



Freebook

atem schutz maske

2 verschiedene Arten, in unterschiedlichen Größen



freebook



2 versionen



einleitung

Mit diesem **Freebook** erhältst Du die Nähanleitung um eine **Behelf-Mund-Nasen-Schutz** für Dich und Deine Lieben zu nähen. Ich werde Dir zwei verschiedenen Varianten vorstellen, die zum einen mit Tasche genäht werden können um hier ggf. einen Filter einzulegen.

Diese Masken sollten regelmäßig bei 60-90 Grad gewaschen werden und am Mundbereich trocken bleiben bzw. regelmäßig gewechselt werden um den Keimen kein perfektes Nährmedium zu geben.

Anhand der Step by Step Fotobeschreibung ist unser Freebook prima für Nähanfänger geeignet und kann schnell nachgenäht werden. Jetzt heißt es nur noch Lieblingsstoff heraus kramen und Deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Bitte lese zuerst die Anleitung komplett durch, damit Du Dich für eine der Varianten entscheiden kannst. Sollten Fragen oder Schwierigkeiten auftauchen, wende Dich gerne an mich per E-Mail: handmade@din-din.de

ACHTUNG! Haftungsausschluss:

Diese Maske kann KEINE medizinische Atemschutzmaske ersetzen. Sie bietet Dir zumindest einen besseren Schutz, als gar keinen zu tragen. Dies wird auch durch Krankenhaushygieniker kommuniziert.

arbeitsmaterial:

- ✿ Drucker & Papier
- ✿ Nähmaschine und/oder Overlock
- ✿ Nadel & Faden
- ✿ Stecknadeln, Lineal/Maßband
- ✿ Stoffschere/Rollschneider
- ✿ Trickmarker oder ggf. Schneiderkreide

materialliste

- ✿ Einen passenden Baumwollstoff der bei 60 bzw. 90° gewaschen werden kann. Als Innenstoff haben wir Molton oder Musselin verwendet, wobei als Außenstoff auch Jersey funktioniert hat.
- ✿ dünner Gummi (Gummilitze oder Gummiband) ca. Kopfumfang + 8cm bzw. für die Ohrvariante 2x 30cm (bei Kindern etwas weniger)



informationen

Vorbereitung

Bevor Du jedoch mit dem Nähen startest, muss das Schnittmuster ausgedruckt werden.

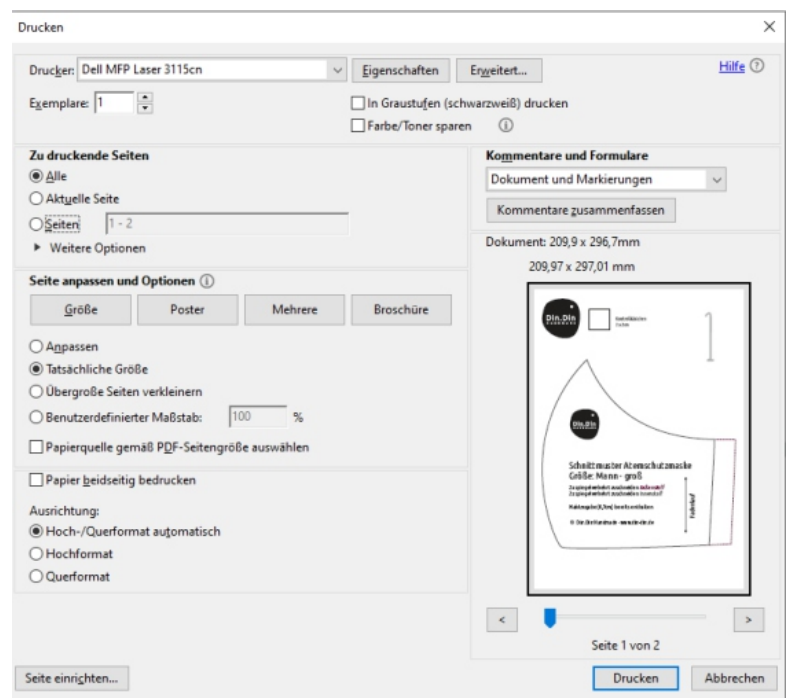
Das Schnittmuster muss unbedingt in Originalgröße ausgedruckt werden.

Druckeinstellung: „Originalgröße“ bzw. „100%“ – NICHT auf „Seitengröße verkleinern bzw. anpassen“ stellen! Zur Kontrolle ist auf der ersten Seite ein Quadrat abgebildet – wenn die Größe Deines Quadrates genau 2 x 2 cm beträgt, hast Du den Schnitt richtig ausgedruckt!

Eine Nahtzugabe von
0,75cm ist in allen unseren
Schnitten bereits enthalten.

Ich wünsche Dir nun viel Freude
beim Nähen.

deine cindy



jetzt kann es fast los gehen ...



informationen

Wichtige Hinweise

Mir ist bewusst, dass diese selbstgenähten Atemschutzmasken nach meinem Schnittmuster nicht vollständig vor den Coronaviren schützen. Die Übertragung dieser Viren erfolgt z. B. durch Tröpfcheninfektion, die unter anderem beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen und auf die Schleimhäute Deiner Kontaktpersonen gelangen können. Ebenso können Oberflächen damit in Berührung kommen und diese kontaminieren. Daher schützt Du mit einer Maske in erster Linie Dein Gegenüber!

Mein Anliegen ist es, mit diesen selbstgenähten Behelf-Mund-Nasen-Schutz (BMNS) die Verteilung dieser Tröpfchen im nahen Umfeld und Umgebung Deiner Kontaktpersonen einzugrenzen, insbesondere bei Kontakt zu Risikopersonen (z. B. Einkäufe für die Oma, unbewusst ins Gesicht fassen). Ich möchte mit dieser Step-by-Step Anleitung samt Schnittmuster, den derzeitigen Lieferengpässen entgegen wirken und der Bevölkerung helfen. Ich habe das Schnittmuster nach bestem Gewissen erstellt und getestet und bin KEIN MEDIZINER.

Diese selbstgenähten Atemschutzmasken entsprechen nicht dem genormten Mund-Nasen-Schutz noch ist es ein zugelassenes medizinisches Produkt. Es dient lediglich als Hilfsmittel.

Das Ebook soll und darf verwendet werden um die vielen Berufsgruppen zu unterstützen die gerade so unsagbar wertvolle Arbeit leisten.

Die daraus entstehenden Masken dürfen an Familie, Freunde und unterstützende Zielgruppen verschenkt - jedoch NICHT gewerblich verkauft werden.

ACHTUNG! Haftungsausschluss:

Diese Maske kann KEINE medizinische Atemschutzmaske ersetzen. Sie dient lediglich zur Unterstützung die Übertragungswege zu reduzieren.

version 1 - eng anliegende maske

Bei dieser Variante kannst Du zwischen drei Größen wählen: Kind (klein), Frau (mittel), Mann (groß).

stoffverbrauch

Du benötigst für eine Maske **vier Schnittteile**.

2x Außenstoff, z. B. Baumwolle, Jersey - ca. 40x20cm

2x Innenstoff, z. B. Musselin oder Molton (leichte Qualität bis ca. 190g/m²) - ca. 40x20cm

Gummi: Kopfumfang + 8cm oder Ohrvariante 2x 30cm



version 2 - weitere maske mit optionalen filtereinsatz

Bei dieser Variante kannst Du zwischen zwei Größen wählen: Kinder & Erwachsene

Die Nahtzugabe ist im Schnitt bereits enthalten.

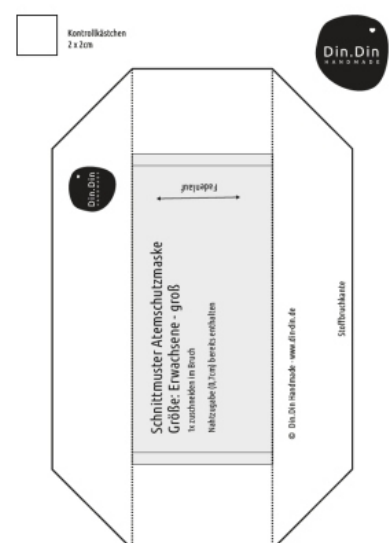
stoffverbrauch

Du benötigst für eine Maske **ein Stoffstück in folgender Größe:**

1x Baumwollstoff - 24x32cm (Erwachsene), 28x22cm (Kinder)

ggf. noch ein Stoffstück für die Einsatztasche ca. 15,5x7cm

Gummi: Kopfumfang + 8cm oder Ohrvariante 2x 30cm



version 1 - eng anliegende maske

Lege die entsprechenden Schnitteile auf den doppelt gelegten Stoff und schneide dadurch zwei gegenleiche (spiegelverkehrte) Teile aus.



ACHTUNG! Achte darauf, dass beim Außenstoff das Schnittteil länger ist und beim Innenstoff das Schnittmuster an der gestrichelten Linie weggeklappt wird damit es an der Seite später nicht zu dick und unbequem wird.

tipp

Achtung Fadenlauf!

Der Fadenlauf (FL) beschreibt die Anordnung der Fäden in einer Stoff - Webrichtung. Das ist besonders bei dehnbaren bzw. elastischen Stoffen wie z. B. Jersey wichtig. Werden die Schnitteile nicht im Fadenlauf (**parallel zur Webkante**) zugeschnitten, kann es sein, dass der Stoff sich beim Waschen stark verzieht.

Unbedingt beim Zuschnitt beachten!



Hier siehst Du die fertigen vier zugeschnittenen Schnitteile: 2x Außenstoff, 2x Innenstoff.



Lege jeweils die beiden Außenstoffteile rechts auf rechts und nähe die Rundung mit einem Geradstich (2-2,5) fest. Das Gleiche machst Du mit den Innenstoffteilen.

Die Rundung kannst Du ggf. mit der Schere etwas einknipfen damit diese schöner fällt oder Nahtzugabe mit einer ZickZack Schere zurückschneiden.



tipp

Tasche für Filter:

Optional könntest Du hier ebenfalls eine Tasche mit dem Innenstoff nähen. Nähe hierzu die Enden links und rechts jeweils 1cm nach innen um, bevor Du die Teile rechts auf rechts aufeinander steckst. Siehe auch Beschreibung bei Version 2 auf **Seite 12**.



Klappe beide Teile auf und stecke die genähten Teile rechts auf rechts an den Nähten genau aufeinander. Fixiere das Ganze mit Stecknadeln damit nichts verrutscht. **Möchtest Du eine Tasche einnähen - dann beachte unseren Tipp in der Box links unten.**

Klappe die Nahtzugaben auseinander damit keine dicken Knuppel entsteht und es angenehmer zum Tragen ist. Nähe nun den Innenstoff mit einem Geradstich (2-2,5) an den Außenstoff fest.

Begradige die Nahtzugabe am oberen Teil mit einer Schere damit der Bogen der Maske schön gleichmäßig ist.



Wende deine maske ...

durch eine der Öffnungen links oder rechts und bügelle das Ganze schön flach.

Steppe knappkantig beide Seiten mit einem Geradstich (4,0) ab. Somit fällt diese schöner und ist gleichzeitig auch stabiler.

Wichtig ist hier, dass Du auch die Nahtzugabe am Ende mit umnähst bis zum Ende.



tipp

Verstärkung mit Metallzunge:

Optional könntest Du im Bereich über der Nase eine Metallzunge (z. B. Heftstreifen) oder etwas Draht einarbeiten. Mit der Biegsamkeit kann damit jeder die Passform an seine eigene Nase zusätzlich anpassen. Hierzu setzt Du eine weitere Steppnaht mit ca. 1cm Abstand zur oberen Kante (siehe im Bild oben - blaue Linie). Metallzunge seitlich in den kleinen Tunnel schieben und mittig ausrichten.



fast fertig - letzter schritt ...



Da ich persönlich einfädeln immer nicht so gerne mag, lege ich bereits jetzt meinen Gummi an die noch offene Nahtzugabe und falte diese zweimal 1cm nach innen.

Länge des Gummis:

Messe Deinen Kopfumfang aus und addiere 8cm. Lieber am Anfang etwas länger machen, ggf. kann hier im Nachhinein gekürzt werden. Jeder Kopf ist individuell.

Fixiere alles mit Stecknadeln und nähe knappkantig den kleinen Tunnelzug fest.

Das Gleiche wiederholst Du auf der anderen Seite.



Nun kannst Du den Gummi mit einen Knoten unten an der Maske schließen. Dies ist die Variante wo der Gummi hinten, über den Kopf getragen wird. Wer seine Maske lieber hinter dem Ohr trägt verwendet hier zwei einzelne 30cm lange Stücke einmal für links und einmal für rechts.

geschafft ...

fertig ist dein mundschutz.

Der Mundschutz ist ebenfalls ein gutes Hilfsmittel beim Putzen, draußen in der Pollenluft oder überall dort wo unangenehm viel Staub aufgewirbelt wird.



version 2 - weitere maske



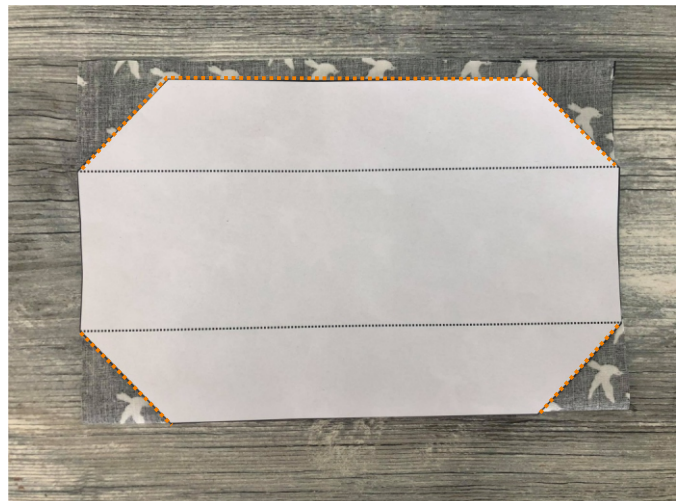
Schneide Dir ein 32x24cm großes Stück z. B. aus Baumwolle zu.

Klappe das Stück wie rechts im Bild, rechts auf rechts zusammen = Stoffbruchkante ist unten.

Für alle die nicht so gerne Ausmessen, habe ich Euch eine Schablone erstellt, die ihr ausdrucken, ausschneiden und auflegen könnt.

Lege die Schablone unten an den Stoffbruch und übernehme die Linien wie im Bild markiert.

Nähe jetzt die übertragenen Linien mit einem Geradstich (2-2,5) nach.





Schneide die Nahtzugabe zurück und drehe Deine Maske über eine der Öffnungen links oder rechts um. Bügel das Ganze schön flach. Nun kann Dir die Schablone wieder helfen. Klappe diese an den eingezeichneten Linien (4cm von oben und unten) um.



Lege die Schablone mittig auf Dein Schnittteil und bügle Dir die Kante oben und unten jeweils um 4cm (Erwachsenen Version) 3,5cm (Kinder Version) um.

Achtung: Zur Rückseite hin umklappen und umbügeln! Achte daher auf Dein Muster.

Jetzt kannst Du optional eine kleine Tasche für einen Filter einnähen oder ggf. Seite 12 überspringen.

kleine filtertasche ...

Optional kannst Du Dir eine kleine Filtertasche in Deinem Mundschutz einnähen. Hierzu kommt wieder die Schablone zum Einsatz. Falte Dir den Mittelteil so um, daß nur noch das grau unterlegte Rechteck übrig bleibt.

Schneide Dir hier aus einem Stoff Deiner Wahl Deine Tasche zu. Ich habe in diesem Beispiel Musselin verwendet.

Bügle die Seiten 1cm nach innen um und steppe diese knappkantig mit einem Geradstich ab.

Lege das Stoffteil Deiner Tasche mittig auf Deine Maske. Die gebügelten Kanten oben und unten helfen Dir beim ausmitten.

Klappe die Seiten wieder nacheinander nach oben und nähe knappkantig mit einem Geradstich (4,0) die Falte fest. Das Gleiche mit der oberen Falte.

Jetzt ist Deine Tasche innen fixiert.





fast fertig - letzter schritt ...

Klappe die obere und untere Kante nach oben, bügle und stecke sie anschließend fest.



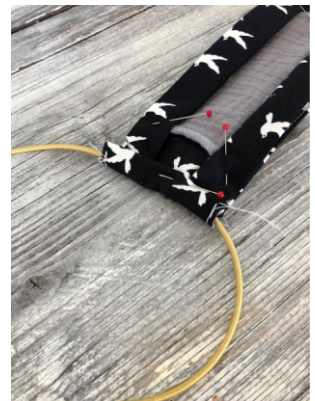
Da ich persönlich einfädeln immer nicht so gerne mag, lege ich jetzt meinen Gummi an die noch offenen schmalen Seiten und falte diese zweimal 1cm nach innen.



Länge des Gummis:

Messe Deinen Kopfumfang aus und addiere 8cm. Lieber am Anfang etwas länger machen, ggf. kann hier im Nachhinein gekürzt werden. Jeder Kopf ist individuell.

Fixiere alles mit Stecknadeln und nähe knappkantig den kleinen Tunnelzug sowie die kleinen Falten fest.



Das Gleiche wiederholst Du auf der anderen Seite.



Nun kannst Du den Gummi mit einem Knoten unten an der Maske schließen. Dies ist die Variante wo der Gummi hinten den Ohren getragen wird. Wer seine Maske lieber über den Kopf trägt, kann bei der Variante 1 nachlesen.

Ich habe hier ein weißes Garn verwendet damit Ihr die Nähte etwas besser in der Anleitung seht. Normalerweise würde ich hier jedoch ein schwarzes Garn verwenden, damit es nicht so auffällt.

Tipp: Knoten im Gummi:

Habt Ihr die richtige Länge gefunden, könnt ihr den Knoten in den kleinen Tunnel ziehen, dann sieht man ihn nicht mehr.

geschafft ...

fertig ist deine mundschutz variante 2.





anleitung

Der Schnitt ist sehr einfach umsetzbar und ich hoffe, Du hattest viel Spaß mit meinem Freebook. Sollten Unklarheiten oder Fragen während des Nähens auftauchen, darfst Du Dich gerne an mich wenden.

Auch würde ich mich sehr darüber freuen, wenn Du mir Deine genähten Meisterwerke einmal zeigst, mich verlinkst oder markierst.

Schickt mir hierzu einfach ein Foto an: handmade@din-din.de

Gerne veröffentliche ich diese auch auf meiner Facebook- bzw. Internetseite:

www.facebook.de/DinDinHandmade

www.din-din.de