

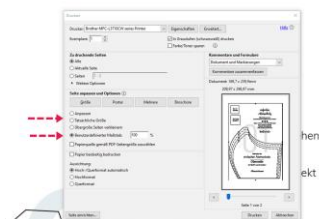
Mit dieser Anleitung kann eine Behelfs-Maske mit Tasche für einen Filter genäht werden. Das Schnittmuster einfach auf [www.naehtalente.de](http://www.naehtalente.de) downloaden und auf dem Drucker ausdrucken. **Schnittmuster und Anleitung auch unter [www.kreislandfrauen-gifhorn.de](http://www.kreislandfrauen-gifhorn.de)**

Bettina Müller von „Nähtalente“ hat freundlicherweise dem KreislandFrauenverband Gifhorn die Genehmigung erteilt, mit ihren Texten und Bildern eine Druckversion der Anleitung zu erstellen, damit die LandFrauen schnell mit der Arbeit beginnen können.

Eine druckfähige Anleitung von Frau Müller ist in Arbeit und wird in Kürze auf [www.naehtalente.de](http://www.naehtalente.de) bereitgestellt werden.



Mit der folgenden Anleitung kannst Du eine Behelfs-Maske für Dich und Deine Familie einfach selber nähen. Sie führt Dich Schritt – für – Schritt durch den Nähprozess.



1. Das PDF-Schnittmuster auf DIN-A4-Papier ohne Skalierung drucken! Auf dem Schnittmuster findest Du ein Testquadrat zum Nachmessen. Bitte kontrollieren, ob es mit den richtigen Einstellungen gedruckt wurde. Das Schnittmuster besteht aus zwei Blättern.



2. **Schnittmuster ausschneiden**  
Im Schnittmuster findest Du vier verschiedene Größen:  
S – Kleine Kinder  
M – größere Kinder und Teenager  
L – Damen  
XL – Herren










3. **Material**  
Am besten eignet sich ein waschbarer Baumwollstoff, der auch hohe Temperaturen bei einer Wäsche von 95 Grad in der Waschmaschine aushalten kann. Ich habe für die Maske nur Stoffreste verwendet. Hast Du keine Stoffreste im Haus kann man z. B. auch einen alten Bettbezug verwenden.










4. Die Schnittteile entsprechend auf den doppelt gelegten Stoff auflegen und ausschneiden. Das Schnittmuster enthält bereits die Nahtzugabe.













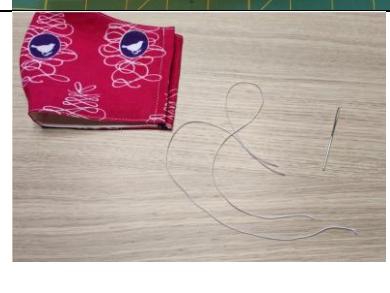


5. Jeweils die Schnittteile mit der rechten (schönen) Stoffseite aufeinander legen und die Rundung mit Stecknadeln stecken.

	<p><b>6. Schnittteile stecken</b></p> <p>Jeweils die Schnittteile mit der rechten (schönen) Stoffseite aufeinanderlegen und die Rundung mit Stecknadeln stecken.</p>
	<p><b>7. Rundung nähen</b></p> <p>Mit 7 mm Nahtzugabe die lange Rundung mit Geradstich (Einstellung 2 – 2,5) der Nähmaschine nähen.</p>
	<p><b>8. Rundung einknipsen</b></p> <p>Die genähten Rundungen müssen eingeknipst werden, damit der Stoff schön glatt liegt und beim Tragen etwas nachgibt.</p> <p>Hierzu mit einer Schere bis ca. 2 mm vor die Naht am Oberteil und Futter einknipsen.</p>
	<p><b>9. Nahtzugabe bügeln</b></p> <p>Die Nahtzugabe der Rundung bei Oberteil und Futter in eine Richtung bügeln.</p>
	<p><b>10. Futterstoff nähen</b></p> <p>Mit Schneiderkreide, einem Stoffmarker oder einfach einem Bleistift eine 1,5 cm breite Nahtzugabe einzeichnen.</p>
	<p><b>11.</b> Die Nahtzugabe bis zur Linie einschlagen und danach ein weiteres Mal umschlagen. Mit Stecknadeln stecken und bügeln.</p>
	<p><b>12.</b> Anschließend mit der Nähmaschine die Nahtzugabe nähen.</p>

	<p><b>13. Oberteil und Futter Stecken</b></p> <p>Schnittteile mit den rechten Stoffseiten aufeinander stecken.</p>
	<p><b>14. Nähen</b></p> <p>Das Futter mit einer Nahtzugabe von 1 cm auf das Oberteil nähen. Hierzu die Nähte an der Ober- und Unterseite nähen.</p>
	<p><b>15. Wenden und Bügeln</b></p> <p>Danach die vorbereitete Maske wenden und bügeln.</p>
	<p><b>16. Oberseite steppen</b></p> <p>Auf der Stoffseite des Oberteils jeweils knappkantig beide Seiten absteppen.</p>
	<p>Das sorgt für eine bessere Stabilität der Maske.</p>
	<p><b>17. Stabilisierter Nasenbereich</b></p> <p>Diese Arbeitsschritte sind optional, verbessern aber enorm die Passform. Zur Verstärkung kann in den Bereich über der Nase eine Metallzunge oder etwas Draht eingearbeitet werden. Mit der Biegsamkeit kann damit jeder die Passform an die eigene Nase anpassen. Ideal ist die Verwendung der Metallzunge von einfachen Heftstreifen, denn sie wesentlich haltbarer als ganz einfacher Draht.</p>
	<p><b>18.</b> Für die Metallzunge wird eine zusätzliche Steppnaht genäht. Rechts und links der Mitte diese Steppnaht mit ca. 1 cm Abstand zur oberen Kante nähen.</p> <p>Nicht die gesamte Strecke von rechts nach links durchnähen, denn die Metallzunge sollte man zum Waschen entfernen.</p> <p>die zu nähende Strecke zwischen den Stecknadeln markiert.</p>



	<p>19. Nach dem Nähen die Metallzunge in den kleinen Kanal schieben und mittig ausrichten.</p>
	<p>20. Jetzt kann man die Maske an die eigene Gesichtsform anpassen.</p>
	<p><b>21. Atemmaske fertigstellen</b></p> <p>Die Nahtzugabe der Oberseite doppelt einschlagen, mit Stecknadeln fixieren und bügeln.</p>
	<p>22. Anschließend beide Nahtzugaben nähen.</p>
	<p><b>23. Filter zuschneiden</b></p> <p>Zuerst fertigen wir eine Schnittvorlage anhand der Maske an. Dafür ist ein halber Bogen Küchenpapier mittig gefaltet sehr gut geeignet.</p>
	<p>24. Küchenpapier auf die Maske legen und ca. 1 – 1,5 cm unterhalb der oberen Kante die Rundung nachzeichnen.</p>
	<p>25. Küchenpapier für die „Anprobe“ ausschneiden</p>

	<p>26. Das zugeschnittene Küchenpapier in die Maske legen und ausprobieren, wie gut die Schnittvorlage passt. Ggf. die Schnittvorlage korrigieren.</p>
	<p>27. Im Anschluss das Küchenpapier auf das Filtermaterial legen und zuschneiden.</p>
	<p>28. Filter in die Maske einziehen. Eventuell überstehende Ränder abschneiden.</p>
	<p><b>29. Gummilitze einziehen</b></p> <p>Empfehlung vom Pflegedienstin GF: <b>5mm</b> Zwei Stück Gummilitze zuschneiden. Die Länge beträgt je nach Größe ca. 15 – 30 cm. Die Länge ist außerdem abhängig von der Dehnbarkeit des verwendeten Gummis.</p>
	<p>30. Mit einer Stopfnadel die Gummilitze durch die Nahtzugabe ziehen.</p>
	<p>31. Beide Enden verknoten und in die Nahtzugabe ziehen.</p>