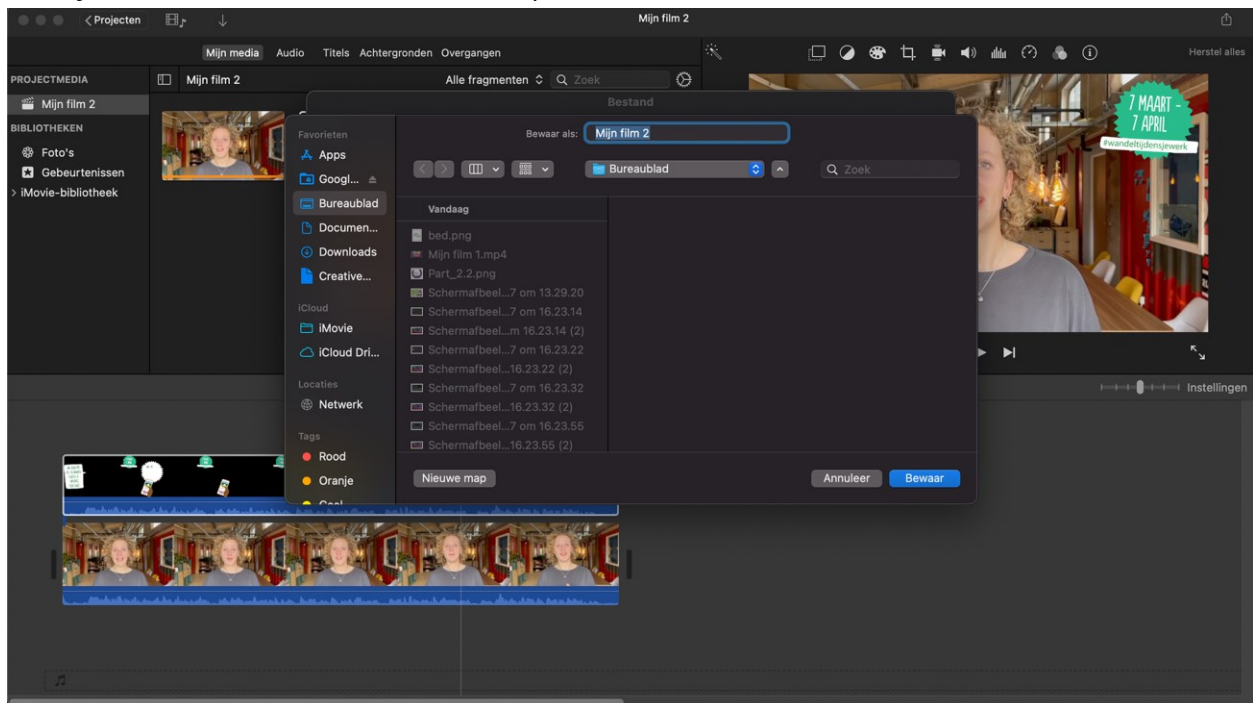
Wijzig eventueel de lengte van je video.



Tevreden? Sla je video op.



Geef je video een naam en deel hem op social media!



**Tip: ben je bekend met videobewerking en maak je de video liever af op je eigen manier? We hebben hier ook losse elementen klaargezet om te gebruiken.**

