

# Profilhåndbok for Nmf



Vedtatt: 9.5.26

Sist revidert: 9.5.26

## Om profilhåndboken

Nmf sin profilhåndbok baserer seg på legeforeningen visuelle profil, fargene i Nmf sin logo og en blåfarge som ligger et sted mellom logofarge og navy-fargen på Nmf-genserne.

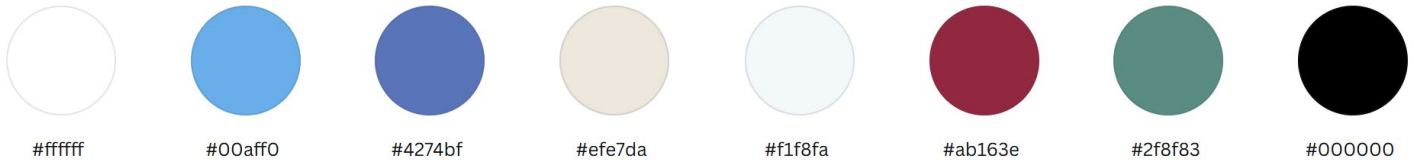
## Retningslinjer

Profilhåndboken er ment som en veiledning til alle som skal publisere i Nmf sine kanaler på sosiale medier. Profilhåndboken fungerer som *overordnede retningslinjer* når det gjelder hovedfarger og fonter. Lokallagene står fritt til å publisere på sine egne kanaler, men bør i stor grad tilstrebe å benytte seg av riktige fonter og farger. Slik sikrer vi et helhetlig uttrykk.

# Canva

**Mål:** Gjenkjennelig og helhetlig inntrykk på tvers av alle Nmf sine kanaler.

## Fargepalett



- **Hvit #FFFFFF:** Kan brukes som bakgrunn på de fleste flater.
- **Lys blå #00AFF0:** Sekundær “accent”-blå. Brukes sparsomt til små highlights (f.eks. understrek, ikonmarkør, små tags). Skal ikke dominere et design.
- **Hovedblå #4274BF:** Primærfarge (sammen med svart for overskrifter, knapper/CTA, lenker, highlight-linjer og ikoner. Kan brukes som bakgrunn i stories og feed en gang i blant. NB! Sørg for variasjon så ikke alt blir helt blått.
- **Beige #EFE7DA:** Varm alternativ bakgrunn for variasjon og et mykere uttrykk.
- **Isblå #F1F8FA:** Rolige flater, rammer og bakgrunn i stories/karuseller.

## Tema-farger (brukes med måte)

- **Burgunder #AB163E:** Brukes til budskap som “uttalelse”, “politikk”, “viktig” eller markering av alvor/tyngde. Bruk som liten badge/linje/ikon – ikke store bakgrunner.
- **Teal/grønn #2F8F83:** Bruk som liten markør/ikon/label eller for kontrast.

## Tekst og nøytraler

- **Svart #000000:** Brødtekst for maksimal lesbarhet på lys bakgrunn. Evt. kan overskrifter også settes i #4274BF der det passer.

*NB: Ikke bruk grønn og rød sammen med unntak av jul.*

## Skrifttyper:

### Primærfont (standard)

#### Source Sans Pro / Source Sans 3

Brukes til: all informasjon, brødtekst, CTA, arrangementstekst, detaljer og “det meste”.

- **Overskrift:** Source Sans Pro **Bold**
- **Undertittel:** Source Sans 3 **Regular**
- **Brødtekst:** Source Sans Pro **Regular**
- **CTA/knapper:** Source Sans Pro **Bold** (kort tekst)

Skrifttype	Overskriftstype	Størrelse		
Source Sans Pro ▾	Overskrift ▾	64 ▾	<b>B</b>	<i>I</i>

### Overskrift

Skrifttype	Overskriftstype	Størrelse		
Source Sans 3 ▾	Undertittel ▾	36 ▾	<b>B</b>	<i>I</i>

### Undertittel

### Sekundærfont (kun for variasjon/tyngde)

#### Merriweather

Brukes til: sitat, ingress/“statement”, eller én tydelig overskrift med ønske om en mer redaksjonell/akademisk følelse.

#### Stiler

- **Statement-overskrift:** Merriweather **Bold**
- **Underoverskrift:** Merriweather **Regular** (kort, 1 linje)

**Viktig regel:** Merriweather brukes **sparsomt** (maks 10–20% av innholdet). Bruk aldri Merriweather til lange avsnitt i SoMe.

Skrifttype Overskriftstype Størrelse  
Merriweather ▾ Overskrift ▾ 64 ▾ **B** *I*

---

## Overskrift

Skrifttype Overskriftstype Størrelse  
Merriweather ▾ Underoverskrift ▾ 24 ▾ **B** *I*

---

Underoverskrift

## Direkte posting i IG Story (uten Canva)

### Typografi (IG sine fonter)

- **Overskrift:** Strong
- **Brødtekst:** Modern

### Farger:



Tips: Ha dette bildet og logoene våre lagret i kamerarullen slik at du kan bruke pipette og få riktige farger og få lagt inn logo.

## Lesbarhetsregler

### Gjør

- Brødtekst: **maks 2–3 linjer** (del opp i flere stories ved behov)
- Brødtekst mindre enn overskrift + litt økt linjeavstand
- Hold budskapet til én ting per story
- Bruk mye luft og korte setninger
- Bruk samme plassering av logo/Call to Action hver gang

### Ikke gjør

- Unngå CAPS i brødtekst
- Ikke bruk mer enn 2–3 farger i samme story
- Ikke bland burgunder og teal (rød og grønn) i samme design (med unntak av jul)
- Ikke bruk lange tekstblokker