



Nähanleitung für Masken

1. Das richtige Material wählen

Am besten eignet sich reiner, vorzugsweise kochfester Baumwollstoff, waschbar bei 90°C, mindestens aber bei 60°C. Zum Test den Stoff doppelt nehmen, fest um Mund und Nase legen und normal durch den Stoff atmen. Wenn das ohne grosse Anstrengung möglich ist, dann ist der Stoff geeignet.

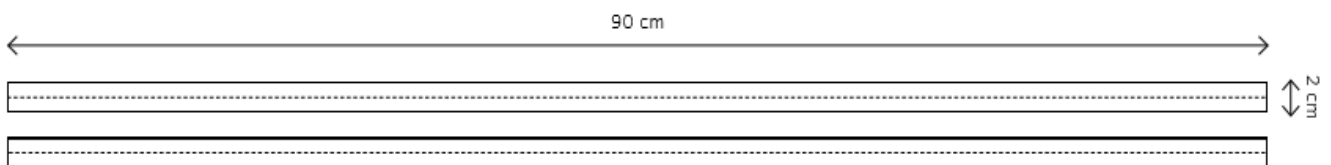
2. Stoff richtig zuschneiden

2 x 90 cm lange und 2 cm breite **Stoffstreifen** zur Hälfte bügeln oder 1 x 60 cm langes **Schrägband** (erhältlich in jedem Nähladen) zum Umsäumen vorbereiten.

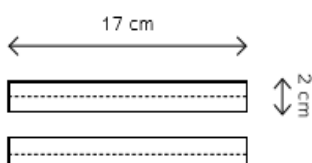
2 x 17 cm lange und 2 cm breite **Stoffstreifen** zur Hälfte bügeln oder 2 x 25 cm lange und 1,5 mm starke **elastische Kordeln** vorbereiten.

1 x 15 cm langen **rostfreien** und **biegsamen Draht** zum Fixieren des Nasenbereichs (Basteldraht, Pfeifenputzer, Metallbügel von Schnellheftern)

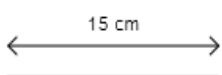
17 cm x 34 cm **grosses Stofftuch** aus atmungsdurchlässigem, kochfesten Baumwollstoff



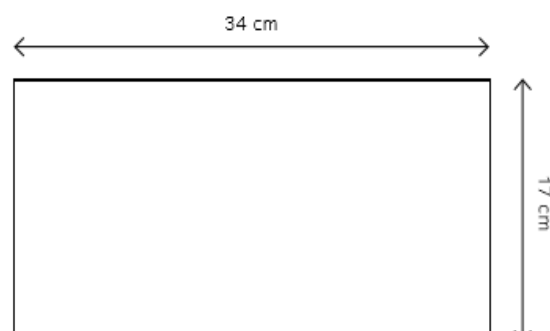
2. Kantenverstärkung



3. Nasendraht

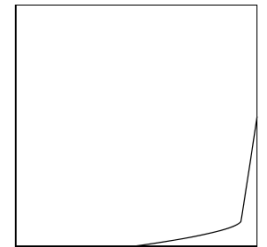


4. Mundstück

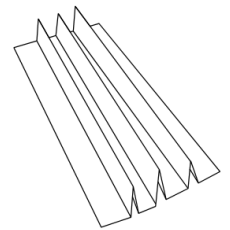


Schritt für Schritt Nähanleitung

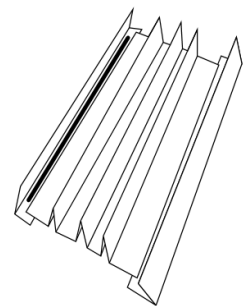
1. Schritt: Falte das auf 17 cm x 34 cm zugeschnittene Tuch entlang der Faltnie in der Mitte, so dass man ein Quadrat erhält. Kurz darüber bügeln.



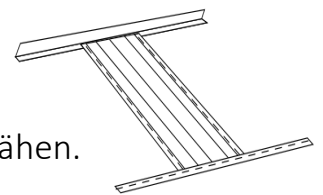
2. In das Stofftuch drei gleichmässig verteilte Falten bügeln. (Faltentiefe 1,3 cm).



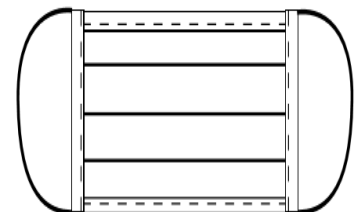
3. Das vorbereitete Stofftuch oben und unten in die Kantenverstärkung einlegen und mit Stecknadeln oder Klammern feststecken. Am Oberteil kann jetzt der Draht oder der Hefterstreifen in die Kantenverstärkung eingelegt und eingenäht werden.



4. Die Falten des Stofftuchs zusammenlegen und auf beiden Seiten mittig in die Stoffbänder einlegen, feststecken und die Bänder zusammennähen. Dabei die seitlichen Kanten des Stofftuchs festnähen.



5. Alternativ können auch die Seiten des Stofftuchs eingefasst werden und dabei das elastische Band in die seitlichen Verstärkungen eingenäht werden.



Wichtiger Hinweis

Die selbstgenähten Masken sind **keine Medizinalprodukte** und können diese auch nicht ersetzen. Jede selbstgenähte Behelfsmaske kann aber den Tröpfchenauswurf reduzieren und den gesundheitsbezogenen achtsamen Umgang mit sich und anderen unterstützen.



#HERZ zeigen + Maske nähen

#Maske für alle

#unter der Maske tragen wir ein Lächeln

**Gesucht
Näher*Innen
Herz zeigen +
Maske nähen**

Unsere Informationen sind in Zusammenarbeit mit **#Maske für dich**, Deutschland entstanden: www.maskefuerdich.de. Auf dieser Webseite sind weitere wichtige Informationen zu finden:

Gebrauchshinweise für die sichere Benutzung von Masken:
Tipps für Näher*innen:
Nähanleitung:

<https://www.maskefuerdich.de/maske-tragen>
<https://www.maskefuerdich.de/faqs-fuer-naeher>
<https://www.youtube.com/watch?v=jCsBQcrlBW>

Wir freuen uns über die internationale Zusammenarbeit + danken dem Team **#Maske für dich** für die freundliche Unterstützung!