

## Schritt für Schritt Nähanleitung für Mund-Nasen-Maske

Ihr benötigt Baumwollstoff. Musselin eignet sich nicht so gut, da er schneller reißen kann. Ihr könnt den Schutz sehr gut aus Resten nähen. Er ist für den täglichen Gebrauch geeignet. Er hilft die Ressourcen der Praxen und Krankenhäuser zu schonen, denn er reduziert das Infektionsrisiko auf beiden Seiten – Träger und Nichtträger.

Für Eure Kinder solltet Ihr die Variante einfach an den Seiten etwas kleiner machen (etwa einen Zentimeter rechts und links, sowie unten).

Und jetzt geht's los...

Ihr benötigt ein Baumwollstoffstück 34 x 17 Zentimeter.



Schneidet es zu. Der Fadenlauf ist dabei nicht relevant. Falls Ihr einen Musterverlauf habt, solltet Ihr aber doch darauf achten. Eine der langen Kanten ist am Ende oben.



Legt den Stoff links auf links aufeinander.

So sollte es jetzt aussehen.

Am besten bügelt Ihr es jetzt einmal glatt.

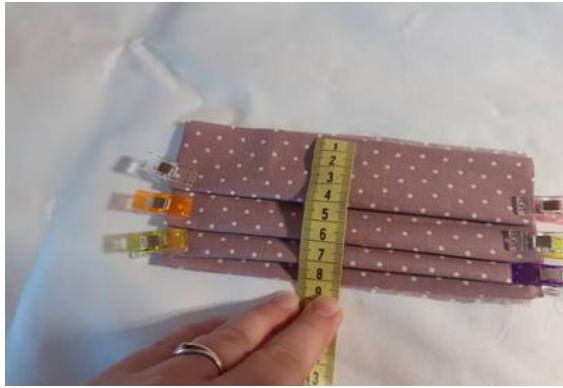


Jetzt markiert Ihr Euch die Mitte rechts und links (eine offene Kante und Bruch). Von hier ausgehend, legt Ihr Euch die erste Falte ein, ca. einen Zentimeter.



Und so verfährt Ihr mit den weiteren Falten.





So sollte es am Ende aussehen.

Nun näht Ihr die abgesteckten Falten mit einem Gradstich auf beiden Seiten an der Nähmaschine fest.

Schaut dass Ihr nicht zu weit nach innen näht, so verschwindet die Naht am Ende unter dem Schrägband.



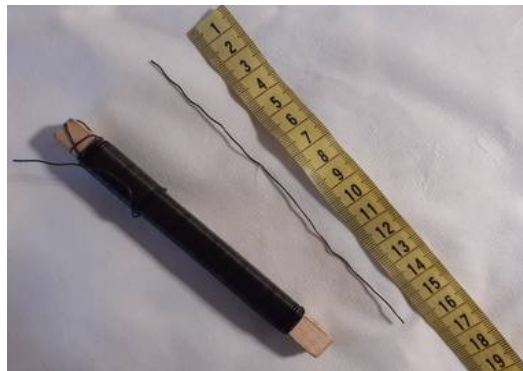
Jetzt fasst Ihr die Kanten mit Schrägband ein. Fangt mit der unteren Kante der Maske an.



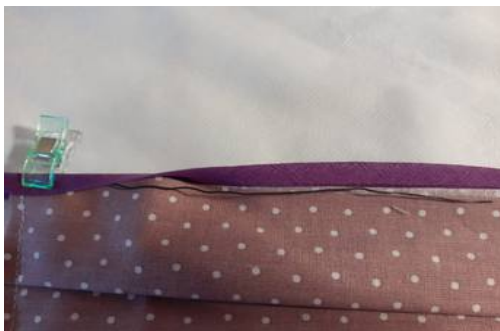
Näht das Schrägband auch mit einem Gradstich an der Nähmaschine fest. Und schneidet den Überstand ab.



Jetzt kommt die obere Kante. Hier legt Ihr einen Basteldraht in das Schrägband mit ein, damit die Maske an der Nasenpartie gut anliegt. Ihr benötigt ein 15 Zentimeter langes Stück.



Legt den Draht so in das Schrägband, dass er genau in der Faltung liegt. So kommt die Nadel auch beim Nähen nicht dagegen. Rechts und Links sollte er etwas Abstand zur Seitennaht haben.



Nach dem Einnähen sollte Eure Maske so aussehen:



AB HIER ZWEI VARIANTEN MÖGLICH:

Binde-Variante:

Wenn Ihr eure Maske zum Binden haben möchtet, dann schneidet Ihr Euch jetzt zwei Mal einen Meter Schrägband zu.



Markiert Euch an der Seite der Maske die Mitte und die Mitte des Schrägbandes. Die Mitten legt Ihr übereinander und steckt Euch das Schrägband ab der Mitte in beide Richtungen fest.



Näht das komplette Band einmal zu.



Am Besten stellt Ihr Euch, falls möglich, eure Nadel ganz nach links. So könnt Ihr ganz knapp an der Kante nähen.

So sieht es am Ende aus.



Dasselbe macht Ihr jetzt mit der anderen Seite und Eure Binde-Maske ist fertig.



Gummi-Variante:

Für die Gummi-Variante benötigt Ihr zweimal ca. 26 Zentimeter Gummiband. Für Männer kann es auch etwas mehr sein, für Kinder entsprechend weniger. Außerdem benötigt Ihr zwei weitere Stücke Schrägband, um die Maske komplett einzufassen.



Schneidet Euch zwei Stücke Schrägband, anhand des Außenmaßes Eurer Maske zu. Fasst beide Seiten mit dem Schrägband ein und schneidet die überstehenden Enden einfach ab.

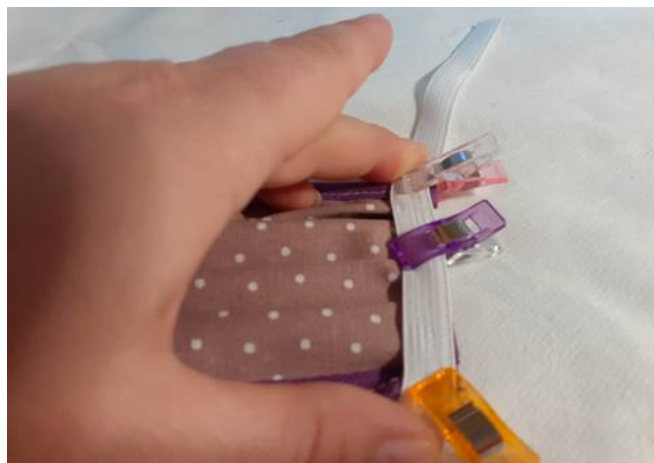


So sollte es nach dem Einfassen aussehen.

Jetzt markiert Ihr Euch an den kurzen Seiten die Mitte, ebenso die Mitte Eurer Gummibänder. Diese Mitten steckt Ihr aufeinander fest.



**AUFGEPASST:** Für einen guten Sitz solltet Ihr die Gummibänder gedehnt annähen. Fixiert Euch also die Mitte (Innenseite der Maske) und dehnt dann das Gummi an die Außenkante.



Näht dieses Stück gedehnt an.



So sollte es nach dem Nähen aussehen.

Dasselbe macht Ihr an der anderen Seite. Jetzt habt Ihr die Möglichkeit zu testen, wie eng die Gummis sein müssen, damit sie bei Euch an den Ohren gut sitzen. Dafür könnt ihr das Gummi mit einer Klemme fixieren und ausprobieren, wie es sitzt.



Wenn Ihr Eure ideale Länge gefunden habt, näht Ihr das Gummi zusammen.



Fertig!!!



Alle Rechte an dieser Anleitung liegen bei Jasmin Nemitz – ACHWIEFEIN. Das freeBook berechtigt den Nutzer genähte Einzelstücke zu nähen. Ein Verkauf ist nicht erlaubt! Für eventuelle Fehler in der Anleitung und im Schnittmuster kann keine Haftung übernommen werden. Bei Fragen zu dieser Anleitung wende Dich bitte an [jasmin@achwiefein.de](mailto:jasmin@achwiefein.de)

J

Bleibt gesund! Euer ACHWIEFEIN-Team

