



Behelfsmundschutz



Anleitung zum Nähen eines Behelfsmundschutzes

Mit dieser Anleitung kannst du einen Behelfsmundschutz nähen, der sich der Rundung deines Gesichts anpasst. Damit liegt er besser an deinem Gesicht an und erfüllt damit seinen Zweck auch besser.

Der Mundschutz passt den meisten Erwachsenen gut. Er ist symmetrisch, du musst dir also nicht merken, welche Seite oben und welche unten sein muss.

Die Länge von unterm Kinn bis über die Nase bei der fertigen Maske ist 16 cm.

WICHTIG

Die Anleitung ist für selbstgefertigte Mundbedeckungen, nicht für eine medizinische Atemschutzmaske. Das Endergebnis hält keinen FFP-Standard ein und ist nicht zertifiziert.

Das Tragen der Mundbedeckung schützt nicht vor Infektionen über die Atemwege. Es kann allenfalls das Risiko einer Erregerübertragung auf andere reduzieren. Eine Gewähr hierfür wird nicht übernommen.

Wissenschaftlich empfohlen wird das enganliegende Tragen und das regelmäßige Auswechseln bei Durchfeuchtung.

TRAGEHINWEISE

Sobald der Mundschutz angelegt wurde, ist die Außenseite als kontaminiert zu betrachten. Das heißt, diese Seite solltest du nicht mehr anfassen. Wenn du die Maske ausziehst und irgendwo ablegst, sollte die Außenseite unten liegen. Auch beim wieder anziehen solltest du sie nicht anfassen.

Du kannst die Wirkung des Mundschutzes verbessern, indem du ein gefaltetes Papiertaschentuch oder ein gefaltetes Küchentuch zwischen Maske und Gesicht legst. Das bietet sich vor allem an, wenn du erkältet bist.

STOFFE

Den Mundschutz kannst du sowohl aus dehnbaren Stoffen als auch aus nicht-dehnbaren Stoffen nähen. Du brauchst ca. 18 cm x 30 cm von deinem Außenstoff und nochmal die gleiche Menge für das Futter.

Bei dehnbaren Stoffen müssen sowohl Außenstoff als auch Futter gleichmäßig dehnbar sein.

Dein Stoff muss bei 60°C waschbar sein. Am besten eignen sich dafür Baumwollstoffe. Der Stoff sollte außerdem möglichst dicht gewebt sein.

Außerdem musst du durch die Stoffe hindurch atmen können. Das kannst du testen, indem du beide Stoffe aufeinander legst und sie dann dicht vor deinen Mund und deine Nase hältst. Wenn du mehrere Atemzüge machen kannst, ohne Luftnot zu bekommen, ist der Stoff durchlässig genug.

Dehnbare Stoffe sollten in beide Richtungen dehnbar sein. Hier eignet sich am besten Baumwolljersey.

Wenn du deinen Mundschutz aus nicht-dehnbaren Stoffen machst, kannst du noch eine Lage Vlieseinlage einbauen. Diese muss unbedingt nicht-gewebt sein. Also z.B. Vlieseline M12, S13 oder L11 (doppelt legen). Mit dem nicht-gewebten Stoff erhöhst du die Chancen, dass (deine) Erreger auch wirklich in der Maske hängen bleiben.

Flanell und Molton sind grundsätzlich geeignet, unter der Maske wird dir aber schnell zu warm werden.

BÄNDER

Je nachdem, wie du die Maske tragen willst, brauchst du noch Gummiband oder ein anderes Band zum befestigen.

Für Gummiband hinter den Ohren: ca. 32 cm Gummiband (max. 0,5cm) oder schmale Gummikordel

Für Gummiband um den Kopf rum: ca. 60 cm Gummiband (ca. 0,5cm)

Für Bindebänder um den Kopf rum: ca. 160 cm nicht zu rutschiges Band (max. 1cm) oder Kordel

ZUSCHNEIDEN

Die Schablone findest du am Ende der Anleitung. Drucke sie bitte so aus, dass das eingezeichnete Quadrat eine Seitenlänge von 5cm hat. Dafür musst du am Drucker einstellen, dass keine Anpassung an die Seitenränder erfolgt.

Im Schnittmuster ist eine Nahtzugabe von 0,5 cm enthalten.

Bei dehnbaren Stoffen legst du das Schnittmuster so auf, dass die Maske sich sowohl in der Länge als auch in der Breite dehnen lässt. Wichtiger ist aber die Breite, also von der kürzesten Kante hin zur längsten.

Bei nicht-dehnbaren Stoffen ist es nicht so wichtig, wie du das Schnittmuster auflegst. Quer zum Fadenlauf (also diagonal auf den Stoff) kann bei besonders festen Stoffen aber gut sein, weil die Maske sich dann besser anpassen kann an dein Gesicht.

Bei Stoffen mit Muster achte bitte darauf, dass das Muster jeweils in die gleiche Richtung zeigt.

Pro Maske brauchst du 2x den Außenstoff und 2x das Futter.

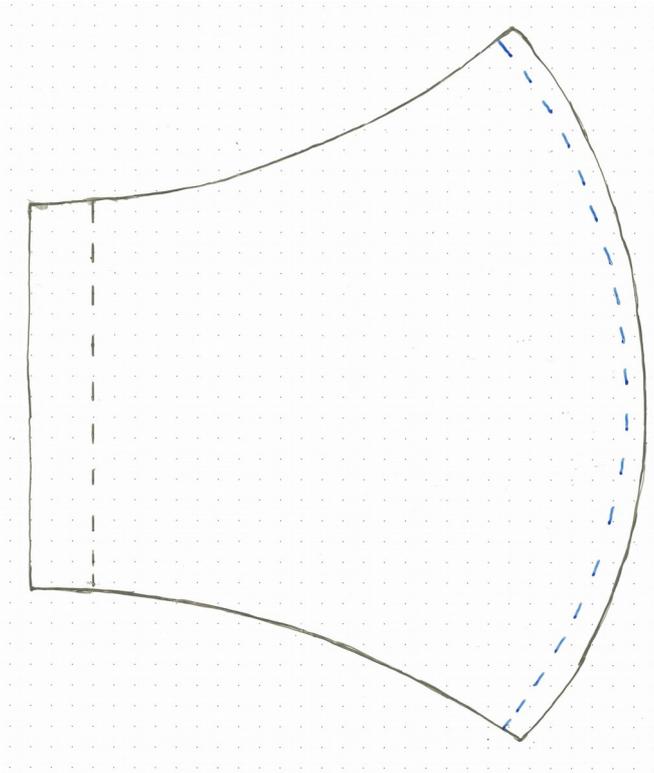
Wenn du mit Vliseline arbeiten willst, brauchst du auch 2x die Vliseline. (oder 4x bei L11).

NÄHEN

Die Maske brauchst eigentlich nur 5 Nähte, du bist also relativ schnell fertig.

NÄHEN ohne Vlieseline / Einlage

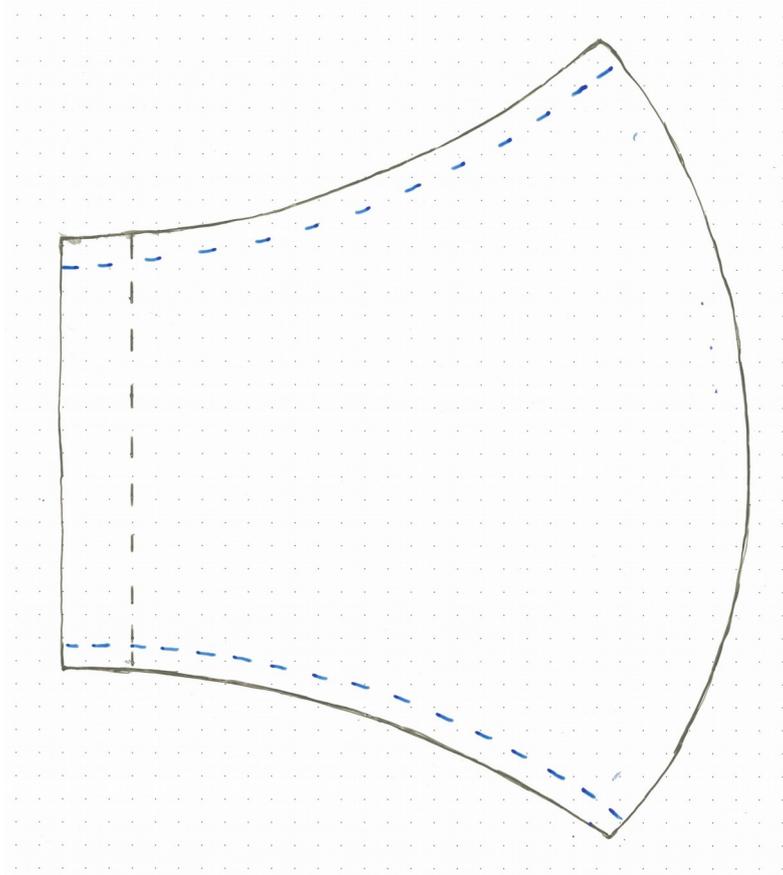
1. Lege die beiden Teile aus Außenstoff und Futter jeweils rechts auf rechts aufeinander (das heißt, die schönen Stoffseiten liegen aufeinander).



2. Nähe mit 0,5cm Abstand zur Stoffkante die lange, nach außen gerundete Kante zusammen (blaue gestrichelte Linie). Bei dehnbaren Stoffen brauchst du dafür einen dehnbaren Stich. Die Anleitung zu deiner Nähmaschine sagt dir, welche das jeweils sind.

Bei nicht-dehnbaren Stoffen bügelst du die Nahtzugabe jetzt einmal nach rechts und einmal nach links.

3. Falte die beiden Teile (Außenstoff und Futter) auseinander. Dann legst du Außenstoff und Futter rechts auf rechts aufeinander. Die Nahtzugabe in der Mitte faltest du dabei einmal nach links und einmal nach rechts. Die Nähte in der Mitte müssen exakt aufeinander liegen.



4. Nähe wieder mit 0,5 cm Nahtzugabe (Abstand von der Stoffkante) die langen Seiten zusammen (blau gestrichelt). Bei dehnbaren Stoffen brauchst du wieder eine dehnbare Naht.

Die kurzen Seiten bleiben offen.

5. Wende die Maske, so dass die schönen Seiten jetzt außen liegen. Die Kanten solltest du einmal bügeln.

6. optional:

Bei nicht-dehnbaren Stoffen kannst du jetzt einmal komplett mit etwa 0,5 cm Abstand um die Maske herum nähen. Auch an den kurzen Kanten.

Bei dehnbaren Stoffen nähst du nur an den kurzen, bisher noch offenen Kanten mit ca. 0,5 cm Abstand entlang.

7. Falte die kurzen Kanten an der gestrichelten Linie im Schnittmuster nach innen um (also auf die Futterseite). Dann nähst du diese Falte in ca. 1cm Abstand von der Faltkante entfernt fest. Du erzeugst so einen Tunnel für das Band.

Der Stich braucht nicht dehnbar sein.

8. Ziehe das (Gummi-) Band durch die Tunnel an den kurzen Seiten. Deine Maske ist fertig.

VARIANTE mit Vliseline / Einlage

Lege die Vliseline direkt nach dem Zuschneiden und vor dem Nähen auf die später innen liegende Seite deines Außenstoffs (also die nicht so schöne Seite). Du kannst sie ganz knapp an der Kante festnähen (weniger als 0,5cm Abstand zur Kante). Danach behandelst du Außenstoff und Vliseline wie ein Stück.

MASKE VERGRÖßERN

Wenn du einen größeren Abstand von Kinn zu Nase brauchst als die 16cm, falte das Schnittmuster einmal der Länge nach. Auf der Faltkante schneidest du es dann auseinander und klebst einen Streifen Papier mit den fehlenden Zentimetern dazwischen.

MASKE VERKLEINERN

Für Kinder musst du die Maske in alle Richtungen verkleinern. Dazu brauchst du den Abstand von unterm Kinn bis über die Nasenspitze. Zu diesem Abstand gibst du 1 cm dazu. Und dann musst du ein wenig rechnen oder einfach bei den Druckeinstellungen probieren.

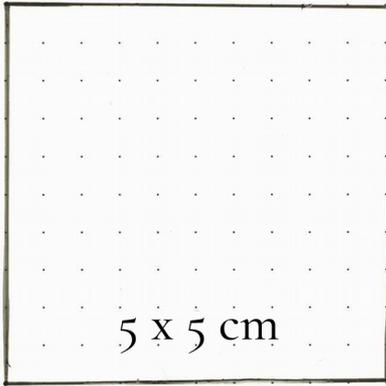
Als Beispiel: für einen Abstand von 10cm wählst du eine Druckeinstellung mit ca. 70% der Originalgröße.

FILTERTASCHE EINNÄHEN

Du kannst in die Maske innen eine Filtertasche einnähen. Dazu druckst du den Schnitt ein zweites mal aus und schneidest an den kurzen Kanten ca. 3cm weg. Dieses zweite Schnittteil schneidest du aus deinem Futterstoff auch wieder 2x aus.

Wie bei den anderen Teilen nähst du zuerst die lange gebogene Kante. Dann faltest du die Futtertasche auseinander und bügelst eventuell die Nahtzugabe. Die kurzen Kanten schlägst du schmal nach innen um (ca. 0,5-1 cm) und nähst sie ebenfalls fest. Dann legst du die Filtertasche so auf dein Futter, dass die Nahtzugabe der Filtertasche auf der schönen Seite des Futters liegt. Die Naht in der Mitte muss genau aufeinander liegen. Die langen Seiten kannst du jetzt einmal ganz eng an der Kante aufeinander nähen.

Lege dann Außenstoff und Futterteil so aufeinander, dass die Filtertasche zwischen Außenstoff und Futter ist. Die schöne Seite des Außenstoffs trifft dabei auf die Filtertasche.



Behelfsmundschutz

2x aus Außenstoff zuschneiden
2x aus Futter zuschneiden

0,5cm Nahtzugabe
im Schnitt enthalten

