

Технический минимум для записи подкаста

- ☐ **Устройство**
 - Смартфон или ноутбук
- ☐ **Микрофон**
 - Петличный (1–2 тыс. ₽) или USB-микрофон (от 5 тыс. ₽)
 - Для старта можно даже встроенный микрофон
- ☐ **Наушники**
 - Чтобы контролировать звук в реальном времени
- ☐ **Пространство**
 - Тихая комната без эха
 - Книжки, шторы, ковры → работают как звукопоглотители
 - Можно записывать между книжными стеллажами
- ☐ **Софт**
 - Для записи и монтажа: Audacity (бесплатно), Reaper (демо)
 - Для публикации: Anchor/Spotify for Podcasters, Podster, VK, YouTube
- ☐ **Мелочи**
 - Стакан воды рядом
 - Телефон/ноутбук в режиме «в самолёте»
 - 10 секунд тишины перед записью (для чистки шума)

Вам не нужна дорогая студия. Достаточно смартфона, микрофона и тихого уголка — всё остальное сделает ваш голос и история



Елена Помазан

Нарративный психолог, ведущая подкастов “Первая глава” и “Человек уязвимый”.

В прошлом журналист с 20-летним опытом.

